

XXXII. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

TESTNEVELÉS- ÉS SPORTTUDOMÁNYI SZEKCIÓ

PROGRAM ÉS ÖSSZEFOGLALÓK



**Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar**

PÉCS, 2015

Szerkesztette: Dr. Atlasz Tamás, Dr. Marton Gergely, Morvay-Sey Kata, Dr. Wilhelm Márta
Kiadja a PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet
Felelős Kiadó: Dr. Józsa Rita
ISBN 978-963-642-740-5
Készült 200 példányban a Bolko-Print Kft. nyomdájában
Felelős vezető: Szabó Péter
Fedlap: Prókai Judit
Hátlap: Balogh János

Tartalomjegyzék

A szervezőbizottság köszöntője	4
Rektori köszöntő	5
Dékáni üdvözet	6
A konferencia szervezőbizottsága	7
A konferencia programja	8
A tagozatok beosztása	10
Az épületek alaprajza	11
A szekció tagozatainak részletes programja	13
Összefoglalók	27
A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései I. tagozat	28
A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései II. tagozat	36
A testnevelés tantárgypedagógiai kérdései tagozat	44
Fittségi és antropometriai vizsgálatok I. tagozat	54
Fittségi és antropometriai vizsgálatok II. tagozat	62
A gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései tagozat	70
Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok I. tagozat	80
Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok II. tagozat	87
Sportrekreáció, sportturizmus tagozat	95
Sportgazdaság, sportszervezés, sportirányítás tagozat	105
Versenysport, élsport tagozat	115
A mozgás és a sport pszichológiai kérdései I. tagozat	127
A mozgás és a sport pszichológiai kérdései II. tagozat	135
Függelék	142
Statisztikák	143
A konferencián résztvevő előadók és társszerzők	145
A konferencián bemutatott dolgozatok témavezetői	147
Szponzorok és támogatók	148

Kedves Barátaink, Ifjú Sporttudósok!

Nagy szeretettel és tisztelettel köszöntünk minden résztvevőt a XXXII. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés- és Sporttudományi Szekciójában!

A Pécsi Tudományegyetem **Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézetnek** a sportszakember képzésben, valamint a sporttudománnyal kapcsolatos oktató- és kutatómunkában jelentős múltja és hagyománya van 1948 óta. Nagy öröm és megtiszteltetés, hogy ismét otthont adhatunk ennek a kiemelkedő rendezvénynek.

Napjainkban a hallgatói tudományos tevékenység felértékelődött. Az OTDK több évtizede az ország legrangosabb tudományos rendezvénye, a felsőoktatásban résztvevő legtehetségesebb hallgatók színvonalas bemutatkozási lehetősége, a legjobb alkalom arra, hogy követhessük a sporttudomány kutatói utánpótlásának mennyiségi és minőségi változásait, fejlődését. Az a hallgató, akit tudása és ambíciója a tudományos pálya felé orientál, a diplomaszerezés után bekapcsolódhat a doktori (PhD) képzésbe, melyhez egyre inkább a felsőfokú tanulmányok alatt végzett tudományos diákköri munkán keresztül vezet az út.

A választott kutatási témák változatosak, az idei konferenciára nevezett több, mint száz dolgozat azt jelzi, hogy az ország különböző pontjain színvonalas sporttudományi műhelyek alakultak ki, amelyért tisztelet és elismerés illet minden intézményt és oktatót, akik azon munkálkodnak, hogy a sporttudományi kutatások anyagi és szellemi feltételeit egyre szélesebb körben és egyre magasabb minőségben biztosítsák.

A sporttudományi terület szakmai utánpótlás-neveléséért felelősséggel dolgozó Intézetünk házigazdaként azt kívánja, hogy a XXXII. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekciója mindenki számára legyen szakmai és baráti kapcsolatokat eredményező, hasznos és tanulságos, legyen jó lehetőség a tudományos eredmények megosztása és megvitatása mellett a tapasztalatcserére, értékes személyes kapcsolatok kialakítására, és egy kicsit a város megismerésére is.

Ennek reményében kívánunk a Konferencia valamennyi résztvevőjének sikeres előadásokat, kellemes időtöltést és további eredményes kutatómunkát!

Prof. Dr. Józsa Rita

egyetemi tanár
a szekció elnöke

Rektori köszöntő

A PTE vezetése és a szervezők nevében tisztelettel és barátsággal köszöntöm a konferencia minden résztvevőjét: a hazai és határon túli egyetemekről és főiskolákról érkező hallgatókat, témavezetőket, a zsűritagokat.

Nagy múltra visszatekintő intézményünk két év múlva alapítása 650. évfordulóját ünnepli, Nagy Lajos királyunk 1367-ben Pécssett hozta létre az első magyar egyetemet.

Az akkori jelmondat így szólt: „Pécs a tudomány magvainak terjesztésére különösen alkalmas.”

Ezért is tartjuk fontosnak, hogy a Pécsi Tudományegyetem lehet a házigazdája a XXXII. OTDK Testnevelés-és Sporttudományi Szekciójának, mely egyben a jövő tudósgeneráció legkiválóbb képviselőinek megmérettetése is.

Az OTDK rendszere egyedülálló a világban. Ilyen típusú felsőoktatási diákkonferenciát, amely kétfévente a tudomány minden területét lefedi, más országok nem rendeznek.

A diákköri konferenciák egyszerre tanítanak minőségi munkára és csapatjátékra: itt valóban a legkiválóbb, a tudományos kutatómunkát fontosnak érző fiatalok találkoznak és küzdenek meg egymással.

Egy ilyen rendezvény azonban azt is megérteti hangulatával, szellemével, hogy mennyire lényege a tudományos együttműködés, a kooperáció, a mások eredményeinek elismerése és hasznosítása.

A PTE Természettudományi Karán működő Sporttudományi és Testnevelési Intézet és jogelődjei több mint 50 éve szolgálják a magyar sportmozgalom, valamint a testnevelő tanár-és edzőképzés ügyét.

Örömmel vállalkoztak arra, hogy az Országos Tudományos Diákköri Tanács Testnevelés- és Sporttudományi Szekciójának tagozati üléseit 2015-ben Pécssett szervezzék meg.

Reméljük, hogy a résztvevő hallgatók jó emlékekkel távoznak majd városunkból, egyetemünkről. A szervezők mindent meg fognak tenni azért, hogy ez így legyen.

Érezzék jól magukat nálunk, a hegyek, a történelem és a múzeumok városában. Szeretettel várjuk vissza Önöket 2017-ben, amikor a nevezetes 650. évfordulón számos jelentős tudományos rendezvénynek adunk majd otthont.

E gondolatok jegyében az OTDK minden résztvevőjének sikeres és hasznos munkát kívánok!

Prof. Dr. Bódis József

egyetemi tanár
a PTE rektora

Dékáni üdvözlét

Az Egyetemvárosnak nevezett terület közepén áll az az épületegyüttes, amely a 2015-ös Biológiai és Sporttudományi OTDK-knak helyet ad. Egy régi tradicionális, több mint 100 éves „ház”, amely a jezsuiták rendháza és gimnáziuma volt eredetileg, és egy vadonatúj, 3 éve átadott kutatóközpont, amely Szentágothai János, a kiváló magyar anatómus nevét viseli.

Tradíció és megújulás. Hagyomány és új értékek teremtése. Ez a kettősség jellemzi a tudományt is. Kellenek a gyökerek, melyekre támaszkodva folyamatosan nőhet a tudás fája, melynek lombkoronájában ott lapulnak Önök, kedves Versenyzők, mint megérés előtt álló magkezdemények. Nagyrészt Önökön múlik, hogy a mag beérik-e és jóízű lesz-e a gyümölcs.

Régi hagyományai vannak a tudományos iskolák megteremtésének Magyarországon. Mi magyarok –jogosan– mindig büszkék voltunk és vagyunk tudományos eredményeinkre. Ritkán vizsgáljuk azonban, hogy milyen folyamatok vezetnek el addig a pontig, amikor egy tudományos iskola megszilárdul és szárnyra kél. Véleményem szerint az első stabil pont ebben a folyamatban az iskolateremtő tanárok személye, de rögtön ez után következik a hallgatók minősége és tudomány iránti elkötelezettsége. Ez így volt régen is, és így van most is!

Tanár és diák. Diákköri munka és OTDK. Tudatos vezetés, ismeretátadás és a pályára való felkészülés. Ezek a felsorolt fogalmak is kettősségek, de egyazon folyamat részei. Egyik nincs vagy nem értelmezhető a másik nélkül.

Kívánom, hogy a felkészülésük sikeres legyen, hogy a legjobbat tudják adni magukból ezen a megmérettetésen. Sokuknak ez lesz az első tudományos konferenciája, melyet számos másik követ még, míg másoknak lehet, hogy egyúttal az utolsó is. A lényeg azonban nem ez, hanem az, hogy megérezzék: a tudomány szeretete összeköt minket!

Prof. Dr. Gábrriel Róbert

egyetemi tanár
a PTE TTK dékánja

A konferencia szervezőbizottsága

Dr. Józsa Rita

ügyvezető elnök
tanszékvezető egyetemi tanár, intézetigazgató

Dr. Wilhelm Márta

ügyvezető társelnök
tanszékvezető egyetemi tanár, intézetigazgató-helyettes

Dr. Atlasz Tamás

ügyvezető titkár
egyetemi adjunktus

Morvay-Sey Kata

szervezőbizottsági tag
egyetemi tanársegéd

Tékus Éva

szervezőbizottsági tag
egyetemi tanársegéd

Kajos Attila

szervezőbizottsági tag
egyetemi tanársegéd

Prókai Judit

szervezőbizottsági tag
egyetemi tanársegéd

Dr. Marton Gergely

szervezőbizottsági tag
egyetemi tanársegéd

Rizsányi Kata

hallgatói képviselő

Varga Kitti

helyettes hallgatói képviselő

Cím, telefon:

7624 Pécs, Ifjúság útja 6.

telefon: +36-72-503-600/24148

fax: +36-72-501-519

email: hegedus@gamma.ttk.pte.hu

Honlapok:

A PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet honlapja:

www.tesi.ttk.pte.hu

Testnevelés- és Sporttudományi Szekció honlapja:

otdk2015.pte.hu/ts

A konferencia programja

2015. április 8. szerda	2015. április 9. csütörtök	2015. április 10. péntek
<p data-bbox="175 1232 587 1292">12:00 - 19:00 REGISZTRÁCIÓ (PTE SZKK földszint)</p>	<p data-bbox="603 403 997 470">7:00 -9:30 REGGELI (PTE TTK)</p> <p data-bbox="603 492 997 593">8:30 -17:00 REGISZTRÁCIÓ, TÁJÉKOZTATÓ (PTE SZKK földszint)</p> <p data-bbox="603 616 997 1086">9:00 - 12:00 ELŐADÁSOK (PTE SZKK előadóterem) 1. A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései I. 2. A testnevelés tantárgypedagógiai kérdései 3. Fittségi és antropometriai vizsgálatok I. 4. A gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései 5. Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok I. 6. A mozgás és a sport pszichológiai kérdései I.</p> <p data-bbox="603 1108 997 1198">11:30 - 12:30 ÉRTÉKELŐ BIZOTTSÁGI ÜLÉS (PTE SZKK tárgyalóterem)</p> <p data-bbox="603 1220 997 1292">12:00 - 14:00 EBÉD (PTE TTK)</p>	<p data-bbox="1013 403 1407 470">7:00 -10:00 REGGELI (PTE TTK)</p> <p data-bbox="1013 828 1407 929">10:30 - 13:00 INFORMÁCIÓS PULT (PTE SZKK földszint)</p> <p data-bbox="1013 963 1407 1064">11:00 - 13:00 DÍJKIOSZTÓ, KONFERENCIA ZÁRÁSA (PTE SZKK Kavics előadóterem)</p>

Testnevelés- és Sporttudományi Szekció

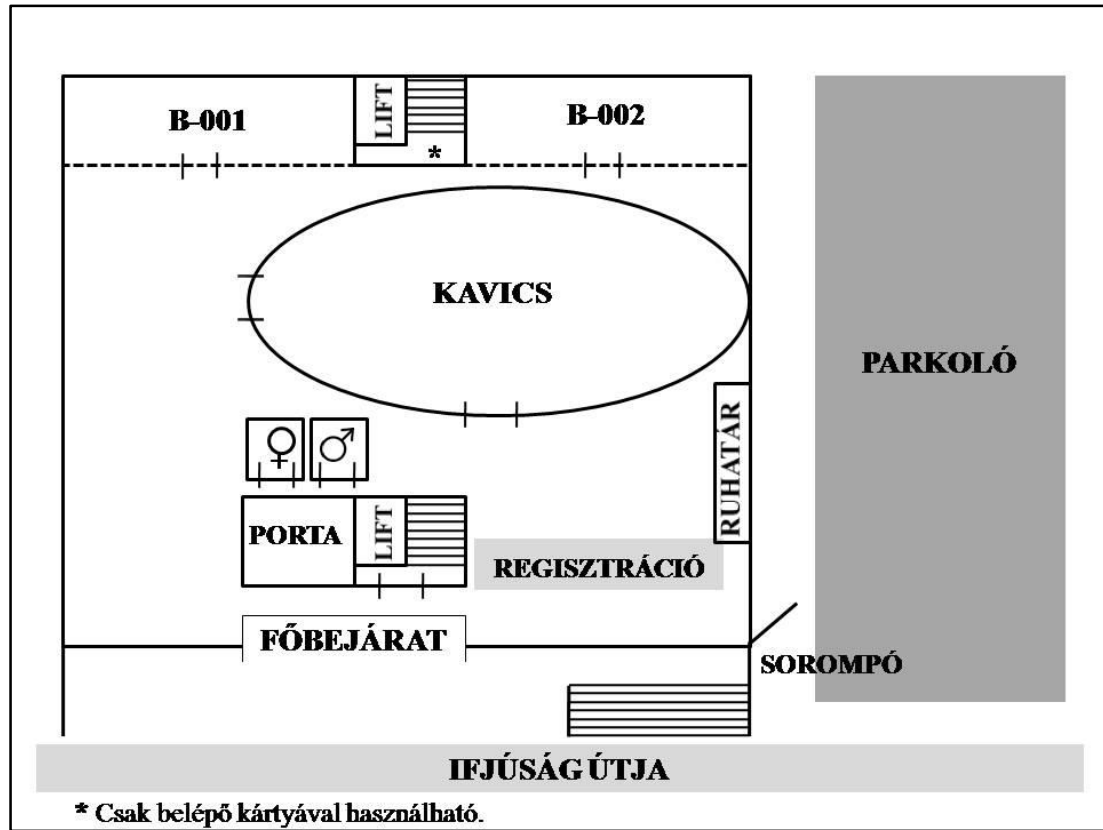
<p>14:00 - 17:00 MEGNYITÓ (PTE SZKK Kavics előadóterem)</p> <p>14:00 - 14:30 MEGNYITÓ, KÖSZÖNTŐ</p> <p>14:30 - 16:45 PLENÁRIS ELŐADÁSOK Prof. Dr. Tóth Kálmán: A rendszeres testmozgás szerepe szív- és érrendszeri betegségekben Mocsai Lajos: A Testnevelési Egyetem új fejlesztési filozófiája Prof. Dr. Radák Zsolt: A sport tudománya</p> <p>17:00 - 18:30 BIZOTTSÁGI TÁJÉKOZTATÓ ÉS MEGBESZÉLÉS (PTE SZKK tárgyalóterem)</p> <p>19:00 FOGADÁS (PTE ÁOK Aula)</p>	<p>13:00 - 17:00 ELŐADÁSOK (PTE SZKK előadóterem)</p> <p>7. A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései II. 8. Fittségi és antropometriai vizsgálatok II. 9. Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok II. 10. Sportrekreáció, sportturizmus</p> <p>11. Sportgazdaság, sportszervezés, sportirányítás</p> <p>12. Versenysport, élsport</p> <p>13. A mozgás és a sport pszichológiai kérdései II.</p> <p>17:00 - 18:00 ÉRTÉKELŐ BIZOTTSÁGI ÜLÉS (PTE SZKK tárgyalóterem)</p> <p>17:30 HALLGATÓI VACSORA ÉS BULI (Monarchia étterem és Sörház)</p> <p>18:00 - 19:00 FŐZSÚRI ÜLÉS (PTE SZKK tárgyalóterem)</p> <p>20:00 OKTATÓI VACSORA (Hotel Palatinus)</p>	<p>13:00 - 14:30 EBÉD (PTE TTK)</p>
---	--	--

A tagozatok beosztása

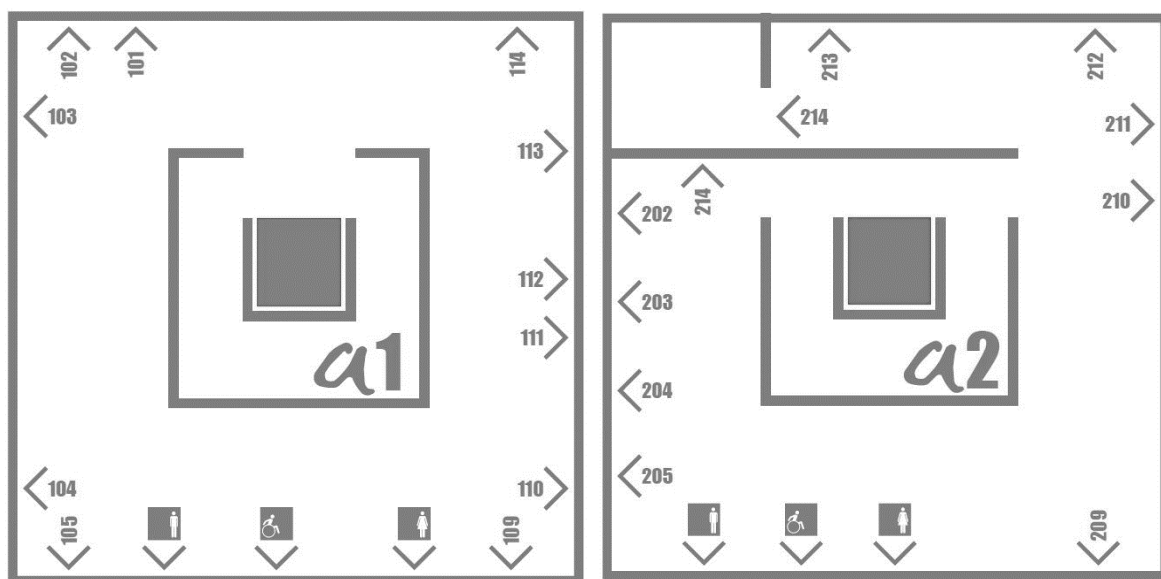
IDŐ	TAGOZATOK						
	101-es terem	102-es terem	103-es terem	104-es terem	B001-es terem	B002-es terem	KAVICS
9.00	A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései I. tagozat	Fittségi és antropometriai vizsgálatok I. tagozat	Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok I. tagozat	A mozgás és a sport pszichológiai kérdései I. tagozat	A testnevelés tantárgypedagógiai kérdései tagozat	A gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései tagozat	
9.15							
9.30							
9.45							
10.15							
10.30							
10.45							
11.00							
11.15							
11.30							
11.45							
12.00							
12.15							
12.30							
12.45							
13.00	A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései II. tagozat	Fittségi és antropometriai vizsgálatok II. tagozat	Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok II. tagozat	A mozgás és a sport pszichológiai kérdései II. tagozat	Sportrekreáció, sportturizmus tagozat	Sportgazdaság, sportszervezés, sportirányítás tagozat	Versenysport, élsport tagozat
13.15							
13.30							
13.45							
14.00							
14.15							
14.30							
14.45							
15.00							
15.15							
15.30							
15.45							
16.00							
16.15							
16.30							
16.45							
17.00							

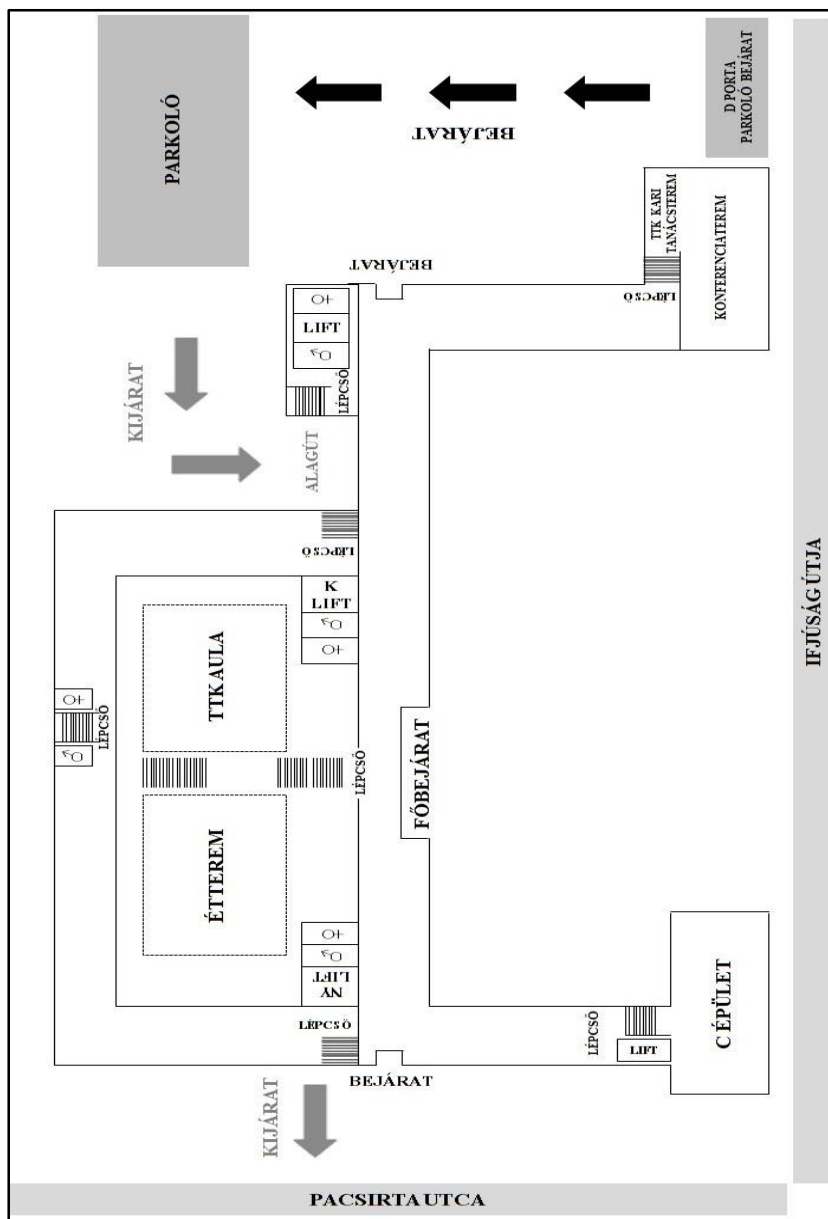
Az épületek alaprajza

A Pécsi Tudományegyetem Szentágotthai János Kutatóközpont földszintjének alaprajza



A Pécsi Tudományegyetem Szentágotthai János Kutatóközpont I. és II. szintjének alaprajzai





A szekció tagozatainak részletes programja

- 1. A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései I. tagozat**
- 2. A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései II. tagozat**
- 3. A testnevelés tantárgypedagógiai kérdései tagozat**
- 4. Fittségi és antropometriai vizsgálatok I. tagozat**
- 5. Fittségi és antropometriai vizsgálatok II. tagozat**
- 6. A gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései tagozat**
- 7. Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok I. tagozat**
- 8. Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok II. tagozat**
- 9. Sportrekreáció, sportturizmus tagozat**
- 10. Sportgazdaság, sportszervezés, sportirányítás tagozat**
- 11. Versenysport, élsport tagozat**
- 12. A mozgás és a sport pszichológiai kérdései I. tagozat**
- 13. A mozgás és a sport pszichológiai kérdései II. tagozat**

A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései I. tagozat

2015. április 9. csütörtök, 9.00, SZKK 101-es terem

A zsűri tagjai:	Elnök: Dr. Hamar Pál Tag: Dr. Polgár Tibor Tag: Dr. Gyurok János
09.00-09.15	SZABÓ DORIÁN GYÖRGY A "Z" generáció komfortzónája a XXI. században
09.15-09.30	KISS KRISZTINA A szülők hatása az alsós tanulók sportolási és táplálkozási szokásainak kialakulására
09.30-09.45	LÉP ROLAND Magyarországon az elhízás megítélése az elhízottak, valamint a normál testsúlyúak körében
09.45-10.00	DINYA ANNA A kiválasztás és utánpótlásnevelés a kézilabda különböző szakosztályaiban
10.00-10.15	SZÜNET
10.15-10.30	LENGYEL ANDREA Női edzők szerepvállalása az amatőr és professzionális labdarúgásban
10.30-10.45	NAGY PETRA A női labdarúgó játékvezetés helyzete Magyarországon
10.45-11.00	DELI BALÁZS A futsal népszerűsége a PTE testnevelés szakos hallgatóinak körében
11.15-12.00	ZSŰRI MEGBESZÉLÉS

A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései II. tagozat

2015. április 9. csütörtök, 13.00, SZKK 101-es terem

A zsűri tagjai:	Elnök:	Dr. Aubert Antal
	Tag:	Dr. Baráth László
	Tag:	Dr. Lapes Josip
13.00-13.15	INCZEFFY ZSOMBOR, MARLOK RÓBERT, NAGY MÁTÉ	
	A kiválasztás csapdái - a relatív életkor	
13.15-13.30	PALÁSTI ÉVA	
	A Jövő Bajnokai úszó utánpótlás program elemzése megyei szintű eredmények és mutatók alapján	
13.30-13.45	EIGNER ESZTER	
	3 perc mozgás hatása a közérzetre egy tanulmány kapcsán	
13.45-14.00	TÖRÖK BENCE	
	Mit gondol, doppingolnak-e?	
14.00-14.15	SZÜNET	
14.15-14.30	BARTA IMRE	
	Elsősegély helyzetek a sportban	
14.30-14.45	SZENTPÁLI GERGŐ	
	Életmódvizsgálatok utánpótláskorú kosárlabdázók körében	
14.45-15.00	OROSZ DÁVID	
	Hegy- és sportmászók motivációs vizsgálata	
15.15-16.00	ZSŰRI MEGBESZÉLÉS	

A testnevelés tantárgypedagógiai kérdései tagozat
2015. április 9. csütörtök, 9.00, SZKK B001-es terem

A zsűri tagjai:	Elnök: Dr. Honfi László Tag: Dr. Tihanyiné Dr. Hős Ágnes Tag: Némethné Dr. Tóth Orsolya
09.00-09.15	BÜKI BOGLÁRKA, NÉMETH ZSUZSANNA, SZABÓ-THOMKA HANNA A testkultúra kognitív ismeretanyaga - követelmény és elsajátítás
09.15-09.30	SALAMON KRISZTINA FANNI A mindennapos testnevelés gyakorlati sokszínűsége
09.30-09.45	BODÓ DÁVID A kondicionális képességek fejlesztésének lehetőségei az iskolai testnevelésben - gyakorlatorientált megközelítés
09.45-10.00	NAGY HEVESI ÁKOS Szegedi középiskolák önvédelem és küzdősport oktatásának monitorozása
10.00-10.15	SZÜNET
10.15-10.30	MITZINGER KITTI A küzdősportok iskolai oktatásának követéses vizsgálata
10.30-10.45	SZÁSZ RÓBERT Divatirányzatok a mindennapos testnevelésben - Fitness játszóterek, mint külső helyszínek
10.45-11.00	KOVÁCS ZSÓFIA „Tanuljon meg minden gyermek úszni” - Úszásoktatási metodikák összehasonlító elemzése a mindennapos testnevelés keretein belül
11.00-11.15	HORVÁTH NORBERT, HORVÁTH GÁBOR Testnevelő tanárok a kompetencia és a társas támogatás tükrében
11.15-11.30	CSEMBA ÁGNES, HORVÁTH DÓRA, SÁRKÖZI NOÉMI A XXI. sz. hatékony testnevelő tanára
11.45-12.30	ZSŰRI MEGBESZÉLÉS

Fittségi és antropometriai vizsgálatok I. tagozat
2015. április 9. csütörtök, 9.00, SZKK 102-es terem

A zsűri tagjai:	Elnök: Dr. Vajda Ildikó
	Tag: Dr. Farkas Anna
	Tag: Dr. Pétervári Erika
09.00-09.15	TÓTH ELIZA ESZTER A hosszú távú állóképességet minősítő 12 perces sétáló/futó teszt ún. „Cooper” teszt indikálta szívfrekvencia változások dinamikája edzett és edzetlen fiúkban
09.15-09.30	URBÁN ORSOLYA REGINA Halmozottan hátrányos helyzetű serdülők testösszetételi és keringési jellemzőinek elemzése nyugalomban
09.30-09.45	HEITER KITTI Az edzőtermi sportolók étrend-kiegészítő fogyasztási szokásai
09.45-10.00	INOTAY RÉKA A nyári szünet hatása a gyermekek testösszetételére
10.00-10.15	SZÜNET
10.15-10.30	MEZEI TÍMEA A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt első tapasztalatai Csongrád megyei iskolákban
10.30-10.45	STOMP KATINKA A testszerkezeti változások paramétereinek meghatározása és hatása egy Pest megyei általános iskolában
10.45-11.00	JÁKFALVI ANETT GABRIELLA Pulzus- és vérnyomásváltozások jellemzői nyugalomban és a terhelés különböző szakaszában
11.15-12.00	ZSŰRI MEGBESZÉLÉS

Fittségi és antropometriai vizsgálatok II. tagozat
2015. április 9. csütörtök, 13.00, SZKK 102-es terem

A zsűri tagjai:	Elnök: Dr. Suskovics Csilla
	Tag: Dr. Koltai Erika
	Tag: Dr. Mintál Tibor
13.00-13.15	KEGLOVITS KLÁRA Versenyáncosok szívének edzettségi jelei
13.15-13.30	NÉMETH SZABOLCS A gyorsaságfejlesztés lehetőségei 6-10 éves korosztályban a shotokan karate sportágban
13.30-13.45	MARÓTI KRISTÓF, MARÓTI LEVENTE Elugró láb - lövő kar vs. lendítő láb - passzív kar
13.45-14.00	SZABÓ EDINA IVETT A testösszetétel, a kardiorespiratórikus állóképesség és a hormonális működések összefüggései fiatal kézilabdázóknál
14.00-14.15	SZÜNET
14.15-14.30	HORVÁTH CINTIA, KÁROLY DALMA Az UKK 2km-es gyaloglóteszt alkalmasságának felülvizsgálata 21 év alatti, sportoló nők esetében
14.30-14.45	SIMAI RÉKA Az aerob teljesítmény korfüggése 20-50 éves férfiaknál
14.45-15.00	PAPP IVETT Antropometriai és bőrredő átlagok korcsoportonkénti és nemenkénti különbségei
15.15-16.00	ZSŰRI MEGBESZÉLÉS

A gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései tagozat

2015. április 9. csütörtök, 9.00, SZKK B002-es terem

A zsűri tagjai:	Elnök: Dr. Simon István Ágoston
	Tag: Sáringerné Dr.Szilárd Zsuzsanna
	Tag: Dr. Molics Bálint
09.00-09.15	OLOSZ JÓZSEF Kéthetes manuálterápia és gyógytorna program hatékonysága a nyaki radiculopathia okozta gyöki tünetek kezelésében
09.15-09.30	KÉRI ZSÓFIA Neuromuscularis balance tréning NBI-es kosarasok körében
09.30-09.45	SCHROTH ROLAND Zumba hatékonyságának vizsgálata a kardiológiai rehabilitációban
09.45-10.00	SÜLI DERZSI MÓNIKA Bokasüllyedés mérése és annak eredményeinek elemzése alsó tagozatos kisdíákok körében
10.00-10.15	SZÜNET
10.15-10.30	HARANGOZÓ BRIGITTA Tartási rendellenességek gyakorisága kisiskolások körében
10.30-10.45	FÁBIÁN ÁRPÁD Gerincprevenációs programok általános iskolás gyerekeknél
10.45-11.00	VARGA ESZTER Lateralitás és dominancia vizsgálata a 9-12 éves korú tanulók körében
11.00-11.15	KISS GABRIELLA Lumbális motoros kontroll fejlesztés az utánpótlás kajak-kenu sportolók körében
11.15-11.30	SEKK PATRÍCIA Testtartás vizsgálat kosárlabdázók körében
11.45-12.30	ZSŰRI MEGBESZÉLÉS

Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok I. tagozat

2015. április 9. csütörtök, 9.00, SZKK 103-es terem

A zsűri tagjai: Elnök: **Dr. Gallyas Ferenc**
Tag: **Dr. Rácz Levente**
Tag: **Dr. Molnár Andor**

- 09.00-09.15 **HADNAGY VIKTÓRIA**
Az intervall edzés és a probiotikus táplálékkiegészítés hatása az Alzheimer betegség kórlefolására egérmodellben
- 09.15-09.30 **SCHANDL GÁBOR, TÓTH BALÁZS**
Válogatott szintű kardozók és kendósok lábmunkájának összetett biomechanikai elemzése és összehasonlítása
- 09.30-09.45 **SELMECZI VIKTÓRIA**
A hip-hop tánc akut élettani hatásai
- 09.45-10.00 **SZÉNÁSI NIKOLETT LILLA**
Edzés hatása az antioxidáns rendszerek működésére fiatal és időskorban
- 10.00-10.15 SZÜNET
- 10.15-10.30 **GUSZTAFIK ÁDÁM TIBOR**
A hátrafele futás szerepe a gyorsaság fejlesztésében
- 10.30-10.45 **BOTKA BETTINA**
A plyometriás edzés hatása a futás gazdaságosságára fiatal nők esetén
- 11.00-11.45 ZSŰRI MEGBESZÉLÉS

Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok II. tagozat

2015. április 9. csütörtök, 13.00, SZKK 103-es terem

A zsűri tagjai:	Elnök: Dr. Radák Zsolt
	Tag: Dr. Pósa Anikó
	Tag: Dr. Gáti István
13.00-13.15	BARTHA KINCŐ Az izom aktivációs szintje és az elasztikus energia befolyása a pozitív munkavégzésre
13.15-13.30	FINTA REGINA Törzs és csípőizmok EMG-s vizsgálata krónikus derékfájdalommal küzdők körében
13.30-13.45	GÖNCZI PÁL E-sport? Sport! – Egy e-sport bemutatása a mediatisált közeg által létrehozott kompetitív lehetőségeken keresztül
13.45-14.00	CSORDÁS BALÁZS Egyensúlyi állapot felmérése sportolóknál
14.00-14.15	SZÜNET
14.15-14.30	FARKAS SZILÁRD Kontraktilitás és elasztikus energiátárolás vizsgálata az öregedő vázizomban
14.30-14.45	CSALA DÁNIEL, VIDA ÁKOS A mechanikai vibráció kontralaterális hatása a markoló erőre
14.45-15.00	SCHÖNFELD ERIK A térdhajlító és térdfeszítő izmok dinamometriai vizsgálata röplabdázóknál
15.15-16.00	ZSŰRI MEGBESZÉLÉS

Sportrekreáció, sportturizmus tagozat

2015. április 9. csütörtök, 13.00, SZKK B001-es terem

- A zsűri tagjai: Elnök: **Dr. Szatmári Zoltán**
 Tag: **Dr. Győri Ferenc**
 Tag: **Dr. Viczay Ildikó**
- 13.00-13.15 **BERGER VANDA**
Fizikai aktivitás és életminőség vizsgálata a Paksi Atomerőmű dolgozói körében
- 13.15-13.30 **DINYA ESZTER**
A fiatalok sportaktivitása és a lovaglás, mint a mindennapos testnevelés egyik lehetősége
- 13.30-13.45 **MUTZHAUSZ ÁGNES**
A szabadidő eltöltés változása 13-14 évesek körében (2011-2014. évi felmérés adatainak összehasonlító vizsgálata)
- 13.45-14.00 **BARCSÁK BARBARA**
A miskolctapolcai barlangfürdő kínálati elemeinek bemutatása a vendégelégedettség tükrében
- 14.00-14.15 SZÜNET
- 14.15-14.30 **SOÓS RITA**
Van-e sport dopping nélkül? - összehasonlító elemzés
- 14.30-14.45 **SCHAUB INGRID**
Street dance, mint outdoor mozgásos tevékenység az iskolai mozgásos rekreációban
- 14.45-15.00 **IMRE HENRIETTA**
A lelki egészség és a szabadidő eltöltési szokások összefüggése 16-17 évesek körében
- 15.00-15.15 **ERDŐS ZSÓFI**
A 40-50 éves korosztály egészséghelyzete és az életmódváltás támogatása a rekreáció és az egészségfejlesztés tükrében
- 15.15-15.30 **CZMERK TAMÁS**
A magaslati környezet turisták szervezetére gyakorolt akut hatásai
- 15.45-16.30 **ZSŰRI MEGBESZÉLÉS**

Sportgazdaság, sportszervezés, sportirányítás tagozat

2015. április 9. csütörtök, 13.00, SZKK B002-es terem

A zsűri tagjai:	Elnök:	Dr. András Krisztina
	Tag:	Dr. Raffay Zoltán
	Tag:	Dr. Rekettye Gábor
13.00-13.15	VARGA BOGLÁRKA RÉKA	A 2021-es vizes világbajnokság hatásai és sikeres megrendezésének lehetősége
13.15-13.30	CSORDÁS GERGELY	A magyar diákolimpia labdarúgó eredményei az utánpótlás tükrében
13.30-13.45	HAJNAL VINCE	A TAO valósága a támogatás és az eredmény függvényében
13.45-14.00	SLÉBER MÁTYÁS	A hazai klubfutball lehetőségeinek vizsgálata a lyoni modell segítségével a gazdasági és sportszakmai sikerek fényében
14.00-14.15	SZÜNET	
14.15-14.30	BALOGH RENÁTÓ	Üzleti elemek vizsgálata a DVSC-TEVA működésében, néhány Európai élvonalbeli labdarúgó csapat eredményei alapján
14.30-14.45	KÓFALVI ADÉL	A hazai háztartások sportfogyasztási szokásainak empirikus vizsgálata
14.45-15.00	FODOR ANETT	A hazánkban rendezett nemzetközi vizes sportversenyek sportdiplomáciai vizsgálata
15.00-15.15	HEIL ÁDÁM	The Collage Football
15.15-15.30	VILÁGI KRISTÓF	Az amerikai egyetemi kosárlabda játékosok fizetési egyenlőtlenségi problémák ok-okozati elemzése, potenciális megoldási alternatívák azonosítása
15.45-16.30	ZSŰRI MEGBESZÉLÉS	

Versenysport, élsport tagozat
2015. április 9. csütörtök, 13.00, KAVICS

A zsűri tagjai:	Elnök: Dr. Sós Csaba Tag: Dr. Hédi Csaba Tag: Dr. Pucsok József
13.00-13.15	RÁCZ ENIKÓ FANNI A felnőtt korú versenytornászok és sportaerobik versenyzők leggyakoribb sportsérüléseinek összehasonlító vizsgálata
13.15-13.30	MÉSZÁROS MÁTÉ Miért Usain Bolt a világ leggyorsabb embere?
13.30-13.45	OLÁH DÁVID Az eredményes sporttevékenység és a tanulás kapcsolatának vizsgálata élvonalbeli labdajátékosok körében
13.45-14.00	ROZS BETTINA Összefüggések vizsgálata a különböző támadó posztok lövéshatékonyságának és a játékosok testi paramétereinek vonatkozásában a 2013-as Férfi Ifjúsági Kézilabda Világbajnokság mérkőzései alapján
14.00-14.15	SZÜNET
14.15-14.30	GRÓSZ SZILÁRD Pillanatnyi helyzetkép a magyar labdarúgásban
14.30-14.45	GÁL MIHÁLY A gerelyhajító versenyzők életútjának vizsgálata
14.45-15.00	BALOGH ZSOLT Sporttáplálkozás a rövid- és középtávfutók körében
15.00-15.15	KOVÁCS BÁLINT Felnőtt világbajnoki döntős középtávfutók teljesítményének életkori vizsgálata
15.15-15.30	SZÜNET
15.30-15.45	JUHÁSZ GÁBOR A rájátszás – playoff és playout – bevezetésének vizsgálata a magyar első osztályú labdarúgó-bajnokságban
15.45-16.00	CSABA GERGŐ FERENC Az utánpótláskorú labdarúgó kapusok képzése: 8-14 éves utánpótláskorú labdarúgó kapusok felkészítési lehetőségeinek lokális megítélése az élsport viszonylatában
16.00-16.15	JUHÁSZ BENCE, KOCSIS DÁVID Kajakos technika összehasonlítása két olimpiai szám vonatkozásában
16.15-17.00	ZSÚRI MEGBESZÉLÉS

A mozgás és a sport pszichológiai kérdései I. tagozat
2015. április 9. csütörtök, 9.00, SZKK 104-es terem

A zsűri tagjai:	Elnök: Dr. Lénárt Ágota
	Tag: Dr. Járai Róbert
	Tag: Nagyvárad Katalin
09.00-09.15	OLASZ CSABA Sportolók vallási attitűd vizsgálata a sporttevékenységhez való viszonyulás, a pozitív pszichológia és az érett személyiség vonatkozásában
09.15-09.30	KELEMEN OLIMPIA, KISS RICHARD A néptánc és a társastánc hatása a személyiségre és a szorongásra
09.30-09.45	SZEMES ÁGNES Különböző sportágakban versenyző sportolók motivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata
09.45-10.00	ALMÁSI DÓRA GABRIELLA A zóna és a sporttehetség
10.00-10.15	SZÜNET
10.15-10.30	BREZOVAI ZOLTÁN ÁRPÁD Flow a játékvezetésben - Miért lettem játékvezető?
10.30-10.45	KUPUSZ MÁTYÁS Vonás-agresszió kérdőíves vizsgálata különböző sportágakban
10.45-11.00	SASVÁRI ANNABELLA A szociometriai pozíciók és a személyiségvonások közötti összefüggések vizsgálata labdarúgó csapatokban
11.15-12.00	ZSÚRI MEGBESZÉLÉS

A mozgás és a sport pszichológiai kérdései II. tagozat

2015. április 9. csütörtök, 13.00, SZKK 104-es terem

A zsűri tagjai:	Elnök:	Pásztorné Dr. Batta Klára
	Tag:	Dr. Birkás Béla
	Tag:	Gyömbér Noémi
13.00-13.15	NAGY ARNOLD	Elit motocross versenyzők stressztolerancia vizsgálata
13.15-13.30	SIMON ÁGNES	Fedor munkában: a kutya hatása sportoló gyerekekre
13.30-13.45	CSANÁDI MÁRIA, TÓTH BARANYI TAMARA	ADHD az általános iskolában
13.45-14.00	HEGYI BRIGITTA FANNI	Élsportolók és szabadidő sportolók tetoválásainak motivációs háttere
14.00-14.15	SZÜNET	
14.15-14.30	VIDICZKI-DÓCZI ANDREA	Táplálkozási zavarok és menstruációs zavarok előfordulása női labdarúgók körében
14.30-14.45	SIMON RÉKA	Táplálkozási zavarok és problémaköre a fiatal korosztályban
15.00-15.45	ZSŰRI MEGBESZÉLÉS	

Összefoglalók

A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései I. tagozat

1. Szabó Dorián György

A "Z" generáció komfortzónája a XXI. században

2. Kiss Krisztina

A szülők hatása az alsós tanulók sportolási és táplálkozási szokásainak kialakulására

3. Lép Roland

Magyarországon az elhízás megítélése az elhízottak, valamint a normál testsúlyúak körében

4. Dinya Anna

A kiválasztás és utánpótlásnevelés a kézilabda különböző szakosztályaiban

5. Lengyel Andrea

Női edzők szerepvállalása az amatőr és professzionális labdarúgásban

6. Nagy Petra

A női labdarúgó játékvezetés helyzete Magyarországon

7. Deli Balázs

A futsal népszerűsége a PTE testnevelés szakos hallgatóinak körében

SZABÓ DORIÁN GYÖRGY

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Pálmai Judit

tanársegéd, SZTE JGYPK

A "Z" generáció komfortzónája a XXI. században

Kulcsszavak: közösség, digitális, bennszülött, egészség, absztinencia

Dolgozatomban egy olyan témát taglaltam mely úgy érzem, kihat a fiatalság mindennapi életére. Sokan szemet hunynak e felett, de meggyőződésem még többen vannak, akik nem is tudnak erről a problémáról. Jelen kutatásomban 385 fő állt rendelkezésemre így kellő adatot gyűjtöttem össze arról, hogy a ma jelen lévő Facebookőrület kihat e valamilyen szinten a fiatalság mindennapi életére. Legeslegjobban az érdekelt mennyire befolyásolja ez a mozgásaktivitásukat. Kutatási kérdéseim mélyrehatóbban próbálták felszínre hozni, hogy tényleg problémával állunk-e szemben. A kérdés valószínű sokakat foglalkoztat, hiszen egy olyan dolgról beszélünk, amely az életünk részévé vált. Nem könnyű szakirodalom útján tájékozódni e generációról, hiszen olyan gyorsan fejlődik a világ és az informatika, hogy lehet, hetekkel később már nyomát sem látjuk a Facebooknak. De erre kicsi az esély...

Adataim összegzése után sikerült számszerűsíteni olyan információkat melyek érdekesek lehetnek e korosztályt tekintve. Ilyen lehet az órákat töltött idő a Facebookal vagy az, hogy „Facebookfüggőnek” tartja magát egy 13 éves gyerek. Hogy mennyire van hatással ez a mozgásra?

A megkérdezettek több mint 35%-a csak testnevelésórán mozog ez gyakran el sem éri a napi egy óra aktív testmozgást! Úgy gondolom ez irreális egy tizenéves fiatalnál, hiszen ezt az időszakot hasznosan is lehetne tölteni. Így egészségügyi problémák is később jelentkeznének.

Mindenesetre az eredményekből kiderült, hogy ezt csak megfelelő prevencióval lehet kiküszöbölni, amiben szükség, van a felnőttekre. Tanárra, szülőre, edzőre és így mindenki egy egészséges gyerekkel gazdagodhatna.

KISS KRISZTINA

Újvidéki Egyetem

Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar

Témavezető:

Dr. Lepas Josip

egyetemi tanár, HT

Halasi Szabolcs

tanársegéd, HT

A szülők hatása az alsós tanulók sportolási és táplálkozási szokásainak kialakulására

Kulcsszavak: gyermek, szülő, sport, táplálkozás, életmód, attitűd

Az életmódbeli változásoknak köszönhetően a sporttevékenységekre, táplálkozási szokásokra kiterjedő kutatások mind nagyobb teret hódítanak. A gyermekek szempontjából e probléma talán még kiélezettebb, ugyanis a fejlődő korszakban elengedhetetlen a megfelelő tápanyag bevitele, és a mozgásigény kielégítése. Olyan családban, ahol a testmozgás fontos szerepet játszik, a szülők is végeznek valamilyen sporttevékenységet, és fontos a táplálkozás milyensége, ott a gyermek számára is természetessé fog válni a helyes életmód.

A dolgozat egy vajdasági település, Magyarkanizsa alsós tanulóinak a sportolási és táplálkozási szokásait kutatja, kiemelten koncentrálna arra, hogy milyen mértékben hatnak erre a területre a szülők, illetve mennyire lenne az ő feladatuk a pozitív példamutatás. A kutatást a reprezentatív példa érdekében 2. és 4. osztályosok körében végeztük. A gyermekek mellett a szülők is részt vettek a felmérésben. Még a tanulók az iskolában a szüleik befolyásától függetlenül töltötték ki a kérdőívet, a szülők ezt a munkálatot otthon végezték el annak érdekében, hogy az így kapott eredményeket össze tudjuk vetni egymással különböző szempontokat figyelembe véve.

A dolgozat részletesen ismerteti, hogy a gyermekek jelenleg folytatott sporttevékenységére és táplálkozására milyen hatással van a szülők sportolási tapasztalata, illetve a szülők iskolai végzettsége. A munkában többek között azt is vizsgáltuk, hogy mennyire hasonlítanak, illetve mennyire térnek el a szülők és a gyermekek által adott válaszok az attitűd-kérdésekre. A kutatásban bebizonyosodik, hogy a szülő sportolással kapcsolatos attitűdjei meghatározzák a gyermekek sportolással kapcsolatos attitűdjeinek kialakulását. A kutatási eredmények bebizonyították, hogy a vizsgált populációban a szülők mintája befolyásolja a gyermekek sporttevékenységét.

LÉP ROLAND

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Pálmai Judit

tanársegéd, SZTE JGYPK

Magyarországon az elhízás megítélése az elhízottak, valamint a normál testsúlyúak körében

Kulcsszavak: elhízás, előítélet, sztereotípa, problémák, emberek

A dolgozatom célja az volt, hogy megvizsgáljam, milyen megkülönböztetések érik az elhízottakat napjainkban. Az életnek mely területein szenvednek hátrányt a normál testsúlyú társaikhoz képest, illetve hogy létezik-e ilyen terület. Az elhízott személyekre építettem az interjúkérdéseket, és ehhez igazítottam az normál testsúlyúakét. Mind a két csoport ugyanazon kérdéseket kapta, így könnyen meg lehetett vizsgálni, hogy azonos kérdésekről, hogyan gondolkodnak. A legmeghatározóbb kérdések a témámban a következők voltak. Az első, hogy a vizsgált normál testsúlyúak csoportjában létezik-e előítélet az elhízott személyekkel kapcsolatban. A megkérdezettek 65%-nál jelen van az előítélet az elhízott társaikra vonatkozóan. A legtöbb esetben abban nyilvánul meg, hogy nem szívesen barátkoznak elhízottakkal, nem keresik a társaságukat. A második hipotézisemnél azt vizsgáltam, hogy inkább negatív sztereotípiák vannak többségben az elhízottakra nézve, ami be is igazolódott. A leggyakoribb az volt, hogy lusták, ezt követte az, hogy sokat esznek és hogy izzadásak. A harmadik hipotézisemnél azt állítottam, hogy hátrányt szenvednek az élet bizonyos területein (öltözködés, munkahely, utazás, társas kapcsolatok... stb.). Szintén beigazolódott és a legtöbbben az öltözködést említették az elhízottak közül. Míg a normál testsúlyúak véleménye is az volt, hogy ez lehet az a kategória, amiben a legtöbb hátrányt szenvedhetik el, normál testsúlyú társaikhoz képest. Végül az utolsó hipotézisemnél azt állítottam, hogy nem kérik szakemberek segítségét, azonban ez megdőlt, mivel voltak, akik fordultak már szakemberhez az elhízásuk miatt.

A legtöbb megkülönböztetést az iskolában kapták még gyermekkorban, így világossá vált, hogy az iskola egy olyan szocializációs közeg, ahol az előítéleteket amennyire csak lehet, a legminimálisabb szintre vissza kell szorítani és ehhez megvannak a módszerek, csak alkalmazni is kell őket. Figyelmet kell fordítani azokra a lehetőségekre, amik által kevesebb lenne a negatív megkülönböztetés, mert a későbbiekben az elszoruló személyek életét ezek befolyásolhatják.

DINYA ANNA

*Eszterházy Károly Főiskola
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Bíró Melinda

főiskolai docens, EKF TTK

Kopkáné Plachy Judit

főiskolai adjunktus, EKF TTK

A kiválasztás és utánpótlásnevelés a kézilabda különböző szakosztályaiban

Kulcsszavak: kézilabda, utánpótlás, kiválasztás

A kézilabda Magyarország egyik legkedveltebb sportja. Felsorolhatatlanul sok sikert értünk már el ebben a sportágban, amelyek eredményeket csak komoly szakmai munkával lehet elérni. Kézilabdázóként magam is megtapasztaltam ennek a szakmai munkának a sajátosságait, viszont úgy tapasztaltam, hogy a színvonala nem kellő magasságú ahhoz, hogy komoly sikereket lehessen elérni vele.

Kutatásomban célul tűztem ki, hogy felmérjem a magyarországi kézilabda utánpótlás nevelés és kiválasztás mibenlétét, megismerjem tesztjeit, szakszerűségét és feltételeit. Rá akartam világítani a sportolót a sportágválasztásnál befolyásoló tényezőkre. Kerestem azokat a fő szempontokat, amelyek meghatározzák a motiváltságot, a fejlődés lehetőségét. Megvizsgáltam az edző és a sportoló közötti kapcsolat hatását az eredményességre a sportolói illetve edzői szemszögből is.

A munkámat szakirodalom elemzéssel kezdtem. Tapasztalatom szerint, kevés a magyar szakirodalom, amely a kérdéskörrel foglalkozik, bár az utóbbi pár évben ez a probléma ugrásszerű javulást mutat. Kérdőívben kérdeztem ki a sportolókat illetve interjút készítettem egy edzővel.

A kérdőívek főleg felnőtt sportolókkal készültek, ennek tükrében, az a negatív tapasztalat, hogy nem vettek részt megfelelő színvonalú kiválasztásban és utánpótlás nevelésben. Az interjú alapján kiderül, hogy létezik magas színvonalú képzés, csak országos szinten nem terjedt még el. A Magyar Kézilabda Szövetség utóbbi éveinek célkitűzése pontosan a képzések kiterjesztése országos szinten minden korosztály számára, amelyben már most is kézzel fogható sikereket értek el.

LENGYEL ANDREA
Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar

Témavezető:
Dr. Németh Zsolt
egyetemi adjunktus, PTE TTK

Női edzők szerepvállalása az amatőr és professzionális labdarúgásban

Kulcsszavak: női edző, labdarúgás, szerepvállalás

A labdarúgást alapvetően férfias sportágnak titulálják hazánkban és külföldön egyaránt, ezért a női játékosok és játékezők jelenléte is különböző előítéletekkel jelenik meg a másik nem és a közvélemény számára is. Nincs ez másképp az edzői és vezetőedzői posztok betöltését tekintve sem. Közel négy éves edzői tevékenységem közben azt tapasztaltam, hogy a női labdarúgásban tevékenykedő női edzők gyakorisága és annak elfogadása is nagyon kezdetleges státuszba sorolható. A férfi labdarúgásban pedig az utánpótlás és felnőtt szinten is megközelíthetetlen terület a gyengébbik nem számára az edzői munkakör vállalása. Kutatásom fő célkitűzése a Magyarországon aktívan dolgozó női labdarúgó edzők gyakoriságának és szerepének a feltérképezése, illetve a velük kapcsolatban kialakult negatív, előítéletekkel teli sztereotípiák okának megfejtése. Az edzői feladatköröket sportszakmai és pedagógiai oldalról is tanulmányoztam. Külön elemeztem a két nem pedagógiai, pszichológia, szociológia tulajdonságait és a sportszakmai hozzáértését. Következtetéseket vontam le a különböző nemű edzők munkavégzéséről, megítéléséről, és a játékosokkal, szülővel, vezetővel való kapcsolatáról. Munkámat segítette egy kérdőíves kutatás, amelyet olyan szülők töltek ki, amelyek gyermekeivel női és férfi edző is dolgozott. A válaszok alapján felszínre kerültek azok az általános megállapítások, amelyek jól mutatják a két nem edzői tevékenységének különbségét. A válaszoktól elvonatkoztatva saját tapasztalat alapján úgy gondolom, hogy a női labdarúgást tekintve utánpótlás szinten mindenképp a női nemű szakemberek alkalmazása lenne célszerű, ezzel szemben Magyarországon élvonalbeli ill. NB II.-es osztályú csapatait elemezve túlnyomórészt férfi edzőkről beszélhetünk, utánpótlás szinten (U15, U17) pedig heterogénebb a nemi számszerűség. A férfi labdarúgást tekintve utánpótlás szinten 12-13 éves korig erőteljesebben kezdeményezném a szakma toleránsabb megközelítését a női edzőkkel szemben. Véleményem a szerint ideális megoldás lehetne a férfi és női edzők együttes alkalmazása egy csapaton belül. A női nemű edzők szerepvállalásának létjogosultságát bizonyítja, hogy külföldön a női csapatok másod- és harmad osztályában egyre több női vezetőedzővel találkozhatunk.

NAGY PETRA

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Szatmári Zoltán

egyetemi docens, EKF TTK

A női labdarúgó játékvezetés helyzete Magyarországon

Kulcsszavak: nők, labdarúgó-játékvezető, kérdőív, jövő

A női labdarúgó-játékvezetés jelenleg még kuriózumnak tekinthető. Különleges, mégis nagyon keveset hallani szakmai mivoltukról. Keveset foglalkozik a tudomány a női játékvezetés fontosságával és még a szakma is csak a közelmúltban kezdett el igazán nagy hangsúlyt fektetni a női labdarúgó-játékvezetés fejlesztésére. A női labdarúgás rohamosan fejlődik, ezzel együtt pedig a női játékvezetők száma is folyamatosan emelkedik. Úgy gondolom, hogy a vizsgált személyek többsége nem ért egyet a női labdarúgó-játékvezetők férfi labdarúgásban betöltött szerepével. Sokan lenézik őket, mint nőket és a téves ítéleteiket is ennek tulajdonítják. Kétkednek a női játékvezetők férfi labdarúgásában betöltött, egyre hangsúlyosabb szerepük helyességében. Vizsgálatom célja a Magyarországon működő női, férfi labdarúgó-játékvezetők véleménye által megismerni a női játékvezetés helyzetét Magyarországon. Kutatásom legfőbb célja, hogy megválaszoljam a számomra leginkább fontosnak vélt kérdést: Van-e helye a női játékvezetésnek a labdarúgásban? Feltételezem, hogy a vizsgálatban részt vevő férfi labdarúgó-játékvezetők bizonyára nem fogadják el teljes értékű szakmai partnerként a nőket. A női labdarúgó-játékvezetés helyzetének vizsgálatára anonim kérdőíves felmérést alkalmaztam. Az eredményeket az SPSS 17.0 for Windows statisztikai program segítségével dolgoztam fel. A vizsgálatom célcsoportja Magyarország férfi (N=346) és női (N=30) labdarúgó-játékvezetői voltak. Úgy gondolom, hogy vizsgálatomból egyértelműen kiderül, hogy a vizsgálatban részt vevő férfi labdarúgó-játékvezetők szerint a női labdarúgó-játékvezetésnek van helye és jövője. A férfi labdarúgó-játékvezetők véleménye alapján elmondható, hogy képességeiket tekintve a nők megfelelnek a labdarúgó-játékvezetés elvárásainak, továbbá nemcsak a női, hanem a férfi mérkőzéseken is szükség van a munkájukra. Az újonc női labdarúgó-játékvezetők kétségeit eloszlatva vizsgálatom alapján elmondhatom, hogy van helye a nőknek a labdarúgó-játékvezetésben.

DELI BALÁZS

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Németh Zsolt

egyetemi adjunktus, PTE TTK

A futsal népszerűsége a PTE testnevelés szakos hallgatóinak körében

Kulcsszavak: futsal, népszerűség, kérdőív, testnevelő-edző

A futsal játék egyre nagyobb népszerűségnek örvend az egész világon. Számtalan országban rendeznek már amatőr és profi bajnokságot, ami bizonyítja a sportág létjogosultságát. Témaválasztásom oka, hogy több futsal mérkőzésen is játszottam, amelyek során pozitív tapasztalatokat szereztem. Tavaly az egyetemi csapattal harmadik helyezést értünk el a Budapesten rendezett Sportszakos Hallgatók Sporttalálkozóján. Külön motiváció volt még, hogy engem választottak a torna legjobb játékosának. Úgy gondolom, hogy ez a sportág jól beleilleszthető az egyetemisták sportolói szokásaiba, hisz a futsal játék időjárástól függetlenül egész évben üzhető bármely sportcsarnokban, ahol rendelkezésre áll egy kézilabda pálya. A speciális labdának köszönhetően a kevésbé labdaügyes hallgatók is könnyen elsajátíthatják az alaptechnikai elemeket. Véleményem szerint az egyre nagyobb népszerűség a folyamatos játéknak, a gyors és helycserés támadásvezetéseknek, a párharcoknak és a látványos védéseknek köszönhető. A kutatásom célja, hogy megtudjam, mennyire ismerik a futstalt a Pécsi Tudományegyetem testnevelő-edző szakos hallgatói. Célkitűzésem megvalósításához kérdőíves kutatást használtam. Arra kerestem a választ, hogy a testnevelő-edző szakos hallgatók milyen forrásokból értesültek a játékról, tisztában vannak-e a futsal legalapvetőbb szabályaival, a játéktér nagyságával, a játékosok létszámával, a játékidővel és a futsal labda méretével. Emellett arra is kerestem a választ, hogy mekkora az érdeklődés a sportág tantervi foglalkozásokon belüli oktatására. A 110 meghallgatott személy válasza, hogy 55%-ban szeretnének ezzel foglalkozni a továbbiakban. Sok hasonló elem található a labdarúgásban és a futsalban, azonban mindkét sportágnak megvannak a speciális technikai és taktikai elemei. A futsal adhatja a labdarúgás alapjait, ha ez megfelelő módon van beépítve az utánpótlásképzésbe. A kutatás során felszínre került adatokból megállapítható, hogy a futsal iránt nagy az érdeklődés a testnevelő-edző szakos hallgatók körében. Az is kiderült, hogy szívesen vennének részt olyan tanórákon, ahol részletesebben megismerkedhetnének a futsal technikai és taktikai elemeivel is.

A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései II. tagozat

- 1. Inczeffy Zsombor, Marlok Róbert, Nagy Máté**
A kiválasztás csapdái - a relatív életkor
- 2. Palásti Éva**
A Jövő Bajnokai úszó utánpótlás program elemzése megyei szintű eredmények és mutatók alapján
- 3. Eigner Eszter**
3 perc mozgás hatása a közérzetre egy tanulmány kapcsán
- 4. Török Bence**
Mit gondol, doppingolnak-e?
- 5. Barta Imre**
Elsősegély helyzetek a sportban
- 6. Szentpáli Gergő**
Életmódvizsgálatok utánpótláskorú kosárlabdázók körében
- 7. Orosz Dávid**
Hegy- és sportmászók motivációs vizsgálata

A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései II. tagozat
INCZEFFY ZSOMBOR, MARLOK RÓBERT, NAGY MÁTÉ
Testnevelési Egyetem

Témavezető:
Dr. Sterbenz Tamás
egyetemi docens, TE

A kiválasztás csapdái - a relatív életkor

Kulcsszavak: születési hónap, kiválasztás, relatív életkor, edzőképzés

Az fiatalok közül a legtehetségesebbek kiválasztása azóta kulcskérdés mióta a versenysport létezik. Ezzel együtt az egyik legnehezebb terület is. A világon mindenhol nagyra becsülik azokat, akik ezen a területen profinak tekinthetőek. Kutatásom célja, hogy minél szélesebb körben elterjedjen az, hogy a relatív életkor milyen nagy szerepet játszik ebben a kiválasztási rendszerben.

Hipotézisek:

1. Az adott korhatár elején születettek nagyobb mértékben reprezentálják magukat a legjobbak között.
2. Ez a tendencia a sportágak típusától függetlenül észrevehető.
3. Az edzőtársadalom többsége nem fordít külön figyelmet a relatív életkorból adódó különbségekre.

A vizsgálat során azokat az utánpótláskorú sportolókat vizsgáltam, akik saját sportágukban a legjobbak. Ez egyrészt a Héraklész program adatbázisában szereplő fiatalokat, valamint az utánpótlás válogatottak kerettagjait érinti. A kutatásban több évre visszamenőleg szűrt adatbázisokból dolgoztam. Az adathalmazt adatbázis kezelő, illetve Statistica programmal vizsgáltam. Az edzők között kérdőíves módszerrel történt a felmérés.

Az adatok vizsgálatából kiderül, hogy az első két hipotézis megállja helyét, hiszen mind a reprezentációban, mind a tendencia sportágtól való függetlensége egyértelműen megállapítható. A harmadik hipotézis a kérdőívekre adott válaszok alapján helytálló, azonban a minta nagysága egyelőre nem elegendő a teljes bizonyossághoz.

A kutatás eredménye alapján megállapítható, hogy a relatív életkor rendkívüli mértékben meghatározó az utánpótlás korú sportolók kiválasztásakor, illetve a születési hónapból fakadó előny igazságtalanná teszi a versenyhelyzetet a fiatalok közt. A megoldás az edzőképzés javításában keresendő, valamint indokolt lenne egy, a témával kapcsolatos továbbképzés a már a szakmát gyakorló trénerek között.

PALÁSTI ÉVA

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Gyóri Ferenc

főiskolai docens, SZTE JGYPK

Bán Sándor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

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

Kulcsszavak: Jövő Bajnoki Program, úszás, 200 méteres vegyesúszás, társadalmi-gazdasági-infrastrukturális háttér

Kutatásomban a Jövő Bajnoki programban 2013-2014-ben résztvevő, 2002-2004-ben született versenyzők 200 m-s vegyesúszás időeredményeit vizsgálom, összehasonlítom a különféle társadalmi, gazdasági és infrastrukturális mutatókkal. A dolgozatomban célja, hogy feltárjam, mely megyék járnak élen az úszó tehetséggondozásban, bemutassam, hogy a programban résztvevő gyerekek úszóteljesítménye, valamint a társadalmi, gazdasági fejlettség, illetve az úszáshoz szükséges infrastruktúra között milyen összefüggések mutathatók ki.

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

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

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

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

EIGNER ESZTER

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Prisztóka Gyöngyvér
egyetemi docens, PTE TTK

3 perc mozgás hatása a közérzetre egy tanulmány kapcsán

Kulcsszavak: közérzet, diákok, 3 perc, mozgás, pihenés

Kutatómunkám kérdése a mindennapos testnevelés bevezetésével kapcsolatban merült fel bennem. Ábrahám J. és Szabó A. által publikált 3 perces mozgásos kutatását tovább gondolva építettem fel saját kérdéskörömet. Munkám célja, hogy a szakcikk alapján megvizsgáljam, 3 perces mozgás milyen hatással van általános iskolás tanulókra. Befolyásolja-e közérzetüket, esetleg változtat-e a mindennapi testneveléshez való hozzáállásukban. Kutatási kérdésem: Szeretnek-e mozogni egy egész tanórán keresztül, vagy csak pár perc is elég lenne?

Feltételezem, hogy a diákok jobban szeretnek mozogni, és kellemesebb időtöltésnek értékelik a mozgásos gyakorlatokat, mint a 3 perces pihenést.

Kaposvári általános iskola 3. és 6. osztályos diákjait vizsgáltam. Minden évfolyamon két-két osztály vett részt a felmérésben. Az aktív csoport, akik 3 perces mozgást végeztek, és a kontroll csoport, akik ez idő alatt pihentek. A 3 perces mozgást pontosan úgy hajtottuk végre, ahogy a szakcikkekben szerepelt, hogy összehasonlíthatók legyenek az eredmények. A vizsgálat előtt és után 5 pontos Likert skála segítségével mértem fel közérzetüket. Ezen kívül egy egységes kérdőív segítségével sportolási szokásaikat, a sporttevékenységgel töltött idő mennyiségét vizsgáltam.

Az adatfeldolgozás, exellel és SPSS program segítségével zajlott.

Célom, hogy bemutassam az aktív és kontroll csoportok közötti különbségeket, továbbá a normál és a mindennapos testnevelésben résztvevők közötti eltéréseket. Az adatok feldolgozása során mind az aktív, mind a passzív csoport esetében különbségeket találtam, ám szignifikánsan nem minden esetben. A 3. évfolyamosoknál egyaránt elmondható, hogy akár a mozgással akár a pihenéssel töltötték a rendelkezésre álló 3 percet közérzetük javult.

Az egységes sportolási szokásokat felmérő kérdőív adataiból leszűrhető, hogy az idősebb korosztály közel 100 perccel mozog többet, mint a 3. évfolyam. Ez részben betudható a mindennapos testnevelésnek, ám a hétfégi sportolási szokásaik is beleszámítanak ezen összesített adatba.

Úgy vélem, ebben a témában való kutatás - aktualitásánál fogva - fontos és hasznos lehet, mind a testnevelő tanárok, mind pedig a teljes pedagógus társadalom körében. Hiszen ha tudjuk, hogy a gyerekeknek mire van szükségük, hogy jobban érezzék magukat, és bizonyíthatjuk a mozgás jótékony hatásait számukra, akkor sikeresebbek lesznek úgy a tanulásban, mint a mindennapi életükben.

TÖRÖK BENCE

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Dr. Gál Andrea

egyetemi docens, TE

Mit gondol, doppingolnak-e?

Kulcsszavak: élsport, dopping, teszt, bizalom, WADA

A mai sportban megkerülhetetlen a dopping kérdése. Jelen dolgozat célja, hogy bemutassa annak a kérdőíves felmérésnek az eredményeit, amit a TE-s hallgatók (N=58) körében végeztem annak feltérképezése céljából, hogy mit gondolnak a sport doppingfertőzöttségéről.

Hipotéziseim a következők voltak.

1. A hallgatók többsége nem hisz a doppingvizsgálatok eredményében.
2. A hallgatók többsége nem hisz a doppingmentes sportban.
3. Nincs különbség a különböző szinten sportolók véleményében.
4. A vizsgált, vagy ahhoz nagyon közeli sportokat űzők és az attól eltérő sportágban szereplők véleménye eltérő lesz.
5. Nincs különbség a csapatsportok és egyéni sportágak képviselőinek véleményében.
6. A különböző nemű válaszadók véleménye nem lesz szignifikánsan eltérő.
7. A testnevelő vagy edző szakon tanuló hallgatók és az egyéb szakok hallgatóinak véleménye eltérő lesz.

A munkám induktív logikájú, felderítő kutatás. Az adatokat online önkitöltős kérdőívvel vettem fel, a Testnevelési Egyetem hallgatói (N=58) között. Mind szakonkénti, mind pedig évfolyamonkénti bontásban vegyes a vizsgált, de nem reprezentatív populáció. A kutatáshoz felhasználtam Goldman Death in the locker room (1992) című írását, James Connor Would they dope? és Would you dope? (2009-2013) című tanulmányait, illetve a WADA dokumentumait, mint például a 2015-ös kiadású doppingellenes szabályzatot. A statisztikai kimutatásokhoz a Statsoft Statistica 12 programot használtam, a vizsgálatokat ANOVA teszttel végeztem, $p < 0.05$.

A különböző szinten sportolók véleményében szignifikáns eltérés mutatkozott több kérdésben. A vizsgált sportokat űzők, és a más sportágban szereplők véleménye (atléták, illetve úszók véleménye a többi sportolóéval összevetve) egy helyen mutatott eltérést, így ezen egy kérdésen kívül a hipotézist nem igazolták az eredmények. A csapatsportok és egyéni sportágak képviselőinek véleménye, és a különböző nemű válaszadók véleménye is egy helyen mutatott eltérést. Ezen hipotéziseket az adott kérdésekben elvettem, de többségben igazolódtak. A szakonkénti bontás mentén az általános kérdésben nem volt eltérés, viszont sportági bontásban több helyen előfordult kimutatható különbség.

Eredményeim alapján a Testnevelési Egyetem hallgatói nem hisznek a „tisztá” sportban, ami jelzi, hogy a mai sportéletben a dopping kérdése tényleg megkerülhetetlen. Szándékomban áll a kutatást folytatni egy nem sportoló, civil populációval, és összehasonlítani a kapott adatokat a jelenlegi vizsgálat eredményeivel.

BARTA IMRE

Nyíregyházi Főiskola

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Dr. Olajos Judit

főiskolai docens, NYF TTIK

Elsősegély helyzetek a sportban

Kulcsszavak: elsősegély, újraélesztés, sportsérülés

A növekvő sportsérülések és a sportorvosok csekély száma miatt minél fontosabb lenne, hogy az edzők és a sportolók is rendelkezzenek megfelelő elsősegély ismerettel, elméletben és gyakorlatban egyaránt. Dolgozatom során az a cél vezérelt, hogy rávilágítsak az elsősegélynyújtás ismeretének, alkalmazásának és oktatásának szükségességére.

Kutatásomban 100 fő Nyíregyházán sportoló személyt kértem meg kérdőívem kitöltésére, melyben 25 nyílt és zárt kérdés szerepelt. A megkérdezettek 5 sportág képviselői voltak: atlétika, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, ökölvívás. A válaszokat az SPSS 16.0 program segítségével dolgoztam fel és statisztikailag elemeztem, majd az eredményeket diagramokkal, illetve táblázatokkal szemléltetve ábrázoltam.

A sportsérülésekkel kapcsolatos kérdéseket kielemezve olyan eredményeket kaptam, amiket előre feltételeztem. A sportolók leggyakrabban sérülő testrészei gyakorisági sorrendben a boka, a csukló illetve a kéz, valamint a térd. A sérülések több mint fele ízületi és szalagsérülés volt, ez sportágakra lebontva is megfigyelhető. Az elsősegéllyel kapcsolatos kérdéseknél kiderült, hogy a sportolók 57%-a rendelkezik elsősegélyvizsgával, azonban csak 53% tudná alkalmazni tudását. Az újraélesztést 82% kezdené el szükség esetén. Az elsősegély helyzetekre az edzők 20%-a nincs felkészülve sportolóik szerint. A sportolók csak 45%-a nyilatkozott úgy, hogy állandó sportorvosi felügyelet mellett sportol. Újraélesztő készülék csak 31 sportoló sporttevékenységének helyszínén található.

Kutatásom eredményei alapján arra következtetek, hogy az embereknek nincs magabiztos tudás a kezükben, ezért nem tudják vagy csak félnek alkalmazni az elsősegélynyújtást. Véleményem szerint, maguktól nem fogják megtanulni és begyakorolni az elsősegélynyújtás helyes lépéseit, így az iskolákba kellene bevezetni mind az elméleti mind a gyakorlati oktatást. Továbbá az edzőképzésben is szerepelnie kellene az elsősegély gyakorlati oktatásának. A sportorvosok csekély száma miatt nem tudnak mindenütt ott lenni, azonban a megelőzésben fontos szerepet játszanak. Ezért úgy gondolom, hogyha még alaposabbak lennének a sportorvosi szűrővizsgálatok, sokkal kevesebb sérülést szenvednének el a sportolók. Rendkívül fontos lenne, hogy azokon a helyeken, ahol magasabb a hirtelen szívhalál kockázata, legyen (fél)automata külső defibrillátor. Hiszen a minél hamarabb elvégzett defibrillálás jelentősen javíthatná a sikeres újraélesztés esélyét.

SZENTPÁLI GERGŐ

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető:

Dr. Rétsági Erzsébet

főiskolai tanár, PTE ETK

Melczer Csaba

PhD hallgató, PTE ETK

Életmódvizsgálatok utánpótláskorú kosárlabdázók körében

Kulcsszavak: életmód, szabadidő eltöltés, sportágválasztás, motiváció

A gyerekek egészséges életmódra történő nevelésénél az egyik legfontosabb szegmens a sportolás, a rendszeres testmozgás. A sportnak rendkívül sok pozitív kihatása van a fejlődő szervezetre, elősegíti a testi és lelki fejlődést. A sport nevel, rendre tanít, önbizalmat ad és a civilizációs ártalmakat a lehető legkisebb mértékre szorítja. Kutatások bizonyítják, hogy az elhízás egyik fő oka a helytelen táplálkozás mellett, a fizikai aktivitás hiánya. Számomra azért érdekes ez a téma, mert 10 évig aktívan kosárlabdáztam és 3 éve már edzőként foglalkozok utánpótlás korúakkal a Rátgéber Kosárlabda Akadémián. Fiataak játékosként rengeteg pozitív élménnyel gazdagodtam az évek során és úgy érzem, nagyon sokat köszönhetek ennek a sportágnak. Bár nem lettem élsportoló, életre szóló barátságokat kötöttem, és nem utolsó sorban hozzájárult, hogy az egészségi állapotom kiváló, rendkívül jól érzem magam a bőrömben. A leírtak mellett jelen tanulmányaim keltették fel érdeklődésemet a téma iránt.

Jelen tanulmányomban a Rátgéber Kosárlabda Akadémia 9-13 éves játékosait (n=107) vizsgálom. Az adatgyűjtés módszere saját összeállítású kérdőív. Az adatok feldolgozása az SPSS-PC programcsomag 9.0 és 11.0 változata segítségével, két és többváltozós, többszintű összehasonlító módszerekkel történt.

A 107 darab kérdőívből kiderült, hogy a vizsgált sportoló gyerekek körében melyek a leggyakoribb szabadidős tevékenységek, mivel töltik el a szabadidejüket. A vizsgálat igazolja, hogy a szülőknek rendkívül nagy szerepe van a gyerekek sportágválasztásában. A vizsgálat bizonyítja, hogy a fiatal sportolóknál az élsportolóvá válás az egyik legerősebb motivációs tényező.

Az edzőkre rendkívül nagy felelősség hárul, a fiatal sportolók motiválásánál, illetve egészséges életmódra történő nevelésénél. Véleményem szerint óvatosnak és őszintének kell lenni mind gyerekekkel és szülővel egyaránt, hiszen egy esetleges be nem teljesült álom, vagy kudarc könnyen okozhatja a sportág abbahagyását. Véleményem szerint az edzőknek több tájékoztatást kell adni az egészséges táplálkozásról már ilyen fiatal korosztályban is.

OROSZ DÁVID

Nyíregyházi Főiskola

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Seregi Ernő

főiskolai docens, NYF TTIK

Hegy- és sportmászók motivációs vizsgálata

Kulcsszavak: extrém sportok, hegymászás, sportmászás, döntéshozatali folyamat, motivációs tényezők

Dolgozatomat Pólusné Thiry Éva vizsgálata ihlette. Ő hegymászókat, barlangászókat, valamint falmászókat vizsgált. Az én esetemben csupán a hegymászók és sportmászók vizsgálatáról van szó, viszont a sportmászókat további két csoportra osztottam: sziklamászókra és teremben mászókra. Az adatgyűjtést kérdőíves módszerrel végeztem. Dolgozatom elsődleges célja az volt, hogy az elemszám jelentős mértékű megnövelésével megcáfoljam Pólusné Thiry Éva eredményeit, mert személyes tapasztalataim ellentmondásba kerültek velük. 273 főt gyűjtöttem össze, melyből 169 volt férfi, és 104 volt nő. Sportág szerint pedig 83 hegymászó, 87 sziklamászó és 103 falmászó vett részt a vizsgálatban. Ezen kívül szerettem volna megtudni, hogy a résztvevők milyen arányban szeretnek a szabadban és a termekben mászni. Az eredmények Pólusné eredményeit igazolták, és pontosították is azokat. A belső motivációs tényezők sokkal hangsúlyosabbak, mint a külső faktorok. Leginkább saját határaiknak a megismerése érdekében sportolnak, és a hirdetések hatása volt a legelenyészőbb mértékű motivációs tényező. Továbbá az extrém sportokat nagyobb arányban űzik a férfiak, mint a nők, és ez az arány az egyes sportágakon belül is megfigyelhető.

A testnevelés tantárgypedagógiai kérdései tagozat

- 1. Büki Boglárka, Németh Zsuzsanna, Szabó-Thomka Hanna**
A testkultúra kognitív ismeretanyaga - követelmény és elsajátítás
- 2. Salamon Krisztina Fanni**
A mindennapos testnevelés gyakorlati sokszínűsége
- 3. Bodó Dávid**
A kondicionális képességek fejlesztésének lehetőségei az iskolai testnevelésben -
gyakorlatorientált megközelítés
- 4. Nagy Hevesi Ákos**
Szegedi középiskolák önvédelem és küzdősport oktatásának monitorozása
- 5. Mitzinger Kitti**
A küzdősportok iskolai oktatásának követéses vizsgálata
- 6. Szász Róbert**
Divatirányzatok a mindennapos testnevelésben - Fitness játszóterek, mint külső
helyszínek
- 7. Kovács Zsófia**
"Tanuljon meg minden gyermek úszni" Úszásoktatási metodikák összehasonlító
elemzése a mindennapos testnevelés keretein belül
- 8. Horváth Norbert, Horváth Gábor**
Testnevelő tanárok a kompetencia és a társas támogatás tükrében
- 9. Csemba Ágnes, Horváth Dóra, Sárközi Noémi**
A XXI. sz. hatékony testnevelő tanára

BÜKI BOGLÁRKA, NÉMETH ZSUZSANNA, SZABÓ-THOMKA HANNA

Nyugat-magyarországi Egyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Heszteráné Dr. Ekler Judit

egyetemi docens, NYME BDPK

A testkultúra kognitív ismeretanyaga - követelmény és elsajátítás

Kulcsszavak: testnevelés, szakkifejezések, tudatosítás, szóasszociáció

A kutatásunk témája az új Nemzeti Alaptantervhez fűződik. 2012-ben bevezették a mindennapos testnevelést és az új NAT-ot. Így nemcsak a motoros képességek fejlesztése a cél, hanem a kognitív elméleti ismeretek elsajátítása is. A Kerettantervben minden egyes tematikai egység végén a kulcsfogalmak címszó alatt összegzi az elméleti tudást. A mintát 150 diák alkotta. 4., 8., és 12. évfolyamosok, évfolyamonként 50-50 fő. A vizgálathoz kétféle eszközt használtunk. Egy szóasszociációs kérdőívet és egy zárt kérdésekből álló, a fogalmak tartalmi ismeretét felmérő kérdőívet. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a kulcsfogalmakat mennyire ismerik a diákok. Munkánk kezdetén két hipotézist állítottunk fel. Feltételeztük, hogy a kulcsfogalmakhoz társított szóasszociációk évfolyamonként növekvő arányban sportosak. Továbbá feltételeztük, hogy a rekreáció, a bemelegítés és az állóképesség fogalmakat minden évfolyamon ismerik a ráismerés szintjén. Hipotéziseink a kapott eredmények alapján beigazolódtak. Általánosan megállapítható, hogy a kulcsfogalmak közül, a testnevelés motorikus feladatmegoldásaihoz közvetlenül kapcsolódóak hívtak elő sportos asszociációkat. Az egészséges életmóddal kapcsolatos fogalmak nem, vagy csak esetlegesen kapcsolódnak direkt mozgásos asszociációkhoz.

SALAMON KRISZTINA FANNI

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Dr. András Krisztina

egyetemi adjunktus, BCE GTK

A mindennapos testnevelés gyakorlati sokszínűsége

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, közoktatás és köznevelés, különböző megvalósítások

A 2011. évi CXC. nemzeti köznevelésről szóló törvény értelmében, 2012. szeptember 1-jétől a mindennapos testnevelés az iskolai oktatás első, ötödik és kilencedik évfolyamán, felmenő rendszerben bevezetésre került. A törvény értelmében minden nappali rendszerű iskolában, melyben közismereti oktatás folyik, legalább napi egyszeri testnevelés óra megszervezése kötelező. A program célja a gyermekek egészséges testi, lelki és szellemi fejlődésének hatékony növelése mellett, a mindennapi testmozgás iránti elköteleződés kialakítása, így elősegítve a magyar társadalom negatív egészségügyi mutatószámainak pozitív irányba való eltolódását, egészségtudatos nemzet kialakulását.

A tudományos munka célja a program gyakorlati működésének vizsgálata és bemutatása volt, melyek alapján fejlesztési koncepciók jöhetnek létre. A kutatási kérdések a mindennapi testnevelésóra tényleges megvalósulásának módjára, nehézségeire, az iskolai sportkör funkcióbeli változására, valamint a program minőségi működéséhez szükséges kulcstényezők megfogalmazása irányultak.

A kutatás során használt kvalitatív módszerek az interjú és az esettanulmány voltak, melyek által három budapesti iskolában került elemzésre, a mindennapos testnevelés tényleges gyakorlata. A tudományos munka alapjául az iskolák típusokba rendezése szolgált, így megkülönböztetésre került, egy hitbéli nevelésen nyugvó református gimnázium, egy hazai viszonylatban hagyományosnak tekinthető gimnázium és egy választott sportiskola.

A mindennapos testnevelés a három iskolatípus életében teljesen eltérő módon jelenik meg. A hagyományos gimnáziumban élnek az iskolai sportkör adta lehetőséggel, így csak három óra kerül órarendi beosztásra. A református gimnáziumban a heti öt testnevelésóra teljesül, a mindennapival szemben. A sportiskola alapvető célnak és értéknek tartja a mozgást, így esetében a mindennapos testnevelés magától értetődő, valamint negyedik osztály végétől minden diák tagja valamely sportegyesületnek.

Összességében elmondható, amilyen mértékben felfedezhetők a meghatározó specifikumok a három iskolatípus működésében, olyannyira különböző a mindennapos testnevelés megvalósítási gyakorlata is. A kutatásom alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a program hatékonysága három tényező minőségi és szakmai meglétén nyugszik, melyek a testnevelő tanárok, az intézményvezetők, az infrastruktúra és az egyéb szervezetek szerepvállalása, együttműködése.

BODÓ DÁVID

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Tóvári Ferenc

egyetemi adjunktus, PTE TTK

**A kondicionális képességek fejlesztésének lehetőségei az iskolai testnevelésben -
gyakorlatorientált megközelítés**

Kulcsszavak: képesség, progresszió, nevelés, iskola, tanterv

Kutatási témám a testnevelés tantárgy elméleti célkitűzéseinek gyakorlatban történő megvalósulását, a megvalósulás hiányosságait, illetve ezekre a hiányosságokra keresett megoldásokat tárgyalja.

Kutatásom első részében a saját testsúllyal végzett erő- és erő-állóképesség fejlesztés, mint önnálló új tantervi tartalom jelenik meg a testnevelés órákon. Az általam javasolt képességfejlesztést két irányelv mentén alkalmazom, melyek közül az egyik a meglévő tartalmaktól független, saját struktúrával rendelkező képességfejlesztési tematika, mely lehetőséget ad akár a teljes közoktatás időtartama alatt, folyamatosan jelen lévő progresszív fejlesztésnek, szemben a jelenleg gyakorlatban lévő témakörönkénti foglalkoztatással. Másrészt ahhoz, hogy az új tartalom valóban folyamatosan – vagyis minden órán – jelen lehessen, nem lehet teljesen független a már meglévő tartalmaktól. Ennél fogva olyan szerkezeti elemek beiktatását alkalmazom, melyek lehetővé teszik mind a folyamatos progressziót, mind az adott tematikai egységgel való harmónia meglétét, melynek kulcsa a képességfejlesztő módszerek szerkezetének manipulálása az adott témakör mozgásszerkezeti igényeit figyelembe véve.

Kutatásom eredményességét 3 hónapos kísérlettel bizonyítom, mely során 19, 15-16 éves diákkal foglalkoztam, heti 3 alkalommal egy helyi középiskolában, ahol a képességfejlesztési blokk 8-12 percet vett igénybe minden óra elején, és tartalmazta mind a bemelegítést, mind az adott órára történő előkészítést (esetenként rávezetést). A kutatás eredményeit a kutatás megkezdése előtti és az azt lezáró felmérések kiértékelése tartalmazza, illetőleg a 2014-2015-ös tanév tavaszi-nyári félévében esedékes NETFIT felmérések eredményei alapján szándékozom azokat bemutatni.

NAGY HEVESI ÁKOS

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dorka Péter

adjunktus, SZTE JGYPK

Szegedi középiskolák önvédelem és küzdősport oktatásának monitorozása

Kulcsszavak: önvédelem, küzdősport, Szeged, középiskola, testnevelők

A 2012-es Nemzeti Alaptanterv a Testnevelés és Sport műveltségi területen belül a 9-12. osztályos tanulók számára az önvédelem és a küzdősportok kapcsán a következő fejlesztési feladatok elérését tűzi ki: „Küzdőgyakorlatok, küzdősportok elsajátítása a hozzájuk tartozó filozófiai tartalommal” (Nat 2012, 128. o.). A legfrissebb gimnáziumok és középiskolák 9-12. évfolyama számára szóló kerettanterv alapján egy osztály számára egy évben átlagosan 10-15 órát ajánlott szentelni az önvédelem és a küzdősportok megismertetésére és elsajátítására.

Kutatásomban fel szeretném mérni, hogy milyen módon valósul meg az önvédelem és küzdősport oktatás a szegedi középiskolákban. Meg szeretném tudni, hogy a testnevelők mennyire felkészültek az önvédelem és küzdősportok terén. Valamint, hogy a gyakorlatban megvalósulnak-e a Nemzeti Alaptantervben és a kerettantervben megfogalmazott célok.

Az adatfelvételre kérdőíves módszerrel került sor 11 szegedi középiskolában. A 23 (n=23) fős minta nemi megoszlása 18 férfi és 5 nő, akiknek átlagéletkora 50,05 év.

A kérdőívben a testnevelőknek egy 1-től 5-ig terjedő skálán (1=semmilyen, 5=magas szintű) kellett értékelniük ismereteiket az önvédelemről és küzdősportokról. A mintában szereplő testnevelők átlagos ismereti szintje 3,8 lett. Eltérés mutatkozott az ismereti szintben mind a nemek tekintetében (férfiak 3,11; nők 3), mind pedig az intézmény jellegének tekintetében (szakközépiskola 2,81; gimnázium 3,33). A kerettanterv által ajánlott önvédelem és küzdősport óraszám, a mintában szereplő testnevelők körében nem valósul meg, ugyanis több mint a minta fele (52,17%) mindössze 1-5 óraszám között foglalkozik a sportág tanításával. A férfi testnevelők több órában tanítanak önvédelmet és küzdősportokat, mint a nők, valamint az is megállapítható, hogy akik magasabb ismeretekkel rendelkeznek a sportágról, úgyszintén nagyobb százalékban oktatják, mint akik alacsonyabbra becsülték az ismereti szintjüket. A mintában szereplő testnevelők az 1-től 5-ig terjedő skálán (1=egyáltalán nem veszélyes, 5=nagyon veszélyes) 3,04-re becsülték az önvédelem és küzdősportok baleset veszélyességi fokát, amivel a második legmagasabb eredményt érte el a torna (3,48) mögött.

Összességében elmondható, hogy a középiskolai önvédelem és küzdősport oktatás nem kielégítő. Mind a megtartott órák száma, mind pedig a testnevelők felkészültsége hiányos.

MITZINGER KITTI

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Morvay-Sey Kata

egyetemi tanársegéd, PTE TTK

A küzdősportok iskolai oktatásának követéses vizsgálata

Kulcsszavak: küzdősportok, iskola, tanterv

A kutatás célja, hogy bemutassa a küzdősportok és önvédelem tantervi témakör gyakorlati megvalósulását a pécsi általános és középiskolákban egy háromlépéses longitudinális vizsgálaton keresztül.

A felmérések 2002-ben, 2008-ban és 2013-ban vizsgálják a tanári szemléletváltást, a személyi és tárgyi feltételek meglétét továbbá a testnevelők témára vonatkozó oktatási hajlandóságát. A küzdősportok 1998 óta a testnevelés és sport műveltségterület részét képezik, ami elég hosszú időnek tekinthető ahhoz, hogy a tantervi előírások ténylegesen megvalósulhassanak a gyakorlatban.

A vizsgálat során szakirodalom és dokumentumelemzést követően, ankét módszert alkalmaztam. Az adatfeldolgozás Excel és SPSS program segítségével történt, leíró és következtetési statisztikai módszerrel. Ezt követően a korábban elvégzett és témában publikált eredményekkel történő összehasonlítást végeztem. Az eredmények rávilágítanak azokra a tényezőkre, melyek változtatásával magasabb színvonalon folyhatna a küzdősportok iskolai oktatása.

SZÁSZ RÓBERT

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Borkovits Margit

adjunktus, SZTE JGYPK

Divatirányzatok a mindennapos testnevelésben - Fitness játszóterek, mint külső helyszínek

Kulcsszavak: testnevelés, újdonság, divatirányzatok, külső helyszín, street workout

Noha a mindennapos testnevelés célja, hogy kialakítsa a sportolással kapcsolatos kedvet, igényt a fizikai aktivitás magasabb szintű művelésére, napjainkban ez nagyon sok helyen inkább nehézséget, mint szórakozást teremt a gyermekeknek és a tanároknak. Általában egy iskola egy tornateremmel rendelkezik. Nagyon nehéz úgy összeállítani az órarendet, hogy minden osztály valamennyi óráját megfelelő körülmények között lehessen megtartani. A tanulmány célja, hogy új, külső helyszíni mozgásformákkal színesítsük a mindennapos testnevelést. Egy-egy divatos edzés módszer vagy sport mozgás bemutatása, alkalmazása pozitívan hatna a diákok sokoldalú nevelésére, javítaná a testneveléssel kapcsolatos attitűdöt, és megoldást jelentene a zsúfolt tornatermek problémájára.

Kutatásunkat egy előzetes kérdőíves igény felmérés előzte meg, majd egy-egy bemutató óra keretein belül megismerkedtünk a programunkat 2 osztállyal, és megkérdeztük a már több éve pályán lévő tanárok véleményét az elgondolásunk kapcsán. A program célja, hogy a tanulók lelkesedését erősítse a testneveléssel és sporttal kapcsolatban, illetve fokozza a fizikai erőnlétüket. Ezek azonban csak az első lépések, és még számos kutatásnak kell lezajlania e területen, hogy megfelelő mennyiségű információ álljon rendelkezésünkre ahhoz, hogy a témát átfogóan, sok részletet bemutatóan lehessen leírni.

KOVÁCS ZSÓFIA

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Tóvári Ferenc

egyetemi adjunktus, PTE TTK

"Tanuljon meg minden gyermek úszni" Úszásoktatási metodikák összehasonlító elemzése a mindennapos testnevelés keretein belül

Kulcsszavak: úszásoktatás, tanítás, metodikák, gyerekek, tanulás

Vizes sportágak képviselőjeként, s testnevelő szakos hallgatóként testközelből tapasztalhattam meg különböző úszásoktatási metodikákat, ezért is keltette fel a figyelmemet a „Tanuljon meg minden gyermek úszni!” c. program. A szintén pár éve bevezetett mindennapos testnevelés keretei, egy kicsit közelebb hozta ezt az elképzelést, hiszen e keretek lehetőséget nyújtanak az úszásoktatás létrejöttéhez. A vizsgálatom során a mindennapos testnevelésen belüli úszásoktatási lehetőségek, metodikák összehasonlításával foglalkozom, kiderítve hogy lehetne a leghatékonyabban megfelelő időkereteken belül megtanítani a fiatalokat eme nemes sport elsajátításához.

Célom kideríteni, hogy pontosan hol, milyen körülmények közt vesznek részt a diákok az úszásoktatáson, kik tanítják őket (szakemberek, testnevelő tanárok), milyen metodikát alkalmazva sajátítják el egy, a tantervben meghatározott időkereten belül az úszást. Megtudni, hogy egy megyeszékhelyen, hány iskola tud szervezett kereteken belül lehetőséget nyújtani a diákoknak az úszás elsajátításához, és esetleg valóban megvalósítható-e, hogy Magyarországon minden gyerek meg tanuljon úszni?

A kutatás szakértői mintavétellel történt. Kisiskolások úszásszintjének felmérését végeztem el, emellett a résztvevők véleményére is kíváncsi voltam, ezáltal kérdőívezést is végrehajtottam. A kapott eredményeket táblázatokban és diagramokban ábrázoltam.

A felmérések alapján megmondható, hogy hány óra szükséges, lenne ideális a gyerekek számára az úszástudás elsajátításához. Kik, hogyan szervezik, tanítják az iskolásokat úszásra. Megtudhatjuk, hogy a gyerekek mennyire élvezik-e avagy sem az úszást, mely úszásnemeket, vízhez szoktató módszereket részesítik előnyben.

HORVÁTH GÁBOR, HORVÁTH NORBERT

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Tari- Keresztes Noémi

adjunktus, SZTE JGYPK

Testnevelő tanárok a kompetencia és a társas támogatás tükrében

Kulcsszavak: testnevelő tanár, kompetencia, társas támogatás

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

A felmérést a kecskeméti Katona József Gimnázium, és a kecskeméti Gáspár András Szakközépiskola, Szakiskola és Kollégium tanulói körében végeztük, véletlenszerűen kiválasztott osztályok (9-12. évfolyamok, 14-19 évesek) segítségével (n=216). A tanulók átlagéletkora 16,19 év (szórás 1,27 év). A válaszadók 65,7%-a fiú, 34,3%-a pedig lány volt. Az adatgyűjtés 2012 októberében történt, ehhez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk. A kérdőívünkben vizsgáltuk a szociodemográfiai változókat és a diákok sportolási szokásait is. A testnevelő tanárok kompetenciáit egy erre irányuló kérdéscsoporttal mértük. A fiatalok sportolási szokásait vizsgáltuk, a testnevelő tanár kompetenciái alapján. A kérdőív kitöltése testnevelés órák keretei között zajlott, személyes jelenlétem mellett, az iskolaigazgatók engedélyével. A kérdőív kitöltése átlagosan 35 percet vett igénybe. Az eredményeket SPSS 19.0 programcsomaggal elemeztük. Az elemzések során gyakorisági vizsgálatot, keresztábrás elemzést, korrelációelemzést, variancia analízist (ANOVA), valamint t-próbás elemzést is végeztünk.

A diákok 91,1 %-a szerint a testnevelő meghallgatja őket. A tanulók 95,8 %-a szerint a testnevelő tanár segít nekik, ha nem értenek valamit. Amikor a testnevelő segít elsajátítani a gyakorlatok helyes végrehajtását a diákok nagyobb örömmel hajtják végre a gyakorlatokat ($p \leq 0,01$). A testnevelő tanárok felé irányuló bizalmat és a testnevelő tanári kompetenciákat vizsgálva igen erősen szignifikáns eredményt kaptunk ($p \leq 0,001$). Tehát a tanuló minél jobban megbízik a testnevelőjében, annál magasabbra értékeli annak kompetenciáit. A kompetencia skála és a támogatás skála eredményei pozitívan korrelálnak egymással; $r = 0,365$, p Kijelenthetjük, hogy a testnevelő tanároknak rendelkezniük kell a testnevelő tanári pályához szükséges szakmai, szociális és nevelés-oktatási kompetenciákkal is, hogy a diákoknak hosszútávon pozitív hozzá állásuk legyen a sporthoz, mint az egészséges életmód egyik alappillérehez.

CSEMBA ÁGNES, HORVÁTH DÓRA, SÁRKÖZI NOÉMI

Nyugat-magyarországi Egyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Heszteráné Dr. Ekler Judit

egyetemi docens, NYME BDPK

A XXI. sz. hatékony testnevelő tanára

Kulcsszavak: vezetői kompetenciák, tanulóközpontúság, empátia, sportszerető életmód

Témaválasztásunk ötletét a mindennapos testnevelés bevezetése adta. Úgy gondoljuk, hogy ez egy nagy lehetőség. De, önmagában még nem elég ahhoz, hogy megvalósulhasson az iskolai testnevelés célja, a sportolni szerető, vágyó és tudó emberek nevelése. A szakirodalmak szerint a sportos aktivitás iránti pozitív attitűd kialakításában döntő szerepe van a testnevelő tanárnak. De, milyen is egy jó testnevelő tanár? A szakirodalmakban megtalálható karakterjegyek összevetése alapján azt találtuk, hogy egy jó profitorientált szervezeti vezető és egy jó testnevelő tanár tulajdonságai alapjaiban megegyezhetnek. Feltételeztük, hogy ezt az egyezést a tanulói tapasztalatok is megerősítik (1. hipotézis). Ennek igazát 120 fő, nyolcadik évfolyamos tanuló véleménye alapján vizsgáltuk meg. A vizsgálatunk eszközeül a kérdőíves kikérdezést és „Egy emlékezetes testnevelés órám” című fogalmazás megíratását választottuk. Feltételeztük, hogy a tanulók véleménye alapján megrajzolt ideális testnevelő tanár képe eltér a saját testnevelő tanárjuk jellemzőitől és az eltérés elsősorban az empátiára, rugalmasságra vonatkozik (2. hipotézis). Továbbá feltételeztük, hogy a tanulók testnevelési fogalmazásában, a testnevelő tanár elsősorban az empátia és differenciálás témakörében kerül említésre (3. hipotézis). Hipotéziseink közül az első és a harmadik, a kapott eredmények alapján beigazolódott, míg a második feltételezésünk csak részben bizonyult igaznak. Általánosságban elmondhatjuk, hogy az általunk azonosnak vélt karakterjegyek a tanulói vélemények szerint is megegyeznek, valamint a diákok testnevelés órai emlékeiben az empátia és a diák-centrikusság a meghatározó, legyen akár pozitív, akár negatív élményük az óráról.

Fittségi és antropometriai vizsgálatok I. tagozat

1. Tóth Eliza Eszter

A hosszú távú állóképességet minősítő 12 perces sétáló/futó teszt ún. „Cooper” teszt indikálta szívfrekvencia változások dinamikája edzett és edzetlen fiúkban

2. Urbán Orsolya Regina

Halmozottan hátrányos helyzetű serdülők testösszetételi és keringési jellemzőinek elemzése nyugalomban

3. Heiter Kitti

Az edzőtermi sportolók étrend-kiegészítő fogyasztási szokásai

4. Inotay Réka

A nyári szünet hatása a gyermekek testösszetételére

5. Mezei Tímea

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt első tapasztalatai Csongrád megyei iskolákban

6. Stomp Katinka

A testszerkezeti változások paramétereinek meghatározása és hatása egy Pest megyei általános iskolában

7. Jákfalvi Anett Gabriella

Pulzus- és vérnyomásváltozások jellemzői nyugalomban és a terhelés különböző szakaszában

TÓTH ELIZA ESZTER

*Nyugat-magyarországi Egyetem
Apáczai Csere János Kar*

Témavezető:

Dr. Ihász Ferenc

egyetemi docens, NYME AK

**A hosszú távú állóképességet minősítő 12 perces sétáló/futó teszt ún. „Cooper” teszt
indikálta szívfrekvencia változások dinamikája edzett és edzetlen fiúkban**

Kulcsszavak: közép- és hosszútávú állóképesség, anaerob energianyerés, sikerélmény, edzetlen

Az állóképesség mérésének számos módszere létezik. Ilyen az Amerikából átemelt Cooper teszt is, amelyet hosszú évek óta alkalmaznak az aktuális fittség mérésére. Napjainkban problémaként jelenik meg a teszt megbízhatósága. A bizalmatlanság oka alapvetően az, ha a gyermek nem ismeri saját képességét „elfuthajta” magát. Ez azt jelenti, hogy már a teszt elején jelentős mértékű anaerob energia felhasználási tartományba kerülhet, (ez fájdalommal jár) amit nehéz tolerálni.

A vizsgálat célja, az volt, hogy edzett és edzetlen gyermekek pulzusválaszait mutatja be percenként és elemzi azok dinamikáját és a köztük fennálló kapcsolatot. Az percenkénti átlagok közötti különbségek az edzett és az edzetlen gyermekek esetében az első két perc kivételével szignifikánsan különböznek egymástól. Ezek az eredmények és még számos különbség arra hívja fel a figyelmet, hogy az edzetlen gyermekek „túlélnek”, míg az edzett gyermekek teljesítik a feladatot. Így a teljesítés, mint sikerélmény további motivációt ad a gyermekeknek, míg az edzetlenek esetében utálatot és ellenállást vált ki a feladattal szemben.

URBÁN ORSOLYA REGINA
*Nyugat-magyarországi Egyetem
Apáczai Csere János Kar*

Témavezető:
Dr. Ihász Ferenc
egyetemi docens, NYME AK

Halmazottan hátrányos helyzetű serdülők testösszetételi és keringési jellemzőinek elemzése nyugalomban

Kulcsszavak: halmazottan hátrányos helyzetű gyermek, pulzusnyomás, hasüregi zsírfelszín

„2013. augusztus 31-éig a hátrányos, halmazottan hátrányos helyzetű gyermek fogalmát a közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. törvény 121. §-a tartalmazta, amely szerint: „Hátrányos helyzetű gyermek, tanuló: az, akit családi körülményei, szociális helyzete miatt a jegyző védelembe vett, illetve akinek rendszeres gyermekvédelmi kedvezményre való jogosultságát a jegyző megállapította.”

Vizsgálatokat végeztünk (n=26); (15.19±1.26) éves halmazottan hátrányos helyzetű fiú bevonásával. Nyugalomban mértük a vérnyomást és a testösszetételt. Pulzusnyomást (PP) számoltunk és minősítettük azokat. A zsír – izom arány szempontjából homogénnek találtuk a mintát, míg a hasüregi zsírfelszín eredményei aggodalomra adnak okot. A nyugalmi szisztolés nyomás átlag megközelíti a 130 Hgmm-t, a szélsőértékek (95-169 Hgmm) között variálnak. A diasztolés nyomás az életkor előrehaladtával folyamatosan nő és a serdülőkor végére kritikus értékeket mutat.

Úgy tűnik, hogy a hosszan fennálló frusztráció a családban és a gyermekközösségben jelentős mértékben veszélyezteti a halmazottan hátrányos helyzetű gyermekeket, aminek közvetlen eredményeként magas vérnyomásban érintetteké válhatnak már ebben az életszakaszban is.

HEITER KITTI

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Tékus Éva

egyetemi tanársegéd, PTE TTK

Az edzőtermi sportolók étrend-kiegészítő fogyasztási szokásai

Kulcsszavak: táplálékkiegészítő, kondicionáló terem, felnőtt, illegális hormonok

Vizsgálat célja volt megfigyelni az edzőtermi sportolók étrend-kiegészítő fogyasztási szokásait különböző szempontok alapján. A vizsgálatban való részvétel kritériuma volt, a betöltött 18. életév, valamint a rendszeres kondicionálótermi edzőmunka, függetlenül minőségétől és mennyiségétől. A vizsgálatban 64 fő (32 nő, 32 férfi; átlag életkor: $27,52 \pm 7,59$ év) vett részt. Az adatgyűjtés során táplálkozási kérdőívet (Gábor, 2008) töltötték ki az alanyok, valamint antropometriai méréseket végeztünk (testtömeg, testmagasság, bőrrödömérése, testösszetétel becslése bioimpedancia analizátorral). Az eredményeket független mintás T-próbával és egyutas ANOVA teszttel elemeztük. Az edzőteremben sportolók kedvezőbb testtömeg index értékkel ($23,27 \pm 3,31$ kg/m²) rendelkeznek, mint az átlag magyar felnőtt lakosság ($27,3$ kg/m²). Az étrend-kiegészítők széles körben elterjedtek, tekintet nélkül nemre és korosztályra. A nők 84,35%-a, a férfiak 96,9%-a használ étrend-kiegészítőt. A kondicionáló teremben sportolók átlagosan 2,1 db táplálék-kiegészítőt alkalmaznak egyszerre. A magas fogyasztási aránnyal szemben az emberi szervezet átlagos makrotápanyag szükségletével a vizsgált személyek alig negyede volt csak tisztában. Válaszadóink többsége (53,6%) 0-5000 Ft közötti összeget költ havonta étrend-kiegészítőkre. Legtöbben (39,1%) testépítő szaküzletekben és márkaboltokban vásárolnak, ugyanakkor jelentős eltéréseket figyelhetünk meg a nemek, és az egyes korcsoportok vásárlási szokásai között. A leggyakrabban alkalmazott táplálék-kiegészítők a vitamin- (62,5%) és fehérjekészítmények (51,56%). A válaszadók 18,8%-a konzultált orvossal az étrend-kiegészítő fogyasztásának megkezdése előtt, ám ebben a kérdésben is jelentős különbséget véltünk felfedezni a korcsoportok között. A téma fontosságát mi sem mutatja jobban, mint hogy pontos hazai statisztikák nem ismertek az edzőtermi sportolók étrend-kiegészítő szokásaival kapcsolatban.

INOTAY RÉKA

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Dr. Szmodis Márta

egyetemi docens, TE

A nyári szünet hatása a gyermekek testösszetételére

Kulcsszavak: 9-10 éves gyermekek, testösszetétel, nyári szünet

Manapság növekvő probléma az elhízás gyermekek körében. A WHO már a 10 legsúlyosabb betegség közé sorolja. Iskolások körében 12-16% a súlyproblémával küzdők aránya, az arány sajnos nő (Rodé, 2012). Az elhízás oka a helytelen táplálkozás, mozgásszegény életmód. Célcsoportként az alsós tanulókat választottam, mivel az életmódbeli szokások ilyenkor alakulnak ki. A nyári szünet hatásait eddig még nem vizsgálták, ezért választottam ezt a témakört. A gyermekek testösszetételére (zsír-izom%) negatív hatással lehet a nyári szünet, annak ellenére, hogy több idejük lenne mozogni, szemben az iskolai időszakokkal, amikor rendszeresen testozgást végeznek. A gyermekek fiatal korát tekintve nemi különbség nem várható. Budaörsi 45 (21 fiú, 24 leány) 9-10 éves, gyermeket vizsgáltam, az iskolaidő végén és a nyári szünet után. Rögzítettem az életkort, testmagasságot, testtömeget, testkerületeket, relatív izom- és zsírtömeget. A méréseket magasságmérővel, acél mérőszalaggal, OMRON BF511 testösszetétel mérő készülékkel végeztem. Az adatokat Statistica 11 programmal elemeztem. A szünet előtti-utáni értékeket egymintás, nemek közti különbségeket kétmintás t-próbával hasonlítottam össze, korreláció analízist végeztem. Szignifikanciaszint: $p < 0,05$. A szünet előtti-utáni rögzített méretek, a teljes mintában és a nemi alcsoportokban is különbséget mutattak. A testmagasság és a testtömeg gyarapodása nem volt azonos arányú, erre a BMI alakulásából is következtethetünk (BMI teljes minta: $18,21 \pm 3,91$ vs. $19,10 \pm 3,88$; fiúk: $17,89 \pm 3,11$ vs. $18,93 \pm 3,30$, lányok: $18,53 \pm 4,64$ vs. $19,27 \pm 4,47$). A testösszetétel kedvezőtlen irányú változása szignifikáns volt: az izom% csökkent (teljes: $34,53 \pm 2,82$ vs. $33,92 \pm 2,67$, fiúk: $35,99 \pm 2,15$ vs. $35,41 \pm 1,83$, lányok: $33,08 \pm 2,69$ vs. $32,44 \pm 2,58$), a zsír% nőtt (teljes: $18,36 \pm 8,45$ vs. $21,24 \pm 8,03$, fiúk: $16,71 \pm 7,00$ vs. $19,79 \pm 6,86$, lányok: $20,02 \pm 9,57$ vs. $22,69 \pm 9,00$). A haskörfogat és a testzsír% korrelációja 0,82 volt. A BMI értékeket percentilis görbékhez hasonlítottam: nőtt a túlsúlyosok (11%-kal) és az elhízottak (5%-kal) száma. Eredményeim alátámasztják hipotézisemet: a nyári szünet negatív hatást gyakorolt a gyermekek testösszetételére. Az iskolaidőben megoldott, hogy a gyermekek rendszeresen, szakember felügyelete alatt mozogjanak. A jövőben figyelmet kell fordítani a nyári rendszeres testmozgásra, több, sokszínűbb szervezett formában. Segíthetnek a társadalmi szervezetek, személyek, akik a szünet alatt lehetőséget tudnak biztosítani testedzésre. Ezek javíthatják az edzettséget, testösszetételt.

MEZEI TÍMEA

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Gyóri Ferenc

főiskolai docens, SZTE JGYPK

A Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt első tapasztalatai Csongrád megyei iskolákban

Kulcsszavak: fittség, egészség zóna, prevenció

Dolgozatomban a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt segítségével szeretném megvizsgálni egy makói és egy szegedi általános iskola diákjainak fittségi állapotát. Azért választottam ezt a témát, mert véleményem szerint hazánkban, a többi civilizált társadalomhoz hasonlóan itt is megfigyelhető, az egyre inkább inaktív életformát választó egyének tömege. Kutatásom célja, adatokat gyűjteni arról, hogy régióinkban az általános iskolás korúak milyen teljesítményt mutatnak. Bár méréseim nem reprezentatívak, de úgy gondolom, hogy irányt mutathatnak a prevenció és az egészségmegőrzés felé.

STOMP KATINKA

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Wilhelm Márta

egyetemi tanár, PTE TTK

A testszerkezeti változások paramétereinek meghatározása és hatása egy Pest megyei általános iskolában

Kulcsszavak: általános iskola, antropometriai paraméterek, Hungarofit teszrendszer

Az iparosodás fokozódásával, a fejlett technológiák megjelenésével, a túlzott táplálkozással és az inaktivitással a különböző genetikai potenciállal rendelkező populációkban megfigyelhető a testmagasság és a testtömeg növekedése. Vajon ezek a hatások hogyan befolyásolják a gyermek egészségi állapotát? Vizsgálatom célja megállapítani a jelenlegi általános iskolás gyermekek testtömegének és testmagasságának évről-évre történő változását. Összehasonlítom, hogy az adott korosztályok között az elmúlt 9 évben, milyen testszerkezeti változások tapasztalhatóak, a korábbi évtizedekhez képest milyen mértékű fejlődésbeli növekedés esetleg csökkenés tapasztalható. Céлом, hogy megvizsgáljam a tanulók Hungarofit teszt eredményeit- mely tesztek esetében történt javulás, melyeknél romlás. Ezek összefüggésben állnak-e a testszerkezeti változásokkal?

Vizsgálatomat egy szentendrei általános iskola gyermekeinél valósítottam meg. Méréseim során 253 fő lányt (54%) és 220 fő fiút (46%), összesen 473 fő általános iskolás tanulót vizsgáltam, önkéntes alapon. A tanulók életkora 7-15 éves korig terjed. A lányok átlag életkora $11,45 \pm 2,4$ év. A fiúk átlag életkora $11,11 \pm 2,3$ év.

Adatgyűjtésem során az antropometriai paraméterek közül a testmagasságot és a testtömeget mértem, majd BMI értéket számoltam. Ezt követően a tanulók a Hungarofit teszt eredményei közül a helyből távolugrást, mellő fekvőtámaszban karhajlítást nyújtást, hasonfekvésből törzsemelést, hanyattfekvésből felülést, 12 perces futás vagy a 2000 méteres futás valamelyikét vizsgáltam.

A 2008-2010-es évben tanult fiúknál és lányoknál figyelhetjük meg a testmagasság és a testtömeg túlzott növekedését. Szignifikáns különbséget találtam a korosztályok értékei között. Az iskola 7,8% - a hátrányos vagy halmozottan hátrányos helyzetű. A legtöbb esetben a két csoport tanulói magasabbak és súlyosabbak voltak. A 2003-2006-os évben mért hazai vizsgálatokkal összevetve a testmagasságuk, testtömegük és BMI értékük közel azonos volt. Az 1980-as években mért átlag populációhoz képest jóval nagyobb értékeknek lehetünk szemtanúi. A tanulók fittségi tesztje az átlag populációhoz képest, egyes próbákban jobb eredményeket mutatott. Önmagukhoz képest a tanulók nem fejlődtek. Szignifikáns különbségeket találtam a paraméterek és a tesztek eredményei között. Véleményem szerint további lépéseket kell tenni az egészségi állapotuk javítása érdekében.

JÁKFALVI ANETT GABRIELLA

Nyugat-magyarországi Egyetem

Apáczai Csere János Kar

Témavezető:

Dr. Ihász Ferenc

egyetemi docens, NYME AK

Pulzus- és vérnyomásváltozások jellemzői nyugalomban és a terhelés különböző szakaszában

Kulcsszavak: nyugalmi vérnyomás, fokozatos terhelés, hipertenzió

Az ülő életmód terjedése az iskoláskorú gyerekek között szoros kapcsolatot mutat a gyenge keringési teljesítménnyel. Jelen tanulmány célja kettős: egyrészt a három fejlődési korcsoport (1), illetve a vérnyomás kategóriák (2) alapján összehasonlítani a (második gyerekkor (G1), pubertás (G2), fiatal felnőtt (G3)) a vizsgált fiúk keringési és légzési jellemzőit. Véletlenszerűen kiválasztott (13.6±1.6) éves egészséges fiúkat vizsgáltunk (n=275) egy fokozatosan emelkedő (sebesség és dőlésszög) futópad ergométeren, teljes kifáradásig. Rögzítettük a pulzust (Po), a szisztolés (SP) és diasztolés vérnyomást (DP) az oxigén felhasználást (VO₂max), oxigén pulzust (O₂P), perctérfogatot (Q), perifériás nyomást (TPRS) a terhelés előtt, alatt, után.

A nyugalmi pulzus nagyobb, míg a nyugalmi szisztolés és diasztolés vérnyomás kisebb volt a (G1) csoportban, mint (G2-ben) és a (G3-ban) azonos terhelési teljesítmény esetében. Ugyanakkor a kardiovaszkuláris terhelés indikátorai különböztek a csoportok között. Az oxigén pulzus (O₂P) és a perctérfogat (Q) a (G1) csoportban volt a legkisebb, míg a másik két csoportban szignifikánsan növekedett (p<0,05). A vizsgáltak közel fele a nyugalmi vérnyomás alapján emelkedett kategóriába sorolható.

Az adatok elemzése alapján megfigyelhető, hogy a hipertenzió kialakulása kapcsolatban van az éréssel, illetve jelentős mértékben függ a gyermekeket ért vegetatív szimpatikus hatás kezelésétől.

Fittségi és antropometriai vizsgálatok II. tagozat

- 1. Keglovits Klára**
Versenytáncosok szívének edzettségi jelei
- 2. Németh Szabolcs**
A gyorsaságfejlesztés lehetőségei 6-10 éves korosztályban a shotokan karate sportágban
- 3. Maróti Kristóf, Maróti Levente**
Elugró láb - lövő kar vs. lendítő láb - passzív kar
- 4. Szabó Edina Ivett**
A testösszetétel, a kardiorespiratórikus állóképesség és a hormonális működések összefüggései fiatal kézilabdázóknál
- 5. Horváth Cintia, Károly Dalma**
Az UKK 2km-es gyaloglóteszt alkalmasságának felülvizsgálata 21 év alatti, sportoló nők esetében
- 6. Simai Réka**
Az aerob teljesítmény korfüggése 20-50 éves férfiaknál
- 7. Papp Ivett**
Antropometriai és bőrredő átlagok korcsoportonkénti és nemenkénti különbségei

KEGLOVITS KLÁRA

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Dr. Pavlik Gábor

professor emeritus, TE

Major Zsuzsanna

PhD hallgató, TE

Verseny táncosok szívének edzettségi jelei

Kulcsszavak: versenytáncosok, edzésterhelés, szív edzettségi jelei

Az edzett szív a fokozott kamrai terheléshez történő alkalmazkodás eredménye. Jelenti a megnövekedett balkamrai falvastagságot és izomtömeget, végdiasztolés térfogatot, funkcionális (tágulékony) és szabályozásbeli (alacsonyabb pulzusszám) változásokat. Molekulárisan mindezt a G-fehérjéken keresztül ható jelátviteli utak modulálják.

Ezeket a változásokat férfiakban és nőkben is megfigyelték már, de a két nemet nehéz egymással összehasonlítani, hiszen még az azonos szinten versenyzőknél is van különbség a férfiak és nők terhelésében.

A versenytáncban a páros két tagját, egy férfit és egy nőt azonos mennyiségű és intenzitású edzésterhelés éri, a nemi különbségeket tehát könnyebb vizsgálni.

Vizsgálatunk célja volt megállapítani, egyrészt, hogy milyenek a versenytáncosok szívének edzettségi jelei a nem-edzettek és a többi művészi sportoló szívéhez viszonyítva, másrészt összehasonlítani a párosok férfi és női tagjaiban a szív edzettségi jeleit.

9 férfi és 9 női táncost vizsgáltunk Philips HD 15 szívultrahang készülékkel. A vizsgálatot megelőzte egy sportorvosi kérdőív kitöltése. Mértük a balkamra belső átmérőjét, a szeptális falvastagságot és a balkamra hátsó falának vastagságát. Az adatokból kalkuláltuk a balkamrai izomtömeget, melyet a testfelület megfelelő hatványkitevőjére vonatkoztattunk. Meghatároztuk a transzmitrális áramlás koradiasztolés (E) és késődiasztolés (A) csúcsebességét, valamint a szívultrahang géphez csatlakoztatható három elvezetéses EKG készülék segítségével a szívfrekvenciát.

Az adatokat nemenként oszlopokba rendeztük és kétszélű, egymintás t-próbának vetettük alá.

A férfiak relatív balkamrai izomtömege nagyobb volt a nőkénel (73.8 vs. 63.1 gramm/m³, $p < 0.05$). A pulzusszámban és a diasztolés funkciót jelző E/A hányadosban nem találtunk különbséget.

A versenytáncosok pulzusszáma alacsonyabb (60.2 vs. 68.4, $p < 0.005$), E/A hányadosa magasabb (2.16 vs. 1.76, $p < 0.005$) volt, mint a nem-edzetteké. A versenytáncosokat a többi művészi sportággal összehasonlítva egyik paraméterben sem adódott szignifikáns eltérés.

A férfiak és nők szíve is hasonlóképpen alkalmazkodik a hosszú távú fizikai terheléshez, így a diasztolés funkció javulása és a nyugalmi szívfrekvencia csökkenése jellemző mindkét nemre, azonban a balkamra izomtömegének növekedését a férfi sportolóknál nagyobb mérvűnek találtuk.

NÉMETH SZABOLCS

Nyíregyházi Főiskola

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Dr. Pucsok József

főiskolai docens, NYF TTIK

Veres Gyula

főiskolai adjunktus, NYF TTIK

A gyorsaságfejlesztés lehetőségei 6-10 éves korosztályban a shotokon karate sportágban

Kulcsszavak: gyorsasági kondíció, mozdulatgyorsaság, reakcióidő, mérés, karatésok

Felméréseim során 3 csoportot (karatésok, kézilabdások, nem sportolók) vizsgáltam. Gyorsasági kondíciójuk állapotára (mozdulatgyorsaság, reakcióidő), és a két felmérés (6 hónap telt el az első és második mérés közt) adatainak változására voltam kíváncsi (lesz-e fejlődés, avagy sem).

A mérési adatok arra engednek következtetni, hogy kiemelkedő értékek és fejlődések csak a karatésoknál voltak észrevehetőek. Ezekben bizonyára szerepet játszott az, hogy a küzdősportokkal foglalkozó szakemberek, edzők nagyobb hangsúlyt fektetnek a gyorsaságra.

Úgy gondolom, hogy a kapott eredmények megfelelnek az országos átlagos teljesítménynek, de egy jó edzői magatartással és egy alaposan kidolgozott edzés programmal tovább fejleszthetőek.

A jövőben is szeretnék nagy hangsúlyt fektetni a küzdősportokon belüli vizsgálatokra, későbbi célomul tűztem ki további személyek bevonását mérésimbe. Ennek érdekében igyekszem minél magasabb szintre emelni mind sportolói, mind edzői tudásomat.

MARÓTI KRISTÓF, MARÓTI LEVENTE

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Molnár Andor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

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

Kulcsszavak: kézilabda, antropometria, szimmetria

A test középvonalában lévő, úgynevezett medián sagittalis sík, két majdnem tökéletesen hasonló jobb- és baloldalra osztja a testet. A fejlődés korai szakaszában a részarányosság tökéletes, azonban aszimmetria alakul ki a fejlődés későbbi szakaszában (pl.: szív-lép-máj helyzete). Ehhez a bilaterális szimmetriához kapcsolódik a jobb- és balkezesség is, ami annak tudható be, hogy melyik agyfélteke dominál. Ez a bilaterális szimmetria a végtagokon is megfigyelhető. Rendszeres fizikai aktivitás hatására a végtagok antropometriai szempontból aszimmetrikussá válnak.

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

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

A testméretek megállapítását antropometriai eszközökkel végeztük, a testösszetételi adatokat pedig InBody 230 készülékkel vettük fel. A vizsgálat eredményeit egyszerű leíró statisztikával, illetve Mann-Whitney U-teszttel értékeltük.

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

Eredményeinkből arra következtetünk, hogy a játékosnak nem erősebb vagy gyengébb az egyik vagy a másik végtagja, a különbség csupán a technikai végrehajtásban játszik fontos szerepet.

SZABÓ EDINA IVETT

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

Tékus Éva

egyetemi tanársegéd, PTE TTK

Dr. Wilhelm Márta

egyetemi tanár, PTE TTK

A testösszetétel, a kardiorespiratórikus állóképesség és a hormonális működések összefüggései fiatal kézilabdázóknál

Kulcsszavak: prepubertás, ösztrogén, kortizol, tesztoszteron, növekedési hormon, állóképesség

Számos kutatásban vizsgálták a hormonális működések változásait gyermekkorban, a pubertást megelőző időszakban, de csak kevesen elemezték a hormonális változások és a rendszeres testedzés kapcsolatát.

Célkitűzésünk volt, hogy vizsgáljuk az antropometriai jellemzőket, a kardiorespiratórikus állóképességet, különböző hormonok (ösztrogén, tesztoszteron, kortizol, növekedési hormon) plazmában mért szintjeit, és elemezni az említett paraméterek összefüggéseit kézilabdázó leányoknál. Tovább a vizsgálat során célunk volt, hogy meghatározzuk egy nyolchetes edzési intervallum milyen változásokat okoz a fiatal kézilabdázók felsorolt mutatóiban.

A vizsgált személyek 10-12 éves versenyszerűen kézilabdázó lányok voltak (n=18), akik egy nyolchetes edzésprogramban vettek részt. Az edzést megelőzően és azt követően is mértük az antropometriai jellemzőiket, valamint az éhgyomri plazma hormon koncentrációit. Az edzés időszak előtt és azt követően is végrehajtottak egy komplett spiroergometriás futópados terhelést (Bruce protokoll).

A két mérési időpont között szignifikáns különbséget találtunk a leányok testmagasságában (p=0,000) és a morfológiai életkorában (p=0,003), valamint a bőrredők segítségével becsült testzsír százalékokban (p=0,000). A maximális oxigénfelvevő képesség (VO₂max) kismértékben fejlődött minden alany esetében, de nem mutatott szignifikáns különbséget a két mérési időpont között.

A hormonok vizsgálatakor szignifikáns különbséget csak a kortizol esetében kaptunk (p=0,031) a két mérés eredménye között, az edzés hatására megemelkedett a plazmában lévő koncentrációja. Ez a változás feltehetőleg a hosszútávú, nagy intenzitású edzés miatt következett be. Az ösztrogén, a tesztoszteron és a növekedési hormon szintek közt pozitív korrelációkat találtunk. Szakirodalmi adatok szerint ezen hormonok szinergista módon egymás hatását erősítik, ez kutatásunkban is igazolódott. A maximális oxigénfelvevő képesség és az általunk vizsgált hormonok között nem találtunk kapcsolatot, valószínűleg ez az alacsony elemszámmal magyarázható.

Igazoltuk azt, hogy prepubertás korban lévő kézilabdázó lányok esetében rendszeres edzés hatására szignifikánsan megemelkedik a kortizol koncentráció, kis mértékben fejlődik a VO₂max. Feltételezhető, hogy a megváltozott hormon arányok miatt sportoló lányoknál későbbi életkorra tolódik a pubertás kezdete.

HORVÁTH CINTIA, KÁROLY DALMA

Nyugat-magyarországi Egyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Fügedi Balázs

egyetemi docens, NYME BDPK

Az UKK 2km-es gyaloglóteszt alkalmasságának felülvizsgálata 21 év alatti, sportoló nők esetében

Kulcsszavak: 2km-es gyaloglóteszt, fittség, aerob kapacitás, alkalmazhatóság

A kutatás célja az UKK 2 km-es pályateszt (UKK Institute, Tampere, Finland, 1993 és 2013) alkalmazhatóságának kibővítése egy matematikai és statisztikai próbákkal (korreláció) igazolt eljárással a 21 év alatti, sportoló nőkre vonatkozóan. A vizsgálati mintánkat 90 fő alkotta, kizárólag nők. A mintaválasztás sportág és érettségi szint alapján, szakértői mintavétellel történt. A lányokat sportágak és a Tanner féle érési skála (III-V) alapján osztottuk csoportokba. Ezek szerint 3x3 csoport alakult ki. A vizsgálatokat laboratóriumi körülmények között végeztük orvos jelenlétében. A vizsgálatainkat a guideline-ban (UKK Institute, Tampere, 2013) leírt végrehajtásra vonatkozó követelmények alapján hajtottuk végre. Kutatásunk és vizsgálataink során az általunk alkotott eljárással, illetve az orvosdiagnosztikai műszerekkel, direkt módon mért eredmények között összefüggést fedeztünk fel. A korreláció $r=0,6$ -os értéket mutat, amit közepesen erős korrelációnak fogadtunk el (Sajtos, Mitev 2007). A módszert alkalmazva az UKK fittségi indexre, az általunk korrigált eredmények, „korrigált indexek” pontos, reális értékeket adnak a 21 év alatti sportoló nők fittségi állapotának elemzéséhez, értékeléséhez.

SIMAI RÉKA

*Nyugat-magyarországi Egyetem
Apáczai Csere János Kar*

Témavezető:

Dr. Ihász Ferenc

egyetemi docens, NYME AK

Az aerob teljesítmény korfüggése 20-50 éves férfiaknál

Kulcsszavak: öregedés, izomtömeg és izomerő csökkenés, aerob kapacitás

A szervek és szervrendszerek működésének minősége az életkor előrehaladtával romlik. A funkcióbeli hanyatlás szervrendszerenkénti sebessége változó. Az öregedés során csökken a maximális oxigén felvétele (VO₂max), ez a csökkenés elsősorban a maximális perctérfogat (Q), és a perifériás oxigén felvétel romlásának eredője. Jelen tanulmány célja a terhelés alatti oxigénfelvétel csökkenésének elemzése fiatal – közép – és áthajló korú férfiaknál, „steady state” intenzitáson, az „aerob – anaerob” átmenet időpontjában és a terhelés maximumán.

A jelen tanulmányban 312 fő, 20-50 év közötti, önként jelentkezett férfi antropometriai, tápláltsági és terheléses élettani adatai szerepelnek, akiket 10 év osztályszélességű csoportba rendeztünk. Az aktuális tápláltsági állapotot a testtömeg indexszel (BMI) jellemeztük, amelyet a testtömeg és a magasság hányadosaként számoltunk, ahol a testmagasságot méterben négyzetre emeltük (kg/m²). A terheléses gázanyagcsere vizsgálatot Vmax C29” Sormedics (Yorba Linda, CA, USA) gázanalizátorral végeztük, Marquette 2000 típusú futószalag ergométeren (Pittsburgh, PA, USA).

Az idősebbek oxigénfelvétele steady state-ben, aerob-anaerob átmenetben és a maximális intenzitás tartományában egyaránt kisebbek, mint a fiataloké. A steady state tartományban 13,8 %-os, az aerob-anaerob átmenetben 21,2 %-os, a terhelés maximumán 23,9 %-os a meredekség. Az életkor határok ismeretében számított meredekség az első és a második oszloppár esetében 0,6-0,7 %-os, míg a második és a harmadik oszloppárnál 0,8-0,9 %, amely nagyobb mint Nieman (1995.) és Joth és munkatársai (1994.) által számított konstansokban. A 40-50 évesek csoportjában, az aerob-anaerob átmenetben és a maximális teljesítményben elért átlagok egybeesnek.

A terhelés alatti oxigénfelvétel a kardiopulmonális és a metabolikus folyamatok eredője. Amennyiben nagyobb az oxigénfelvétel meredeksége, mint a ventilációban és az oxigénpulzusban, akkor a metabolikus oldalt limitáló kapcsolatról beszélhetünk. Esetünkben egyrészt a metabolikus oldal, másrészt a kardiopulmonális oldal is érintett.

PAPP IVETT

*Nyugat-magyarországi Egyetem
Apáczai Csere János Kar*

Témavezető:

Dr. Ihász Ferenc

egyetemi docens, NYME AK

Dr. Mészáros Zsófia

adjunktus, NYME AK

Antropometriai és bőrredő átlagok korcsoportonkénti és nemenkénti különbségei

Kulcsszavak: túlsúly, testzsír, zsírfelhalmozódás

Az ülő életmód terjedése a 6-18 éves gyerekek között szoros kapcsolatot mutat a testzsír nagymértékű növekedésével. A nem sportoló gyermekeknél a test zsírtartalmának változása a kor előrehaladtával egyirányú. Életmód változtatás nélkül, pár év alatt egy normál testzsírtartalmú túlsúlyossá, a túlsúlyos pedig elhízottá válhat.

Jelen tanulmány célja a testtájankénti zsírákkumuláció mértékének megállapítása mind a két nem esetében.. Ebben a tanulmányban három fejlődése korcsoport (második gyermekkor, serdülőkor, ifjúkor) és a mért bőrredő (tricepszbicepsz, lapockaredő, csípőredő, hasredő, combredő, vádliredő) összehasonlítása történt. Vizsgálatunk során (n=507) (14.9±2,24) gyermeket, ebből (nf= 282); (15.16±2.3); (nl=225); (14,73±2.15) vontunk be, nyolc városából: Budapest, Esztergom, Győr, Székesfehérvár, Keszthely, Pécs Nyíregyháza, Szeged.

A lapocka, csípő és hasredő a kor előrehaladtával mindkét nem esetében szignifikánsan nő ($p<0,5$). A fiúk esetében a bicepsz, tricepsz, vádli, és combredő a kor előrehaladtával csökken, addig a lányok értékei ezeknél a redőknél is emelkednek.

Az általunk vizsgáltak esetében a fiúk mintájában a vastagabb bőralatti zsírréteg inkább a törzsre lokalizálódik, míg a lányoknál a perifériára. A kapott eredmények a férfiakra (centrális) és nőkre (perifériás) jellemző zsírraktározási mintázatot támasztják alá, ezek együtt és külön-külön is növelik a magas vérnyomás, a metabolikus szindróma, és a szív-és érrendszeri betegségek kockázatát.

Ez a tanulmány rámutat arra, hogy a fizikai aktivitás csökkenése, és a helytelen táplálkozás már gyermekkortól is nagy problémát jelent hazánkban, ezért fontos a kockázatot jelentő zsírmennyiség csökkentése, hogy a későbbi túlsúlyból adódó betegséges elkerülhetőek legyenek.

A gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései tagozat

- 1. Olosz József**
Kéthetes manuálterápia és gyógytorna program hatékonysága a nyaki radiculopathia okozta gyöki tünetek kezelésében
- 2. Kéri Zsófia**
Neuromuscularis balance tréning NBI-es kosarasok körébe
- 3. Schroth Roland**
Zumba hatékonyságának vizsgálata a kardiológiai rehabilitációban
- 4. Süli Derzsi Mónika**
Bokasüllyedés mérése és annak eredményeinek elemzése alsó tagozatos kisdíákok körébe
- 5. Harangozó Brigitta**
Tartási rendellenességek gyakorisága kisiskolások körében
- 6. Fábíán Árpád**
Gerincprevenációs programok általános iskolás gyerekeknél
- 7. Varga Eszter**
Lateralitás és dominancia vizsgálata a 9-12 éves korú tanulók körében
- 8. Kiss Gabriella**
Lumbális motoros kontroll fejlesztés az utánpótlás kajak-kenu sportolók körében
- 9. Sekk Patrícia**
Testtartás vizsgálat kosárlabdázók körében

A gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései tagozat

OLOSZ JÓZSEF

Babes-Bolyai Tudományegyetem

Testnevelés és Sport Kar

Témavezető:

Dr. Simon-Ugron Ágnes

egyetemi adjunktus, BBTE TSK

Kéthetes manuálterápia és gyógytorna program hatékonysága a nyaki radiculopathia okozta gyöki tünetek kezelésében

Kulcsszavak: nyaki radiculopathia, mobilizáció, manuálterápia, gyógytorna

A nyaki radiculopathia egy neurológias állapot, ami az ideg kompressziója következtében, kisugárzó, szenzoros tüneteket produkál a felső végtag szintjén. Az általunk megvizsgált szakirodalom még nem talált tökéletes kezelési stratégiát erre a problémára. Egyes tanulmányok igazolják, mások cáfolják a manuálterápiás kezelési módszer hatékonyságát, viszont egységesen kimondják a multimodális kezelési eljárás eredményességét. Jelen kutatásunkban alkalmazott megbízható mérési módszerek, valamint az általunk végrehajtott gyógytornával kiegészített mobilizáció segítségével próbáltuk a nyaki radiculopathia gyöki tüneteinek egy hatékony kezelési alternatíváját igazolni. A mobilizációnk (SMWAM unilaterális SNAG) alapjául szolgált a Mulligan koncepció által alkalmazott módszer. A méréseknél külön rögzítettük a mobilizáció és a multimodális kezelés hatékonyságát. Jelen tanulmányban azt találtuk, hogy a SMWAM unilaterális SNAG egy biztonságos és hatékony manuálterápiás technika a nyaki radiculopathia okozta gyöki tünetek kezelésében. SMWAM unilaterális SNAG mobilizáció szignifikáns ($p < 0,05$) és azonnali hatást mutatott motoros-szenzoros rostok szintjén a 75-85 éves nőknél, csökkentve a nyaki fájdalmat, a kisugárzó tüneteket, a neuropathiás fájdalmat. Az előbbiek eredményeképp az erősödő szorítóerő a kéz funkciók javulását okozta.

KÉRI ZSÓFIA

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető:

Tóthné Steinhausz Viktória

szakoktató, PTE ETK

Neuromuscularis balance tréning NBI-es kosarasok körében

Kulcsszavak: neuromuscularis balance tréning, kosárlabdázók, prevenció

Számos nemzetközi kutatás bizonyította a prevenció neuromuscularis balance tréning (NMB) hatékonyságát sérülések, újrasérülések megelőzésére. Céлом a ZTE NBI-es férfi kosárlabdázók koordinációjának, egyensúlyának fejlesztése, és a törzsizom erő- és nyújthatóságának javítása, célzottan adaptált gyakorlatokkal.

A prospektív kutatás, kényelmi mintavétellel történt. 5 fő ZTE NBI-es férfi kosárlabdázó á.é.: 21,2(±1,6) négy hónapon át (2013.12.-2014.03., 17 hét) heti egyszer neuromuscularis balance tréningen vett részt, koordinációs, egyensúly, stabilizáló és stretching gyakorlatokat tartalmaztak. Beválasztási krit.: 18-25 év közötti NBI.-es kosárlabdázó, az elmúlt 6 hónapban nem vett részt neuromuscularis tréningen. Kizárási krit.: más neuromuscularis balance tréningen való részvétel, hiányzás>20%. Mérési módszerek tréning előtt és után: Erő- és nyújthatósági teszt, Flamingó-, Funkcionális Reach-teszt, Pedobarograph (FootChecker 4.0 program). Statisztika: Átlag ±szórás, gyakoriság, T-próba, korreláció, (p<0,05), SPSS 20 programmal.

Erő-és nyújthatóság előtte/utána: 5,6±3,04 vs 9,2±2,77; p=0,029. Funkcionális Reach teszt e./u.: 46,73±8,192 vs 43,26±4,83; p=0,346. Flamingo jobb láb e./u.: 9,60±8,79 vs 5,00±4,00; p=0,145. Flamingo bal láb e./u.: 7,60±4,93 vs 5,00±4,35; p=0,406. Pedobarograph jobb nyitott e./u.: 4,75±2,77 vs 2,99±1,43; p=0,141. Pedobarog.bal.e./u.: 3,35±2,08 vs 6,59±2,32; p=0,009. Korreláció: Flamingo bal e. - pedobarog. bal e.: r=-0,076; p=0,904; Flamingo-pedobarog. bal u.: r=0,129; p=0,837; Pedobarog.össz.felület e./u.: 56,85±19,12 vs 62,65±22,09; p=0,197.

A vizsgált paraméterekben javulás történt, az erő és nyújthatóságnál, a Flamingó-tesztnél, és a testközéppont vetületének kiterésénél, de a különbség még nem szignifikáns. Az alacsony esetszám további növelése mindenképpen szükséges a jövőben. NBI-es kosárlabdázók körében hangsúlyt kell fektetni a testtartásért felelős izmok erő és nyújthatóságának gyakorlataira.

A gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései tagozat

SCHROTH ROLAND

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető:

Hock Márta

szakoktató, PTE ETK

Dr. Járomi Melinda

egyetemi adjunktus, PTE ETK

Zumba hatékonyságának vizsgálata a kardiológiai rehabilitációban

Kulcsszavak: zumba, szív- és érrendszeri megbetegedések, kardiológiai rehabilitáció, táncmozgás terápia

A szív-és érrendszeri betegek rehabilitációját nagymértékben befolyásolja a szorongás és a depresszió. Célunk a Zumba® alkalmazása a késői szív-és érrendszeri betegek, valamint a késői posztoperatív szív-és érrendszeri betegek rehabilitációjában, a kardiális és pszichés értékek javításában a hagyományos protokoll szabályai szerint.

A felmérésben 46 szív-és érrendszeri beteg vett részt, 12 héten keresztül, heti 3 Zumba® foglalkozáson. Beck-skálát, szorongást mérő kérdőíveket alkalmaztunk, vérnyomást és pulzust vizsgáltunk.

Szignifikáns különbség volt a Zumba® csoport szisztolés vérnyomás (átlag=129,52 Hgmm, SD=13,93 vs. átlag=124,14 Hgmm, SD=11,31; $p=0,004$), pulzus (átlag=71,09 ütés/perc, SD=6,88 vs. átlag=76,8 ütés/perc, SD=7,84; $p<0,001$) és testsúly (átlag=84,48 kg, SD=16,48 vs. átlag=81,15 kg, SD= 15,47; $p<0,001$) értékében, valamint a Zumba®, illetve a kontrollcsoport vizsgálat utáni depresszió (átlag=4,3, SD=4,38 vs. átlag=9,26, SD=4,38; $p=0,035$) általános (átlag=35,91, SD=7,84 vs. átlag=40,69, SD=10,33; $p=0,045$) és aktuális (átlag=32,65, SD=11,00 vs. átlag=39,69, SD=11,69; $p=0,009$) szorongásának mértéke között.

A kapott eredmények, és nemzetközi adatok alapján: a Zumba® alkalmas kardiovaszkuláris betegek késői rehabilitációjára kardiális és depresszió paramétereinek tekintetében.

Bokasüllyedés mérése és annak eredményeinek elemzése alsó tagozatos kisdíákok körében

Kulcsszavak: bokasüllyedés, megelőzés, BMI, WHR

A mozgás mindenki számára nagyon fontos, már egészen kicsi korban a gyermek érettségi szintjének, igényének megfelelően kiválasztva egész életére meghatározó fontosságú lehet. A testnevelés oktatás az iskolákban nemcsak készségtárgy, hanem nagyon fontos meghatározó tényezője annak, hogy a felnövő ember milyen egészségben éli le életét. Sajnos napjainkban gyermekeink mozgásszegény életmódban nevelkednek fel, ezáltal erőnlétük, testi egészségük egyre nagyobb számban eredményezi, hogy egészségtelenül élő, elhízott felnőttekké válnak. A mozgással az izomerőt, az állóképességet, a mozgáskoordinációt megalapozhatjuk. Az iskolai testnevelés órákon a prevenció szerepe nagyon fontos, hisz az egyik legmegfelelőbb eszköz a mozgásszervek egészségének megőrzésére.

Az egyházgellei alapiskola alsó tagozatos tanuló körében 16 tanuló esetében mutatkozott meg súlyfölösleg, túlsúly és kóros elhízás. Fokozott figyelmet kell fordítani a tanulók egészségére, a helyes táplálkozásra, a rendszeres, mozgásra. A lányoknál 15,52%-ban tapasztalható a törzs belső elzsírosodásának nem megfelelő eloszlása. Fiúknál jó eredmény született. A bokasüllyedés előfordulása a tanulók körében több, mint 30% -os eredményt hozott. Fiúknál mindkét módszer alkalmazásával összehasonlítottuk a bokasüllyedés valamilyen szintjének előfordulását. Feltételeztünk 10%-os előfordulást, amit eredményeink alátámasztottak.

A megelőzés és kezelés legfontosabb része a torna, amely a lábboltozat tartó izmait, megerősíti és fejleszti. Fontos a rendszeresség és fokozatosság. A jól megszervezett prevenció gyakorlatok akár a testnevelési órán, akár otthon megvalósíthatók, szülők segítségével. A rendszeres testmozgás nagyon jó hatással szervezetünkre, s mozgással biztosíthatjuk, hogy gyermekeink egészséges, harmonikus, kiegyensúlyozott személyiséggé váljanak.

Tartási rendellenességek gyakorisága kisiskolások körében

Kulcsszavak: alsó tagozatos tanuló, gerinc-deformitás, fül-vállmérés, BMI

A mozgás, mint a fejlődés alapja fontos szerepet játszik a gyermekek életében, ami később felnőtt korra is fontossá válik. Elsősorban az egészség megőrzése érdekében fontos a mozgás, mert mint köztudott a mozgásszegény életmód számos megbetegedés kiváltó oka lehet. A mozgástevékenységek hiányában egyre több gyermek küzd túlsúllyal, cukorbetegséggel, gyakoriak a mozgásszervi problémák, a helytelen testtartás, bokasüllyedés.

A dolgozat fő célja volt felmérni, milyen arányban fordul elő tartási rendellenesség a két kiválasztott iskola alsó tagozatos tanulói körében. Kíváncsiak voltunk a tanulók tápláltsági szintjére. Érdekelt, hogy a tartási rendellenességek gyakorisága melyik nemre jellemzőbb. Erre a kérdésre is kerestük a választ.

A dolgozat első része szakirodalom alapján tartalmazza a hátgerinc fejlődését, a tartási formákat, a helyes testtartást elősegítő iskolai bútorzat leírását és a prevenció szükségességét a testnevelés óra keretein belül.

Az empirikus rész tartalmazza a kitűzött célokat, feltételezéseket és módszereket, valamint elemezzük a kapott eredményeket. A megszerzett ismeretek és analízisek csak információs jellegűek a kutatásban részt vevő minta (n=108) alacsony száma miatt.

A fül-vállmérésnél megállapítottuk, hogy a Kőbölküti iskolában több mint 50%-ban van jelen a tanulók körében a hátgerinc-deformitás, Szőgyénben 42%-ban. A pontos adatok a grafikonokban találhatóak. Első feltételezésünk nem igazolódott be, mert a fiúk rendelkeznek nagyobb részt túlsúllyal, a lányokkal szemben. A második feltételezésünk sem igazolódott be, mert a két iskola között véltünk különbséget felfedezni, mégpedig 21,27%-ot.

Harmadik feltételezésünk volt, hogy a lányokra jellemzőbb a hátgerinc-deformitás. Ez a feltételezés sem igazolódott be, mivel 38,88%-ban van jelen az elváltozás a lányoknál, a fiúknál pedig 40,74%-ban.

Az elért eredményeket értékesnek tartjuk az adott probléma jelentősége miatt. Összegzésképpen arra a megfogalmazásra jutottunk, hogy bizony a túlsúly és a hátgerinc-deformitás jelen van már az alsó tagozatos diákok körében. Ahhoz, hogy felnőttként is teljes és egészséges életet tudjanak élni meg kell szeretetni a tanulókkal a mozgást, mint sportot, hogy jelen legyen és a mindennapi életük részévé váljék.

Gerincprevenációs programok általános iskolás gyerekeknél

Kulcsszavak: testtartás, izomerő, izomnyújthatóság

Már az általános iskolás gyerekeknél egyre gyakoriak a különböző testtartásbeli rendellenességek. Ebben a korosztályban több gerincprevenációs program is létezik a testnevelés keretében, különböző mozgásanyaggal és eredménnyel.

A vizsgálat célja az, hogy felmérje a különböző programok hatékonyságát, izomerő, testtartás és a lumbalis motoros kontroll képességének tekintetében.

A vizsgálatban 90 fő (51 lány és 39 fiú) vett részt. Beválasztási kritérium: 4.-5. osztályos egészséges általános iskolások, akik az adott programot legalább 6 hete heti rendszerességgel végezték. Kizárási kritérium: krónikus belgyógyászati- és mozgásszervi betegségek. A mintaválasztás módja kényelmi mintaválasztás volt. A gyerekek különböző gerincprevenációs programban vettek részt: általános testnevelés, MGT tartáskorrekciós program, műfalmászás. A felméréseket Budapesten, Székesfehérváron és Pécsen végeztük. A felmérés során vizsgáltuk a habituális és a felszólításra korrigált testtartást fotóelemzéssel (AutoCAD® 2012), lumbalis motoros kontroll képességet (sitting forward lean teszt), a törzs izmok erejét a core teszttel, Kempf és Tartáskorrekció teszttel végeztük. A vizsgálat során khí-négyzet próbát, két mintás t-próbát, párosított t-próbát és korreláció analízist használtam (SPSS v17 és Microsoft Excel 2003 szoftverrel).

Az általános testnevelés órához képest a falmászó csoportnak szignifikánsan jobb lett a csípőhajlítók nyújthatósága ($p=0,007$), a hasizmok ($p<0,001$) a vállöv ($p=0,033$), a kar- váll- és mellizmok ($p=0,033$) valamint a core izmok ereje ($p=0,003$), testtartás tekintetében pedig a habituális cervicalis lordosis ($p=0,043$), a korrigált lumbalis lordosis ($p=0,005$) valamint a korrigált válltartásuk ($p=0,04$). Az általános testneveléshez képest a tartáskorrekciós csoportnál jobb lett a hasizmok ereje ($p=0,005$), testtartásban nem volt szignifikáns különbség. A falmászó csoportot és a tartáskorrekciós csoportot összehasonlítva jobb lett a falmászó csoportnak a csípőhajlítók nyújthatósága ($p=0,006$) és a core izmok ereje ($p=0,001$), testtartás tekintetében nem volt szignifikáns különbség. Szignifikáns kapcsolatot találtunk a core izmok erejében, és a lumbalis motoros kontroll képességben ($r=-0,506$).

Az általános testneveléshez képest a tartáskorrekció és a műfalmászás hatékonyabbnak bizonyult a törzsizmok erejének tekintetében. A Leghatékonyabban a falmászó csoport végezte a lumbalis lordosisának korrigálást.

A gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései tagozat

VARGA ESZTER

Nyugat-magyarországi Egyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Némethné Dr. Tóth Orsolya

főiskolai docens, NYME BDPK

Lateralitás és dominancia vizsgálata a 9-12 éves korú tanulók körében

Kulcsszavak: lateralitás, lábdominancia, erős láb, ügyes láb, keresztezett dominancia

Tanító szakos hallgatóként, több éves táncos múlttal témaválasztásom a táncban is nagy szerepet betöltő lateralitásra, és dominanciára esett. Az emberi agy két féltékéje az evolúció folyamán bizonyos aktivitások tekintetében specializálódott. Lateralitásnak nevezzük a test egyik felének az ellenkező oldali testrészekkel szembeni előnyben részesítését. A dominancia pedig az egyik oldali szerv jobb teljesítménye, gyorsabb észlelés vagy reakció, nagyobb ügyesség, vagy erő. (kezek, lábak, szemek, fülek). Azért választottam a láb dominancia vizsgálatát, mert a lábpreferencia alkalmasabb jelzője az agyi lateralitásnak, mint a kezesség, mivel a kulturális és környezeti tényezők („jobbos világ”) torzító hatása kialakulásában kevésbé érvényesülnek. (Elias és Bryden, 1998) Van-e szerepe a lábasságnak a mozgások megtanulásában, kivitelezésében? A kutatásom tárgya a lateralitás, a dominancia, azon belül pedig a lábdominancia. Célja, a lábdominancia kapcsolatainak vizsgálata, és annak felmérése 9-12 éves táncos, illetve nem táncos gyermekeknél. Az adatgyűjtés a Harris-teszttel, a táncos ugrások, ill. a mozgások megtanulása esetében megfigyeléssel történt.

KISS GABRIELLA

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető:

Dr. Járomi Melinda

egyetemi adjunktus, PTE ETK

Lumbális motoros kontroll fejlesztés az utánpótlás kajak-kenu sportolók körében

Kulcsszavak: dinamikus stabilizálás, core-tréning, sportfizioterápia

A kajak kenu sportban a lumbális motoros kontrollnak kiemelt jelentősége van a sérülések megelőzése és a teljesítmény fokozása szempontjából. Célunk volt felmérni az utánpótlás kajak-kenu sportolók körében a lumbális motoros kontroll képességét, a helyes testtartást kialakító izmok erejét és nyújthatóságát; valamint megvizsgálni a sportág specialitását és az életkori sajátosságot figyelembe vevő speciális core tréning hatását.

A vizsgálatot a Pécsi Kajak-Kenu Club és a Kaposvári Vízügy SC-Magyar Kajak-Kenu Szövetségnél végeztük. A 6 hónapos core tréning programban 103 fő vett részt (életkor: $15,4 \pm 3,8$ év). Kraus-Weber tesztet, Kempf tesztet és Enoch lumbális motoros kontroll tesztet végeztük a program megkezdése előtt és a befejezésekor. Az alkalmazott mozgásanyag testtartástudatosító, statikus és dinamikus törzsstabilizáló gyakorlatok. Az eredményeket átlaggal, szórással, gyakoriságokkal jellemeztük; a változásokat és a csoportok közti eltéréseket az önkontrollos Wilcoxon, a McNemar, ill. a Mann-Whitney próbával teszteltük, az SPSS alkalmazásával.

A program végére mind a core tréningen résztvevőknél, mind a kontrollcsoportban javultak az eredmények ($p=0,001-0,010$), de összehasonlítva a változások mértékét a két csoportban: az izomnyújthatóság kivételével valamennyi tesztben a program résztvevőinél szignifikánsabb jelentősebb volt a javulás.

A core tréning hatására a törzs stabilizáló izmainak ereje és a lumbális motoros képesség javult.

A gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései tagozat

SEKK PATRÍCIA

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető:

Dr. Járomi Melinda

egyetemi adjunktus, PTE ETK

Dr. Ács Pongrác

egyetemi docens, PTE ETK

Testtartás vizsgálat kosárlabdázók körében

Kulcsszavak: kosárlabda, testtartás, lumbális motoros kontroll

A testtartás problémák egyre gyakrabban fordulnak elő a 8-18 éves korosztályban. A sport segíthet a mozgásszegény életmód következményeinek csökkentésében, de az egyoldalú sportterhelés miatt is alakulhat ki tartási rendellenesség. Célunk volt felmérni a 8-18 éves kosárlabdázók testtartását és az azt befolyásoló paramétereket. Illetve célunk volt összehasonlítani a rendszeresen kosárlabdázók habituális testtartását más aktivitási szintű, hasonló korúakéval. 210 kosárlabdázót mértünk fel, közülük 83 fő (52 fiú, 31 lány) esetén tudtuk elemezni a testtartást értékelhető kép alapján. Átlagéletkoruk 13,1 év (8-18 év) volt. Átlagosan 4,3 órát töltöttek hetente sportolással. Szimmetria rács segítségével tartási aszimmetria vizsgálatot végeztünk, fotóelemzéssel. A habituális testtartást vizsgáltuk elől- és oldalnézetben. A statisztikai elemzéshez az IBM SPSS Statistics 20-as verzióját használtuk. A kosárlabdázók testtartás vizsgálata során nagy számban találtunk eltérést. Legtöbb eltérés a törzs-kar háromszög szimmetriájában (77,8%) volt. Nem találtunk szignifikáns összefüggést az egyes gerinc görbületek és a lumbális motoros kontroll, illetve a vállak helyzete és a kardominancia között. Vizsgálatunkban a külföldi és hazai szakirodalmakhoz hasonló eredményeket kaptunk. A kosárlabdázóknál kapott adatok nem különböznek nagymértékben a zenészek, illetve a hasonló korú, nem sportoló fiatalok esetén végzett szűrővizsgálatok eredményeitől. A sport tehát önmagában kevés a fiziológiás testtartás eléréséhez és megtartásához.

Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok I. tagozat

1. Hadnagy Viktória

Az intervall edzés és a probiotikus táplálékkiegészítés hatása az Alzheimer betegség kórlefordására egérmodellben

2. Schandl Gábor, Tóth Balázs

Válogatott szintű kardozók és kendósok lábmunkájának összetett biomechanikai elemzése és összehasonlítása

3. Selmeczi Viktória

A hip-hop tánc akut élettani hatásai

4. Szénási Nikolett Lilla

Edzés hatása az antioxidáns rendszerek működésére fiatal és időskorban

5. Gusztafik Ádám Tibor

A hátrafele futás szerepe a gyorsaság fejlesztésében

6. Botka Bettina

A plyometriás edzés hatása a futás gazdaságosságára fiatal nők esetén

HADNAGY VIKTÓRIA

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Dr. Radák Zsolt

egyetemi tanár, TE

Az intervall edzés és a probiotikus táplálékkiegészítés hatása az Alzheimer betegség kórlefolására egérmodellben

Kulcsszavak: intervall edzés, probiotikum, Alzheimer-kór

A demencia világszerte 35 millió beteget érint és az esetek 65%-ért az Alzheimer-kór (AD) felelős. A betegség a szerzett ismeretanyag és a tanulás képességének elvesztésével, a személyiség megváltozásával, valamint progresszív tájékozatlansággal jár. Háttérben állhat a béta-amiloid peptid (A β) kóros agyi akkumulációja, az általa indukált gyulladás és neuronelhalás. Jelenleg nem ismert hatékony terápia, azonban bizonyított, hogy a testedzés preventív hatású a neurodegeneratív betegségekben, valamint egyre több tanulmány feltételezi az egészséges bélflóra pozitív hatását ezen folyamatokra.

Az intervall futóedzés és a probiotikus táplálékkiegészítés alkalmazása javítja a kialakult kognitív funkciózavart, lassítja az AD kórlefolását, csökkenti a betegség következtében kialakuló kortikális gyulladást.

A kísérleti állatok 2 humán transzgén: amiloid prekursor protein és presenilin1 mutációt hordozó him egerek. 4 csoportban, 8-8 állattal dolgozunk: kontroll, edző, probiotikumot kapó és edző+probiotikumot kapó(komplex). Az intervall edzés futószalagon történik 20 héten át, heti 4 \times 1 órában. A táplálék kiegészítő(Framelim) - melyet szintén 20 hétig kapnak-, probiotikumokat és vitaminokat tartalmaz. A kezelések végeztével kognitív teszteket(többek között spontán alternáció, Morris maze), valamint vérképanalízist végeztünk. Statisztikai analíziskor adatainkat Student féle 2 mintás t-próbával elemeztük. Szignifikancia szint: $p < 0,05$.

Eddigi eredményeink a kontroll és komplex csoport összehasonlításán alapulnak. A komplex kezelést kapó állatok testsúlyra normalizált agytömegének értéke szignifikánsan magasabb volt, mely utal a kisebb mértékű neuronvesztésre. A kognitív tesztek folyamán jelentős javulás mutatkozott a kezelés hatására, a Morris maze teszt során a 2. napon szignifikánsan gyorsabban találják meg az elrejtett platformot, a 3. és 4. napon tendenciális javulás figyelhető meg a tanulásban. A gyulladást jelző fehérvérsejtek számában, valamint a vércukor és koleszterin értékekben élettanilag kedvezőbb eredményeket találtunk a komplex csoportban.

Összegzésül elmondható, hogy a testmozgás és probiotikus táplálékkiegészítés kedvezően befolyásolja az AD kórlefolását. Ezen eredményeinket további biokémiai és immunhisztológiai vizsgálatokkal tervezzük alátámasztani.

Válogatott szintű kardozók és kendósok lábmunkájának összetett biomechanikai elemzése és összehasonlítása

Kulcsszavak: kardvívás, kendő, talajreakció-erő, multicont, lábmunka

Kutatásunkban a kardvívás és a kendő mozgásanyagának egyes elemeit hasonlítottuk össze. Célunk a kivitelezésnél mérhető dinamikus eltérések feltárása és az esetleges rizikófaktorok kiemelése volt. Kutatásunkban vizsgáltuk kitérés végrehajtásánál a kardozók, és kendósok vízszintes és függőleges talajreakció-erő értékei közötti eltéréseket; és a két sportág esetében az eltéréseket a jobb és bal lábak maximális izometriás és koncentrikus erő kifejtésében; külön a térdfeszítők és hajlító szempontjából. Vizsgálatunkban 5 válogatott szintű férfi kardvívót ($26,4 \pm 4,50$ év életkorú, $76,1 \pm 1,85$ kg testsúlyú, $17,20 \pm 4,60$ év edzéséletkorú) és 9 válogatott szintű férfi kendóst ($27,33 \pm 5,66$ év életkorú, $77,90 \pm 14,51$ kg testsúlyú, $15,44 \pm 6,75$ év edzéséletkorú) mértünk. Méréseink során Kistler erőplatóval mértük a kitérésnél fellépő vízszintes, és függőleges talajreakció-erőket a kitéréskor elől lévő (domináns) és a kitéréskor hátul lévő (nem-domináns - elrugaszkodó) lábra vonatkozóan, és Multicont rendszerrel mértük a sportolók térdízületi hajlító, és feszítő izomerejét izometriásan három szöghelyzetben ($40^\circ, 50^\circ, 60^\circ$); majd $80^\circ/s$ és $160^\circ/s$ szögsebességgel koncentrikus kontrakciót végrehajtva. Vizsgálatunk eredményeként a kendósok domináns, és nem-domináns lábára vonatkozó függőleges talajreakció-erő értékét szignifikánsan nagyobbak találtuk a vívókénál ($p < 0,05$). Azonban a vívók vízszintes talajreakció-erői nagyobbak voltak, mint a kendósokéi mind a domináns mind a nemdomináns lábak esetében ($p < 0,05$). Vívóknál 10 összehasonlított eredményünk közül 4-nél lényeges eltérést találtunk a domináns és nem-domináns lábak izomereje közt. Kutatásunkkal dinamikailag mérhető eltérést tapasztaltunk a két sportág kitérés technikája között. A talajreakció-erőben regisztrált eltéréseket összefüggésbe tudtuk hozni az elrugaszkodásnál alkalmazott technikai eltérésekkel. Ilyen eltérés például, hogy a kendósok a súlypontjuk előre-felfelé történő fékezetlen mozgására törekszenek, míg a kardvívók dinamikus előre-felfelé kell, hogy törjenek. Ezen technikák egyértelműen a leghatékonyabb érvényes találat szerzés érdekében alakultak ki, melyek meghatározása pedig különböző a vizsgált sportágak esetében. Eme ismeretek felhasználhatók a további specifikus képzésben, hiszen rávilágítanak a technikával elérni kívánt mozgásirányokra és a mozgásrészek hatásmechanizmusára. A két láb ereje közti eltérés pedig felhívja a figyelmet az esetleges sérülések elkerülése szempontjából lényeges rizikófaktorokra.

SELMECZI VIKTÓRIA

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Váci Márk

egyetemi adjunktus, PTE TTK

A hip-hop tánc akut élettani hatásai

Kulcsszavak: hip-hop tánc, pulzus, laktátszint

A jelen kutatás a hip hop tánc akut élettani hatásait mutatja be, egy verseny szituáció során. 5 vizsgálati személynél néztük a vér laktát szintjét, a függőleges felugrás erejét, a maximális izometriás erőt és a m. quadriceps femoris izomerejét nyugalomban és a 4 perces tánckoreográfia eltáncolását követően. A szívfrekvenciát a tánc során folyamatosan mértük. A vér laktát szintje és a pulzusszám növekedett, 7 mmol/l és 187 ütés/perc. A m. quadriceps femoris és a függőleges felugrás ereje nem változott, viszont az izom elektromos aktivitása növekedett. A fokozott EMG-aktivitás arra utal, hogy a központi idegrendszer kompenzálja az izomerő csökkenését, ez a perifériás fáradást eredményezheti. Az adatok tájékoztató jellegűek a fiatal táncosok fittségi állapotáról, ebben az új táncstílusban.

SZÉNÁSI NIKOLETT LILLA

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

Tékus Éva

egyetemi tanársegéd, PTE TTK

Dr. Wilhelm Márta

egyetemi tanár, PTE TTK

Edzés hatása az antioxidáns rendszerek működésére fiatal és időskorban

Kulcsszavak: rendszeres edzés, antioxidáns rendszer, teljes antioxidáns kapacitás, tiol, kreatin-kináz enzim

A testmozgás által képződött reaktív oxigén fajták fontos szerepet játszanak az antioxidáns rendszer adaptációs folyamataiban.

Célunk volt a rendszeres edzés hatását vizsgálni vérplazma teljes antioxidáns kapacitásra (TAC), a tiol-csoport tartalmára és kreatin kináz (CK) enzim aktivitására fiatal és idősebb edzetlen férfiakon. Továbbá célunk volt ezeknek a paramétereknek a rendszeres edzés hatására bekövetkező változásának vizsgálata.

Vizsgálati személyeink 18 egészséges, edzetlen férfi volt, ebből 9 fiatal felnőtt ($24,56 \pm 2,40$ év) és 9 idősebb ($63,67 \pm 5,34$ év) életkorú. A vizsgált személyek alsó végtagon kivitelezett excentrikus-koncentrikus edzésgyakorlatot hajtottak végre számítógép által vezérelt dinamométer (Multicont II) segítségével. Intravénás vért vettünk terhelés előtt, a terhelést követő 1. és 2. napon, 1 és 2 héttel később. TAC, tiol tartalom és CK enzim aktivitást spektrofotométer segítségével határoztuk meg.

Csökkent TAC volt megfigyelhető idős korban a fiatalokhoz képest (fiatal: $610,220 \pm 31,577$ $\mu\text{mol/l}$, idős: $583,834 \pm 13,600$ $\mu\text{mol/l}$) nyugalmi állapotban. Terhelés hatására mindkét csoportban megemelkedett ez a mennyiség, de szignifikáns különbséget nem találtunk a két csoport között.

Mindkét csoportban megfigyeltük az egyszeri edzés hatására bekövetkező tiol-csoport csökkenést, azonban rendszeres edzés hatására mennyisége folyamatosan emelkedett. Szignifikáns különbséget találtunk a két csoport között 2 hét elteltével.

Idős csoportban végig alacsonyabb volt a CK értéke, mint a fiatal csoportban. Ez valószínűleg az életkorral együtt járó izomtömeg csökkenésnek a következménye. Szignifikáns különbséget találtunk a két csoport között 24 és 48 óra elteltével.

TAC és CK közötti negatív korrelációt figyeltünk meg ugyanezekben az időpontokban. Ez azt mutatja, hogy ha a harántcsíkolt izomszövetben a sérülések nagyobb számban jelentkeznek, akkor az antioxidáns enzimek szintje pillanatnyilag alacsonyabb.

Idős csoport nyugalmi TAC, tiol tartalma és CK enzim aktivitása alacsonyabb volt a fiatalokéhoz képest. Rendszeres edzés hatására a TAC javulását bizonyítottuk az idős csoportban és a vérplazma tiol tartalmának folyamatos emelkedését figyeltük meg a fiatal csoportban.

Hosszabb idejű, személyre szabott edzés valószínűleg jobban kimutatná az antioxidáns rendszerek esetleges pozitív változásait.

GUSZTAFIK ÁDÁM TIBOR

Nyugat-magyarországi Egyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Koltai Miklós

főiskolai docens, NYME BDPK

A hátrafele futás szerepe a gyorsaság fejlesztésében

Kulcsszavak: hátrafele futás, gyorsaságfejlesztés, ko-kontrakció, sportjátékok

A gyorsaság determinált képesség, ezért fejlesztése felkészült szakmai munkát igényel. A hátrafele futás kontraindikált gyakorlatnak számított nagyon sokáig a magyar sporttudományban, a mozgás veszélyességéből adódóan. Azonban kutatások bizonyítják, hogy hasznos mozgásforma. Olyan komplex hatással bír, ami alapján feltételezzük, nemzetközi szakirodalomra támaszkodva (Stevenson, 1981), hogy gyorsaságfejlesztő hatást lehet vele elérni. Értékes előnye a rendszeres hátrafele futásnak, hogy pozitívan hat az agonista – antagonisták izmoknak a kapcsolatára, amit ko-kontrakciónak nevezünk (Thorstensson, 1986). Különösen hangsúlyozni szeretnénk sportjátékokban betöltött szerepét (Bates és mtsai, 1986), ahol a védekezés általában hátrafele mozgás közben történik.

Kísérletünk során 3 különböző utánpótlás életkorú csoport kiválasztását követően (N=57) fotocellás mérést végeztünk normál futással, illetve hátrafele futással 5, 10, 20 m-en. A gyorsaságot illetve később annak fejlődését a 30 m-es futáson mérjük. A felmérést követően a kísérleti csoport 6 héten keresztül egy speciális edzésprogramot végzett az edzéseik bemelegítő blokkjában kb. 10 perces időtartamban, hetente 3-szor, 6 héten keresztül. A kontrollmérést követően a kapott adatokból normalitásvizsgálaton, és a szokásos egyváltozós elemzéseken kívül, kétmintás t próbát, illetve korrelációs mátrix elemzést alkalmaztunk.

A kétmintás t próbát elvégezve, a vizsgált mintán nem sikerült statisztikailag igazolni, hogy a kísérleti csoport résztvevői a 30 m-es futásban jobban fejlődtek volna, mint a kontroll csoport tagjai. Értékek: $t=0,524$; $p<0,603$; $F=0,269$. A kapott eredmény nem szignifikáns, ezért a próba nem értékelhető. Korrelációs mátrix elemzésünk kimutatta, hogy szoros korreláció (90% körüli) van az azonos irányba mért futások között, illetve erősen szignifikáns ($p<0,000$). A 30 m-es futás és hátrafele futás között gyenge korreláció ($r=54,1$) figyelhető meg, bár szignifikáns ($p<0,001$).

Annak ellenére, hogy a 6 hét elteltével nem sikerült statisztikailag bizonyítani a hátrafele futás gyorsaságfejlesztő hatását a kísérleti csoporton (de a statisztikai eljárás ennek ellenkezőjét sem igazolta) továbbra is egy lehetséges módszernek tartjuk, megtartva a hagyományos gyorsaságfejlesztő módszereket. További megfontolásokat, finomításokat meggondolva, folytatni szeretnénk ez irányú kutatásunkat.

BOTKA BETTINA

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Atlasz Tamás

egyetemi adjunktus, PTE TTK

Dr. Váczai Márk

egyetemi adjunktus, PTE TTK

A plyometriás edzés hatása a futás gazdaságosságára fiatal nők esetén

Kulcsszavak: plyometriás edzés, futás gazdaságossága, elasztikus energiatárolás

A plyometriás tréning, mint reaktív erőt fejlesztő edzésmódszer, a teljesítőképesség javítására alkalmazható. Fokozza az izmok azon képességét, hogy a tárolt elasztikus energiát gazdaságos munkavégzésre használják fel. Az elasztikus energia a passzív elemekben tárolódik elsősorban, mely elemek aktiválódnak a ciklikus mozgások során. Edzetlen személyekkel foglalkozó kutatás nem található, azonban hipotéziseink szerint edzetlen egyéneknél a futás és a járás gazdaságossága összefügg az általunk mért paraméterekkel: például a testtömegindex, maximális oxigénfelvevő-képesség (VO₂csúcs), forgatónyomaték, testzsír-százalék, nyújtásorövidüléssel ciklusban és a koncentrikus kontrakció során mért munkavégzés hányadosa (WSSC/WCC). Másik felvetésünk, hogy a 8 héten át tartó erőedzés és plyometriás edzés javítja az elasztikus energiatárolási képességet, ezzel javítva a futás és a járás gazdaságosságát edzetlen embereknél.

A kutatásunkban húsz edzetlen nő vesz részt (életkor: 21,5±2,2 év). Biomechanikai laborban két eszköz (dinamométer és erőplató) segítségével becsültük meg az alsó végtagok elasztikus energiatárolási képességét. A terhelés-élettani mérésekhez tartozott az antropometriai méretek, a laktát-szintek, a VO₂csúcs és a respirációs együttható meghatározása. A vizsgálati és kontroll csoport kialakításának alapját a kapott kiinduló értékek adták. A kutatáshoz tartozó edzésprogram két, különböző tréningből épült fel: erőedzés és plyometriás edzés. Az erőedzés gyakorlatait minden személy teljesítette, míg a plyometriás edzést csak a vizsgálati csoport tagjai végezték el.

Pearson-féle korreláció elemzést alkalmaztunk, mellyel két csoportot együtt korreláltattuk, mivel normál eloszlás figyelhető meg közöttük. A legtöbb paraméter közötti összefüggések szignifikanciát ($p < 0,01$ és $p < 0,05$) mutatnak, mint például a VO₂csúcs és a testzsír-százalék kapcsolata ($r = -0,496$; $p = 0,026$; $p < 0,05$) vagy a TTI és a VO₂csúcs közötti korreláció ($r = -0,503$; $p = 0,024$; $p < 0,05$).

Az első hipotézisünk, hogy a futás és a járás gazdaságossága összefügg az általunk mért paraméterekkel, bebizonyosodott. A második felvetésünk, mely szerint a 8 héten át tartó erőedzés és plyometriás edzés javítja az elasztikus energiatárolási képességet, még nem igazolódott be. Ezen kutatásunk sikeres lezárásával tudományos alapokra helyezzük, azt a tényt, hogy az edzetlen populációnak is szükséges a plyometriás edzés annak érdekében, hogy a mozgások gazdaságos kivitelezése javítható legyen.

Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok II. tagozat

- 1. Bartha Kincső**
Az izom aktivációs szintje és az elasztikus energia befolyása a pozitív munkavégzésre
- 2. Finta Regina**
Törzs és csípőizmok EMG-s vizsgálata krónikus derékfájdalommal küzdők körében
- 3. Gönczi Pál**
E-sport? Sport! – Egy e-sport bemutatása a mediatisált közeg által létrehozott kompetitív lehetőségeken keresztül
- 4. Csordás Balázs**
Egyensúlyi állapot felmérése sportolóknál
- 5. Farkas Szilárd**
Kontraktilitás és elasztikus energiatárolás vizsgálata az öregedő vázizomban
- 6. Csala Dániel, Vida Ákos**
A mechanikai vibráció kontralaterális hatása a markoló erőre
- 7. Schönfeld Erik**
A térdhajlító és térdfesztető izmok dinamometriai vizsgálata röplabdázóknál

BARTHA KINCŐ
Testnevelési Egyetem

Témavezető:
Dr. Tihanyi József
egyetemi tanár, TE
Péter Annamária
PhD hallgató, TE
Hegy András
PhD hallgató, TE

Az izom aktivációs szintje és az elasztikus energia befolyása a pozitív munkavégzésre

Kulcsszavak: quadriceps femoris, patella ín, elektromos aktivitás, ultrahang, elasztikus energia

A maximális aktivációval indított izom-összehúzóással jelentős teljesítmény-javulás érhető el. Az izomaktiváció mellett a koncentrikus kontrakció alatti munkavégzést az elasztikus elemekben tárolt energia visszanyerése is jelentősen befolyásolja. Korábbi vizsgálataink arra engednek következtetni, hogy a különböző módon végrehajtott izometriás és koncentrikus kontrakciók során az izom aktivációs szintje, és a felhasznált elasztikus energia különböző módon befolyásolja a mechanikai munkavégzést. Ezen vizsgálatunkban célul tűztük ki, hogy meghatározzuk az izomaktiváció és az elasztikus energia felhasználás milyen arányban befolyásolja a munkavégzést.

Feltételeztük, hogy az izom maximális aktiválása mellett az ínban tárolt elasztikus energia jelentős mértékben növeli a pozitív munkavégzés nagyságát.

Vizsgálatunkban 19 személy vett részt. Multicont II dinamométeren az optimális szöghelyzetben mért maximális izometriás nyomaték 20, 40, 60, 80, 100%-nál indított maximális sebességű gyors felszabadításos (QR), illetve előfeszülés nélküli (AL) kontrakciókat hajtottak végre a vizsgált személyek. Az előfeszülést két módon kellett elérni: időkorlát nélkül, illetve a lehető legrövidebb idő alatt. A kontrakciók alatt a vastus medialis és vastus lateralis izmok EMG aktivitását rögzítettük. Hitachi ultrahang készülékkel megmértük a patella ín hosszváltozását és kiszámítottuk a tárolt elasztikus energia nagyságát. A pozitív munka nagyságát a forgatónyomaték-szögváltozás görbékről számítottuk (Wp). Az átlagok szignifikáns különbségét ($p < 0,05$) Mann-Whitney-féle U próbával, a változók közötti kapcsolatot regresszió analízissel állapítottuk meg.

A maximálisan aktivált, de minimális előfeszüléssel rövidülő izom (AL) Wp átlaga ($103,5 \pm 29,6$ J) 31,1 %-al kisebb volt, mint a maximálisan aktivált és előfeszített izom (QR₁₀₀) Wp átlaga ($150,3 \pm 30,7$ J) ($p < 0,01$). Az izomban tárolt és visszanyert elasztikus energia nagysága a patella ín megnyúlásának mértékétől függött ($R^2 = 0,94$) ($p < 0,001$). Az aktivációs szint és a pozitív munkavégzés között szignifikáns kapcsolat volt ($R^2 = 0,98$) ($p < 0,001$).

Eredményeink azt bizonyítják, hogy az izom aktiválásnak szintje bár jelentősen befolyásolja az izom pozitív munkavégzését, de az ín megnyúlás alatti elasztikus energia tárolás mintegy 30 %-al megnöveli a munkavégzés nagyságát. Az inak kismérvű megnyúlásakor az izom maximális aktiválása kompenzálja a kismérvű elasztikus energia felhasználást.

FINTA REGINA

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Katona Péter

egyetemi tanársegéd, TE

Törzs és csípőizmok EMG-s vizsgálata krónikus derékfájdalommal küzdők körében

Kulcsszavak: EMG, derékfájdalom, izomdiszbalansz

A deréktáji fájdalom az orvoshoz fordulás egyik leggyakoribb oka. A krónikus fájdalmak esetén megváltozhat az izomműködés. EMG vizsgálattal megállapítható az izmok bekapcsolódási mértéke, illetve aktivitási szintje. Korábbi kutatásokban találtak eltérést különböző hátizmok izometriás működésében deréktáji fájdalommal küzdőknél.

Kutatási hipotézisünk, hogy derékfájdalom hatására megváltozik a tartásért felelős törzsizmok bekapcsolódási aránya, illetve eltérést mutat az aktivitásuk is. Ezt a következő statisztikai hipotézisekkel vizsgáltuk:

1. Az vizsgált izmok bekapcsolódási aránya nem különbözik a vizsgálati és a kontrollcsoport esetében.
2. Ezen izmok aktivitásnak mértéke nem tér el a vizsgálati és a kontrollcsoportot tekintve.

A felmérésben 35 fő vett részt (24 nő), a csoportba soroláshoz (derékfájdalommal küzdők DF, kontrollcsoport K) Chronic Pain Grade Scale-t (CPGS) használtuk. Az izmokat felületi EMG készülékkel (TelemetryMini 16) mértük fel. 12 izmot vizsgáltunk. A vizsgálatban résztvevőknek adott feladatot kellett végrehajtaniuk: álló testhelyzetben két kar vállmagasságban nyújtva, egyik láb a számolyon, másik a talajon. Szóbeli utasításra a számolyon levő lábat el kellett emelni, majd visszahelyezni. A helyzet fenntartása közben ügyeltünk, hogy a törzs ne mozduljon el, a tekintet egy pontot fixáljon.

A bekapcsolódott izmok arányát tekintve növekedés mutatkozott DF csoportban, itt szignifikáns különbséget találtunk ($p < 0,05$). Az aktivitási szintet vizsgálva a bal láb elemelésekor a DF csoportban az aktivitási szint nem szignifikáns növekedése figyelhető meg. Emellett csökkentek a jobb, illetve bal testfél közötti különbségek a DF csoportban az aktivitási szintet vizsgálva.

Feltételezéseink szerint a fiziológiásan bekapcsolódó izmok nem elegendőek a megfelelő stabilitás megteremtéséhez. További vizsgálatokkal ezen izmokat más testhelyzetekben, esetleg vizuális kontroll kikapcsolásával is érdekes lenne felmérni, lehetséges, hogy a különböző eltérések markánsabban jelennek meg. Az eredményekből kiderül, hogy az aktiválódó izmok száma megnő, így fontos lenne a rehabilitáció során ennek a parakoordinációnak a leépítése, ezzel megállítható a fennálló circulus vitiosus és csökkenthető a későbbi károsodások kialakulásának valószínűsége. Vélhetően a derékfájdalom okai közt szerepelhet tehát a megváltozott idegrendszeri szabályozás.

GÖNCZI PÁL

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Vári Beáta

tanársegéd, SZTE JGYPK

Dr. Molnár Andor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

E-sport? Sport! – Egy e-sport bemutatása a mediatizált közeg által létrehozott kompetitív lehetőségeken keresztül

Kulcsszavak: eSport, LoL, Polar, újdonság, lehetőség

Az eSportot és azon belül a League of Legends (LoL) játékot, annak sportként való elfogadását és sportkereteken belül való értelmezését szeretném ezzel a munkával bemutatni. Célom, hogy a magyar sportvilágban mozgó szakemberek megismerkedjenek ezzel a játékkal és a számtalan lehetőséggel, amiket magában hordoz. Bemutatom, hogy is lehet ezt a játékot sportként felfogni, milyen rendszer alapján működik, és a játékot űző személy számára milyen kardiovaszkuláris terhelést jelent egy LoL mérkőzés. A nemzetközi szakirodalom inkább társadalomtudományi megközelítésben foglalkozott a LoL-al, az én kutatásommal, a sportbiológiai vonulatot erősíteném. Az eSport szimpatikus idegrendszerre, és azon keresztül a szív-érrendszerre gyakorolt hatása még ismeretlen terület, ezért egy játék okozta szívfunkció változások nyomon követése a vizsgálat célja. A kardiovaszkuláris vizsgálatot Polar Team Systemmel végeztem összesen nyolc főn. A műszert a LoL mérkőzés előtt rögzítettem a résztvevőkre. Három főt otthoni környezetben (kontrollcsoport), a további 5 fő a Deathfaction Multigaming (DFMG) csapata, akiket az I. PlayIt Magyar Bajnokságon vizsgáltam. Hipotézisem, hogy a DFMG csapat esetében nagyobb mértékű pulzusváltozások várhatóak, mivel esetükben nagyobb tétje volt a mérkőzésnek és komolyabb nézőközönség előtt szerepeltek. A hipotézis beigazolódott. Úgy vélem, az adatok bizonyítják azt, hogy ideje a konzervatív, elutasító gondolkodást a témával kapcsolatban feloldani, hiszen a világ megállíthatatlanul fejlődik. Szükséges, hogy mind az átlagember, mind a sportvilág képviselői, valamint a tudományos világ is előítéletek nélkül tudjon az ilyen jellegű témákhoz viszonyulni.

CSORDÁS BALÁZS

Nyíregyházi Főiskola

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Dr. Vajda Ildikó

főiskolai tanár, NYF TTIK

Egyensúlyi állapot felmérése sportolóknál

Kulcsszavak: egyensúly, egyensúlyi tesztek, torna, kajak-kenu

Az egyensúlyi állapot, az emberi faj történelmében mindig is nagy szerepet játszott. A felegyenesedés után szervezetünknek folyamatos változásokon kellett átesnie, amelyek által megszilárdult ez az állapot, például: a függőleges testhelyzet és a gerinc görbületeinek kialakulása. Fontos megemlíteni, hogy ezt az evolúcióban oly fontos változást, mai napig minden embernek át kell élnie, amikor kisgyermekkorban megtörténnek az első próbálkozások a két lábon járásra, majd a siker. Azonban, a két lábon járásig sok sikertelen kísérletet teszünk, de a folyamatos próbálkozások által kialakul az egyensúlyi rendszerünk.

Az amatőr és a profi sportolóknál egyaránt ugyanolyan fontos az egyensúlyi vagyis vesztibuláris rendszer kialakulása és kialakulásának minél fejlettebb állapota, aminek segítségével a mozgások sokkal hatásosabbak lesznek, így jobb eredményekre lesznek képesek a sportolók. Az egyensúlyt, főleg a vestibuláris szerv, a látószerv, az izmok, és ízületek proprioceptív reflexei tartják fenn. A belső fülben, az ívjáratban, a-*valamelyik síkban* lejátszódó-gyorsuló forgómozgást érzékeljük. A sacculusban és az utriculusban a test egyenes irányú (előre-hátra, fel le) mozgásváltozásairól kapunk információt. Az egyensúlyi rendszer fejlettségének szintje magától a sportágtól is függ. Ez egy olyan alap emberi képesség, ami mindenkiben kialakul, legyen az profi sportoló vagy egy általános irodai munkás. Azonban két különböző sportágban, amiben hasonlóképp fontos az egyensúly eltérő lehet az egyensúlyozó képesség fejlettsége. A jó egyensúlyérzéssel rendelkező sportoló időben észleli egyensúlyának elvesztését és időben kiegészítő mozgással visszaszerzi egyensúlyát.

Kutatásom során két sportág (kajak-kenu és sporttorna) sportolóinak egyensúlyi állapotát mértem fel. A tesztalanyokat ugyanabból a korosztályból választottam ki (10-14 év). Edzettségük és sportéletkoruk is hasonló szinten állt. A kutatási tesztek által képet kaptam a sportolók dinamikus és statikus egyensúlyi állapotáról. A felhasznált próbák: Flamingó-teszt, járás előre-hátra gerendán illetve speciális ötszögön járás. A mérések által kapott adatokat (időeredményeket, hibaszámokat) az SPSS 16.0-os programmal összesítettem illetve dolgoztam fel. Az eredmények alapján a szignifikanciát tekintve nem volt jelentős különbség az eredményekben azonban számtanilag kialakult különbségek kialakult a felmérés során.

FARKAS SZILÁRD

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Váci Márk

egyetemi adjunktus, PTE TTK

Kontraktilitás és elasztikus energiatárolás vizsgálata az öregedő vázizomban

Kulcsszavak: kontraktilitás, öregedés, elaszticitás, nyújtásos-rövidülés

Az idős embereket az izomzat méretének, illetve erejének fokozatos csökkenése fenyegeti. Jelen tanulmányban az erővesztés jellemzőit vizsgáltuk, összehasonlítva az idősök izomzatát a fiatalokéval. 16 idős és 12 fiatal férfi, térdfesztő izmainak kontrakciójának erejét teszteltük, Multicont II dynamométer segítségével. A vizsgálati személyek izometrikus, izokinetikus, koncentrikus, excentrikus és nyújtásos rövidüléssel végzett kontrakciókat végeztek. A maximális forgatónyomatékokat és az erőfelfutási meredekséget izometrikus kontrakció segítségével határoztuk meg. Az elasztikus energiatárolási képességet gyors előnyújtásos (stretch-shortening) és előnyújtás nélküli koncentrikus kontrakció segítségével mértük. A legnagyobb erődeficitet az izometrikus és a koncentrikus nyomatéknál találtuk, a legkisebbet pedig az excentrikus nyomatéknál és az elasztikus energiatárolási képességnél. Ez az eredmény azt sugallja, hogy a kontraktilitás nagyobb mértékben csökken az öregedés során, mint az izom elaszticitása. Az eredmények segítséget adhatnak egy erőfejlesztő edzés kialakításához az idősök számára.

CSALA DÁNIEL, VIDA ÁKOS

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Péter Annamária

PhD hallgató, TE

A mechanikai vibráció kontralaterális hatása a markoló erőre

Kulcsszavak: vibráció, kontralaterális markoló erő

Unilaterális excentrikus izomkontrakciók aktiválják a kontralaterális izmot és krónikus edzés hatására annak erő kifejtése megnövekszik. A mechanikai vibráció az excentrikus kontrakcióhoz hasonlóan, a tónusos vibrációs reflexen keresztül, stimulálóan hat az izmok erő kifejtésére közvetlenül a vibráció után. Ezt elsősorban az alsó végtagi izmokon tapasztalták. A vibráció kontralaterális hatását mindezülig nem vizsgálták. Vizsgálatunk célja az unilaterális vibráció hatásának tanulmányozása a kontralaterális izom vibrációt követő erő kifejtésére.

Feltételeztük, hogy a mechanikai vibráció szignifikánsan növeli a markoló erő nagyságát az azonos és ellentétes oldalon egyaránt.

A vizsgálatban 41 jól edzett személy vett részt. A vizsgálatba bevont személyeket véletlenszerűen négy csoportba osztottuk a vibrált oldali végtag szerint (bal (B), jobb (J), mindkettő (BJ), kontroll (K)). A személyek ülő helyzetben a vibrációs eszközt (2 kg) a test mellett, nyújtott karral a kezükben tartották. A vibráció (37 Hz, 0,5 mm amplitúdó) akkor kezdődött, amikor a személyek 20 N erőt fejtettek ki az eszközre. 5x30 mp vibrációs kezelést alkalmaztunk, egy perc pihenő idővel. A vibráció előtt és után megmértük a jobb és a bal kéz unilaterális és bilaterális erő kifejtését, valamint az erő felütés meredekségét (RTD). A markolóerő méréséhez Univerzal erőmérőt használtunk. A csoportátlagok, összehasonlítására egy utas ANOVA-t használtunk, a két mérési időpontban rögzített eredményeket egymintás t-próbával teszteltük. A szignifikancia szintet $p < 0,05$ -ként határoztuk meg.

A maximális erő J-nél csökkent unilaterális kontrakciók esetén (bal: $P=0,032$, jobb: $P=0,001$) és bilaterális erő kifejtésnél a bal oldalon ($P=0,042$). BJ-nál a jobb kéz maximális bilaterális ereje nőtt ($P=0,042$). K-nál a jobb kéz unilaterális erő kifejtése csökkent. B-nél a jobb unilaterális RTD csökkent ($P=0,036$), egyéb változást nem tapasztaltunk semelyik kontrakciót és csoportot tekintve.

Korábbi, alsó végtagon alkalmazott vibrációval ellentétben az erő paraméterek nem mutattak akut növekedést semelyik oldalon. Az alsó végtagra korábban alkalmazott vibrációs beállítások a felső végtag stimulálására nem alkalmasak vizsgálatunk eredményei alapján. A későbbi vizsgálatok során egyéb beállítási paraméterek alkalmazása javasolt, mely esetlegesen növelheti az azonos és ellentétes oldali szorítóerőt.

SCHÖNFELD ERIK

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Atlasz Tamás

egyetemi adjunktus, PTE TTK

Dr. Váczai Márk

egyetemi adjunktus, PTE TTK

A térdhajlító és térdfeszítő izmok dinamometriai vizsgálata röplabdázóknál

Kulcsszavak: H/F arány, röplabda, dinamométer, izokinetikus nyomaték

A röplabdázásban nagy szerepe van a súlypontemelkedésnek, mivel a játékosok mozgásának megközelítőleg 50%-át a felugrások alkotják. Mindezek alapján fontos tudnunk a röplabdajátékosok térdízületet feszítő és hajlító izomerejének arányát (H/F arány), valamint az unilaterális erő asszimetriáját és a domináns nem domináns láb izomerő közötti különbséget. Kutatásunkban kilenc profi röplabdázó (életkor = 22.6 ± 3 év; testtömeg = 85.6 ± 10.9 kg; testmagasság = 192.4 ± 6.6 cm) eredményeit hasonlítottuk össze kilenc amatőr röplabdázóéval (életkor = 25.2 ± 7.4 év; testtömeg = 81.6 ± 8.8 kg; testmagasság = 186.5 ± 5.5 cm). A vizsgálatokat egyrészt Dynamométerrel végeztük. A vizsgálat során mértük a térdízületet hajlító és feszítő izomcsoportok izokinetikus forgatónyomatékát 2 fajta szögsebességnél lassú (30 fok/s) és gyors (180 fok/s), illetve a térdízület hajlító excentrikus kontrakcióját lassú (30 fok/s) szögsebességnél. Ezen kívül vizsgáltuk a játékosok talajreakció-erejét erőplató használatával. Ennél a mérésnél a maximális izomerő (Nm/kg) vizsgálata volt a célunk. A profi röplabdázók H/F aránya szignifikánsan nagyobbnak bizonyult, mint az amatőröké ($p < 0,05$), ennek az oka, hogy a profi röplabdázók térdízületet hajlító izomereje szignifikánsan erősebb ($p < 0,05$). Az erőplátós vizsgálat során a profi játékosok fejtettek ki nagyobb erőt a domináns lábukkal a talajra a felugrások során. Kutatásunk fontos alapja lehet annak, hogy a röplabdázók a jövőben nagyobb prioritást szánjanak a térdízületet hajlító izomcsoportra ennek következtében csökkentve a két izomcsoport közötti erőkülönbséget, ezzel növelve a játékosok teljesítményét a sérülések elkerülését és a rehabilitáció eredményességét.

Sportrekreáció, sportturizmus tagozat

- 1. Berger Vanda**
Fizikai aktivitás és életminőség vizsgálata a Paksi Atomerőmű dolgozói körében
- 2. Dinya Eszter**
A fiatalok sportaktivitása és a lovaglás, mint a mindennapos testnevelés egyik lehetősége
- 3. Mutzhausz Ágnes**
A szabadidő eltöltés változása 13-14 évesek körében (2011-2014. évi felmérés adatainak összehasonlító vizsgálata)
- 4. Barcsák Barbara**
A miskolctapolcai barlangfürdő kínálati elemeinek bemutatása a vendégelégedettség tükrében
- 5. Soós Rita**
Van-e sport dopping nélkül? - összehasonlító elemzés
- 6. Schaub Ingrid**
Street dance, mint outdoor mozgásos tevékenység az iskolai mozgásos rekreációban
- 7. Imre Henrietta**
A lelki egészség és a szabadidő eltöltési szokások összefüggése 16-17 évesek körében
- 8. Erdős Zsófi**
A 40-50 éves korosztály egészséghelyzete és az életmódváltás támogatása a rekreáció és az egészségfejlesztés tükrében
- 9. Czmerk Tamás**
A magaslati környezet turisták szervezetére gyakorolt akut hatásai

BERGER VANDA

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető:

Dr. Ács Pongrác

egyetemi docens, PTE ETK

Dr. Rétsági Erzsébet

főiskola tanár, PTE ETK

Dr. Kovács Antal

egyetemi adjunktus, PTE ETK

Fizikai aktivitás és életminőség vizsgálata a Paksi Atomerőmű dolgozói körében

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, életminőség, munkahelyi ártalmak, depresszió, egészségi állapot

Tanulmányok sora bizonyítja, hogy a több műszakos munkarend kedvezőtlenül befolyásolja az egészségi állapotot, növelheti a stressz, a depresszió és az agresszió megjelenésének esélyét, ezért alapvetően negatív hatással van az életminőségre. A fizikai aktivitás, a sport tevékenységek beépítése az életmódba, közismerten jótékony tényezőként jelentkezik, az egészség megőrzése, a betegségek megelőzése szempontjából.

A kutatás átfogó célja a fizikai aktivitás összefüggéseinek vizsgálata a testi-lelki jólléttel, az életminőséggel és a stresszel való megküzdéssel. Ezen kívül a vizsgálat kiterjed az említett munkahelyi ártalmak, az előforduló betegségtípusok és a munkavégzés jellegének, valamint a fizikai aktivitás mértékének összefüggéseire.

A Paksi Atomerőműben a több műszakos munkarendben dolgozók körében történt a vizsgálat (n=68). A mintában résztvevők 44,8 %-a egy műszakban és 55,2%-a három műszakban dolgozik. Az adatgyűjtés módszere: saját szerkesztésű kérdőív. A kérdőív az alapadatok mellett a dolgozók életmódjára, szabadidős sportolási, dohányzási és alkoholfogyasztási szokásaira, valós és vélt egészségi állapotukra és depresszióra vonatkozó kérdéseket tartalmaztak.

Az adatfeldolgozás módszere: leíró statisztika, khi2 próba, t-próba, korrespondencia analízis, SPSS Statistics 20. szoftverrel. Az eredmények akkor tekinthetők szignifikánsnak, ha $p \leq 0,05$ volt.

A kutatásban résztvevő dolgozókról elmondható, hogy a rendszeres testmozgás jótékony hatással van az egészségi állapotra, a munkavégző képességre, a stressz és a depresszió kezelésére. Akik fizikai aktivitást végeznek, jobb egészségügyi állapottal rendelkeznek, és jobbnak ítélik meg életminőségüket, mint inaktív társaik. A két különböző műszakrendben dolgozók között nem találtunk a fenti kategóriákban szignifikáns különbséget ($p > 0,05$).

Kvantitatív módon igazolni tudtuk, hogy a paksi dolgozók körében a magyar társadalomhoz hasonló mértékben jelennek meg a leggyakoribb betegségtípusok. Így igazoltnak tekinthető az a tévhit, mely szerint a daganatos betegségek előfordulása magasabb arányú a atomerőműben dolgozók körében. Fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy ezen pozitív eredmények a paksi munkahely tudatos és dolgozóbarát stratégiájának köszönhető. Támogatják a dolgozókat az egészségügyi prevencióban és a fizikai aktivitásban egyaránt.

DINYA ESZTER

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Bóka Ferenc

adjunktus, SZTE JGYPK

A fiatalok sportaktivitása és a lovaglás, mint a mindennapos testnevelés egyik lehetősége

Kulcsszavak: lovaglás, sportaktivitás, testnevelés, fiatalok

A vizsgálatunk során arra kerestük a választ, hogy a mindennapos testnevelés bevezetésével, milyen alternatív mozgásos lehetőségeknek örülnének a mai lovaglást szerető diákok. Számunkra a lovaglás volt az egyik lehetőség, melyre kormányzati törekvések is megjelentek az elmúlt években. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a lovaglásnak helye lenne a gyermekek mindennapi életében. A mindennapos testnevelés indokolttá teheti a lovaglás bevezetését a tanórai keretek közé, hiszen ezen órák helyigénye megnövekedett, ezáltal szükségessé váltak a külső helyszínen tartott foglalkozások is. Ezáltal a lovaglás szélesebb perspektívák megnyitását biztosítaná. Fontos tanúsága a dolgozatomnak, hogy az iskolai lovaglás leginkább a városban élő gyermekek körében lenne népszerű. Ennek oka, hogy a természetközelség nem szerves része mindennapi életüknek úgy, mint a falun, tanyán élő társaiknak. A gyermekek a lovaglás által a friss levegőn, a szabadban végeznének testmozgást, ami közismerten jótékony hatású, illetve változatosságot nyújtana a tornatermi foglalkozások egyhangúsága után. Felmérésemből kiderült, hogy a lovassportok nagyobb népszerűségnek örvendenek a lányok körében. A nemek arányából kiderül, hogy a magyarországi fiatal lovasok tekintetében a lányok nagyobb számban és többet lovagolnak, mint a fiúk, ezért a lovaglás közbeni lehetséges balesetek nagyobb arányban történtek lányokkal, mint fiúkkal. Szintén a nemek arányával magyarázható az, a tény is, hogy a fiúk nagyobb része fél a lehetségesen bekövetkező balesetektől lovaglás közben. Érdekes, hogy a megkérdezettek jelentős többsége saját bevallása szerint sportolónak tartja magát, ezzel szemben kis hányaduk vett részt sportorvosi vizsgálaton. Ennek következtében a gyermekek egészségi állapotára vonatkozóan nem lehet ellenőrizhető, pontos információhoz jutni. Megállapítható, hogy a városiak sportaktivitása nagyobb, mint a falun élőké. Magyarázható ez azzal is, hogy a városiaknak jóval több lehetőségük van a sportolásra (edzőtermek, uszodák, lakótelepi sportpályák, sportkörök stb.) Fontos megemlíteni, hogy a legtöbben a sérülteknek és fogyatékkal élőknek ajánlják e sportot. Hazánkban manapság egyre nagyobb arányban vannak jelen a hátrányos helyzetűek, sérültek, fogyatékkal élők. E gyermekek integrálására egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek, melyre jó lehetőség kognitív képességeik előremozdításában a lovaglás, a gyógylovaglás.

MUTZHAUSZ ÁGNES

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Tóth Ákos

egyetemi adjunktus, PTE TTK

A szabadidő eltöltés változása 13-14 évesek körében (2011-2014. évi felmérés adatainak összehasonlító vizsgálata)

Kulcsszavak: szabadidő, lelki egészség, koherenciaérzet, sport, passzív tevékenységek

Vizsgálatom célja volt, a szekszárdi általános iskolások szabadidejének összehasonlítása két év távlatában, valamint szabadidős tevékenységeinek felmérése a lelki egészségre gyakorolt hatás szempontjából. Kutatásomat 2014 januárjában végeztem, Szekszárdon. A Pécsi Tudományegyetem Illyés Gyula Kar Általános iskolájának diákjait vizsgáltam. 130 darab kérdőívet osztottam ki, amelyből 125-öt kaptam vissza. A kérdőív a 2011-es mintáján készült. Statisztikai elemzésként khi-négyzetet és rangkorrelációt alkalmaztam.

Vizsgálatom során arra jutottam, hogy a diákoknak egy hétköznap átlagosan 2,6 óra szabadidejük van, hétvégén ennél valamivel több. A tanulók körében a legkedveltebb szabadidős tevékenységek az internetezés, számítógépezés, Tv-nézés, és a sportolás. Ezek népszerűségét egy 1-től 10-ig tartó besorolási skálán mértem, mely alapján az internet bizonyult a legközkedveltebbnek 7,3-as átlageredménnyel. A diákok ezekkel a tevékenységekkel párhuzamosan is szoktak foglalkozni, amihez nagyban hozzájárul, hogy az okostelefonokkal tudnak internetezni. A diákok nagy arányban (83%) rendelkeznek e készülékkel. Ezek mellett a gyerekek 80%-a szokott szabadidejében sportolni, valamint 42,4%-uk tagja sportegyesületnek is. A 7. és 8. osztályosok nagy része adta azt a választ, hogy szokott szabadidejében olvasni, de ez a többségnek nem jelent napi rendszerességgel kikapcsolódást.

A 2011-es és jelen kutatásomat összehasonlítva arra jutottam, hogy a szabadidős tevékenységek népszerűségének sorrendje nem változott, azonban nagymértékben megnőtt ezek gyakorisága.

A tanulók a koherenciaérzet-vizsgálat során átlagosan 55,8-as értéket kaptak, ami kedvezőnek mondható.

Érdekelt, hogy a gyerekek szabadidős tevékenységei mennyiben változtak 2011-es vizsgálatom óta. Arra az eredményre jutottam, hogy a diákok számítógépezési, internetezési, Tv-nézési és olvasási szokásai jelentős mértékben emelkedtek a két évvel ezelőtti felmérthez képest. A lelki egészséget vizsgálva azt állapítottam meg, hogy a passzív szabadidős tevékenységek közül a számítógép és az internet jelentős mértékben negatív irányba befolyásolják a diákok koherenciaérzetét.

Vizsgálatom alapján elmondható, hogy a tanulóknak átlagosan 3 óra szabadidejük van, amit olyan, főként passzív tevékenységekkel töltenek el, amik negatívan hatnak lelki egészségükre.

BARCSÁK BARBARA

Eszterházy Károly Főiskola

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Müller Anetta

főiskolai tanár, EKF TTK

A miskolctapolcai barlangfürdő kínálati elemeinek bemutatása a vendéglégedettség tükrében

Kulcsszavak: Miskolctapolca, barlangfürdő, egészségturizmus, vendéglégedettség

Az Észak-Magyarországi régió egyik vezető egészségturisztikai szolgáltatója a Miskolctapolcai barlangfürdő, mely 4 csillagos minősítésével, kínálati elemeinek fejlesztésével a hazai, és a nemzetközi piacon is pozicionálta magát. Egész Európában egyedüli természeti háttérrel rendelkezik, ez az egyediség alkalmassá teszi márkafejlesztését.

Feltárni az egyedi természeti tényezőkre alapozott termékfejlesztés szerepét és lehetőségét, meg hazánk egészségturisztikai kínálatát bővítené. A fürdő célcsoportja által igénybevett kínálati elemeket, vendéglégedettséget, és termékfejlesztési javaslatot fogalmazni meg a fürdő számára. a rendszeres fürdőlátogatók otthonuktól távol is elvárják a megszokott szabadidős szolgáltatásokat és azok magas minőségét, és ezt a turisztikai desztinációk fürdőinek egyre inkább figyelembe kell venniük a termékfejlesztés során.

Összesen 19 kérdés szerepel a kérdőívben, melyek inkább zárt kérdések. 5 választási lehetőséget, egy illetve több választási lehetőség, igennel, nemmel megválaszolandó kérdések.

9 hipotézist állítottam fel. H1:a válaszadók többsége teljesen meg van elégedve a szolgáltatásokkal.H2:a válaszadók közepesen vannak megelégedve az árakkal.H3:feltevésem szerint teljes mértékben meg vannak elégedve a tisztasággal.H4:úgy vélem, hogy az alacsonyabban iskolázott emberek jobban meg lesznek elégedve a fürdő szolgáltatásaival.H5:úgy gondolom, hogy a magas színvonalú fürdőnek jól képzett dolgozókat kellene alkalmazni, így a válaszadók többsége meg lesz elégedve.H6: feltevésem szerint a többség az internetről szerez tudomást a fürdőről.H7: lesznek visszatérő vendégek,és a vonzaskörzetből pedig akár havonta is látogatják a fürdőt.H8:a válaszadók többsége ajánlaná a fürdőt másoknak is.

2012 nyarán 200db kérdőívet töltöttem ki, véletlenszerű mintavétellel.199db helyes lett. SPSS 18.0 szoftverrel dolgoztam fel, χ^2 próbát, átlagot. és szórást végeztem.

Fejlesztési javaslatok: Sportolási lehetőségek bővítése, humán erőforrás fejlesztése.

SOÓS RITA

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Wilhelm Márta

egyetemi tanár, PTE TTK

Van-e sport doping nélkül? - összehasonlító elemzés

Kulcsszavak: doppingszer, teljesítményfokozás, rekreáció, energiatartalék fogyasztás

A doppingolás egyre nagyobb teret nyer az élsportban, a versenysport alsóbb szintjeiben és a rekreációs sportban. Egyre jobban terjed a 15-16 éves korosztály egyes rétegeiben is.

A kutatás fő célja egy 2003-2004-ben és 2013-2014-ben végzett felmérés eredményeinek összehasonlítása, tehát a tíz év alatt történő változások elemzése. Mindkét esetben a következő kérdésekre kerestük a választ: Mekkora a doppingszerek felhasználása? A versenysportban vagy a szabadidősportban nagyobb a doppingszer használat? Melyek a doping-érzékeny sportágak? Akik használnak doppingszereket mit, miért, milyen hatásokról számolnak be? Melyik korcsoportban a legmagasabb a felhasználásuk? A megkérdezettek információi mennyire valósak ebben a témában? Milyen arányú az energiatartalék fogyasztása, mely korcsoportban a legelterjedtebb?

Mindkét alkalommal – nemtől, életkortól, sportolási szokástól függetlenül – kérdőíves módszerrel végzett vizsgálat eredményeit és azok összehasonlítását mutatjuk be, amelyben n=566 (2003-2004) n=556 (2013-2014).

A megkérdezettek 49,3%-a (2003-2004) használt doppingszereket, ez az arány jelenleg 37,4%. A doppingszerek bevallott alkalmazása a szabadidősportban több mint kétszerese volt a versenysportban használatosnak, amely 1%-ot növekedett. Megjelent a felhasználók között az iskolai testnevelésben résztvevő, de más rendszeres sportot nem űző tanulók rétege (3%). A dopingfogyasztás 2003-2004-ben a 25-26 éves korosztálynál (42%) volt a legmagasabb, a jelenleg a fiatalabb 15-19 éves korcsoportra toródik (36%).

A szerek típusait tekintve is változások mutatkoznak. A korábbi adatok szerint 68%-ban anabolikus szteroidokat, 32%-ban stimulánsokat alkalmaztak. A stimulánsok alkalmazása 20,8%-ra csökkent, 1,9-1,9% növekedési hormont és inzulint, 74,8% anabolikus szteroidot használnak. Doppingszereket legnagyobb arányban tömeg-, izom-, erőnövekedés; jobb teljesítmény, siker, izmosabb külső elérésére érdekében használták és használják. A vizsgált minta tájékozottsági aránya egyes kérdésekben javult, a 84%-uk ismeri a teljesítményfokozó hatásukat, 30%-uk gondolja, hogy a doppingszereknek sok jótékony hatása van. Ez az érték duplája a korábbi eredménynek. A használt anyagokkal kapcsolatosan 76% számolt be kellemetlen mellékhatásokról, a jelenlegi felhasználóknál ez 55%. A sportágak közül még mindig a testépítő sportban a legmagasabb a tiltott teljesítményfokozók használata. Energiatartalék a megkérdezettek 53%-a fogyaszt, a felhasználók 74%-a 14-19 év közötti.

SCHAUB INGRID

Magyar Táncművészeti Főiskola

Témavezető:

Dr. Borkovits Margit

adjunktus, SZTE JGYPK

Kárpáti Bernadett

mesterező

Street dance, mint outdoor mozgásos tevékenység az iskolai mozgásos rekreációban

Kulcsszavak: flow, iskolai rekreáció, street dance

Kutatásunk a testnevelés és sport műveltségi terület oktatásirányítási dokumentumának innovatív elemeire épül. Délutáni rekreációs mozgásprogramot dolgoztunk ki, amelyet méréseink eredményei is alátámasztanak (Törvény a nemzeti köznevelésről, 2011; Borkovits, 2014). A mindennapos testnevelés által okozott tanterem hiány miatt választottunk outdoor tevékenységet, a táncot és táncos elemeket. Célkitűzésünk a fizikai aktivitás iránti beállítódás fokozása mozgásos rekreációs tevékenységek (street dance) megismertetésével, az esélyegyenlőség biztosítása a flow átélésének lehetőségével, valamint a flow megélésének igazolása a program során az indulásánál és befejezésénél végzett felmérés eredményeinek összehasonlításával. A vizsgálatot három ütemben szerveztük meg. 1. vizsgálat szakirodalmi feldolgozás alapján mozgásprogram összeállítása, 2. vizsgálatot Flow kérdőívvel végeztük, a 3. vizsgálat során interjút készítettünk. A mozgásprogramon 15 fő vett részt. Azok a tanulók, akik rendszeresen jártak a street dance foglalkozásokra, szignifikánsan több pontot értek el a flow élmény megélésénél, és szignifikáns eltérést mutatattak a szorongás apátia vonatkozásában is. Minden esetben repülés, áramlás és boldogság érzésről számoltak be a résztvevők.

IMRE HENRIETTA

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Tóth Ákos

egyetemi adjunktus, PTE TTK

A lelki egészség és a szabadidő eltöltési szokások összefüggése 16-17 évesek körében

Kulcsszavak: lelki egészség, szabadidő, koherencia, sport

A kutatásom célja volt, hogy megtudjam, a 15-18 éves középiskolás diákoknak mennyi szabadidejük van és ezt mivel töltik. Valamint összefüggést kerestem a szabadidő eltöltés módja és a (koherenciaérzettel mért) lelki egészség között. Ehhez szükséges kérdőívet 3 iskolában 203 fővel tölttettem ki.

A megkérdezett fiatalok több mint egyharmada rendelkezik több mint 5 óra szabadidővel egy hétköznap. 192 fő válaszolta, hogy szombaton 5 óránál több szabadideje van. A diákok 1/4-e válaszolta, hogy idejük nagy részét a sport foglalja el. Középmezőnybe sorolták a számítógépezésre és internetezésre fordított időt.

Erre a korosztályra még nem annyira jellemző a kulturális szórakozás, 106 fő egyáltalán nem jelölte be a színházba/moziba járás tevékenységét.

A megkérdezett fiatalok 84,2%-ának van okostelefonja. Leginkább internetezésre használják a telefonjukat.

A szabadidős tevékenységek és a szabadidő mennyisége közötti összefüggések Spearman féle korrelációs vizsgálatnak az eredményei szerint: minél több szabadideje van a fiataloknak, annál inkább fordítják ezt internetezésre ($p=0,003$), bulizásra ($p<0,001$) és barátokkal való együttlétre ($p=0,005$). Minél több idejük van a fiataloknak, annál kevesebb időt szánnak sportolásra és olvasásra.

A 13 ítemes koherenciaérzet skálán (SOC) az egyes itemekre minimum 1, maximum 7 pont volt adható, az elérhető pontszám minimum 13, maximum 91 pont volt. Minél magasabb az egyes összetevőkre, illetve a SOC-ra adott pontszám értéke, annál erősebb az egyén koherenciaérzete. Negatív összefüggés van a SOC és a „plázázás” között. Erős pozitív korreláció van ugyanakkor a sportolás, a számítógépezés, és a színházba járás között. Akik többet sportolnak úgy érzik, jobban értik a körülöttük zajló eseményeket, jobban látják a célokat, a tevékenységük értelmét, míg akik többet számítógépeznek, elsősorban abban bíznak, hogy képesek menedzselni az életüket (Feltehetően, mert több információval rendelkeznek).

A 15-18 éves korosztályt a passzív szabadidő eltöltés jellemzi. Legtöbbször számítógépeznek, interneteznek és tévét néznek. Ez sem a testi, sem a lelki egészségre nincs jó hatással.

A közösségi oldalak elterjedésével és gyakori használatával, könnyebben és gyorsabban megoldható lenne a különböző sport- és kulturális rendezvények terjesztése, hirdetése.

ERDŐS ZSÓFI

*Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar*

Témavezető:

Patakiné Bősze Júlia

egyetemi tanársegéd, ELTE PPK

A 40-50 éves korosztály egészséghelyzete és az életmódváltás támogatása a rekreáció és az egészségfejlesztés tükrében

Kulcsszavak: egészség, életmódváltás, tudatformálás, egészségfejlesztés

Ma Magyarországon alacsonyabb a születéskor várható élettartam, mint az EU más országaiban. A lakosság egészségi állapotának javulását az egészségügyet szolgáló befektetések, programok erősíthetik, de fontos szerepe van a tájékoztatásnak, tudatformálásnak is. A különböző színtereken zajló fejlesztések egymás hatását erősítve, az egészséges életmód felé való elmozdulást eredményezik. Különösen fontos ez a 40-50 éves korosztályban.

Stratégiai cél a magatartás- és tudatformálás, mely által a közösség tagjai képessé válnak egészségmagatartásukat alakítani. A dolgozat célja, hogy a rendelkezésre álló információk, az elérhető szakirodalom, statisztikák, kérdőíves kutatás, interjúk/beszélgetések és a tanulmányok alapján helyzetképet, majd iránymutatást adjak a „veszélyeztetett korcsoport” számára, az életmódváltás, a rekreáció és az egészségfejlesztés terén.

A kutatásom témájához illő és elérhető szakirodalom száma csekély, nincs egy olyan összesített ajánlási rendszer, amely erre a korosztályra vonatkozik. A témához kapcsolódóan interjúkat készítettem, statisztikákat, interneten elérhető információkat, önkormányzati anyagokat illetve az egyetemi tanulmányokat vettem alapul. Emellett a 40-50 év közötti korosztályban korábban végzett nem reprezentatív primer kutatás eredményeire is támaszkodtam.

Mind a kutatási eredmények, az interjúk, mind pedig a szakirodalom igazolja feltételezésemet, miszerint a 40-50 év közötti korosztály nem, vagy nem eléggé figyel életvitelére, testére, táplálkozására. A javuló életkilátásokhoz hozzájárul a tudatformálás, a lakosság több szempontból pozitív irányba módosult egészség-magatartása. Az egészséges életmód kialakításával, elősegítésével sokat tehetünk a saját, illetve az egész társadalom egészségének javítása érdekében.

A megfelelő egészségállapot elérése és megtartása csak akkor lehetséges, ha tudatosan cselekszünk, figyelünk a táplálkozásra, mozgásra, testünk pozitív és negatív jelzéseire. Érett felnőttkorban ennek különös jelentősége van, hiszen megfelelő egészségállapot hiányában életminőségünk sem lesz megfelelő. A közösség minél inkább tudatosan él, annál inkább megállíthatók illetve visszafordíthatók a rossz irányba ható folyamatok. Rövid távon a közösség közérzete pozitívan változik, hosszú távon bekövetkezik az általános egészségi állapot javulása.

CZMERK TAMÁS

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Wilhelm Márta

egyetemi tanár, PTE TTK

A magaslati környezet turisták szervezetére gyakorolt akut hatásai

Kulcsszavak: magaslat, kardio-respiráció, szívfrekvencia-variabilitás

A kutatás célja megvizsgálni, hogy nem sportoló emberek egy hetes magaslati környezetben eltöltött időszakát mérve, milyen változásokat tapasztalunk tengerszint közeli (160±0m) kardiorespiratorikus (pulzus~ (HR), tüdőfunkciós~ és oxigén-szaturációs) értékekben.

Méréseket végeztünk az utazás előtt és után, valamint a magaslaton (3000±677m) töltött időtartam alatt naponta. A csoport 5 főből állt, életkoruk 37,8±12,5 év. A vizsgálatok előtt az alanyok 5 percig ültek, hogy a nyugalmi értékeket mérjük. A kardiorespiratorikus paramétereket Spirodoc típusú készülékkel, szívfrekvenciavariabilitást (HRV) Polar RS800-as órával rögzítettük.

A HR értékeknél a tengerszinten (SL) (79,6±13,76bpm) mért érték alacsonyabb volt az első magaslaton (86,67±13,01bpm) töltött naphoz képest, valamint korrelációt mutatott a ($r = -0,71$) légnyomás értékekkel. Az első magaslati napon rosszul lett alany nál látványosan megemelkedett HR szint, és lecsökkent SaO₂ érték. Utazás előtt és utáni mérések között 9,1%-os csökkenést tapasztaltunk. Szaturációs paraméterben 20 db szignifikáns különbséget mértünk. Korrelációt ($r = -0,817$) mutatott a SaO₂ a magassággal, valamint a légnyomással ($r = 0,809$). Az első magaslati napon a FVC 7,5%-al, FEV₁ 14%-al és FEV₁% 5,5%-al nőtt az utazás előtt mért értékhez képest. Az utazás előtti és utáni tüdőfunkciós értékekben elhanyagolható növekedést mértünk. Az utazás előtti HRV adataiban a LF=1472±365,34 ms és HF=1032±472,89 ms, az első magaslati napon a LF=1002±548,87 ms, HF=334±275,5 ms-ot figyeltünk. A LF/HF arány SL-en 3,96 valamint a magaslati első nap 5,81. Az LF/HF utazás előtti és utáni értékben növekedés figyelhető meg.

Más tanulmányokhoz hasonlóan a tendencia megfigyelhető az általunk végzett kutatásban is. Az eredmények jól szemléltetik a magasság és légnyomás kapcsolatát, valamint ezeknek szervezetre gyakorolt akut hatásait. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a hirtelen környezeti változásnak, sokszerű hatása van az emberi szervezetre, de egy héten belül jelentősebb aktivitás nélkül kompenzálni tud a szervezet. Az utazás előtt és utána mért értékekben szignifikáns különbséget nem mértünk, mivel a magaslaton eltöltött idő nem volt elegendő hosszúságú.

Sportgazdaság, sportszervezés, sportirányítás tagozat

1. Varga Boglárka Réka

A 2021-es vizes világbajnokság hatásai és sikeres megrendezésének lehetősége

2. Csordás Gergely

A magyar diákolimpia labdarúgó eredményei az utánpótlás tükrében

3. Hajnal Vince

A TAO valósága a támogatás és az eredmény függvényében

4. Sléber Máttyás

A hazai klubfutball lehetőségeinek vizsgálata a lyoni modell segítségével a gazdasági és sportszakmai sikerek fényében

5. Balogh Renátó

Üzleti elemek vizsgálata a DVSC-TEVA működésében, néhány Európai élvonalbeli labdarúgó csapat eredményei alapján

6. Kőfalvi Adél

A hazai háztartások sportfogyasztási szokásainak empirikus vizsgálata

7. Fodor Anett

A hazánkban rendezett nemzetközi vizes sportversenyek sportdiplomáciai vizsgálata

8. Heil Ádám

The Collage Football

9. Világi Kristóf

Az amerikai egyetemi kosárlabda játékosok fizetési egyenlőtlenségi problémák ok-okozati elemzése, potenciális megoldási alternatívák azonosítása

VARGA BOGLÁRKA RÉKA
Testnevelési Egyetem

Témavezető:
Dr. Géczi Gábor
egyetemi docens, TE

A 2021-es vizes világbajnokság hatásai és sikeres megrendezésének lehetősége

Kulcsszavak: 2021-es vizes világbajnokság, sportesemény hatásai, siker tényezők, magyar úszósport

A rendezéshez megfelelő gyakorlatot már az 1926-os első Vizes Európa-bajnokság óta gyűjti a MÚSZ. Az ezredforduló óta hat különböző LEN eseménynek adott otthon Magyarország. A 2017-es junior és a 2021-es felnőtt világbajnokság a következő lépés. A LEN mindig nagyon elégedett volt a magyar rendezéssel. Egy-egy világverseny előnyös hatásai a hazai szövetségre, sportolókra nézve is fontos (Strebenz-Géczi 2012), ám a régióra is kiterjedhetnek (Dancsecz-Szabó, 2007). A sportrendezvények gazdasági hatásai mellett, a környezeti és a társadalmi hatásuk is egyre nagyobb. (Albers, 2004).

Kutatásom célja volt megvizsgálni, hogy a szakemberek véleménye szerint, korábbi események tapasztalatai alapján sikeres lehet-e a 2021-es vizes világbajnokság megrendezése, mik lehetnek a siker szempontjai. Továbbá érdekelt, hogy milyen hatásai vannak egy világeseménynek. Feltételeztem még, hogy az utánpótlás bázis számának változását.

A világversenyek és a kontinensviadalok megrendezésének és lebonyolításának szabályait a FINA hivatalos honlapján található FINA Handbook, General Rules 2013-2017 fejezete és a LEN hivatalos honlapján található General Event Rules alapján hasonlítottam össze. Továbbá félig strukturált és mélyinterjújt készítettem magyar szakemberekkel. Továbbá kérdőívet készítettem a TFSE Úszó Szakosztályának sportolóival, n=12.

Az interjúk alapján és a dokumentumelemzések során kiderült, hogy az eddig kontinens versenyek nagyon jól sikerültek. Mindezek azt vetítik előre, hogy sikeres lehet a világbajnokság megrendezése. A kutatásból és a szakirodalom tanulmányozásából kiderült, hogy egy ekkora sporteseménynek jelentős gazdasági és meghatározó társadalmi és környezeti hatásai is vannak. Az interjúk alapján megoszlanak a vélemények utánpótlás bázis növekedésének lehetőségéről.

Egy világbajnokság a sportolók számát és a nézők létszámát tekintve is nagyobb horderejű, mint egy Európa-bajnokság. Több szervezési feladatot igényelnek a különböző részterületek. A 2021-es események szervezésének megkezdése már a pályázat megnyerése után megkezdődött. A LEN és a szakértők véleménye a hazai vizes sportesemények eddig nagyon jól sikerültek. A LEN bizalma okán, a Szövetség további négy eseményre kapott megbízást. Ezek az események egy folyamat részét alkotják, melyek elvezetnek egy sikeres vizes VB megrendezéséhez.

CSORDÁS GERGELY

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Gyóri Ferenc

főiskolai docens, SZTE JGYPK

A magyar diákolimpia labdarúgó eredményei az utánpótlás tükrében

Kulcsszavak: diákolimpia, labdarúgás, labdarúgás területi mutatói, labdarúgó utánpótlás-nevelés, sporttehetségek

Kutatásom célja, hogy kapcsolatot keressek a gazdasági és társadalmi fejlettség, a labdarúgó diákolimpiai eredmények, az utánpótlás-nevelés területi mutatói, illetve labdarúgó akadémiák elhelyezkedése között. A labdarúgás sportágban való személyes érintettségem túl azért választottam ezt a témát, mert a futballal foglalkozó szakirodalom viszonylag kevés figyelmet szentel azoknak a területi változóknak, melyek meghatározhatják mind az utánpótlás-nevelés, mind a különböző szintű bajnokságokban való szereplés sikerességét.

Munkám során a megyei szintre bontott adatokat gazdasági, társadalmi erőforrások alapján analizálom, s azt vizsgálom, hatással lehetnek-e arra vonatkozóan, hogy egy-egy megyéből hány alkalommal jutottak be iskolák a diákolimpia labdarúgó országos döntőjének legjobbjai (1-8. hely) közé, s ott milyen helyezést értek el. A szakirodalom áttekintése után kérdésként merült fel bennem az is, hogy egy labdarúgó utánpótlás-nevelő bázis, vagy egy első osztályú csapat mekkora húzóerővel bír a sportág kiválasztásában és mindez megjelenik-e diákolimpiai eredményességben.

A megyék társadalmi és gazdasági tényezőinek adatait hivatalos internetes forrásokból merítettem. Az elemzéshez használt III. és IV. korcsoportos fiú diákolimpiai eredményeket szintén a Magyar Diáksport Szövetség honlapjáról gyűjtöttem ki. A statisztikai analízis alapján arra a következtetésre jutottam, hogy diákolimpiai eredményességet kevésbé befolyásolják a gazdasági mutatók (GDP, TAO). A különböző társadalmi mutatók sem mutattak erős kapcsolatot az eredményességgel. A különféle társadalmi és gazdasági mutatók egymásra hatása azonban viszonylag jó kidomborodott (pl. TAO támogatás és az igazolt játékosok száma).

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

Természetesen a társadalmi és gazdasági mutatók mellett a testnevelő tanárok és edzők sportági elhivatottsága, szakképzettsége is fontos. Mindezek együttállása eredményezhet csak igazán sikeres csapatot a diákolimpián és az egyesületi szinten egyaránt. Ez a munka remélhetően új adalékokkal szolgálja a labdarúgás tudományos kutatását.

HAJNAL VINCE

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Kajos Attila

egyetemi tanársegéd, PTE TTK

A TAO valósága a támogatás és az eredmény függvényében

Kulcsszavak: TAO, labdarúgás, támogatás, eredményesség

Dolgozatomban az elnyert támogatások, éves költségvetések összegét és az eredményesség kapcsolatát vizsgálom a magyar élvonalbeli labdarúgóklubok tekintetében. A dolgozat első részében a sportban korábban alkalmazott támogatási rendszerek történeti áttekintése történik meg, amely során felsorolásra és elemzésre kerülnek az előző korszakok során felmerülő előnyök és hátrányok. A dolgozat folytatásában a jelenlegi magyar sporttámogatási rendszer struktúrája, szabályozása, valamint annak aktuális módosításai kerülnek áttekintésre, különös tekintettel a látvány csapatsportágakra és azon belül a labdarúgásra.

Egyedi, objektív szempontrendszert állítok fel, melyben a bajnoki helyezések, az utánpótlás helyzete, a támogatások mértéke valamint az éves bevételek összege szerepel. Ezen adatokból létrehozásra kerül egy eredményességi mutató, amelyek segítségével megerősíthetjük/megdönthetjük a fő hipotézisemet, miszerint nem kell milliókat/milliárdokat költeni ahhoz, hogy egy csapat eredményes legyen.

Végezetül összegezem a kutatásomat, majd saját tapasztalataimat, véleményemet figyelembe véve megfogalmazom a felmerülő problémákat és ezekre megoldási javaslatokat sorolok fel, amelyek elősegíthetik egy a jelenleginél jobb rendszer kialakítását.

SLÉBER MÁTYÁS TIBOR

*Nyugat-magyarországi Egyetem
Közgazdaságtudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Paár Dávid

egyetemi adjunktus, NYME KTK

A hazai klubfutball lehetőségeinek vizsgálata a lyoni modell segítségével a gazdasági és sportszakmai sikerek fényében

Kulcsszavak: magyar futball, menedzsmentfelfogás, lyoni modell

Arra kerestem a választ, hogy miként válhat a magyar labdarúgás újra meghatározó tényezővé Európa futballtérképén. Dolgozatom mozgatórugóját az utóbbi évek kormányzati politikája adta, amely eddig nem tapasztalt mértékben próbálja talpra állítani a magyar labdarúgást. Ezeket, az önerő nélkül kapott nyugati körülményeket viszont csak szintén fejlett, nyugati típusú menedzsmentmódszerekkel lehetnek képesek a honi klubok kihasználni.

Munkámban évégett szembeállítottam egy újszerű, innovatív, francia menedzsmentmódszert a hazai együttesekével, mutat-e evvel bármiféle egyezést a magyar klubok megvalósított vagy elképzelt vezetői felfogása, kell-e változtatni hazánk klubjainak, vagy megfelelő stratégiát folytatnak.

A megvalósított politika elemzése összehasonlításon alapul, vizsgáltam, hogy a modell alapértékeivel, a klubstratégiával, játékos-, és átigazolási politikával milyen fokú egyezést vagy eltérést mutatnak a magyar egyesületek. Ebből ki kell tűnnie, melyek azok a kulcsfontosságú elméleti faktorok, amelyeket a modelltől a gyakorlatba konvertálva is képes volt a francia egyesület megvalósítani, és ezzel hatalmas sportsikereket elérni. Kerestem a választ, hogy a valószínűsíthető eltéréseket képesek lennének-e rövid időn belül korrigálni a hazai sportklubok vezetése, és megvan-e bennük a lehetőség, hogy akár teljes egészében, vagy legalább nagymértékben átvegyék a modell filozófiáját.

A kutatásomat kiegészítettem egy kérdőív alapú felméréssel, melynek segítségével a csapatvezetők hajlandóságát próbáltam lemérni, mennyire értenek egyet a modell egyes alapértékeivel, a felfogások gyökereit kerestem. Továbbá kerestem a hazai klubok képviselőinek motivációját, amikor a modellel ellentétes tényezőt preferálnak. Ebből láthatóvá válik, hogy a magyar klubok megvalósított politikája a menedzsment meggyőződése miatt alakult ki, vagy tőle független tényezőktől, korlátoktól.

Végül a magyar klubok pénzügyi eredményességét összevettem Lyon csapataáival a cash-flow kimutatások segítségével, amely alátámasztotta az elméleti modellt, hogy a francia stratégia a követendő példa.

Összegzésként értékeltem az elemzés egészét, a vizsgált hazai együttesek modellhez való viszonyulásuk irányát és mértékét. Minősítettem a kérdőív alapján motivációjukat, majd a cash-flow kimutatás eredményei alapján levontam a végső következtetéseket.

BALOGH RENÁTÓ

Nyíregyházi Főiskola

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Dr. Hédi Csaba

főiskolai docens, BGF KVIK

Üzleti elemek vizsgálata a DVSC-TEVA működésében, néhány Európai élvonalbeli labdarúgó csapat eredményei alapján

Kulcsszavak: sportgazdaság, sport és üzlet, stratégia

A sport alapvetően társadalmi és egészségügyi értékekkel bír, azonban a 20. sz. második felétől a professzionális szegmensében megjelent az üzleti lehetőség is. Európában ez a labdarúgásban figyelhető meg legjobban, a szórakoztatóipar szerves részévé vált. Az Európai Unió ezt a jelenséget felismerve szabályozza a profi futball klubok működését azáltal, hogy gazdasági társaságként kell, működjenek, ezáltal a sportszakmai sikerek gazdasági racionalitás mellett kell, hogy megvalósuljanak. Az Európai Labdarúgó Szövetség ezt erősítve a 2012/13-as szezontól életbe léptette az ún. Financial Fair Playt, amely még inkább az üzleti alapon történő működés irányába fordította a klubokat. Az üzleti alapon történő működésről akkor beszélhetünk, ha egy klub kiadásait öt piacról származó bevételekből fedezik. Ez az öt piac a fogyasztói-, szponzori-, közvetítési jogok-, játékos- valamint merchandise piac.

Vizsgálatomban arra kerestem a választ, hogy a 21. sz. legsikeresebb magyar klubja, a DVSC képes-e üzleti alapon, nyereségesen működni. A kutatásomat dokumentumelemzéssel végeztem, amelynek alapja a DVSC Futball Szervező Zrt. számviteli beszámolóí 2008 és 2012 között. A DVSC egyes piacokon elért eredményeit összehasonlítottam külföldi példákkal, hogy összemérhető legyen hol tart a debreceni klub a nemzetközi porondon.

Az eredmények azt bizonyítják, hogy bár a DVSC próbál megfelelni a nemzetközi kihívásoknak és trendeknek, lemaradása mégis óriási a sportszakmai és gazdasági sikerekkel egyaránt büszkélkedhető külföldi csapatokhoz képest. Az üzleti alapú bevételei folyamatos növekedést mutatnak, de az egyes piacokban rejlő hatalmas lehetőségeket nem aknázzák ki megfelelően, ez leginkább a játékos piac esetén figyelhető meg.

A vizsgált öt évben (2008-2012) a DVSC bevételi forrásai kifehéredtek és az üzleti alapú működés irányába fordult a klub működése. A piacról érkező bevételek hektikusan változtak az időszakban és bár látható fejlődés valamint előrelépés, de a debreceni labdarúgó csapat nem képes pusztán üzleti alapú bevételekből fenntartani magát.

KŐFALVI ADÉL

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető:

Dr. Ács Pongrác

egyetemi docens, PTE ETK

Dr. Kovács Antal

egyetemi adjunktus, PTE ETK

A hazai háztartások sportfogyasztási szokásainak empirikus vizsgálata

Kulcsszavak: éves sportkiadások, háztartások sportfogyasztási szokásai, sportgazdaság

A lakossági sportfogyasztások és sportkiadások volumenére számtalan tényező gyakorol hatást. Magyarországon található 19 megye közül 17 szerepel a mintába. Az adatok gyűjtéséhez saját szerkesztésű, anonim, önkitöltéses kérdőíves módszert használtam, melyek a családfők sportolási szokásaira, sportcélú költségeire vonatkozó kérdéseket tartalmaztak. A kérdőív 45 zárt kérdést tartalmazott. Az adatfeldolgozás során leíró és következtetési statisztikai módszereket, paraméteres és nem paraméteres próbákat (chi² próba, Mann-Whitney próba, Kruskal- Wallis teszt) alkalmaztam, melyet az SPSS Statistics for Windows 20. szoftverrel elemeztem. A kapcsolatok szorosságát korreláció analízissel vizsgáltam. Az eredményeket akkor tekintettem szignifikánsnak, ha $p < 0,05$ volt.

A végleges adatbázis 571 családfő válaszait tartalmazza, az átlagéletkor 39,55 +/- 12,89 év volt. A nemek eloszlását tekintve 63,4% férfi, 36,6% nő. A válaszadók legnagyobb része 30,1% havonta 1-3 alkalommal vagy ritkábban végez testmozgást. A férfiak többet sportolnak. A sportcélra fordított egy főre jutó éves kiadás átlagos becsült értéke 66111 Ft. A mintába került férfiak átlagosan 70894 Ft-ot, a nők 54807 Ft-ot költöttek az elmúlt évben. A legtöbbet a sporteszközök vásárlására költenek a mintába került családfők (átlagosan 22573 Ft/fő/év). A Mann-Whitney próba értelmében bizonyítható ($p < 0,05$), hogy a hajadonok/nőtlenek többet sportolnak, mint a házasok vagy az elváltak. Az érettségivel és felsőfokú végzettséggel rendelkezők sportkiadásai azonos eloszlást követnek. A Kruskal - Wallis teszt eredményei alapján megállapítható, hogy a különböző régiókban a sportkiadások tekintetében nem találtam számottevő eltérést és a településméreték között sem volt szignifikáns eltérés. ($p > 0,05$). A sportolók döntésekor leginkább a sportág népszerűsége, majd szülők és barátok hatásai jelentik a legnagyobb befolyásoló tényezőt.

Látható, hogy óriási gazdasági volumenben vette kezdetét az ifjúsági korosztály sportra ösztönzése, valamint az infrastrukturális versenyhátrány rendezése (stadionépítések). A sportkörnyezet folyamatos változása miatt célszerű lenne ehhez hasonló kutatást a közeljövőben megismételni, mely eddigi stratégiai döntések visszacsatolásaként is szolgálhatnak.

FODOR ANETT

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Dr. Farkas Péter

egyetemi docens, TE

A hazánkban rendezett nemzetközi vizes sportversenyek sportdiplomáciai vizsgálata

Kulcsszavak: sportdiplomácia, nemzetközi sportversenyek, úszás

A vizes sportágakban elért sportdiplomáciai és sport sikereink jelentőségét számos nemzetközi hazánkban rendezett verseny igazolja. 2021-ben a Felnőtt Vizes Világbajnokság szervezését kell kiviteleznünk, amely hazánk eddigi legnagyobb nemzetközi sporteseménye lesz.

Az elmúlt évek alapján érdemesnek tartottuk vizsgálni, hogy az úszás és a vízilabda nemzetközi események megsokasodása hazánkban minek köszönhető, valamint összehasonlítani a magyar műugrás helyzetével. Irodalmi forrásként sajtóelemzést használtunk, elemeztük magyar és nemzetközi szövetségek honlapjainak releváns információit, internetes portálok interjúit, statisztikáit, írásait. Célunk, hogy kiderítsük miért fontos egy sportágnak, hogy sportdiplomáciailag sikeres legyen.

1. Feltételezem, hogy a sportsikerekben gazdag sportágak hatékonyabbak a sportdiplomácia területén.
2. Feltételezem, hogy azon sportágak, amelyek nemzetközi sporteseményeket szervezhetnek hazánkban, plusz támogatási forráshoz juthatnak az államtól a jelenlegi sporttámogatási rendszeren felül.
3. Felételezem, hogy hazánkban a közelmúltban sikeresen megrendezett nemzetközi sportesemények és azok pozitív hatásai elősegítik a jövőbeni sportesemények rendezési jogának ide ítéletét.

Strukturált interjúkat készítettünk a magyar vizes sportágak szövetségi munkatársaival, akik rálátnak az adott szövetség sportdiplomáciai tevékenységére, valamint a MOB vezetőivel. Továbbá dokumentum- és sajtóelemzést végeztünk az említett szervezetek sportdiplomáciai tevékenységével kapcsolatban.

1. Az első hipotézis nem igaz, a sportsikerek előnyt jelentenek, de nem feltétel a sportdiplomáciai sikerek elérésében. Példákat találtunk nagyszerű sportdiplomáciai karrierrel rendelkező vezetőkre, akik országában az adott sportágnak nincsenek sikerei.
2. Azon sportágak, amelyek hazánkban rendezhetnek nemzetközi sporteseményt, több forrásból is plusz pénzügyi bevételhez juthatnak. Ez a hipotézisünk tehát beigazolódott.
3. A hazánknak ítélt nemzetközi úszóversenyek mögött nagy háttér munka áll. Egy sikeresen megrendezett sportesemény jó referencia egy következő verseny odaítélésénél. Azonban a sok változó faktor miatt a siker nem garantált. Hipotézisünk így csak részben igazolódott be.

Sok munkával jár, de megéri az aktív sportdiplomáciai munkát folytatni és minél több nemzetközi versenyt hazánkban rendezni. Pozitív gazdasági és társadalmi hatásai sokat jelentenek az adott sportág és a nemzet számára is.

HEIL ÁDÁM

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Prisztóka Gyöngyvér
egyetemi docens, PTE TTK

Kajos Attila
egyetemi tanársegéd, PTE TTK

The College Football

Kulcsszavak: amerikai futball, College, NFL, NCAA, Pécs

Egy igen nagy múlttal és sikerekkel rendelkező hazai sportélet egy eddig kevesek számára ismert részének bemutatása dolgozatom egyik alap célja. Hogyan lehet egy sportágat népszerűvé tenni? De akár ugyan így, egy már jól ismert és tradíciókkal rendelkező sportágat magasabb szintre emelni úgy, hogy más sportágakból, akár egy merőben más kultúrából vesszük hozzá a módszereket?

Egyesült Államok, Wisconsin, Green Bay, Packers, Magyarország, Baranya, Pécs, PMFC. A két ország regionális viszonyainak demográfiai összehasonlítása mellett a gazdasági, statisztikai elemzései is fontos szerepet kapnak a dolgozatban. A sport, mint helyszínen fogyasztható termék szintén megjelenik, rámutatva azokra a többletszolgáltatásokra, amikkel kiegészíthető a sportesemény, hogy az közkedvelté és keresetté váljon a szurkolók és sportbarátok számára.

A marketing és egyéb kutatások eredményeinek alkalmazásával pedig a sportban rejlő lehetőségek kerülnek bemutatásra a jövőre vonatkoztatva általánosságban, mivel így azok nem csak az ötletgazda amerikai futball Magyarországi népszerűsítésére használhatóak, hanem akár már egy tradíciókkal rendelkező hazai sportág számára is.

VILÁGI KRISTÓF
Testnevelési Egyetem

Témavezető:
Dr. Sujit Chaudhuri
egyetemi docens, TE
Dr. Sterbenz Tamás
egyetemi docens, TE

Az amerikai egyetemi kosárlabda játékosok fizetési egyenlőtlenségi problémák okozati elemzése, potenciális megoldási alternatívák azonosítása

Kulcsszavak: egyetemi kosárlabda, fizetési egyenlőtlenségek, megoldások

Az amerikai professzionális kosárlabda liga(NBA) és az egyetemi bajnokság "NCAA" szorosan kapcsolódik egymáshoz, mondhatni, az egyetemi bajnokság az NBA kapuja. Számos hasonlóságot lehet felfedezni a két bajnokság között, melyek ugyanakkor több dologban is eltérnek egymástól. A legfontosabb különbség már az elnevezésükben is megmutatkozik: professzionális, illetve amatőr. Az NBA játékosai hatalmas összegeket keresnek, ellentétben az egyetemi bajnokság játékosaival, mely bajnokságban a liga maga és a csapatok is egyaránt magas bevételt könyvelhetnek el, ellentétben a játékosokkal, kiknek a részesedése ebből az összegből nulla felé mozog. A játékosok az alapvető költségeiken kívül más juttatást nem kapnak, sem pénzben, sem szolgáltatásban. Erre a tarthatatlan helyzetre kitalált megoldási stratégia elemzése következik.

Versenysport, élsport tagozat

1. Rác Enikő Fanni

A felnőtt korú versenytornászok és sportaerobik versenyzők leggyakoribb sportsérüléseinek összehasonlító vizsgálata

2. Mészáros Máté

Miért Usain Bolt a világ leggyorsabb embere?

3. Oláh Dávid

Az eredményes sporttevékenység és a tanulás kapcsolatának vizsgálata élvonalbeli labdajátékosok körében

4. Rozs Bettina

Összefüggések vizsgálata a különböző támadó posztok lövéshatékonyságának és a játékosok testi paramétereinek vonatkozásában a 2013-as Férfi Ifjúsági Kézilabda Világbajnokság mérkőzései alapján

5. Grósz Szilárd

Pillanatnyi helyzetkép a magyar labdarúgásban

6. Gál Mihály

A gerelyhajító versenyzők életútjának vizsgálata

7. Balogh Zsolt

Sporttáplálkozás a rövid- és középtávfutók körében

8. Kovács Bálint

Felnőtt világbajnoki döntős középtávfutók teljesítményének életkori vizsgálata

9. Juhász Gábor

A rájátszás – playoff és play-out – bevezetésének vizsgálata a magyar első osztályú labdarúgó-bajnokságban

10. Csaba Gergő Ferenc

Az utánpótláskorú labdarúgó kapusok képzése: 8-14 éves utánpótláskorú labdarúgó kapusok felkészítési lehetőségeinek lokális megítélése az élsport viszonylatában

11. Juhász Bence, Kocsis Dávid

Kajakos technika összehasonlítása két olimpiai szám vonatkozásában

RÁCZ ENIKŐ FANNI
Testnevelési Egyetem

Témavezető:
Dr. Szalai Piroska
egyetemi docens, TE

A felnőtt korú versenytornászok és sportaerobik versenyzők leggyakoribb sportsérüléseinek összehasonlító vizsgálata

Kulcsszavak: tornasport, sportaerobik, sportsérülés

A versenytorna és a sportaerobik fejlődését tekintve két különálló sportág. Mindkét sportág irányítószerve, több másik mellett, a Magyar Torna Szövetség (MATSZ). A kutatásomban a címben jelzett sportág női és férfi versenysportolóit vizsgáltam meg, a sportolás közben elszenvedett sportsérüléseik szempontjából. (www.aerobiksport.hu)

Feltételezem, hogy:

1. a tornasportban és a versenyaerobikban, ugyanazon izomrendszert, valamint ízületrendszer mozgatva, megegyeznek a sportsérülések,
2. továbbá feltételezem, hogy a pihenőidő és az edzések időtartama között hasonlóságot találunk a két sportágat összevetve,
3. a sérülésekkel együtt edzenek, nincs regeneráció, és átmeneti kezelést alkalmaznak.

A vizsgálat során interjú módszert alkalmaztam, amelyben felnőtt korú I. osztályú férfi és női tornászokat, és „A” kategóriájú női és férfi aerobikosokat kérdeztem meg (N=20). A versenyzőket személyesen kerestem fel többnyire klubjaikban és a 2014. október 28.-án Békéscsabán megrendezett Mesterfokú és Csapatbajnokságon. A kérdésekre kapott kvalitatív adatokat elemzés után kvantitatív eredményekké alakítottam. A feldolgozásukban statisztikai analízist alkalmaztam, a Statistica for Windows 11. (Stat-Soft Inc., 2012) verziójával. A mért teljesítmények közötti különbségek kiszámításához Mann-Whitney próbát alkalmaztam, a szignifikancia szint $p < 0,05$ volt.

Az általam megállapított 10 különböző sérülés típus alapján a két sportág között hasonlóság van. Szignifikáns különbség 3 sérülés típusnál fordult elő a statisztikai analízis során, a maradék 7 esetben a különbség nem tér el jelentősen. Leggyakoribb a bokát ért sérülések aránya, majd ezt követi a sorban a kéz- és lábfejet, a csípőt, térdízületet, combizmokat és vállízületet ért károsodások. Mindkét sportágban nagy százalékban fordulnak elő visszatérő vagy terhelés alatt fokozott fájdalommal jelentkező sérüléstípusok. A sportolók napi és a versenyek utáni pihenőideje is túlzottan kevés, a sűrű versenynaptár miatt.

Azt hangsúlyozom, hogy a rendszeres és módszeres edzőmunkát irányító sportág specifikus edzőknek munkájukban elengedhetetlen a sérülések elkerülésére vonatkozó kellő szakmai hozzáértés, mert az a legnagyobb prevenciója azok elszenvedésének. Azt a szemléletet képviselem, hogy a versenysporton túl, később a fiatalokra, egészséges és teljes felnőttkor várjon.

MÉSZÁROS MÁTÉ

*Nyugat-magyarországi Egyetem
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar*

Témavezető:

Dr. Koltai Miklós

főiskolai docens, NYME BDPK

Miért Usain Bolt a világ leggyorsabb embere?

Kulcsszavak: atlétika, 100m férfi síkfutás, Usain Bolt , gyorsaság, irammegtartó képesség

Dolgozatom alapvetése az atlétika királyának tartott férfi 100 méteres síkfutás, 2008 és 2014 közötti időszakban, melyben az eredményesség döntő tényezőit vizsgálom. Azért a férfiakat választottam, mert náluk sokkal látványosabban eltérés tapasztalható a mért összetevőkben. Forráselemzésre alapozva megvizsgáltam, hogy melyek azok a tényezők, amelyek eredményesebbé teszik a fekete sportolókat. A fiziológiai különbségek, mint az izomtömeg nagysága, ezek eloszlása, a vétagokon található zsír mennyisége, az izomösszetétel különbözősége. A Psoas Major izom a fekete emberekben sokkal erőteljesebb és fejlettebb, mint fehér társaikban. Ez maga után vonja a csípő erősebb hajlítási képességét is (Hanson és mtsai, 1998). Ezért ők sokkal alkalmasabbak a 100m-es síkfutásra (Entine, 2001), mert több fehér (gyors) izomrostjuk van. Usain Bolt mindig lassabban rajtolt, mint a többiek, de a táv második felében elérte a maximális sebességét és végül győzött. Többfajta táblázatot készítettem, amelyekben összehasonlítottam Usain Boltot és a világ legjobb sprintereinek az eredményeit. A vizsgált adatokat SPSS statisztikai program segítségével dolgoztam fel (Sajtos, 2007). A vizsgálat végén arra az eredményre jutottam, hogy a 100m-es síkfutás végeredménye szempontjából a legmeghatározóbbak az 50-90 méter közti szakaszok, mert ezekben nagyon szoros korrelációt figyelhetünk meg a végső időeredménnyel (50-60m: $r=0,860$; 60-70m: $r=0,896$; 70-80m: $r=0,801$; 80-90m: $r=0,852$; $p<0,000$).

OLÁH DÁVID

Nyíregyházi Főiskola

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Hegedűs Ferenc

főiskolai docens, NYF TTIK

Az eredményes sporttevékenység és a tanulás kapcsolatának vizsgálata élvonalbeli labdajátékosok körében

Kulcsszavak: profi sport, tanulás, diploma, nyelvtudás

Kutatásom során arra kerestem a választ, hogy az élvonalbeli labdarúgók és kosárlabdázók értékrendjében mennyire tölt be fontos szerepet a tanulás, érdekli-e őket a sport mellett a továbbtanulás, a nyelvtanulás, mennyire eredeztethető a hozzáállásuk a családban kapott mintából. Kíváncsi voltam hány sportolónak van érettségije, diplomája, nyelvvizsgálója közülük, illetve hányan tanulnak jelenleg is tovább a sport mellett. Arra is kerestem a választ, hogy hogyan képzelik el a sport utáni civil életüket, mivel szeretnének foglalkozni a sportpályafutásuk befejeztével. Szerettem volna a negatív előítéleteket, - miszerint a sportolók, különösképpen a labdarúgók buta, bunkó, tanulatlan emberek - megcáfolni, ezért a kapott eredményeimet a magyar lakosság egészének eredményeivel hasonlítottam össze. Végül összehasonlítottam a labdarúgók és a kosárlabdázók eredményeit, azt vizsgálva, hogy melyik sportág jár előrébb a tanulás terén.

Kutatásom során 100 élvonalbeli labdarúgót és 100 élvonalbeli kosárlabdázót mértem fel (N=200). Egy általam készített, 26 kérdésből álló kérdőívet tölttettem ki a sportolókkal. A válaszokat, az SPSS program segítségével elemeztem. A kapott adatokkal leíró statisztikai számításokat végeztem, %-os formában. A megkérdezettek átlagéletkora 27,88 év volt (+/-7,450 év), míg a lejátszott élvonalbeli mérkőzések száma 1 és 700 között volt. A két sportág összehasonlításakor kereszttábla elemzést végeztem, ahol a hibahatárt 5%-on határoztam meg.

1. A tanulás az általam felmért sportolók családjainak értékrendjében fontos szerepet tölt be.
2. Iskolázottságukat tekintve a labdarúgók elérik a lakosság szintjét, a kosárlabdázók pedig túllépik azt.
3. A nyelvtudást tekintve a labdarúgók elérik az országos átlagot, a kosárlabdázók pedig annak háromszorosát.
4. A két sportágat összehasonlítva a kosárlabdázók javára, mind iskolázottságot, mind nyelvtudást tekintve szignifikáns különbség van ($P < 0,05$).

A kapott eredményeim alapján megállapíthatom, hogy a magyar lakosság átlageredményeit elérik a labdarúgók is, a kosárlabdázók pedig jóval meghaladják. Véleményem szerint a kutatásom elérte a célját, sikerült bebizonyítanom, hogy a sportolók között is vannak tanult, diplomás emberek. A témával szeretnék még tovább foglalkozni, jövőbeli tanulmányaim során szeretném bővíteni a kutatásomat, és tovább foglalkozni a profi sportolók tanulási szokásaival, lehetőségeikkel.

ROZS BETTINA

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Dr. Ökrös Csaba

egyetemi docens, TE

Összefüggések vizsgálata a különböző támadó posztok lövéshatékonyságának és a játékosok testi paramétereinek vonatkozásában a 2013-as Férfi Ifjúsági Kézilabda Világbajnokság mérkőzései alapján

Kulcsszavak: világbajnokság, mérkőzéselemzés, adottságok, eredményesség

2013 nyarán Magyarország adott otthont az V. Férfi Ifjúsági (U19) Kézilabda Világbajnokságnak. A mérkőzéseket figyelve szembetűnő különbségeket fedeztem fel a játékosok teljesítménye között, akár a támadó pozíciók tekintetében, akár a játékosok testi adottságainak szempontjából, akár az elért helyezések között. Vajon hogyan függ össze a teljesítmény az említett szempontokkal?

A felvetődő kérdés alapján az alábbi hipotéziseket tettem: 1. Feltételezésem szerint, a testi adottságok és az elért helyezések között pozitív összefüggés van. 2. Feltételeztem továbbá azt is, hogy a legtöbb lövés kísérletet a bal átlövő játékosok hajtották végre. 3. Feltételeztem még azt, hogy a legeredményesebb játékosok a szélsők voltak.

A vizsgálat módszere adatfeldolgozás és dokumentumelemzés. A Világbajnokságon lejátszott 100 mérkőzésről központilag készült statisztikai lapok adatait összefoglaló táblázatokba rendeztem a vizsgált szempontok alapján, illetve a csapatok által megadott – játékosokra személy szerint vonatkozó - adatokat rendszereztem és hasonlítottam össze. Az adatok feldolgozására az SPSS 8 statisztikai programot használtam. A különbségek igazolására kétmintás-t próbát alkalmaztam. Kapott eredményeimet oszlop diagramokon szemléltettem.

A kapott adatok alapján megállapítottam, hogy a felsőházban végzett csapatok átlag testmagassága és testsúlya (190 cm, 88 kg) nagyobb, mint a teljes mintára számított átlagadottságok (187 cm, 84 kg), így 1. hipotézisem igaz. Érdekes, hogy a beállók átlag testsúlya (95 kg) és testmagassága (192 cm) volt a legnagyobb. A Világbajnokság 100 mérkőzésén összesen 9855 kapura lövés történt, amelyből 5630 volt eredményes. Ebből a 9855-ből 3534 kapura lövés volt a felsőházban végzett csapatoké. A legtöbb lövést a bal átlövők hajtották végre (9855 kísérletből 2733-at), így második hipotézisem is igaznak bizonyult. A felsőházban végzett csapatok kapura lövés kísérlete magasabb számú és azok eredményessége jobb, mint a többi csapatoké. A különböző posztok lövés eredményességét összehasonlítva, a beálló poszt volt a legeredményesebb (72%), így 3. hipotézisem hamis.

Egy utánpótlás világvb mindig mérföldkő a sportág történetében, mert a fiatalabb generációknál tapasztalt tendenciák utat mutatnak a hazai tehetségek kiválasztásában és képzésének rendszerében. A vizsgált vb legértékesebb hozadéka, hogy a legeredményesebb csapatok testi adottságokban felül múlták riválisaikat.

GRÓSZ SZILÁRD

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Németh Zsolt

egyetemi adjunktus, PTE TTK

Pillanatnyi helyzetkép a magyar labdarúgásban

Kulcsszavak: labdarúgó válogatott, utánpótlásképzés, tehetség

Egy ország labdarúgásának megítélése mindig a felnőtt válogatott sikeressége alapján történik. Az eredményességet befolyásoló tényezők közül az utánpótlásképzést, a tehetségek kiválasztását és menedzselését emelném ki. Témaválasztásomat indokolja korosztályos válogatott, majd NB II-es szintű labdarúgó múltam és jelenlegi edzői tevékenységem. Kutatásom fő célkitűzése, hogy bemutassam a magyar labdarúgás helyzetét az elmúlt 5 évre vonatkoztatva. Bemutatom a válogatottnál dolgozó edzők tevékenységét az eredményességük tükrében. Kutatásomhoz különböző dokumentumokat, újságcikkeket, a témával kapcsolatos dokumentumfilmeket és a TV-ben megjelent riportokat, interjúkat elemeztem. Ezen kívül interjúkat készítettem neves labdarúgó edzőkkel, játékosokkal és a sportág szempontjából laikus emberekkel. Az interjú kérdései négy fő területre fókuszálódtak. A válogatott meccseken szereplő játékosok átlagéletkorát összehasonlítottam az elmúlt 50 év aranylabdásainak átlagéletkorával. Ez a következő miatt válhat érdekessé: egy labdarúgó, mikor megkapja az aranylabdát, élete csúcsmomentjában van. Így kiszámolható, hogy mi az a kor a futballistáknál, amikor a csúcsteljesítményre képesek. Ezt hasonlítottam össze a válogatott labdarúgók életkorával. A válogatott eredményességének elemzését Egervári Sándor szövetségi kapitány munkájának ismertetésével kezdtem. Őt Pintér Attila váltotta, akit egyetlen tétmeccs után leváltottak. Helyét Dárdai Pál vette át, aki jelenleg a szövetségi kapitány. Az Egervári éra után a közvélemény a románok elleni 0-3, illetve a hollandok elleni 1-8 után rég nem látott gödörben látta a magyar labdarúgást. Rosszabb lett a helyzet, amikor Pintér Attila válogatottja kikapott a világranglista alapján jóval hátrébb sorolt észak-irektől 2:1-re. A sajtó ezután egy neves külföldi szakembert várt a kapitányi posztra, ám az elnök úr Dárdai Pált nevezte ki megbízott szövetségi kapitánynak. Jelenleg 3 tétmeccs után, 7 pontot szerezve visszahozta a reményt, hogy nemzeti válogatottunk hosszú idő után kijusson az Európa Bajnokságra. Ám őt Németországba várják vissza a Hertha csapatához, ahol egy hosszú karriert építhetne fel. Arra is kerestem a választ, hogy mi lehet az oka a sok tehetséges játékos lemorzsolódásának, milyen a mentalitása a játékosoknak, és vannak-e példaképei a fiatal labdarúgóinknak.

GÁL MIHÁLY

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Kiss Gábor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

A gerelyhajító versenyzők életútjának vizsgálata

Kulcsszavak: gerelyhajító élvonal, teljesítmény szerkezet, személyi-, tárgyi feltételek

Gerelyhajítóként mindig is kiemelt figyelemmel kísértem a magyar gerelyhajítás helyzetét, ezért tanulmányaimhoz kapcsolódóan döntöttem úgy, hogy a megfigyeléseimet tudományos alapokra helyezem, és TDK dolgozatban fogalmazom meg az eredményeimet. Célom, hogy mindinkább megértsem a gerelyhajítók felkészüléséhez kapcsolódó tényezők hatásmechanizmusát, és az eredményeket megosszam versenyzőtársaimmal és edzőikkel. A jelenlegi dolgozat a tervezett munka első szakaszát mutatja be, melyben a korábbi hasonló tanulmányokhoz kapcsolódóan a mai versenyzők keretmetszeti vizsgálati eredményeit elemzem. Későbbiekben, tanulmányaimmal párhuzamosan tovább folytatom az adatfelvételeket és az elemzéseket. Néhány esetben nemzetközi kitekintést is végzek, hiszen az egyértelmű cél, hogy a magyar gerelyhajítás visszakerüljön a nemzetközi élvonalba, ehhez pedig látnunk kell a mintákat. A magyar gerelyhajítás már több évtizede leszakadt a nemzetközi élvonaltól, de, ismervé a versenyzőtársaim alkatát alapvető kvalitásait, úgy gondolom, hogy nem tehetségtelenebbek, mint a 1970 –es évek hajítói, csak valamilyen okból nem sikerült áthozni, - átmenteni annak az időszaknak a gerelyhajító tudását, eredményességi mintáját napjainkra.

A dolgozat anyaggyűjtése két területre irányult. A sportolók kérdőíves megkérdezése, - a korábbi kutatásokban használt kérdésekből, az általam szerkesztett kérdőívet 40 sportolók számára továbbítottam, akik közül 26-en küldték vissza a kérdőívet elemzésre, ebből 12 női, valamint 14 férfiversenyző. A kérdőívet az online-kerdoivek.com internetes oldal segítségével továbbítottam, és dolgoztam fel, IBM SPSS Statistics 20 programmal. A hazai és nemzetközi szintű dobók eredményeit az all-athletic.com weboldalról gyűjtöttem le, Microsoft Excel programmal dolgoztam fel, soroltam táblázatokba. Az egy-egy időszak teljesítményváltozását grafikonon mutatom be.

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

BALOGH ZSOLT

Nyíregyházi Főiskola

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Dr. Olajos Judit

főiskolai docens, NYF TTIK

Sporttáplálkozás a rövid- és középtávfutók körében

Kulcsszavak: versenysportoló, táplálkozás, sporttáplálkozás

Kutatásom célja a rövid-és középtávfutó versenysportolók táplálkozási szokásainak elemzése volt, továbbá, hogy munkámmal ösztönzést és útmutatást adjak mindazoknak, akik még nem ismerték fel, hogy mekkora aránnyal bír a táplálkozás, ha a teljesítmény összetevőiről beszélünk.

Vizsgálatomba 79 versenysportolót vontam be. A mintám 40 nőből és 39 férfiből áll, 43-an rövidtávon (100m, 200m, 400 m) és 36-an középtávon (800m, 1500m) futnak. Mivel az ország egész területére kiterjedt a vizsgálat, ezért a távolsági és egyéb természetű problémákat online kérdőívszerkesztő segítségével hidaltam át. Az adatok feldolgozásához SPSS 16.0 verziószámú statisztikai szoftvert használtam.

A vizsgált sportolók táplálkozása nem minden esetben felelt meg a szakirodalmi, szakértői ajánlásoknak. Kiemelném itt az elégtelen napi folyadék, illetve kalória bevitelt mind a két csoport részéről. A szénhidrátok, fehérjék és zsírok bevitelének aránya egyik csoportnál sem mondható optimálisnak, ugyanis fehérje-és zsírbevitelük tekintetében meg sem közelítik a sportágukhoz ajánlott értékeket.

A kapott eredményekből azt a következtetést vontam le, hogy a középtávfutók jobban odafigyelnek a táplálkozásra, illetve a táplálkozás teljesítményoptimalizáló tényezőire.

A jövőben olyan nagyobb elemszámú, mélyreható vizsgálatokra lenne szükség, melyek legalább az olimpiai sportágak élmezőnyének táplálkozási szokásait elemeznék. A kapott adatokat össze lehetne hasonlítani nyugatabbra fekvő nemzetek sportolóinak adataival és levonni a jövő szempontjából fontos következtetéseket.

KOVÁCS BÁLINT
Testnevelési Egyetem

Témavezető:
Dr. Gyimes Zsolt
egyetemi docens, TE

Felnőtt világbajnoki döntős középtávfutók teljesítményének életkori vizsgálata

Kulcsszavak: középtávfutás, atlétikai világbajnokság, életkor

Több kutatás is foglalkozott a korosztályos atléták felnőttkori teljesítményével (Hollings 2006, Zelinchenok 2005, Grund, Ritzdorf). A felnőtt versenyzők fiatalkori eredményeinek vizsgálata kevésbé kutatott téma. Kutatásunk célja a felnőtt világbajnoki döntős középtávfutók fiatalkori teljesítményének vizsgálata. A tanulmányunkban az 1999 és 2013 között megrendezett világbajnokságok 800 és 1500 méteres döntősei szerepeltek (N=128).

Tanulmányunk során összefüggéseket kerestünk az egyéni legjobb teljesítmény elérésekor és a felnőtt világverseny döntőjében betöltött életkor között. Az adatokat a nemzetközi atlétikai szövetség hivatalos adatbázisából nyertük. Az életkori összefüggések megállapításhoz alapstatisztikai műveleteket (átlag, szórás), az egyéni legjobb teljesítmény és felnőtt világversenyen elért helyezések közötti összefüggések vizsgálatához lineáris görbeillesztést, valamint az egyéni legjobb és adott versenyen elért időeredmények közti különbségek vizsgálatára független kétmintás T-próbát alkalmaztunk.

A mintában szereplő világbajnoki döntős középtávfutók igen alacsony arányban szerepeltek ifjúsági világbajnokságokon (800m 11%; 1500m 6%), míg junior világbajnokságon a vizsgált futók több mint fele (800m 59%; 1500m 52%) versenyzett. A 800-as futók átlagosan $24,70 \pm 3,53$ éves korukban szerepelnek világbajnoki döntőben és egyéni legjobb időeredményüket is ebben a korban érik el ($24,06 \pm 3,03$). 1500-as társaik esetében a világbajnokságon mért átlagéletkor $25,50 \pm 3,53$, és legjobb teljesítményüket is ebben a korban $25,25 \pm 2,71$ érik el. Szignifikáns ($p \leq 0,05$) különbséget találtunk a felnőtt világversenyen futott és az egyéni legjobb időeredmény között minden vizsgált futónál. Ennek oka a taktikai szokásokra utal. A világbajnoki döntőkben elért helyezések és a versenyzők egyéni legjobb teljesítménye között erős összefüggést találtunk mindkét táv esetében (800m $R=0,95$; 1500m $R=0,83$).

A felnőtt világbajnoki döntőben szereplő futók alacsony számban szerepelnek ifjúsági világbajnokságon, míg junior világbajnokságokon a vizsgált futók több mint fele versenyzett. Mindkét versenyszám futói közel azonos korban érik el egyén legjobbjukat és a világbajnoki döntőben való szereplést. A versenyzők átlagosan az egyéni legjobb idejük szerinti erőrangsorban érkeznek célba a világbajnoki döntőkben mindkét táv esetében. További kutatást igényel a világbajnokságokon döntőbe nem jutott versenyzők hasonló jellegű vizsgálata.

JUHÁSZ GÁBOR
Testnevelési Egyetem

Témavezető:
Dr. András Krisztina
egyetemi adjunktus, BCE GTK

A rájátszás – playoff és playout – bevezetésének vizsgálata a magyar első osztályú labdarúgó-bajnokságban

Kulcsszavak: rájátszás, playoff, playout, labdarúgás

A Magyar első osztályú labdarúgó-bajnokság (továbbiakban NB1) nézettsége az utóbbi évtizedekben szinte folyamatosan csökkenő tendenciát mutatott. Késérő tapasztalat, hogy az utolsó fordulókorán a csapatok jelentős része már minden tét nélkül futballozik, aminek “köszönhetően” sok mérkőzés unalomba fullad, valamint így a mérkőzések manipulációjára is nagyobb az esély. A playoff és playout rendszer bevezetésével minden egyes mérkőzésnek tétje lenne egészen az utolsó fordulóig.

A dolgozat fő kérdése, hogy a playoff és playout rendszer bevezetésével a mérkőzések helyszíni látogatottsága, televíziós nézettsége, így médiaértéke milyen irányban és mértékben változna. Hipotézisem, hogy egy ilyen rendszer bevezetésével nőne a nézettség. További feltevésem, hogy a bajnoki mérkőzések nagyobb tétje, valamint a megnövekedett meccsterhelés következményeként a válogatottakban, illetve a nemzetközi porondon is jobban teljesítenének a játékosok és a csapatok, mivel jobban hozzászoknának a nagy téthez és a nagyobb terheléshez egyaránt.

A vizsgálat elméleti háttérét a játékelmélet sportot érintő kérdései jelentik. Ezt követően vizsgáltam meg, hogy milyen módjai lennének a rájátszás bevezetésének: hogyan lehet megoldani, hogy minden mérkőzésen megfelelő legyen a motivációs szint, illetve hogy minden egyes megszerzett pontnak és helyezésnek jelentősége legyen.

A vizsgálat eredménye az, hogy egy jól működő, ún. svájci rendszerű playoff- és playout rendszer bevezetésével jóval több nagy téttel bíró mérkőzés lenne az NB1-ben. A legjobb csapatok egy szezon folyamán többször is játszanának egymás ellen, így a mérkőzések nézettsége, illetve ennek következtében a csapatok és a liga média-értéke jelentős mértékben emelkedne. Sportszakmai szempontból szintén előnyös egy ilyen rendszer bevezetése, mivel a csapatok több nagy téttel bíró mérkőzést játszanak, a játékosok ehhez hozzászoknak, és így nemzetközi összehasonlításban is jobb eredményeket érhetnek majd el.

A dolgozat eredményei alapján érdemes lenne bevezetni a rájátszás rendszerét az NB1-ben. A jelenlegi bajnokság nézettsége nagyon alacsony, és minél több komoly téttel bíró mérkőzés lenne, várhatóan annál több néző lenne kíváncsi a mérkőzésekre. Ezen felül a labdarúgás világában egyedülálló kezdeményezésről van szó, ami felkelthetné az elég világ érdeklődését – ebből pedig szintén profitálhatna a Magyar labdarúgás egésze.

CSABA GERGŐ FERENC

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Németh Zsolt

egyetemi adjunktus, PTE TTK

Az utánpótláskorú labdarúgó kapusok képzése: 8-14 éves utánpótláskorú labdarúgó kapusok felkészítési lehetőségeinek lokális megítélése az élsport viszonylatában

Kulcsszavak: utánpótlásképzés, kapusszakma, kapusedző

Amíg egy kezdő sportolóból, világklasszis sportoló válik, hosszú ideig tartó, távlati edzésfolyamatoknak kell megvalósulnia, amely egy szakszerűen képzett nevelési munkának lehet eredménye. Ehhez természetesen tervszerű, következetes munkára, tehát jól megszerkesztett speciális edzésterv és követelményrendszer, s nem utolsósorban pedagógiaiilag jól képzett edzőkre van szükség. Ez alól a kapusszakma sem kivétel. A mozgásfejlődés alapvető tényeit figyelembe véve, 8-14 éves korú gyermekek készségfejlesztése előfeltételnek minősül az élsport eredményességében. Tehát ennek az életszakasznak a kapusképzés során, az egyik legnagyobb prioritásban kellene részesülnie. Előadásom a fent említett utánpótláskorú kapusok képzésének kiemelkedő fontosságát, megvalósulását, jelenlegi helyzetét, 8-14 év közötti korosztályos kapusok felkészítésében jeleskedő kapusedzők oktatási rendszerét kutatja, Pécs városában.

A labdarúgó kapusok parciális képzésén a különböző életszakaszok tagolódását értjük a globális rendszerben. Az edzői munka a tudás átadásáról, ezáltal a tanításról, vagyis a tanítás irányításáról szól. Itt felvetődik a kérdés, hogy csak a sportág specifikusan betanított edzőkre, vagy tudatosan felépített, különböző sport-, nevelés- és edzéstudományi ismeretekkel is rendelkező vezetőkre van-e szükség a mai professzionális hálóór kineveléséhez a modern labdarúgásban.

„A kapusjáték fejlődését a labdarúgás fejlődése határozza meg.” (Bicskei Bertalan)
Ennek a gondolatnak a konklúziójaként a posztján örökös adaptációja szükséges.

Kutatásom során szeretnék rávilágítani a kapusok és kapusedzők szerteágazó szakmai tudás háttér megszerzésének aktuális helyzetére, különös tekintettel 8-14 év közötti kapuspalánták fejlődés segítésének érdekében. A kutatási munkám megvalósításában, segítségemre voltak a különböző szakirodalmi anyagok és Pécs város utánpótlás kapusaival foglalkozó összes szakembere.

JUHÁSZ BENCE, KOCSIS DÁVID

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Borkovits Margit

adjunktus, SZTE JGYPK

Kajakos technika összehasonlítása két olimpiai szám vonatkozásában

Kulcsszavak: kajakozás, összehasonlítás, technika, mindennapos testnevelés

Kutatásunk célja egy a kajakozás minden napos testnevelésbe való beillesztésének lehetőségének a vizsgálata, egy olyan technikai tananyag létrehozása, mely segíti mind az edzők, tanárok, mind pedig a versenyzők felkészülését a versenyekre, élsportra. A kezdő edzőknek támpontot adhat a helyes technika oktatásához.

Ehhez először meg kellett vizsgálnunk a kajakozás technikáját két olimpiai táv vonatkozásában (200m, 1000m). A szakirodalom segítségével és sok éves versenyzői tapasztalattal megállapítottuk a két táv közötti különbségeket, illetve a technikai újításokat.

A távok rövidülésével új technikák alakultak ki, melyekre új felkészülési módokat kell találni, és még korábban kell elkezdni ezeknek oktatását. Ebben segíthet a mindennapos testnevelési tantervbe való beépítése.

A tantervbe való beillesztés sok előnye közül az egyik, hogy a sportág utánpótlása folyamatos marad, biztosítani a sportolók sokoldalú személyiségfejlődését, a nevelési helyzetek kihasználásával előkészíteni a sportolók társadalomba való beilleszkedését.

A mozgás és a sport pszichológiai kérdései I. tagozat

- 1. Olasz Csaba**
Sportolók vallási attitűd vizsgálata a sporttevékenységhez való viszonyulás, a pozitív pszichológia és az érett személyiség vonatkozásában
- 2. Kelemen Olimpia, Kiss Richard**
A néptánc és a társastánc hatása a személyiségre és a szorongásra
- 3. Szemes Ágnes**
Különböző sportágakban versenyző sportolók motivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata
- 4. Almási Dóra Gabriella**
A zóna és a sporttehetség
- 5. Brezovai Zoltán Árpád**
Flow a játékvezetésben - Miért lettem játékvezető?
- 6. Kupusz Mátyás**
Vonás-agresszió kérdőíves vizsgálata különböző sportágakban
- 7. Sasvári Annabella**
A szociometriai pozíciók és a személyiségvonások közötti összefüggések vizsgálata labdarúgó csapatokban

OLASZ CSABA

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Balogh László

egyetemi docens, SZTE JGYPK

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

Kulcsszavak: vallás, hit, sport, motiváció, teljesítmény

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

Dolgozatom fő kérdése, hogy különböznek-e a vallásos sportolók a nem vallásos társaiktól? Ezek alapján a következő hipotéziseket tettem:

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

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

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

Összegzés: Az eredményekből látható, hogy a nem vallásos sportoló hasonló összeszedettséget birtokolhat sporttevékenységében, valamint a pozitív gondolkodás, és a személyiségi érettség tekintetében is olyasféle erényeket tudhat magáénak, mint az istenkapcsolatát aktívan megélő sportoló. A két tábor közötti különbséget feltételezhetően inkább a biztonságérzet meglétében vagy hiányában érdemes tovább keresni.

KELEMEN OLIMPIA, KISS RICHÁRD

Nyíregyházi Főiskola

Természettudományi és Informatikai Kar

Témavezető:

Pásztorné Dr. Batta Klára

főiskolai tanár, NYF TTIK

A néptánc és a társastánc hatása a személyiségre és a szorongásra

Kulcsszavak: tánc, személyiség, szorongás, teljesítmény, megküzdés

A teljesítményszorongással való megküzdés előrelépést jelent a mindennapi életben, illetve az olyan megmérettetések esetében, amelyek az egyén szempontjából meghatározóak. A tánc stressz oldó hatása kiváló, jól használható a feszültség levezetésére, ebből a meg gondolásból végeztük el kérdőíves vizsgálatunkat a táncosok körében.

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

A vizsgálat során: 84 fő néptáncos (50 fő nő: átlagéletkor: 17,24 év; táncéletkor: 10,51 év; 34 fő férfi: átlagéletkor: 17,53 év, táncéletkor: 10,44 év), 56 fő társastáncos (31 fő nő: átlagéletkor: 23,10 év; táncéletkor: 9,68 év; 25 fő férfi: átlagéletkor: 22,58 év; táncéletkor: 9,77 év) töltötte ki a kérdőíveket.

Eredmények

1. A társastáncos nők kevésbé kockázatvállalók és impulzív személyek a néptáncos nőkkel ellentétben. A néptáncos férfiak extrovertáltabbak és kockázatvállalóbbak mint a társastáncos férfiak.

2. A „Trait”, azaz a vonás-szorongás vagyis a szorongásra való hajlam átlagértékei mind a társastáncosok mind a néptáncosok eredményei tükrében eltérnek a standard értékektől. A társastáncos hölgyek átlagértéke még pozitívabb eltérést mutatnak a kevésbé szorongó érték felé (40,32).

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

A személyiség kérdőíves vizsgálatok eredményei tükrében megállapíthatjuk, hogy a néptáncos férfiak egy extrovertáltabb, kockázatvállalóbb személyiséget mutatnak, mint a társastáncos férfiak. A néptáncos hölgyek impulzívabbak és kockázatvállalóbbak, mint a társastáncosok. A társastáncos hölgyek szorongásra való hajlama alacsonyabb a személyiségük tükrében. A táncosok összességében sokkal jobban megküzdének a személyiségük stabilitását kibillentő helyzetekkel, jobb az elhárítási, manőverező, és a kínos helyzetekkel való együttélési képességük is.

SZEMES ÁGNES

*Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem
Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar*

Témavezető:

Dr. Harsányi Szabolcs Gergő
egyetemi tanársegéd, SZTE BTK

Különböző sportágakban versenyző sportolók motivációjának és flow élményének összehasonlító vizsgálata

Kulcsszavak: sportmotiváció, flow élmény, versenysportoló, különböző sportágak

Külső vagy inkább belső tényezők motiválják a versenysportolókat? És vajon átélük-e az optimális élményt versenyzés közben? Kutatásomban ezekre a kérdésekre igyekszem választ találni különböző sportágak versenyzőinek segítségével. Vizsgálatom során az eredeti 7 faktoros sportmotivációs kérdőívet és a legújabb sportbeli flow élményt mérő kérdőívet alkalmaztam. Összesen 115 fő, 57 nő és 58 férfi vett részt a vizsgálatban (40 taktikai, 35 állóképességi, 20 művészi, 20 küzdősportoló), melyet internetes kérdőív formájában végeztem. A sportmotivációra vonatkozóan azt tapasztaltam, hogy a küzdősportokat űzők a leginkább belsőleg motiváltak, míg a flow élményre vonatkozóan azt figyeltem meg, hogy a művészi sportok esetén jelenik meg a legkevésbé az élmény. Megvizsgáltam az esetlegesen nemi, életkori és teljesítménybeli különbségeket is, de egyedül a nemek között jelentkezett szignifikáns eltérés a sportágak között. A kapott eredmények alátámasztanak korábbi kutatási eredményeket, viszont felvetnek újabb kérdéseket is, melyek további vizsgálatokat igényelnének.

ALMÁSI DÓRA GABRIELLA

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Balogh László

egyetemi docens, SZTE JGYPK

A zóna és a sporttehetség

Kulcsszavak: zóna, sporttehetség, elektrogasztrográfia, stressz

Napjainkban az edzők, sportolók folyamatos „nyomás alatt” dolgoznak, hogy képesek legyenek az elvárásoknak megfelelni. Kutatásomban vizsgálom, hogyan lehetne eredményesen mérni a sportolók stresszhatásra történő reakcióját elektrogasztrográf (EGG) segítségével, ami megkönnyítheti a sporttehetségek kiválasztását. A dolgozatom célja, hogy bemutassam az EGG-s vizsgálati rendszert, és alkalmazásának lehetőségeit, kézilabdázók körében elvégzett mérések alapján.

A jelzőhangot követően mindkét csoport tagjainál CPM változást tapasztalunk.

A tehetséges csoportban a CPM érték a jelzőhangot követően alacsonyabb lesz, mint a kontroll csoportban.

Az EGG-s vizsgálati rendszer alkalmazásával bővíthet a sporttehetségek kiválasztásának módszere.

Az EGG vizsgálat egy fizikai beavatkozást nem igénylő módszer, mely a gasztrointesztinális traktus myo-elektrikus tevékenységét rögzíti, a bélszakaszok percnkénti összehúzódását (CPM) mérve.

A mérés megkezdése előtt felvettem a kapcsolatot a játékosok edzőivel, akiknek az általam kiválasztott tehetség definíció alapján kellett nyilatkozniuk, hogy a játékost a tehetséges, vagy a kontroll csoportba sorolják-e. A CPM mérést először stresszmentes környezetben, majd stresszhatás alatt és után végeztük. A stresszhatás egy előre rögzített jelzőhang volt. Külön-külön értékeltük az egyes bélszakaszok (gyomor, vékony- és vastagbél) valamint az egész gasztrointesztinális traktus CPM értékeit.

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

Az eredmények alapján az első hipotézisem beigazolódott, azonban a másik két feltevés nem nyert egyértelmű bizonyítást. Vizsgálatomat kis létszámú csoporton végeztem, ezért ahhoz, hogy megbízhatóbb következtetéseket vonhassunk le, további sportolók bevonása szükséges, valamint a tehetséges kategóriába sorolás módszerét is pontosítani kell. Az EGG alkalmazását a tehetségkutatásban mindenképp hasznosnak tartom, de ennek bizonyításához további tanulmányok szükségesek.

BREZOVAI ZOLTÁN ÁRPÁD

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Balogh László

egyetemi docens, SZTE JGYPK

Flow a játékvezetésben - Miért lettem játékvezető?

Kulcsszavak: flow, apátia, szorongás, játékvezetés

A játékvezetésben még nem történt a flow élménnyel foglalkozó kutatás. A játékvezetés, mint csapat sport, kíváncsi voltam, hogy létrejöhet-e a flow, és mennyire befolyásolja ezt az érzelmi állapotot az apátia és a szorongás. Hogy az optimális zónába jusson a játékvezető fizikálisan, mentálisan, pszichésen felkészültnek kell lenni, és a társakkal a teljes bizalmat kell megszavazni.

Célom közé tartozik, hogy megtudjam a játékvezetők mekkora százalékkal élik meg a flow-t. A játékvezetők csoportjában a tapasztalt és az újonc játékvezetők összehasonlítva milyen eredményt hoz majd az élmény átélése, illetve apátia, szorongás mennyire befolyásolja a flow-t. A jelenleg legmagasabb és a korábban már magasabb osztályt megjárt játékvezetők mekkora különbséggel élik meg ezt az állapotot és mennyire befolyásolja a szorongás és az apátia.

229 játékvezetőt vizsgáltam véletlenszerű mintavétellel, amit online kérdőíves módszerrel végeztem. Vizsgálatomban Oláh Attila rövidített Flow kérdőívét vettem alapul. A kérdőíveket később IBM SPSS Statistics v20 program segítségével elemeztem.

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

A kutatásom eredményei alátámasztják, hogy egy ilyen komplex sportban is létre tud jönni a flow. A kapott eredmények kimutatják és alátámasztják valamennyi hipotéziseimet. A játékvezetésben valóban létre tud jönni a flow, azonban közre játszik sokszor a szorongás állapota illetve az unalom, stressz érzése is.

KUPUSZ MÁTYÁS

*Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar*

Témavezető:

Morvay-Sey Kata

egyetemi tanársegéd, PTE TTK

Tékus Éva

egyetemi tanársegéd, PTE TTK

Vonás-agresszió kérdőíves vizsgálata különböző sportágakban

Kulcsszavak: vonás-agresszió, BPAQ kérdőív

A konfliktusok legjellemzőbb megjelenési formája az agresszió, mely a társadalmi szinterek mindegyikében megfigyelhető. Az agresszió levezetésének egyik lehetséges kontrollált formájaként számos szerző említi a sportot.

Kutatásunk célja különböző sportágak 14-18 éves sportolóinak kérdőíves vizsgálata során a vonás-agresszióra vonatkozóan esetleges különbségek kimutatása. A sportágak taktikai felosztását követve sorsolásos sportágat (aerobik, n=20), ciklikus sportágat (úszás n=20), sportjátékot (kosárlabda, n=20 és kézilabda, n=20), valamint páros küzdősportágat úzők (birkózás, n=20, judo, n=20 karate, n=20), illetve kontrollcsoportként nem sportolók (n=140) vizsgálatát tűztük ki célul. A vizsgálati minta elemszáma n=280. Anonim módon, önkéntesen vettek részt a megkérdezettek a felmérésben.

Vizsgálatunkhoz a Buss és Perry által kidolgozott standardizált Aggression Questionnaire (AQ /BPAQ) 29 itemes vonás-agresszió kérdőívet használtuk, a statisztikai elemzéshez az SPSS Statistics 20.0, valamint a Microsoft Excel 2010. programokat használtuk.

A kapott eredmények bizonyítják, hogy szignifikáns különbségek mutathatók ki a sportolók és nem sportolók vonás-agresszió szintjében, valamint az egyes sportágakat úzők között is.

SASVÁRI ANNABELLA
Szegedi Tudományegyetem
Bölcsészettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Harsányi Szabolcs Gergő
egyetemi tanársegéd, SZTE BTK

**A szociometriai pozíciók és a személyiségvonások közötti összefüggések vizsgálata
labdarúgó csapatokban**

Kulcsszavak: labdarúgás, szociometriai pozíciók, személyiségvonások, Big five

Többen vizsgálták már, hogy az egyén személyiségvonásai meghatározzák-e valamilyen módon a csoportban elfoglalt helyzetét. Szakács (1968) szerint a centrális helyzetű személyek szociabilisebbek a periférián elhelyezkedőkhöz képest. A csapatsportokban szintén megfigyelhető a játékosok szerep és funkció szerinti tagolódása. Kovács (2007) professzionális csapatsportokat űzőket vizsgálva talált jelentős különbségeket az együttműködés és a nyitottság területén. A kutatásomban összesen három csapat (n=45) szociometriai elemzését készítettem el, meghatároztam az egyes szerepeket a csapaton belül (sztár, funkcióban kiemelkedő, perem, egyéb) és vizsgáltam ezek összefüggéseit a személyiségvonásokkal, a hangsúlyt az extraverzióra, neuroticitásra, nyitottságra, és az együttműködésre helyezve. Az eredményeket tekintve szignifikáns különbség figyelhető meg a BFQ energia ($F(3, 31) = 5,466$, $MSE = 65,184$, $p = 0,004$) és az érzelmi stabilitás ($F(3, 31) = 3,236$, $MSE = 205,863$, $p = 0,035$) dimenzióiban. Az egyik csapattal a szociometriai felmérést fél év elteltével megismételtem, annak céljából, hogy felmérjem, ez alatt az idő alatt milyen változások mentek végbe a csapatban. Továbbá kutatási kérdéseim között szerepelt az egyes posztokon játszó személyek megoszlása az egyes szociometriai pozíciókban, illetve hogy mi lehet az oka egy-egy játékos peremre kerülésének.

A mozgás és a sport pszichológiai kérdései II. tagozat

- 1. Nagy Arnold**
Elit motocross versenyzők stressztolerancia vizsgálata
- 2. Simon Ágnes**
A Fedor munkában: a kutya hatása sportoló gyerekekre
- 3. Csanádi Mária, Tóth Baranyi Tamara**
ADHD az általános iskolában
- 4. Hegyi Brigitta Fanni**
Élsportolók és szabadidő sportolók tetoválásainak motivációs háttere
- 5. Vidiczki-Dóczi Andrea**
Táplálkozási zavarok és menstruációs zavarok előfordulása női labdarúgók körében
- 6. Simon Réka**
Táplálkozási zavarok és problémaköre a fiatal korosztályban

NAGY ARNOLD

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Balogh László

egyetemi docens, SZTE JGYPK

Elit motocross versenyzők stressztolerancia vizsgálata

Kulcsszavak: motocross, stressztolerancia, EGIG

Hanin kimondta, hogy minden egyén optimális szorongási szintje más és más. A gymor és belek motilitásának nem-invazív mérésére egy olyan új és innovatív electro-gastro-intestinográfiás (EGIG) eszköz áll rendelkezésre, amely leválthatja a papír-ceruza teszteket, objektív, számszerű eredményeket biztosítva a szorongásról. Az I. osztályú motocross versenyzők stressztolerancia vizsgálatának első állomása ez a kutatás.

A vizsgálatokon 3 motocross versenyző, akiknek átlagéletkora 18 év (sd=3,5), és 4 nem sportoló férfi, akiknek átlag életkora 24 év (sd=2,4) vettek részt. A méréseket egy magyar szabadalommal rendelkező EGIG műszerrel végeztem, amely az Experimetria Orvosbiológiai Kutató, Fejlesztő és Gyártó Kft. fejlesztése. A gastro-intestinális motilitást és annak hangingerre történő változását vizsgáltam 40 percig éhgyomorra, nyugalomban. A hanginger a vizsgálat 20. percekor hangzott el egzakt módon. Az eredmények percenkénti összehúzódsók számával jellemezhetőek (CPM).

A legnagyobb eltérések a vastagbél szakaszán voltak észlelhetők. A motocross versenyzők 5,22 CPM (sd=1,14) nyugalmi átlaga magasabb, mint a nem sportoló férfiak 2,74 CPM (sd=0,55) átlaga. A hangingert követő maximális érték a motocrossozók esetében 10 CPM (sd=1,11), amely 191%-a nyugalmi átlaguknak. A nem sportolóknál ez az érték 8,33 CPM (sd=1,77), amely 304%-a nyugalmi átlaguknak. A két csoport megnyugvási idejének CPM átlaga igen hasonló. A sportolóké 4,81 CPM (sd=0,47), a nem sportolóké 4,6 CPM (sd=1,07). A motocross versenyzők megnyugvási CPM átlaga 92%-a a nyugalmi átlaguknak, míg a kontrollcsoporté 167%; $t(6) = -5,819$; $p = 0,002$.

A motocross versenyzők esetében az emelkedett nyugalmi CPM utalhat a váratlan helyzetre való felkészültségre, ezt támasztja alá a kontrollcsoporttal szembeni, arányaiban alacsonyabb maximális CPM is, illetve, hogy megnyugvási CPM átlaguk közel azonos. Eredményeim alapján elmondható, hogy a vizsgált motocross versenyzők stressztoleranciája jobb, mint a nem sportolóké. Ezt további vizsgálatokkal is igazolni szeretném.

SIMON ÁGNES

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Dr. Lénárt Ágota

egyetemi docens, TE

Fedor munkában: a kutya hatása sportoló gyerekekre

Kulcsszavak: kutya, serdülő, sportoló, szorongásoldás, kommunikáció

Témaválasztásom mértjét kutyás múltam és jelenem, a jelenleg is vezetett kutyás tréningeken átélte pozitív tapasztalataim adják. Kutatásom során a kutya-ember kapcsolatát, a kutya emberre, elsősorban sportolóra gyakorolt hatását vizsgálom.

Számos külföldi kutatás született már a kutyák által emberre kifejtett jótékony hatásairól. Néhány főbb hatása a kutyáknak az emberre: a vizsgált csoportnak kutyák jelenlétében jobb a koncentrációs képességük, cselekvőképesebbek, növeli az oxytocinszintet, szorongásoldó és a szocioemocionális képességek javulnak (csökken az agresszió, nyitottabbak, barátkozóbbak).

Témám aktualitását misem tükrözi jobban, minthogy a kutya- sportolóknál kifejtett hatását még nem vizsgálták, annak ellenére sem, hogy már bizonyítottan nem csak a sérült embereknél van pozitív fejlődés ilyen jellegű terápia alatt, után.

Hipotéziseim felállításához a kutyák korábban már bizonyított hatásait vettem alapul, ezen belül is a szorongási faktorra voltam kíváncsi. Van-e hatása a kutyának sportoló gyerekeknél szorongásoldásban? 6 fő jelentkezett a programra. Heti két alkalommal, alkalmanként 45-60 percet dolgozunk. A kiválasztott sportolói csoport egy budapesti sport gimnázium tanulói, 9. évfolyamosak, 14-15 évesek. A foglalkozások hangsúlyát a kutyával való érintkezésre helyezem, ezen kívül feladatokat kell megoldaniuk a kutyával, hol egyedül, hol párokban.

Az eredmények felvételét kérdőíves formában végeztük, az ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory -28) és a CSAI -2 (Competitive State Anxiety Inventory -2) sportolóokra készült tesztekkel. A tesztek a kutyás tréningek megkezdése előtt, 1 hónap múlva, valamint 3 hónap után vettük fel.

A kitöltött tesztek tendenciaszerű összefüggést mutatnak arra, hogy javulást értünk el a kutyás tréningek által „Edző általi irányíthatóság” növekedése és „Szomatikus szorongás” csökkenése területén.

CSANÁDI MÁRIA, TÓTH-BARANYI TAMARA

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Molnár Andor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

ADHD az általános iskolában

Kulcsszavak: hiperaktivitás, ADHD, általános iskola, testnevelés

Az utóbbi évtizedben a szakemberek érdeklődését felkeltette az ADHD (Attention Deficit Hiperactivity Disorder) hiperaktivitás és figyelemzavar tünetegyüttese, illetve tanulási nehézségek témaköre.

Kutatásunk során arra kerestük a választ, hogy az általános iskolákban és vonzaskörzetében milyen arányban fordulnak elő hiperaktív gyermekek, illetve a pedagógusaik hogyan vélekednek ezekről a gyermekekről, foglalkoznak-e velük külön egy adott óra keretein belül. Kíváncsiak voltunk arra is, hogyan viselkednek ezek a gyermekek az órákon, illetve a testnevelésórán; milyen hatással van rájuk a régi illetve az újrendszerű testnevelés, mennyire tudják figyelmüket összpontosítani fizikai aktivitás előtt illetve után.

Általános iskolás pedagógusokat illetve testnevelő tanárokat kérdeztünk meg egy általunk összeállított kérdőívről, ami 28 eldöntendő kérdést tartalmazott. 71 fős mintánkból 38 testnevelő, és 33 tanító illetve nem testnevelő szakos pedagógus adott választ. Vizsgálatunk eredményeit egyszerű leíró statisztikával (%), khi²-próbával, illetve Mann-Whitney U-tesztel értékeltük.

A megkérdezett nem testnevelő tanárok 97 %-a ismeri a ADHD tüneteit, míg a testnevelők 87 %-a ismeri. A megkérdezettek többsége (testnevelő: 84%***, egyéb szakos: 64%) úgy véli, hogy tud a hiperaktív, vagy annak vélt tanulókkal bánni. A testnevelők közül számottevően kevesebben (40%*) foglalkoznak külön az ADHD-s vagy annak vélt tanulókkal, míg az egyéb szakos kollégák kiemelkedő többsége (77%***) külön foglalkozik ezekkel a gyermekekkel. Továbbá az összes megkérdezett testnevelők (100%) ajánlottak már a ADHD-s gyermekeknek délutáni sport jellegű foglalkozásokat, az egyéb szakos kollégáik nagyjából háromnegyede (73%**).

A megkérdezett tanárok nagy része tisztában van az ADHD tüneteivel, mivel az utóbbi időben napjaink közkedvelt témája lett a hiperaktivitás és egyre több gyermek küzd ezzel a problémával. A testnevelők közül többen gondolják azt, hogy tudnak a hiperaktív gyermekekkel bánni, mint az egyéb szakos tanárok, hiszen egy testnevelés órán sokkal több pozitív visszacsatolás éri a gyermeket, sokkal nagyobb figyelmet, önuralmat, és önkontrollt igényel, mint egy helyben ülni az órán. Éppen ezért vallja a pedagógusok többsége, hogy igenis igényelnek a hiperaktív gyermekek külön speciális délutáni sportfoglalkozásokat, de sajnos pénzügyi problémák és helyhiány miatt nem valósul meg.

HEGYI BRIGITTA FANNI

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Tari-Keresztes Noémi

adjunktus, SZTE JGYPK

Élsportolók és szabadidő sportolók tetoválásainak motivációs háttere

Kulcsszavak: élsport, szabadidő sport, tetoválás, motiváció

A 2012-es londoni olimpia után a magyar vízilabda válogatott olimpiai tetoválásaival sokat foglalkozott a média, azonban egy átfogó képet sehol sem kaphattunk a többi sportág sportolóinak tetoválásairól, valamint azok elkészítésének motivációjáról. Innen jött az ötlet, hogy az élsportolók tetoválásainak motivációs hátterét szeretném vizsgálni és összehasonlítani azokat a szabadidő sportolók tetoválásainak motivációs hátterével.

A kutatásom során a megalapozott elméletet alkalmaztam (grounded theory), mely egy kvalitatív kutatási módszer. 15 élsportolót –8 férfi, 7 nő– és 15 szabadidő sportolót –7 férfi, 8 nő– kérdeztem interjú módszerrel. 17 fő csapatsportot űz –9 élsportoló, 8 szabadidő sportoló–, 13 fő egyéni sportot –6 élsportoló, 7 szabadidő sportoló–. Az interjúalanyok életkora 18 és 32 év között volt. Az alanyok kiválasztására hólabda módszert alkalmaztam. Vizsgálatom során Kaldeneker Mária és Pikó Bettina 2005-ös A „piercing” és a „tattoo” világa - Deviancia vagy divat? című kutatásának 14 pontból álló motivációs listáját használtam fel, melyet egy ponttal, a sporttal egészítettem ki: 1. Önkifejezés, 2. Egyediség, 3. Lázadás, 4. Függetlenség, önállóság kifejezése, 5. Érettség, 6. Különbözőség kifejezése, 7. Legyen egy szépség jelem, szexepilem, 8. Emlékeztessen egy eseményre az életemből, 9. Közeli barátomhoz hasonlítani, 10. Elkötelezettség egy csoport felé, 11. Megmutatni, hogy ura vagyok a testemnek, 12. Csak, a kinézet kedvéért, 13. Sport, 14. Nem tudom, 15. Egyéb. Egy interjúalany több opciót is választhatott. Kutatásom nem reprezentatív.

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

VIDICZKI-DÓCZI ANDREA

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Molnár Andor

főiskolai docens, SZTE JGYPK

Táplálkozási zavarok és menstruációs zavarok előfordulása női labdarúgók körében

Kulcsszavak: táplálkozási zavar, menstruációs zavar, női labdarúgás

Korunk egyre gyakrabban jelentkező betegségei a táplálkozást érintő zavarok, amelyet nők esetében menstruációs zavarokhoz vezethetnek. Kutatásomat felsőbb osztályokban játszó magyar női labdarúgók között végeztem, választ keresve arra a kérdésre, hogy miként jelennek meg körükben a táplálkozási zavarok, valamint, hogy ezek társulnak-e menstruációs problémákkal. Az eredményeket összehasonlítottam nem sportoló hölgyekével, és meglepő választ kaptam.

A kutatáshoz kérdőíves módszert (EDI-és SCOFF-teszt) alkalmaztam, melyet először női NBI és NBII bajnokságban játszó labdarúgó csapatokhoz vittem el. NBII-es csapatok esetében a Szolnoki MÁV, a Gyulai Amazonok, és a Monor SE igazolt játékosai töltötték ki a kérdőívet. Az NBI-es csapatok közül pedig az Astra HFC, a Dorogi Diófa SE, és Szegedi AK Boszorkányok játékosai. Így összesen 65 labdarúgótól kaptam vissza érvényes kérdőívet, akiknek átlagos életkoruk 23,271 év. A kontroll csoport tagjai nem sportoló vagy nem versenyszerűen sportoló nők voltak, a csoport elemszáma szintén 65 fő, átlagéletkoruk 22,114 év. A vizsgálati minta teljes elemszáma: 130 fő.

Mindkét csoportban felfedeztem táplálkozási zavarra utaló jeleket, de különbség a két vizsgált csoport között nem mutatkozott. Ellenben a menstruáció zavarainak vizsgálatakor nem várt eredményt tapasztaltam, ugyanis a nem sportoló egyéneknél gyakrabban fordulnak elő. Valamint igazolódni látszott, hogy a női labdarúgók jelentősen később kezdenek el menstruálni, mint nem sportoló kortársaik.

Úgy gondolom, hogy nagyobb elemszámú minta vizsgálatánál ennél pontosabb értékelésre lehet számítani. Így célom a következőkben minél több élvonalbeli női labdarúgót vizsgálni, továbbá evészavarok meghatározására alkalmas egyéb vizsgálati módszereket alkalmazni.

SIMON RÉKA

*Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar*

Témavezető:

Patakiné Bősze Júlia

egyetemi tanársegéd, ELTE PPK

Táplálkozási zavarok és problémaköre a fiatal korosztályban

Kulcsszavak: táplálkozás, testképzavar, problémák, anorexia

Az emberiség története során a művészetekben mindig feltűnt a test ábrázolása (például Óskor- Willendorfi Vénusz, XX. századtól kezdve egyre jobban a soványság dominál). Ez az adott kornak megfelelő ideált közvetítette az emberek felé az ideális testalkatról és testsúlyról. Bár ez a kép és annak befolyásoló ereje koronként változott, mindig jelen volt és hatott az emberekre.

A XXI. században egyre nagyobb problémát jelent a média hatása az egész társadalom számára. A leginkább kiszolgáltatottak a befolyásolható gyerekek és fiatalok, akik a rájuk zúduló reklámdömpingnek kevésbé tudnak ellenállni.

Már a korai pubertáskorban megjelenhetnek az önértékelési problémák kialakulásának első jelei. Ezért fontos, hogy a környezet milyen hatásokat gyakorol az egyénre, valamint milyen szülői, családi háttérrel rendelkezik az illető. A média egyre növekvő szerepe mellett alapvető fontosságú lehet, hogy az egyén milyen mértékben fogékony a média által sugárzott hatásokra.

A fiataloknál ez a belső frusztráltság evészavarok formájában is jelentkezhet. A három leggyakoribb ilyen evészavarral összekapcsolható betegség az anorexia nervosa, a bulimia nervosa, valamint az obesitas.

Azért ezt a jelenségekört választottam pályamunkám témájául, mert úgy gondolom, manapság még gyakrabban és egyre korábbi életszakaszban jelentkezhetnek a testképzavarok. Az ifjú vagy felnőttkor önértékelési zavarai gyakran a prepubertás időszak rosszul értelmezett mintáiban gyökerezhetnek.

A Bősze Júlia Tanárnő általi kérdőív másodelemzése nem konkrétan meglévő táplálkozási betegségekre világít rá, de az, hogy milyenek a fiatalok táplálkozási szokásai, van-e például hobbijuk, sokban befolyásolhatja a későbbi önképük kialakulását.

Későbbi rekreációs szakemberként fontosnak tartom, hogy ezeket a súlyos problémákat megismerje mind a fiatal, mind pedig az idősebb korosztály, hogy elkerülhessük a visszafordíthatatlan szövődményeket, haláleseteket!

Függelék

Statisztikák

#	tagozat	előadás	díjak		
			I.	II.	III.
1	A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései I.	7	1	1	
2	A testnevelés és sport társadalomtudományi kérdései II.	7	1	1	1
3	A testnevelés tantárgypedagógiai kérdései	9	1	1	
4	Fittségi és antropometriai vizsgálatok I.	7	1	1	
5	Fittségi és antropometriai vizsgálatok II.	7	1	1	
6	A gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései	9	1	1	1
7	Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok I.	6	1	1	
8	Humánkineziológiai és sportbiológiai vizsgálatok II.	7	1	1	
9	Sportrekreáció, sportturizmus	9	1	1	1
10	Sportgazdaság, sportszervezés, sportirányítás	9	1	1	1
11	Versenysport, élsport	11	1	2	1
12	A mozgás és a sport pszichológiai kérdései I.	7	1	1	
13	A mozgás és a sport pszichológiai kérdései II.	6	1	1	
Összesen		101	13	14	4

XXXII. Országos Tudományos Diákköri Konferencia

#	intézmény	szerzők			előadás	témavezető
		férfi	nő	összes		
1	Babes Bolyai Tudományegyetem TSK	1	0	1	1	1
2	Budapesti Gazdasági Főiskola KVIK					1
3	Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem GTK		1	1	1	
4	Budapesti Corvinus Egyetem GTK					1
5	Eötvös Loránd Tudományegyetem PPK		2	2	2	1
6	Eszterházy Károly Főiskola TTK		3	3	3	4
7	Magyar Táncművészeti Főiskola		1	1	1	
8	Nyíregyházi Főiskola TTIK	8	1	9	9	7
9	Nyugat-magyarországi Egyetem ACSJK		11	11	7	3
10	Nyugat-magyarországi Egyetem BDPK	2	3	5	4	3
11	Nyugat-magyarország Egyetem KTK	1		1	1	1
12	Pécsi Tudományegyetem ETK	3	5	8	8	7
13	Pécsi Tudományegyetem TTK	9	14	23	23	10
14	Selye János Egyetem TK		2	2	2	1
15	Szegedi Tudományegyetem BTK		1	1	1	1
16	Szegedi Tudományegyetem JGYFK	15	9	24	20	11
17	Testnevelési Egyetem	11	11	22	18	18
18	Újvidéki Egyetem		1	1	1	2
19	X-treme tánciskola					1
Összesen		50	65	115	102	73

A konferencián résztvevő előadók és társszerzők

Almási Dóra Gabriella	131	Jákfalvi Anett Gabriella	61
Balogh Renátó	110	Juhász Bence	126
Balogh Zsolt	122	Juhász Gábor	124
Barcsák Barbara	99	Károly Dalma	67
Barta Imre	41	Keglovits Klára	63
Bartha Kincső	88	Kelemen Olimpia	129
Berger Vanda	96	Kéri Zsófia	72
Bodó Dávid	47	Kiss Gabriella	78
Botka Bettina	86	Kiss Krisztina	30
Brezovai Zoltán Árpád	132	Kiss Richard	129
Büki Boglárka	45	Kocsis Dávid	126
Czmerk Tamás	104	Kovács Bálint	123
Csaba Gergő Ferenc	125	Kovács Zsófia	51
Csala Dániel	93	Kőfalvi Adél	111
Csanádi Mária	138	Kupusz Mátyás	113
Csemba Ágnes	53	Lengyel Andrea	33
Csordás Balázs	91	Lép Roland	31
Csordás Gergely	107	Marlok Róbert	37
Deli Balázs	35	Maróti Kristóf	65
Dinya Anna	32	Maróti Levente	65
Dinya Eszter	97	Mészáros Máté	117
Eigner Eszter	39	Mezei Tímea	59
Erdős Zsófi	103	Mitzinger Kitti	49
Fábián Árpád	76	Mutzhausz Ágnes	98
Farkas Szilárd	92	Nagy Arnold	136
Finta Regina	89	Nagy Hevesi Ákos	48
Fodor Anett	112	Nagy Máté	37
Gál Mihály	121	Nagy Petra	34
Gönczi Pál	90	Németh Szabolcs	64
Grósz Szilárd	120	Németh Zsuzsanna	45
Gusztafik Ádám Tibor	85	Oláh Dávid	118
Hadnagy Viktória	81	Olasz Csaba	128
Hajnal Vince	108	Olosz József	71
Harangozó Brigitta	75	Orosz Dávid	43
Hegyi Brigitta Fanni	139	Palásti Éva	38
Heil Ádám	113	Papp Ivett	69
Heiter Kitti	57	Rácz Enikő Fanni	116
Horváth Cintia	67	Rozs Bettina	119
Horváth Dóra	53	Salamon Krisztina Fanni	46
Horváth Gábor	52	Sárközi Noémi	53
Horváth Norbert	52	Sasvári Annabella	134
Imre Henrietta	102	Schandl Gábor	82
Inceffy Zsombor	37	Schaub Ingrid	101
Inotay Réka	58	Schönfeld Erik	94

XXXII. Országos Tudományos Diákköri Konferencia

Schroth Roland	73	Szemes Ágnes	130
Sekk Patrícia	79	Szénási Nikolett Lilla	84
Selmeczi Viktória	83	Szentpáli Gergő	42
Simai Réka	68	Tóth Balázs	82
Simon Ágnes	137	Tóth Baranyi Tamara	138
Simon Réka	141	Tóth Eliza Eszter	55
Sléber Mátyás	109	Török Bence	40
Soós Rita	100	Urbán Orsolya Regina	56
Stomp Katinka	60	Varga Boglárka Réka	106
Süli Derzsi Mónika	74	Varga Eszter	77
Szabó Dorián György	29	Vida Ákos	93
Szabó Edina Ivett	66	Vidiczki-Dóczy Andrea	140
Szabó-Thomka Hanna	45	Világi Kristóf	114
Szász Róbert	50		

A konferencián bemutatott dolgozatok témavezetői

Ács Pongrác, Dr.	79, 96, 111	Mészáros Zsófia, Dr.	69
András Krisztina, Dr.	46, 124	Molnár Andor, Dr.	65, 90, 138, 140
Atlasz Tamás, Dr.	86, 94	Morvay-Sey Kata	49, 133
Balogh László, Dr.	128, 131, 132, 136	Müller Anetta, Dr.	99
Bán Sándor	38	Németh Zsolt, Dr.	33, 35, 120, 125
Bíró Melinda, Dr.	32	Némethné Dr. Tóth Orsolya	77
Bóka Ferenc, Dr.	97	Olajos Judit, Dr.	41, 122
Borkovits Margit, Dr.	50, 101, 126	Ökrös Csaba, Dr.	119
Dobay Beáta, PaedDr.	74, 75	Paár Dávid, Dr.	109
Dorka Péter	48	Pálmai Judit	29, 31
Farkas Péter, Dr.	112	Páosztorné Batta Klára, Dr.	129
Fügedi Balázs, Dr.	67	Patakiné Bősze Júlia	103, 141
Gál Andrea, Dr.	40	Pavlik Gábor, Dr.	63
Géczi Gábor, Dr.	106	Péter Annamária	88, 93
Gyimes Zsolt, Dr.	123	Prisztóka Gyöngyvér, Dr.	39, 113
Győri Ferenc, Dr.	38, 59, 107	Pucsok József, Dr.	64
Halasi Szabolcs	30	Radák Zsolt, Dr.	81
Harsányi Szabolcs Gergő, Dr.	130, 134	Rétsági Erzsébet, Dr.	42, 96
Hédi Csaba, Dr.	110	Seregi Ernő	43
Hegedűs Ferenc	118	Simon-Ugron Ágnes, Dr.	71
Hegyi András	88	Sterbenz Tamás, Dr.	37, 114
Heszteráné Ekler Judit, Dr.	45, 53	Sujit Chaudhuri, Dr.	114
Hock Márta	73	Szalai Piroska, Dr.	116
Ihász Ferenc, Dr.	55, 56, 61, 68, 69	Szatmári Zoltán, Dr.	34
Járomi Melinda, Dr.	73, 76, 78, 79	Szmodis Márta, Dr.	58
Kajos Attila	108, 113	Tari-Keresztes Noémi, Dr.	52, 139
Kárpáti Bernadett	101	Tékus Éva	57, 66, 84, 133
Katona Péter	89	Tihanyi József, Dr.	88
Kiss Gábor	121	Tóth Ákos, Dr.	98, 102
Koltai Miklós, Dr.	85, 117	Tóthné Steinhausz Viktória	72
Kopkáné Plachy Judit	32	Tóvári Ferenc, Dr.	47, 51
Kopper Bence, Dr.	82	Váczai Márk, Dr.	83, 86, 92, 94
Kovács Antal, Dr.	96, 111	Vajda Ildikó, Dr.	91
Lénárt Ágota, Dr.	137	Vári Beáta	90
Lepes Josip, Dr.	30	Veres Gyula	64
Major Zsuzsanna	63	Wilhelm Márta, Dr.	60, 66, 84, 100,
Melczer Csaba	42		104

Szponzorok és támogatók

Kiemelt támogatók:



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma



Nemzeti Tehetség Program



Magyar Tudományos Akadémia



Pécsi Tudományegyetem

PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS



Bodri Pincészet



Coca Cola HBC Magyarország Kft.



Diagnosticum Zrt.



E.ON Energiaszolgáltató Kft.

**FEKVŐTÁMASZ
SPORTTUDOMÁNYI
TEHETSÉGGONDOZÓ
KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY**

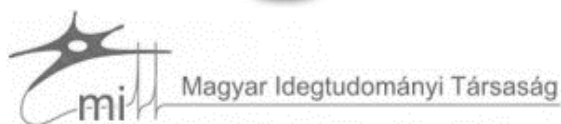
Fekvőtámasz Sporttudományi
Tehetséggondozó Közhasznú
Alapítvány



Fontányi Pincészet



Magyar Egyetemi Sportszövetség



Magyar Idegtudományi Társaság



Neuzer



Pavlik Kerékpárüzlet



Pek-Snack látványpékség



Pethes Óra



PTE Sportiroda



Pécsi Sörfözde



Savremeno Pakovanje Bezdán



Trüffel cukrászda

Támogatók:



Hotel Makár Sport és Wellness



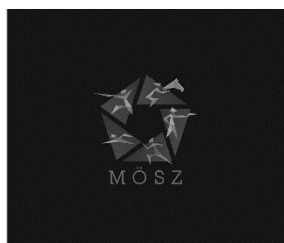
Imperátor Kerékpárszalon



Katusbody-Katusfood



M Food Service



Magyar Öttusa Szövetség



MSTT

Magyar Sporttudományi Társaság

Maláta Bisztró & Sörbár

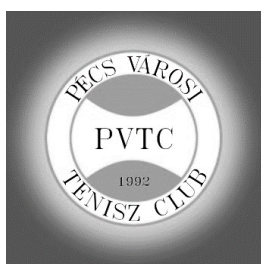
Maláta Bisztró és Sörbár



Mihalovics Pince



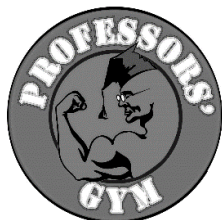
OTP Bank Nyrt.



Pécsi Városi Tenisz Club



Pécsi Sport Nonprofit Zrt.



Professors' Gym

**PTE JEGYZETBOLT
(BTK, TTK, ETK)**

PTE Jegyzetbolt (BTK, TTK, ETK)

**PÉCSI (MEGYEI) TESTNEVELŐ
TANÁROK EGYESÜLETE**

Pécsi (Megyei) Testnevelő Tanárok
Egyesülete



Viva 95 Bt. Papír - Írószer

Köszönetnyilvánítás

A PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet munkatársainak
a szervezésért és a lebonyolításért

ATLASZ TAMÁS
BÓDOGNÉ KONCZ JULIANNA
CSELKÓ ALEXANDRA
HAJDUNÉ LÁSZLÓ ZITA
HEGEDÜS RITA
HIDEG GABRIELLA
JÓZSA RITA
KAJOS ATTILA
KATICS LÁSZLÓ
MARTON GERGELY
MESZLER BALÁZS
MORVAY-SEY KATA
NÉMETH ZSOLT
PAIC RÓBERT
PINTÉR GERGŐ
PRISZTÓKA GYÖNGYVÉR
PRÓKAI JUDIT
RATALICS KATA
ROSENBERGER JÁNOSNÉ
SCHULTEISZ NIKOLETT
SZABÓ EDINA
SZENTGYÖRGYVÁRYNÉ JUHÁSZ IVETT
TÉKUS ÉVA
TÓTH ÁKOS
TÓVÁRI FERENC
VÁCZI MÁRK
VASS LÍVIA
WILHELM MÁRTA