

**SEMMELWEIS EGYETEM
TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI KAR
(TF)**



**XXX. JUBILEUMI
ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS
DIÁKKÖRI KONFERENCIA**



**BUDAPEST
2011. ÁPRILIS 14-16.**



MINDENKIT SOK SZERETETTEL VÁRUNK A KONFERENCIÁNKRA!

Köszöntő

Nagy szeretettel és tisztelettel köszöntök minden résztvevőt az Országos Tudományos Diákköri Tanács 30. jubileumi konferenciájának Testnevelés- és Sporttudományi Szekciójában. A kétévenként megrendezett OTDK-konferenciák hatvan évet ölelnek át, amely idő alatt a testnevelés- és sporttudomány területének képzőintézményei is jelentős eredményeket tudtak felmutatni. A közös munka eredményeképpen alakulhatott meg húsz évvel ezelőtt az OTDT Testnevelés- és Sporttudományi Szekciója. Ezzel teljes jogú tagjai lettünk a magyar tudományos diákköri mozgalomnak, ami egyben tudományágunk elismerését is jelentette.

Visszatekintve azt láthatjuk, hogy az 1950-es évek legelején először a TF kapcsolódott be az éledő TDK-mozgalomba, ha nem is nagy létszámmal. A hallgatók intézményi TDK-konferenciákon mutatták be a lelkes tanáraik vezetésével végzett munkájuk eredményeit. Az 1960-as években fokozatosan kapcsolódtak be a sporttudományi TDK-mozgalomba más felsőoktatási intézmények is – és nem csupán a testnevelőket, edzőket képző egyetemek, főiskolák. Az 1970-es években már pezsgő TDK-munka folyt a TF-en és a Janus Pannonius Tudományegyetemen. Minthogy a testnevelésnek és sportnak nem volt külön szekciója, hallgatóink más tudományterületek, illetve más egyetemek, főiskolák konferenciáin számoltak be tudományos munkájukról. Az 1980-as években már minden testnevelőtanár-képző intézetben folyt tudományos diákköri munka, és a hallgatók egyre nagyobb számban vállalkoztak eredményeik bemutatására.

A mennyiségi növekedéssel párhuzamosan minőségi fejlődésnek is tanúi lehettünk, a választott kutatási témák egyre színesebbek, változatosabbak lettek. A mennyiségi változást jelzi az a tény, hogy az idei jubileumi TDK-konferenciára már több mint száz előadást jelentettek be, és remélhetőleg mindegyiket meg is tartják. A minőségi fejlődést az is bizonyítja, hogy 1995-től kezdve nyolc hallgató részesült Pro Scientia Aranyéremben, és öt tanár kollégánkat tüntette ki Mestertanár Aranyéremmel az Országos Tudományos Diákköri Tanács.

Mindezek a tények jól szemléltetik a folyamatos és dinamikus fejlődést a Testnevelés- és Sporttudományi Szekcióban, ami mindenkit meglelégedéssel és örömmel tölthet el. Kívánom, hogy a jubileumi OTDK-konferencia felszabadult örömet hozzon mindenki számára, és mindannyian sikerélménnyel zárjuk a konferenciát!

Prof. Dr. Tihanyi József, DSc
dékán
a szekció elnöke

***Kedves OTDK-n szereplő hallgatók, felkészítő tanárok
és remélhetőleg szépszájú hallgatóság!***

Az élet tele van bizonytalansággal, mi mégis oly sok mindent tényként elfogadunk (gondolok itt a médiára). A kételkedők nem nagyon népszerűek, főleg hogyha hangot is adnak az aggályoknak. Szilárd Leó, a világhírű fizikus azt mondta, hogy a tudományban elengedhetetlen a szkepticizmus, és a szkeptikusokat egy szóval úgy hívják, hogy magyarok. Sokan ennek tulajdonítják a magyar tudomány sikereit, és a *Nature* nevű tudományos lap egyik korábbi száma is arról írt, hogy a magyar tudomány felpörgetheti az európai tudományt. Jó lenne!

A mi tudományterületünkön, a sporttudományban, az egészséges kételkedés és a kételyek igazolására szolgáló vizsgálatok különösen fontosak. Ezek a mozgatói a fejlődésnek és annak, hogy jobban megérthessük a testneveléssel, a sporttal és az egészséggel kapcsolatos folyamatokat.

A kutatómunka lényege a kérdésfeltevés, a probléma helyes észrevétele és a pontos, célzott módszer, amellyel a problémát vizsgáljuk. Merünk-e úgy kérdezni, hogy a kellő és szükséges tisztelet ne szenvedjen csorbát: merjük-e feltételezni, hogy az, amit eddig tanultunk és feltétel nélkül igaznak hittünk – nem is igaz igazán? A jó kérdéshez bizony tudás kell, olyan ismeret, mely nem ejt foglyul.

Szent-Györgyi Albert, az egyik legjelentősebb magyar elme azt mondta, amikor a maga által írt könyvet bemutatta a diákjainak: *„Hölgyeim és Uraim! Ezen könyvnek a fele sem igaz, bár mi ma azt annak hisszük. Az Önök dolga, hogy a jövőben kiderítsék azt, hogy miben tévedtem.”* Azt is ő mondta, hogy tévedni kell, mert a tévedés szerves része annak, hogy teszteljük hipotéziseinket.

Kedves Diákok! Biztos vagyok abban, hogy a konferencia előadói között is vannak olyan elmék, akik sokra viszik a jövőben, akikben egészséges kételkedés van, és akik hajlandóak az ötleteiket nem csak megszülni, de tesztelni is. A tesztben persze benne van a tévedés lehetősége is, a kérdés csak az, hogy akik veszik a bátorságot a tudományos munkához, az ötletek teszteléséhez, vállalva a tévedés kockázatát, vajon igazán tévednek-e?

Minden tisztelt jelenlevőnek, az előadóknak, a felkészítőknak és a hallgatóknak egyaránt kívánok igazi szellemi örömet, kihívást, valamint rengeteg fura, szokatlan gondolatot és hipotézist a sporttudomány OTDK-konferenciáján.

Prof. Dr. Radák Zsolt, DSc
tudományos dékánhelyettes
ügyvezető elnök

Szervezőbizottság:

Prof. Dr. Tihanyi József dékán, a Testnevelés- és sporttudományi szekció elnöke, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Prof. Dr. Radák Zsolt tudományos dékánhelyettes, a Testnevelés- és sporttudományi szekció ügyvezető elnöke, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Dr. Kovács Katalin egyetemi docens, TDK-tanárelnök, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Heim Attila OTDK hallgatói képviselő, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Protzner Anna OTDK helyettes hallgatói képviselő, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Darmos Istvánné gazdasági ügyintéző, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Király András koordinátor, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Varga Istvánné koordinátor, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Fővédnök:

Borkai Zsolt elnök, Magyar Olimpiai Bizottság

Védnökök:

Czene Attila sportért felelős államtitkár, Nemzeti Erőforrás Minisztérium

Jávor András közigazgatási államtitkár, Nemzeti Erőforrás Minisztérium

Prof. Dr. Tulassay Tivadar rektor, Semmelweis Egyetem

A megnyitóbeszédet tartja:

Prof. Dr. Tihanyi József dékán

Köszöntőt mond:

Czene Attila sportért felelős államtitkár

Felkért előadók:

Prof. Dr. Kopp Mária intézetvezető, Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet

Prof. Dr. Hámosi József agykutató, Semmelweis Egyetem, Anatómiai Intézet

Bizottsági tagok:

Dr. Ács Pongrác egyetemi adjunktus, Pécsi Tudományegyetem TTK
Dr. Balogh László egyetemi docens, Szegedi Tudományegyetem JGYPK
Dr. Barabás Anikó egyetemi docens, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Bartha Csaba egyetemi adjunktus, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Béres Sándor egyetemi tanársegéd, Szegedi Tudományegyetem JGYPK
Dr. Bognár József egyetemi docens, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Borbély Attila egyetemi tanár, Wekerle Sándor Üzleti Főiskola
Dr. Bucsy Gellértné egyetemi docens, Nyugat-magyarországi Egyetem BEPK
Földesiné Dr. Szabó Gyöngyi professor emerita, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Gáldiné Dr. Gál Andrea egyetemi docens, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Géczy Gábor egyetemi adjunktus, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Gombocz János egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Györfi János stratégiai főtanácsadó, Nemzeti Sportszövetség
Dr. Hédi Csaba főtitkár, Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség
Dr. Honfi László főiskolai tanár, Eszterházy Károly Főiskola TSI
Dr. Karsai István egyetemi adjunktus, Pécsi Tudományegyetem TTK
Dr. Kiss Rita egyetemi docens, Budapesti Műszaki Egyetem
Dr. László Ferenc egyetemi tanár, Szegedi Tudományegyetem JGYPK
Dr. Molnár Andor, egyetemi adjunktus, Szegedi Tudományegyetem JGYPK
Oláh Zsolt egyetemi adjunktus, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Olajos Judit főiskolai adjunktus, Nyíregyházi Főiskola TSI
Dr. Osváth Péter egyetemi adjunktus, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Osváth Károly főiskolai tanár, Nyugat-Magyarországi Egyetem ACSJK
Dr. Pavlik Gábor egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Pucsek József egyetemi tanár, Országos Sportegészségügyi Intézet
Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Rétsági Erzsébet egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem TTK
Dr. Révész László egyetemi adjunktus, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Sáringerné Dr. Szilárd Zsuzsanna főiskolai adjunktus, Pető András Nevelőképző és Nevelő Intézet
Dr. Sipos Kornél egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Sterbenz Tamás egyetemi docens, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Suskovics Csilla főiskolai docens, Nyugat-magyarországi Egyetem SEK
Dr. Szabó Attila egyetemi docens, Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet
Szegnerné Dr. Dancs Henriette főiskolai docens, Nyugat-Magyarországi Egyetem SEK
Dr. Tihanyi József egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem TSK (TF)
Dr. Tihanyiné Hős Agnes főiskolai docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem TÓK
Némethné Dr. Tóth Orsolya főiskolai docens, Nyugat-magyarországi Egyetem SEK
Dr. Vajda Ildikó főiskolai docens, Nyíregyházi Főiskola TSI
Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem TTK

Bizottsági PhD-hallgatók:

Barthalos István igazgató, Lloyd Ipartestületi Szakképző Iskola

Bodnár Ilona csoportvezető, Semmelweis Egyetem TSK (TF)

Bollók Sándor testnevelő tanár, Magyar Hajózási Szakközépiskola

Bósze Júlia egyetemi tanársegéd, Eötvös Loránd Tudományegyetem PPK

Déri Diána osztályvezető, Nemzeti Erőforrás Minisztérium, Sport Szakállamtitkárság

Dobay Beáta egyetemi adjunktus, Selye János Egyetem

Ember Anni Andrea ösztöndíjas, Semmelweis Egyetem TSK (TF)

Kiszela Kinga ösztöndíjas, Semmelweis Egyetem TSK (TF)

Koltai Erika tudományos segédmunkatárs, Semmelweis Egyetem TSK (TF)

Sáfár Sándor egyetemi tanársegéd, Semmelweis Egyetem TSK (TF)

Velencei Attila munkatárs, Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet

PROGRAM

2011. ÁPRILIS 14. (CSÜTÖRTÖK)

14:00 Szállás elfoglalása (tanároknak TF Kollégium és Charles Hotel)
(hallgatóknak Charles Hotel, <http://www.charleshotel.hu>)

Regisztráció (Főépület, I. em. 39-es terem) pénteken 9,00 órától ugyan itt

16:00 Nyitóünnep, Aula

Megnyitóbeszéd: **Prof. Dr. Tihanyi József dékán**

Köszöntő: **Czene Attila sportért felelős államtitkár**

Előadások: **Prof. Dr. Kopp Mária intézetvezető**

(Magyar lelkiállapot)

Prof. Dr. Hámori József agykutató

(Sport-játék, játék-kreativitás)

Műsor: **TF Műhely előadása**

18:00 Előadásanyagok feltöltése/ellenőrzése (Főépület, II. em. 62-es terem)
Szakmai megbeszélés bizottsági tagoknak (Főépület, I. em. 37-es Tanácsterem)

19:00 Vacsora (TF-étterem)

2011. ÁPRILIS 15. (PÉNTEK)

9:00 SZEKCIÓK

- **A FELKÉSZÍTÉS ÉS A VERSENYEZTETÉS VIZSGÁLATAI**
(I. EM. 37-ES TANÁCSTEREM)
- **FITTSÉGI ÉS ANTROPOMETRIAI VIZSGÁLATOK**
(I. EM. 40-ES HEPP FERENC TEREM)
- **SZOCIALIZÁCIÓ A SPORTBAN** (I. EM. 43-AS TEREM)
- **A SPORTTURIZMUS ÉS A SZABADIDŐ VIZSGÁLATAI** (II. EM. 60-AS TEREM)
- **A SPORT HUMÁNBOLÓGIAI VIZSGÁLATAI** (II. EM. 62-ES TEREM)

12:30- Ebéd (TF-étterem)

14:00 SZEKCIÓK

- **A SPORTSZERVEZÉS ÉS IRÁNYÍTÁS VIZSGÁLATAI**
(I. EM. 37-ES TANÁCSTEREM)
- **AZ ÉLETMÓD ÉS AZ EGÉSZSÉG-MAGATARTÁS VIZSGÁLATAI**
(I. EM. 40-ES HEPP FERENC TEREM)
- **A MOZGÁSOKTATÁS MÓDSZERTANI VIZSGÁLATAI** (I. EM. 43-AS TEREM)
- **MOZGÁSTERÁPIA-VIZSGÁLATOK** (II. EM. 59-ES TEREM)
- **SPORTPSZICHOLÓGIAI VIZSGÁLATOK** (II. EM. 60-AS TEREM)
- **A MOZGÁS HUMÁNKINEZIOLÓGIAI ÉS BIOMECHANIKAI VIZSGÁLATAI**
(II. EM. 62-ES TEREM)

19:00 Ünnepi műsor, vacsora (Flamenco Hotel Budapest, XI. ker. Tas vezér u. 3-7.)

2011. ÁPRILIS 16. (SZOMBAT)

9:00 PHD SZEKCIÓK

- **A SPORT ÉS MOZGÁS TÁRSADALOMTUDOMÁNYI VIZSGÁLATAI**
(I. EM. 40-ES HEPP FERENC TEREM)
- **A SPORT ÉS A MOZGÁS TERMÉSZETTUDOMÁNYI VIZSGÁLATAI**
(I. EM. 37-ES TANÁCSTEREM)

11:00 *Eredményhirdetés, záróünnepség, stafétaátadás (I. em. 40. Hepp Ferenc terem)*

12:00 *Fogadás (I. em. 43-as terem)*

A FELKÉSZÍTÉS ÉS A VERSENYEZTETÉS VIZSGÁLATAI

PÉNTEK 9:00

(FŐÉPÜLET, I. EM. 37. TANÁCSTEREM)

Elnök: Dr. Dancs Henriette

Tagok: Dr. Györfi János, Dr. Ozsváth Károly, Barthalos István PhD-hallgató

1. **Erdei Gergő (SZTE-JGYPK):** A mozgástepó-észlelés összehasonlító vizsgálata néhány ciklikus alapmozgásban (témavezető: Dr. Molnár Andor egyetemi adjunktus, konzulens: Dr. Szatmári Zoltán egyetemi docens)
2. **Artzt Eszter, Szántó Nóra (TF):** Két tenyérre szerelhető segédeszköz hatása az úszóteljesítményre utánpótláskorú úszóknál (témavezető: Dr. Sós Csaba egyetemi docens, konzulens: Szájer Péter PhD-hallgató)
3. **Herman Tamás (SZTE-JGYPK):** Tömegnövelő edzés módszerek vizsgálata az IFBB-testépítés aspektusából (témavezető: Rácz Ildikó mestertanár)
4. **Diszterhöft Orsolya, Fekete Brigitta (ELTE-PPK, TF):** A kötélugrás és a talajtorna pontozási rendszerének összehasonlítása, valamint a kötélugrás pontozási rendszerének hibái (témavezető: Huszár Ágnes egyetemi tanársegéd, konzulens Dr. Reigl Mariann egyetemi docens)
5. **Schuth Gábor (TF):** A gólkülönbség alakításának egy lehetséges módja nemzetközi szintű férfi kézilabda-mérkőzések alapján (témavezető: Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens)
6. **Heim Attila (TF):** A norvég és a magyar női junior kézilabda-válogatott különböző játékfázisainak összehasonlító vizsgálata (témavezető: Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens)
7. **Gadnai Vivien (NYME-MNSK):** A teljesítményelemzés lehetőségei a kosárlabdában (témavezető: Szegnerné Dr. Dancs Henriette főiskolai docens)
8. **Pintér Vanda (TF):** Antropometriai módszerek felhasználása az utánpótláskorú vízilabdázók kiválasztásában (témavezető: Dr. Uvacsek Martina egyetemi adjunktus)

Erdei Gergő, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, testnevelő-biológia szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Témavezető: Dr. Molnár Andor egyetemi adjunktus

Konzulens: Dr. Szatmári Zoltán egyetemi docens

A mozgástempó-észlelés összehasonlító vizsgálata néhány ciklikus alapmozgásban

(mozgástempó, észlelés)

Az időnek és távolságnak az észlelése rendkívül fontos képesség akár a mindennapi életet, akár a mozgásos aktivitást nézzük. A sportban azonban ezek a tényezők jobban dominálnak, ugyanazt az időt nagyobb terhelés mellett hosszabbnak érzékeljük, és könnyebb fizikai munkát végezve rövidebbnek. Tehát ha aktivitásunk intenzív, nehéz, érdekesítő, a benyomások sűrűségének hatására az idő, a megtett távolság rövidnek tűnik, ha pedig tétlenek vagyunk, véget nem érőnek.

A dolgozat választ keres arra, hogy korfüggő-e ez a képesség, illetve a sportoló vagy a nem sportoló személy észleli-e pontosabban a mozgástempót, valamint van-e teljesítménybeli különbség a nemek között. A feladat mindössze annyi volt, hogy a vizsgált személyeknek adott távolságot kellett teljesíteni adott idő alatt a két ciklikus mozgással.

A kutatás két ciklikus alapmozgást, a futás és kerékpározás mozgástempójának - adott távolság adott idő alatt történő teljesítése - észlelését vizsgálja különböző korú, nemű, sportoló és nem sportoló, 8 - 21 éves tanulónál, hallgatóknál (n=167).

A vizsgálat egy szabványos méretű kézilabdapályán történt, melynek során az adott távolság teljesítésének vélt és valós időeredménye közötti különbség megállapítására került sor.

Az eredményekből megállapítható, hogy futásban a sportolók tévedtek kevesebbet, míg kerékpározásban nem lehetett ilyen különbséget kimutatni, mint ahogy a nemek között sem. Minél idősebb egy ember, annál nagyobb szórást mutatnak az eredmények a mozgástempó-észlelés terén.

Összegezve elmondható, hogy azok a diákok, akik kevesebbet gyakorolják a sportot, nehezebben ítélik meg az időt és a távolságot. Míg futásnál (általában minden sportoló sokat fut) a sportolók tapasztalataik révén jobban tudtak alkalmazkodni a vizsgálat körülményeihez, addig a kerékpáros tesztben nem tudták megismételni ezt a teljesítményt. Valószínűleg azért, mert ebben a tevékenységben kevesebb a tempóészleléssel kapcsolatos emlékezőképesség. Kisebbségben pedig a gyerekek még nem igazán figyelnek a mozgás tempójára, nekik csupán a sebesség számít.

Artzt Eszter¹, Szántó Nóra², Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), ¹testnevelő-edző szak, BSc; ²testnevelés-rekreáció szak, BSc
Témavezető: Dr. Sós Csaba egyetemi docens
Konzulens: Szájer Péter PhD-hallgató

Két tenyérre szerelhető segédeszköz hatásának változása az úszóteljesítményre, utánpótláskorú úszóknál

(úszás, úszóteljesítmény, segédeszközök.)

Az úszósportban használatos segédeszközök története gyakorlatilag egyidős az úszás sportággal. Különböző segédeszközök edzési céllal történő használata az 1970-es évektől nagy lendületet vett, jelentős fejlődésnek indult.

Vizsgálataink során arra voltunk kíváncsiak, hogy egyéb hatásai mellett hogyan hat az úszóteljesítményre két tenyérre szerelhető segédeszköz, illetve ez hogyan változik, ha egyáltalán, adott életkorban. Az úgynevezett tenyérellenállás különböző vastagságú, általában műanyagból készült, tenyérnél nagyobb felületű sík lap. A tempókoordinátor az egyik felületén sík, a másikon domború, tenyérnél kisebb felületű, a vízával megegyező sűrűségű szilárd anyagból készült.

Vizsgált alanyaink korosztályos úszók voltak (TFSE), akik alapos bemelegítés után kétszer 8-szor 50 métert úsztak egy perc negyvenöt másodpercre indulva, a sorozat után 15 perc pihenővel. Olyan erőfeszítéssel, amit a sorozat végéig egyenletesen fenn tudtak tartani. Az első sorozatban 4-szer 50 métert úsztak tenyérellenállással, majd négyet anélkül. A második sorozatban 4-szer 50 métert úsztak tempókoordinátorral, majd négyet anélkül. A vizsgálatokat egy év múlva megismételtük. A különbségeket egymintás t-próbával elemeztük.

A tenyérellenállással való úszást követően az átlagidő-eredmény nem szignifikánsan, a tempókoordinátorral pedig szignifikánsan javult. Az egy év után megismételt sorozatok esetében ugyanezt tapasztaltuk.

Herman Tamás, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar,
testnevelő-edző szak, BSc III. évf.
Kutatóhely: Izometria konditerem,
Témavezető: Rácz Ildikó mestertanár

Tömegnövelő edzés módszer vizsgálata az IFBB-testépítés aspektusából

(testépítés, tömegnövelés, módszer)

Bevezetés

Témaként azért a testépítést választottam, mert ebben a sportágban foglalatokodom. A vizsgálatomnak félpiramis és standard ismétlésszámú edzés módszert választottam, mert ez a kettő a leghatékonyabb.

Hipotézisek

1. Feltételezem, hogy a két edzés módszerrel azonos módon érhető el vérbőség az adott izomcsoportban.
2. Úgy gondolom, hogy Chris Dickerson maximális erő kiszámítási táblázatából ki lehet számítani a két edzés módszerhez a terhelési súly nagyságát.
3. Megállapításom szerint a gyakorlatok végrehajtása folyamán a lábikra izomban nem történik jelentős keresztmetszeti növekedés .

Vizsgálati módszerek

A kutatás folyamán súllyal történő guggolást végez tettem. A célszemélyek száma öt, a testépítés sportot űzik. A felmérésben kiváló gépekkel dolgozhattunk.

Eredmények

A két izomcsoportban azonos volt a vérbőség mérhetősége. Lábikra izomban nem történt jelentős változás. A Polar-rendszer használatával megfelelő volt a súly alkalmazása Chris Dickerson táblázata alapján.

Összefoglalás

Dolgozatomban a tömegnövelés kapcsán az 5x8 ismétlésszámú standard és a félpiramis edzés módszer összehasonlítását vizsgáltam, ami sikeresnek bizonyult. Az eredmények azt bizonyítják, hogy a témával érdemes magasabb szinten foglalkozni.

Reményeim szerint eredményeim alátámasztják azt a feltételezésemet, miszerint a tömegnövelő edzési módszer sokoldalúan fejleszthető.

Diszterhöft Orsolya¹, Fekete Brigitta²,

¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, rekreációs szervezés szak, BSc II. évf.

²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), rekreációs szervezés szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: ¹Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, ²Sportjáték Tanszék

Témavezető: Huszár Ágnes egyetemi tanársegéd

Konzulens: Dr. Reigl Mariann egyetemi docens

A kötélugrás és a talajtorna pontozási rendszerének összehasonlítása, valamint a kötélugrás pontozási rendszerének hibái

(kötélugrás, szertorna, pontozás)

Bevezetés

A kötélugrás viszonylag fiatal sportág, ám látványosságának és dinamikus fejlődésének köszönhetően egyre népszerűbbé válik az egész világon. A sportág két versenyszámból áll: a gyorsasági és a szabadon választott gyakorlatokból. A gyorsasági gyakorlatok célja, hogy adott idő alatt minél több gyorsasági lépést hajtsanak végre a kötélugrók, míg a szabadon választott gyakorlatokban a megtanult, koreografált gyakorlatokat zenére mutatják be a versenyzők. Mivel pontozásos sportágról beszélünk, így a versenyeken egyre gyakrabban szembesülünk a pontozási rendszer hibáival.

Hipotézisek

A megállapítottaknak megfelelően kérdésünk az, hogy mennyire hiteles a sportág pontozási rendszere? Előadásunkban a kötélugrás és a szertorna pontozási rendszerének összehasonlítását végezzük el, részletesen bemutatva a kötélugrás pontrendszerének hibáit.

Feltételezzük, hogy:

- a torna pontozási rendszere objektívabb, könnyebben követhető a gyakorlatok elemeinek leírása és értékelése;
- a kötélugrás sportágban a bírók értékelésében sokkal nagyobb eltéréseket tapasztalunk.

Vizsgálati módszerek

Vizsgálatunkban az interjú módszerét, valamint dokumentumelemzést alkalmazunk. Ezen kívül megfigyeljük, és ennek alapján értékeljük a versenygyakorlatokat. A kutatást a 2010/2011. tanév első félévében végezzük.

Eredmények

A talajtorna pontozási rendszere egységesebb és objektívebb. A gyakorlatok lényegesen kevesebb elemből épülnek fel, pontozásuk átláthatóbb. A kötélugrás pontozási rendszere csak részben objektív, az egyes zsűritagok értékelésében 2 pont eltérés is megengedett.

Összefoglalás

A problémákat megoldani és a sportág hitelességét növelni egy egyszerűbb rendszer kidolgozása. A pontrendszer alapja megfelelő, kisebb változtatásokkal sikeresebbé és elfogadottabbá válna. Fontos lenne a bírók évenként többszöri képzése, nemcsak elméleti síkon, hanem gyakorlati téren is. Így nagyobb rutint szerezhetnének abban, hogy miközben jegyzetelik a gyakorlatokat, és közben nem néznek le a lapjukra.

Úgy véljük, hogy vizsgálatunk eredményeként a kötélugrás pontozási rendszerének objektívvá és egyszerűbbé tételét segíthetjük elő.

Schuth Gábor, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),
humánkineziológia szak, II. évf.

Kutatóhely: Sportjáték Tanszék

Témavezető: Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens

A gólkülönbség alakításának egy lehetséges módja nemzetközi szintű férfi kézilabda-mérkőzések alapján

(időkérés, végeredmény, hátralévő idő)

Bevezetés

A versenyszerű kézilabdázás olyan terhelést ró a játékosokra, ami miatt egy mérkőzést nem lehet azonos teljesítményszinten végigjátszani. A gyengébb szakaszok befolyásolását az edző különböző módon teheti. Vizsgálatomban az időkéréssel foglalkozom, gyakorló szakemberként sokszor tapasztalom a jól időzített időkérés fizikai, taktikai és lelki pozitívumait. Bár a szakirodalomban találunk utalást az időkérés taktikai vonatkozására (Fekete, 2008), jelentőségét és szerepét csekély mértékben fogalmazták meg eddig (Szedlák, 2010).

Hipotézisek

Feltételezésem szerint a hátrányban lévő csapat edzője azért, hogy megfordítsa a mérkőzést, annyi perccel a mérkőzés vége előtt kér időt, ahány gólos hátrányban van a csapata. Feltételezem azt is, hogy az előnyben lévő csapat edzője nem várja meg, amíg a hátrányban lévő csapat kiegyenlít, hanem időkéréssel igyekszik megőrizni csapata előnyét. Továbbá feltételezem azt is, hogy az időkérést megelőző és az azt követő periódusokban az eredmény változását elsősorban a tiszta gólhelyzetekből szerzett gólok számának növekedése okozza. Végső feltételezésem az, hogy az egyes csapatok támadásainak átlagos ideje szignifikánsan eltér az időkérést megelőzően és azt követően.

Vizsgálati módszer

Vizsgálati mintám alapját 2008-2010 között lejátszott férfi BL-mérkőzések szolgálják. A 20 találkozót utólagos mérkőzésmegfigyelési eljárással vizsgáltam. Főbb szempontjaim az alábbiak voltak: a hátrány nagyságának és a hátralévő időnek a kapcsolata, az előnyben lévő csapat előnyének csökkenése és időkérésének összefüggése, az időkérés előtti és utáni szakaszokban a játék képének változása, végül az időkérés előtti és utáni támadások átlagos idejének viszonya. A kapott eredmények feldolgozására egymintás t-próbát alkalmaztam, eredményeimet oszlop- és kördiagramokon, illetve táblázatban szemléltetem.

Eredmények

A vizsgált mérkőzéseken a hátrányban lévő csapatok edzői időkérésükkel nem várják meg, amíg annyi perc lesz hátra a mérkőzésből, ahány gólos a hátrányuk. Ám az időkérés sikere nem függ attól, hogy az edző hány percet szánt gólonként a hátrány ledolgozására. Amennyiben az előnyben lévő csapat edzője időkérésével megvárja, amíg a hátrányban lévő csapat kiegyenlít, az számukra minden esetben a mérkőzés elvesztését jelenti. Az időkérést megelőző és követő időszakokban az eredmény változását a tiszta gólhelyzetekből szerzett gólok számának növekedése okozza. Az egyes csapatok támadásainak átlagos ideje szignifikánsan rövidebb a megnyert periódusokban.

Összefoglalás

Megállapíthatjuk, hogy az edzők időkérésüket a kialakult gólkülönbség és a hátralévő idő figyelembe vételével időzítik. A csapat eredményességét meghatározza a tiszta gólhelyzetekből szerzett gólok száma. A hátrányban lévő csapat felzárkózását az eredményesen befejezett lerohanások nagyban segítik. Az előnyben lévő csapatnak nem célszerű megvárni, amíg ellenfele felzárkózik, mert az könnyen vereséghez vezethet.

Heim Attila, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), sportmenedzser szak, MSc II. évf.

Kutatóhely: Sportjáték Tanszék

Témavezető: Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens

A norvég és a magyar női junior kézilabda-válogatott különböző játékfázisainak összehasonlító vizsgálata

(mérkőzés-megfigyelés, időfelhasználás, hatékonyság)

Bevezetés

A kézilabdázás a teljesítmény szempontjából alapvetően meghatározó tulajdonságok szerint taktikai dominanciájú sportág (Rigler, 2000). A kézilabda-mérkőzés a taktika szempontjából négy fázisra bontható: támadás rendezetlen védelem ellen (TRN), támadás rendezett védelem ellen (TRT), védekezés visszarendeződés közben (VRN), rendezett védekezés (VRT).

Vizsgálatom középpontjába a felsorolt játékfázisokat helyeztem, és az egyes periódusok csapatokra vonatkoztatott jellemzőit hasonlítottam össze, mellyel Norvégia (NOR) és Magyarország (HUN) csapatainak eredményességbeli különbségére kerestem a választ.

Hipotézisek

1. NOR mind a négy játékfázisban hatékonyabb, mint HUN. 2. NOR-nál a védekezési fázisok időfelhasználása nagyobb, mint HUN-nál. 3. A fázisok hatékonysága között a legnagyobb különbség a VRT-nél figyelhető meg. 4. A TRN előfordulásának a gyakorisága NOR-nál nagyobb.

Anyag és módszer

A vizsgálati minta alapjául szolgáló 12 mérkőzést a 2009. évi junior Európa-bajnokságon aranyérmes NOR és az ezüstérmes HUN találkozóiból választottam. A mérkőzéseket dvd-ről, utólagos mérkőzésmegfigyelési eljárással vizsgáltam, és a SystemSport számítógépes elemzőprogrammal dolgoztam fel a következő főbb megfigyelési szempontok szerint: a mérkőzés egyes periódusainak előfordulása és időtartama, valamint az adott periódusok hatékonysága. A kapott eredmények közti statisztikai különbségek kimutatása kontingenciatáblázattal történt.

Eredmények

NOR és HUN hatékonyságarányai az egyes fázisokban a következők voltak: 42%-34% (TRN), 41%-32% (TRT), 50%-35% (VRN), 65%-49% (VRT). A védekezési fázisokra fordított idő NOR-nál 10574 mp, HUN-nál 8564 mp volt. A legnagyobb hatékonyságbeli különbség a VRT-ben volt megfigyelhető (16%). NOR a TRN-ben 168 támadást vezetett, HUN 120-at.

Összefoglalás

NOR mind a négy játékfázisban HUN-nál hatékonyabb játékot produkált, de a két csapat közti hatékonyságbeli különbség nem volt szignifikáns. (1. számú hipotézis nem igaz.) Annak ellenére, hogy NOR a védekezési fázisok sikeres végrehajtására több időt fordított, mint HUN, ez nem eredményezett statisztikai különbséget. (2. számú hipotézis nem igaz.) A rendezett védekezésnél volt a legnagyobb, ugyanakkor statisztikailag nem kimutatható a hatékonyságbeli különbség a két válogatott között. (3. számú hipotézis nem igaz.) NOR-nak több lehetősége nyílt TRN-re, mint HUN-nak. A TRN-nél azonban nem volt szignifikáns különbség. (4. számú hipotézis nem igaz.)

Ezek alapján elmondható, hogy statisztikai különbség ugyan nem mutatkozott az adatok között, de a kapott eredmények alapján megállapítható, hogy NOR a játék minden fázisában eredményesebbnek mutatkozott, mint HUN. A fázisok közül NOR számára az idő- és energiaráfordítás szempontjából a VRT bizonyult kiemelten fontosnak, mely játékszakas

sikeressége a játék más fázisainak színvonalát is emelte, így a támadójátékra is hatással volt. Ez a szemlélet hűen tükrözi NOR játékfelfogását, mely a mai korszerű kézilabdázás alapja.

Gadnai Vivien, Nyugat-Magyarországi Egyetem, Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, BSc III. évf.
Konzulens: Szegnerné dr. Dancs Henriette főiskolai docens

A teljesítményelemzés lehetőségei a kosárlabdában

(teljesítményelemzés, felkészülés, visszajelzés)

A mai „modern” kosárlabdában minden mérkőzés eredménye nagyban befolyásolja a bajnokságban elért helyezést. Éppen ezért megnőtt a fontossága a mérkőzésekre való felkészülésnek, az ellenfelek feltérképezésének. Emellett a mérkőzések után a saját csapat teljesítményének értékelése is kiemelten fontos szerepet tölt be a teljesítmény fokozásában.

Kutatásom alapvető célja egyrészt az, hogy bebizonyítsam a teljesítményelemzés fontosságát a kosárlabdában, megmutassam a hazánkban dolgozó szakembereknek a teljesítmény növekedésének egyik fontos elemét. Másrészt további célom, hogy bemutassam azokat a lehetőségeket, eszközöket, amelyek elősegítik az edzők, játékosok, csapatok felkészülését a mérkőzésekre. Harmadrészt be kívánom mutatni a mérkőzések utáni objektív visszajelzés fontosságát, teljesítményjavító hatásait.

Kutatásom gyakorlati haszna főleg az, hogy ezen keresztül betekintést nyerhetünk a profi csapatok felkészülésébe és mérkőzés utáni értékelésébe. Megismerhetjük a módszereiket, sikerességük egyik fontos okát.

A társadalomtudományokban leggyakrabban alkalmazott kutatási módszert, a *kérdőíves felmérést* választottam elsősorban. Edzőket, játékosokat, teljesítményelemzőket, illetve csapatvezetőket kérdeztem meg a teljesítményelemzés általuk ismert lehetőségeiről és ezek használatáról. Emellett sikeres edzőkkel *interjút* is készítettem a teljesítményelemzés fontosságáról, illetve arról hogy milyen gyakran, mikor (mérkőzés előtt, közben vagy után) és milyen módon alkalmazzák. Euroliga és nemzetközi kupában szereplő magyar, illetve külföldi csapatokkal és edzőikkel végeztem a felmérést. Ezen kívül magyar felnőtt és utánpótlás-bajnokságban sikeres csapatoknál és edzőiknél.

Az eddigi adataim és tapasztalataim alapján már most megállapítható, hogy Magyarországon is kezd elterjedni a teljesítményelemzés használata, de még mindig van olyan csapat, ahol nem ismerik a lehetőségeket. Illetve vannak olyan csapatok, akik ismerik és használnák is, de hazai viszonylatban drágák ezek a szoftverek, ezért inkább megoldják máshogy az elemzést. Az egyesületek vezetőivel folytatott beszélgetésekből kiderült, hogy nem is nagyon bíznak abban, hogy lesz pénz a közeljövőben ennek a területnek a fejlesztésére. Véleményük szerint nem várható nagy változás ezen a téren a következő években.

Kutatásom által újabb elemzési módszereket ismerhetünk meg. A teljesítményelemzés egy nagyon komplex vizsgálati eljárás, melyre szükségük van a csapatoknak a sikeres felkészüléshez, illetve a játékosok teljesítményének növelése érdekében. A szakirodalom hatékonyabb közzététele, a teljesítményelemzés lehetőségeit bemutató szakmai események gyakoribb megrendezése javasolható. A szoftverek ismertetése, bemutatása, használata elengedhetetlen ahhoz, hogy a magyar szakvezetők tovább tudjanak fejlődni, hisz csak így érhető majd el az optimális teljesítménynövekedés.

Pintér Vanda, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),
gyógytestnevelő szak, MA I. évf.
Kutatóhely: Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék
Témavezető: Dr. Uvacsek Martina egyetemi adjunktus

Antropometriai módszerek felhasználása az utánpótláskorú vízilabdázók kiválasztásában

(vízilabda, kiválasztás, antropometria)

Bevezetés

A magyar gyermekpopulációt is egyre jobban érintő túlsúly és elhízás problémája (Antal, 2009; Photiou, 2008) az utánpótlás-nevelésben is jelentkeznek. Az antropometriai eredmények felhasználása a sportban hosszú múltra tekint vissza (Stepnicka, 1976), segítségével az edző számos objektív adathoz jut, amelyek segíthetik a sportági kiválasztás folyamatát. Jelen tanulmányunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy az antropometriai mérések és az edzők véleménye alapján a vizsgált vízilabdázók hány százalékánál találkozunk a kedvező testalkat és testösszetétel az edző szerinti alkalmassággal.

Hipotézisek

1. A 11-12 éves fiúk és lányok testméretei eltérnek egymástól. 2. Az elhízás gyakorisága a BMI, illetve a testzsírtartalom alapján különbözik. 3. Az edzők által legjobbnak ítélt játékosok alkatilag is megfelelnek az élsport követelményeinek.

Anyag és módszer

Vizsgálatunkban előzetes szülői hozzájárulással az Újpest Vízilabda Utánpótlás Sportegyesület 60 fiú és 17 leány (életkor=12,28±0,80év) sportolója önként vett részt. Az adatgyűjtés Budapesten történt 2010 augusztusában. Az antropometriai méréseket az ISAK (Norton et al., 2006) módszerrel végeztük a délelőtti órákban, valamint megkértük a gyermekek edzőit, hogy a rendszeres megjelenés és a vízilabdajáték alapján 1-től 5-ig osztályozzák sportolóikat. Az átlagok és szórások meghatározásához a Statistica for Windows 9.0 programot használtuk. A fiúk és lányok közötti különbségeket kétmintás t-próbával vizsgáltuk.

Eredmények

A gyermekek 10,3%-ánál a decimális és morfológiai életkor közötti különbség nagyobb volt, mint 1 év, így kizártuk őket a további elemzésből, mert a későbbi eredményeket is torzíthatják. Érdekes eredmény, hogy a testtömegindex (Cole, 2000) alapján, a sportoló gyermekek 2,6%-át találtuk elhízottnak, míg a bőrredő alapján becsült testzsírtartalom (Parizkova, 1961) szerint ez az arány 24,7% volt. Az elhízott kategóriába sorolt, illetve az extra leptoszóm és extra piknomorf alkatú gyermekeket kizártuk a vizsgálatból, mert a szélsőséges alkattípusok és az elhízás nem kedvező a versenysport szempontjából (Tomazov-Ravnik és Kalan, 2004). Szomorú tény, hogy az edzők megítélése szerint a gyerekek 31%-a nem alkalmas az élsportra. Pozitív eredmény, hogy a legmagasabb osztályzatot kapott gyerekek közül egy sem volt elhízott, illetve 67%-uk metromorf, azaz atletikus testalkatú volt.

Következtetések

Az utánpótláskorú vízilabdásoknál a kedvező testalkat és testösszetétel, valamint az edzők megítélése a versenysportra való alkalmasságról a gyermekek 38,9%-ánál esett egybe. Az antropometriai módszerek nagy segítséget jelentettek az edzők számára a gyerekek megítélésében és kiválasztásában, továbbá tudományos adatgyűjtésünkkel számos utánpótláskorú csapat érdeklődését keltettük fel.

FITTSÉGI ÉS ANTROPOMETRIAI VIZSGÁLATOK

PÉNTEK, 9:00

(FŐÉPÜLET, I. EM. 40. HEPP FERENC TEREM)

Elnök: Dr. Vajda Ildikó

Tagok: Dr. Béres Sándor, Dr. Suskovics Csilla, Sáfár Sándor PhD-hallgató

1. **Tolnai Éva (EKF-TSI):** Egészség szempontú fittség meghatározás az egri Bosch Rexroth Kft. munkavállalói körében (témavezető: Vécseyné Kovách Magdolna főiskolai tanársegéd)
2. **Kovács Tamás (SZTE-JGYPK):** A munkahelyi egészségfejlesztésben részt vevők alkati és fittségi eredményeinek vizsgálata (témavezető: Dr. Molnár Andor egyetemi adjunktus, konzulens: Kiss Gábor főiskolai docens)
3. **Schultheisz Nikolett (PTE-ETK):** Fiatal felnőtt nők fittségi paraméterei (témavezető: Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens)
4. **Takács László (NYME-ACSJK):** 20-40 éves férfiak és nők testösszetételének bemutatása (témavezető: Dr. Ihász Ferenc egyetemi docens)
5. **Pintér Vanda (TF):** A testméretek és az IPAQ-teszttel mért fizikai aktivitás összefüggéseinek vizsgálata egyetemi hallgatókon (témavezető: Dr. Uvacsek Martina egyetemi adjunktus)
6. **Zanati Enikő, Fülöp Ágnes (NYME-ACSJK):** A győri rekreációs hallgatók motorikus jellemzői (témavezető: Dr. Ozsváth Károly főiskolai tanár, konzulens: Dr. Szakály Zsolt főiskolai adjunktus)
7. **Németh Judit (PTE-ETK):** 10-14 évesek motoros képességei és testalkata (finn-magyar minta alapján) (témavezető: Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens, konzulens: Dr. Atlasz Tamás egyetemi adjunktus)
8. **Patkó Katalin (EKF-TTK):** Az egri versenyzők táplálkozásának, testalkatának és teljesítményének összefüggése (témavezető: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens, konzulens: Szalay Gábor főiskolai docens)
9. **Ress Anita, Somogyi Gyöngyi (NYME-ACSJK):** A testalkat önértékelésének összefüggése a BMI-indexszel (témavezető: Dr. Ozsváth Károly főiskolai tanár)
10. **Szvatek Róbert (NYME-ACSJK):** Az elhízással kapcsolatba hozható alvászavarok diagnosztizálásának jelentősége (témavezető: Dr. Szakály Zsolt főiskolai adjunktus)
11. **Linczenbold Máté (SZTE-JGYPK):** A fizikai aktivitás hatása az elhízottságot jelző antropometriai paraméterekre (témavezető: Szász András egyetemi adjunktus, konzulens: Pintér Zoltán PhD-hallgató)
12. **Rigó Annamária (NYME-ACSJK):** Kardiovaszkuláris problémák 20-30 éves férfiak körében (konzulens: Dr. Ihász Ferenc egyetemi docens)

Tolnai Éva, Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet testnevelő tanár szak, MA

Konzulens: Vécseyné Kovách Magdolna főiskolai tanársegéd

Egészség szempontú fittség meghatározás az egri Bosch Rexroth Kft. munkavállalói körében

Az egészséges életre való törekvés szükségessége jelentős mértékben megnőtt manapság. Felgyorsult életvitelünkben fontos szerepe van a mozgásnak, a helyes táplálkozásnak az egészséges élet kialakításához. Mivel a modern foglalkozások csökkenő fizikai igénybevétellel járnak, a dolgozók munkavégző képessége kritikus értékre csökken, ha szabadidejükben nem folytatnak a fittségüket megőrző aktív tevékenységet. A munkahelyek is nagy hatást gyakorolhatnak a munkavállalók egészségének megőrzésére, mivel napjaik túlnyomó részét abban a közegben töltik.

Kutatásunk célja volt, hogy a Bosch cég munkavállalóinak életmódját, egészség szempontú fizikai fitsségi állapotát felmérjük egy későbbi egészségfejlesztő program kidolgozásához. Életminőség-, testösszetétel- és stresszfelmérést is végeztünk, melynek eredményeiről egy másik TDK-dolgozat számol be.

A demográfiai adatok felvétele és a sportolási szokások feltérképezése általunk kifejlesztett, önkitöltős kérdőívvel történt. A fizikai fittség felmérésére az Eurofit-tesztrendszert használtuk. A kutatásban a cég munkavállalóinak 15%-a (N=33) vett részt, nagy részben fizikai dolgozók (84,6%). A minta átlagéletkora 42,8 év (SD 13,203). A felmérésben részt vevők 61,5%-a átlagbér körüli keresettel rendelkezik, és kb. egyenlő arányban oszlik meg iskolai végzettségüket tekintve a szakmunkások, az érettségivel rendelkezők és a felsőfokú végzettséggel rendelkezők aránya.

A sportolási szokásokat tekintve a minta 34,4%-a sportol, 65,6%-a nem sportol rendszeresen. A munkavállalók 59,4%-a nem dohányzó. Napi háromszor étkezik a minta 37,5%-a, 15-15% napi 4-szer és 5-ször. Az Eurofit-felmérés eredményei alapján a cégnél dolgozó nők fizikai állapota kedvezőbb, mint a férfiaké. A tesztekben a résztvevők nagy része az Eurofit felnőtteknek c. könyvben meghatározott standard értékek (svéd minta alapján) megfelelő korcsoportjaihoz hasonlítva közepes, ill. jó eredményeket produkáltak. Passzív pihenéssel tölti szabadidejét a dolgozók 80%-a.

A cégnél rendszeresen fizikai aktivitást végzők aránya megegyezik a magyarországi aránnyal, kb. 30%. A munkavállalók egészségi állapota kielégítő, de egy jól megtervezett egészségfejlesztő programmal sokat tehetnénk a fejlesztéséért.

Kovács Tamás, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet
Témavezető: Dr. Molnár Andor egyetemi adjunktus
Konzulens: Kiss Gábor főiskolai docens

A munkahelyi egészségfejlesztésben részt vevők alkati és fittségi eredményeinek vizsgálata

(életmód, fittség, egészség)

Bevezetés

Rohanó életvitelünk mellett megjelentek társadalmunkban az ún. civilizációs betegségek. A keringési betegségek, a tartás- és ízületi problémák, valamint a különböző daganatos ártalmak egyre elterjedtebbek. Több vizsgálati ág egymás melletti működésével keressük a választ arra, hogy milyen tesztrendszereket tudnánk kialakítani a már felsorolt problémák megelőzésére, korai felismerésére és kezelésére. Hipotézis: feltételeztük, hogy a test alkati tényezői, illetve a tényezők mérésére használt mutatók a hetente legalább két alkalommal végzett aerob testmozgás hatására javuló tendenciát mutatnak.

Vizsgálati módszerek

„Közösen könnyebb” programunkban 60 fő önként jelentkező, jelentős túlsúlyú, hivatali ülő munkát végző embert vizsgáltunk (átlagos BMI: 28,81) többféle módszerrel. A jelentkezők testösszetételét (InBody230), állóképességét (finn gyaloglóteszt, Harward, Sloan stepsteszt), antropometriai, szociológiai adatait, valamint hormonális és véradatait (ELISA módszer) vizsgáltuk. Fő vizsgálati köröm egy testanalizátor használata (InBody230), amely szegmensenkénti méréssel biztosítja a pontosságot és a megismételhetőséget. Arányba állítja az izomtömeget, az ásványi tömeget (csontokat), a test víz- és zsírtartalmát. A mérések alkalmával odafigyeltünk a körülmények állandóságára és a helyes személyi profilra. E négy fő szegmens mellett kb. 100 adatot kapunk, egészen sejtszintű analízisre lebontva a vizsgálatot. A vizsgálatban részt vevők hetente legalább két alkalommal végeztek nordic walking tevékenységet.

Eredmények

Kapott értékeink kimutatták, hogy a rendszeres rekreatív tevékenységgel végzett aerob testmozgás jótékony hatással van a különböző fittségi, erőnléti, valamint hormonális és vérkémiiai eredményekre egyaránt. Alkalomról alkalomra javult a testösszetétel, növekedett az izom-, valamint csökkent a zsírmennyiség. A véreredmények is javuló tendenciát mutattak (HbA1C, vércukor, koleszterin). A hónapról hónapra végzett gyalogló- és lépcsősteszt is pozitív változásokat hoztak. Növekedett a végrehajtási idő, valamint csökkent a terheléses pulzus is.

Vizsgálva az eredményeket, az antropometriai mérések és az InBody230 tekintetében számos eltérés mutatkozott. Ezek túlnyomórészt az antropometriában használatos kalkulált képleteknek köszönhetők.

Konklúzió

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

Schultheisz Nikolett, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, III. évf.

Kutatóhely: Természettudományi Kar, Terhelés-élettani labor

Témavezető: Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens

Fiatal felnőtt nők fitességi paraméterei

(6 perces gyaloglóteszt, 1 mérföldes gyaloglóteszt, VO_{2max})

Magyarországon a fiatalok egészségi és fitességi paraméterei gyakran elmaradnak más országok adataitól, holott gyermekkorban gyakran jobban teljesítünk más nemzeteknél a legtöbb fitességi paramétert tekintve. Ebben a korosztályban viszonylag kevés kutatást végeztek, ezért nagy jelentősége van a vizsgálatoknak, hogy megállapíthassuk, milyen problémák okozzák az elmaradást.

Vizsgálataim célja a magyar felnőtt női lakosság fitességét, keringési és légzőszervrendszerét tanulmányozni, az eredményeket összehasonlítani hasonló témájú külföldi és magyar kutatásokkal.

A vizsgálatokat 20-30 éves fiatal nőknél végeztük ($n=31$; decimális életkor=23,77 év), önkéntes kiválasztással. Testmagasság, testtömeg, vérnyomás, pulzus, testzsírszázalék, bőrredők (triceps, biceps, subscapula, abdomen, suprailiacalis, comb, lábikra, pectoralis) mérése zajlott, majd légzésfunkciókat (FVC, FVC%, FEV1, FEV1%, PEF, FET) vizsgáltunk. A fitesség megállapítására 6 perces gyaloglótesztet (6MWT) és 1 mérföldes gyaloglótesztet (1609 m) végeztettünk. A méréseket a PTE-TTK terhelés-élettani laboratóriumában kiviteleztek (délután).

A vizsgált minta átlagos testszerkezetűnek mondható, túlsúlyos egyént nem találtunk. A 6MWT átlagos eredménye $620,6 \pm 77,18$ m. Ez messze alatta marad a várható maximális értéknek, ami $899,78 \pm 30,28$ m lenne. Az átlagos pulzusértékek is alacsonyabbak terhelés után ($156,77 \pm 13,84$ bpm), mint a várható maximális pulzus ($197,78 \pm 1,78$ bpm). A vitálkapacitás értéke a várhatónak átlagosan $86,2 \pm 21,33\%$ -a volt. Oxigénszaturációban nem találtunk különbséget a terhelés előtti és utáni adatok között.

A mért alacsony vitálkapacitás részben oka lehet annak, hogy a 6MWT teszt eredményei elmaradnak a várható értékektől. A terhelés utáni pulzusértékek ($156,77 \pm 13,84$ bpm) is jóval alacsonyabbak a várható maximális pulzusnál ($197,78 \pm 1,78$ bpm), tehát alacsony intenzitással végezték a terhelést. Az 1 mérföldes gyaloglóteszt alapján számított VO_{2max} -értékek viszont magasabbak a vártnál ($46,7 \pm 4,46$ ml/kg/min).

Takács László, Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, rekreáció és egészségfejlesztő szak, II. évf.

Témavezető: Dr. Ihász Ferenc egyetemi docens

20-40 éves férfiak és nők testösszetételének bemutatása

Az elmúlt 30 évben jelentős társadalmi és gazdasági változások történtek Magyarországon, melyek hatást gyakoroltak az életszínvonalra és az életmódra is. E döntően pozitív tartalmú átalakulás azonban számos káros folyamatot is indukált. Csökkent a népesség rendszeres fizikai aktivitása, a táplálkozási szokások kedvezőtlen irányba változtak, ezzel párhuzamosan nőtt a lakosság testtömegszázalékban kifejezett testzsírtartalma.

A vizsgálat célkitűzései a vázolt probléma jellegéhez hasonlóan összetettek. Az alapvető célunk elemezni a zsírtömeg és a hasi zsír, illetve az izomtömeg és a teljes testvíz korcsoportonkénti azonosságait és különbségeit, és ezek alapján megállapítani a túlsúlyosak és az elhízottak arányát.

A 20-40 éves korosztályt két csoportra osztottuk fel, egy 19,9-29,9 éves (1. csoport), illetve egy 30-39,9 éves csoportra (2. csoport). A két csoport tekintetében a testmagasság, a testtömeg, a zsigeri zsír, a zsírtartalom-százalék, a vázizomtömeg, az összes testvíz kapott értékeit hasonlítottuk össze. A kapott eredményeket a jobb érthetőség miatt grafikon segítségével mutattam be.

A legizgalmasabb eredményeket a hasüregi zsír változásai mutatják. A férfiak esetében a két korcsoport átlagai megduplázódnak a 30 évesek ($55,08 \pm 44,78$) és a 40 évesek esetében ($101,38 \pm 45,65$); a különbség szignifikáns ($p < 0,001$). A visceralis zsírmennyiség szorosan korrelál a test zsírtartalmával nők és férfiak esetében egyaránt.

Az elhízás számos betegség indikátora lehet, melyek kiszűrésére a preventív vizsgálatok alkalmasak (pl. testösszetétel-analízis), melyek sokat segíthetnek egészségünk megőrzésében, helyreállításában, fejlesztésében.

Pintér Vanda, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),
gyógytestnevelő szak, MA I. évf.

Kutatóhely: Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

Témavezető: Dr. Uvacsek Martina, egyetemi adjunktus

A testméretek és az IPAQ-teszttel mért fizikai aktivitás összefüggéseinek vizsgálata egyetemi hallgatókon

(IPAQ-kérdőív, fizikai aktivitás, testzsírtartalom)

Bevezetés

Napjaink egyre növekvő problémája a gyermekeket és fiatalokat érintő mozgásszegény életmód és az ebből adódó elhízás, amely számos betegség rizikófaktora lehet. A súlyproblémák fizikailag aktív életmóddal megelőzhetők és csökkenthetők (Antal, 2009; Uvacsek, 2007; Photiou, 2008). Vizsgálatunk célja volt, hogy összehasonlítsuk az egyetemista fiúk és lányok IPAQ-teszttel (Craig, 2003) becsült fizikai aktivitását és testméreteit, továbbá összefüggéseket keressünk a testzsírtartalom és az aktivitási mutatók között.

Hipotézisek

1. A nők és férfiak testméretei és aktivitási szintje jelentősen eltérnek egymástól. 2. A túlsúly és elhízás gyakorisága a fiatal nők körében nagyobb. 3. Az aktivitási mutatók (MET, aktív napok száma, ülve töltött idő) és a testzsírtartalom között szoros az összefüggés.

Anyag és módszer

A testnevelési kar hallgatóinak testméreteit az ISAK (Merfell-Johnes, 2006) módszerrel vizsgáltuk. A fizikai aktivitásról az IPAQ-teszt rövidített verziójának segítségével kaptunk információt. A férfiak és nők adatait kétmintás t-próbával hasonlítottuk össze ($p < 0,05$). A fizikai aktivitás és a mért adatok közötti összefüggéseket lineáris korrelációval vizsgáltuk.

Eredmények

A férfiak és nők testméretei jelentősen eltérnek egymástól, míg az aktivitási mutatók közül egyiknél sem tapasztaltunk szignifikáns különbséget. A vizsgált hallgatók közül senki sem tartozik az alacsony aktivitási szintű csoportba, sőt a lányok 73,4%-a és a férfiak 77,8%-a tartozik a magas (megterhelő) aktivitási szintű csoportba. BMI alapján mindenki a normális testsúlycsoportba sorolható, és a testzsírszázalék mérésekor mind a nők, mind a férfiak 99%-a átlagos vagy annál alacsonyabb értékeket mutatott. Sem a férfiak, sem a nők esetében nem találtunk szoros összefüggést a testzsírtartalom és a fizikai aktivitás mutatói között.

Következtetések: A vizsgált nők testméretei különböznek a férfiak testméreteitől, de fizikai aktivitásuk közel azonos, ami pozitív eredmény, sőt az elhízás gyakorisága nem nagyobb a fiatal nők körében. Érdekes eredmény, hogy a fizikai aktivitás és a testzsírtartalom között nem találtunk szignifikáns összefüggéseket.

Zanati Enikő, Fülöp Ágnes, Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, III. évf.

Kutatóhely: Sporttudományi Intézet, Rekreológia Tanszék

Témavezető: Dr. Ozsváth Károly főiskolai tanár

Konzulens: Dr. Szakály Zsolt főiskolai adjunktus

A győri rekreációs hallgatók motorikus jellemzői

(Eurofit, fitness, rekreáció)

A vizsgálatunk célja a Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar rekreációs képzésben részt vevő hallgatóinak fitness szintjének jellemzése volt. Célunk volt továbbá a győri rekreációs hallgatók eredményeinek összehasonlítása magyar és finn referenciaértékekkel. Az összehasonlítás alapjául magyar „normál” egyetemisták (Frenkl és Szabó, 1997) és TF-es hallgatók EUT-referenciaadatai (Ozsváth és Oláh, 2007, 2008, 2009), valamint a Jyväskyläi Egyetem testnevelés szakos egyetemistái által mért értékek szolgáltak (László, 2009).

Felmérésünkben az Eurofit (EUT) 8 motoros próbáját (flamingó egyensúly, tapping, ülésben előrenyúlás, helyből távolugrás, hanyatt fekvésből felülés 30 mp alatt, hajlított karú függés, 10x5 m ingafutás, 20 m ingafutás) vettük figyelembe. Az EUT-összteljesítményt uniszex ponttáblázattal jellemeztük, amit a TF-es referenciaértékek alapján alakítottak ki (Ozsváth és Oláh, 2009). Az uniszex pontértékelést az EUT-protokoll ajánlásai szerint standardizált értékekkel oldották meg, ahol tesztelemenként 20 pontot lehetett szerezni és 1 pont 0,25 standard szórásnyi terjedelmet ölel át.

A vizsgált minta elemszáma és nemenkénti eloszlása a győri rekreációs hallgatóknál $n=65$, ebből a férfiak elemszáma $n=34$ a nők pedig $n=31$. A bemutatott értékek 2009 novemberi felmérés eredményei.

Vizsgálatunkban többféle statisztikai módszert használtunk fel (leíró statisztikák, standardizálás, Eurofit-indikátor, kétmintás t-próba StatSoft Probability Calculatorral), hogy szemléletesebbé tegyük az eredmények közötti különbségeket. Az adatokat a Statistica for Windows 9.0 programmal dolgoztuk fel.

Az eredményeket a referenciaértékekkel együtt táblázatos formában, valamint a standardizált pontrendszer alapján csillagdiagramokon mutatjuk be. A győri rekreációs hallgatóknál mért adatokat, külön lebontva a férfiak és a nők teljesítményére Eurofit indikátoron is szemléltetjük, ami a TF-es hallgatók referenciaértékeihez viszonyítja az összpontszámot (Ozsváth, 2007). Értelemszerűen jelezzük az összpontszámok közötti szignifikáns különbségeket is. A továbbiakban használt csillagábrákon a standardizált különbségek még nyilvánvalóbban demonstrálják az eltéréseket az adatsorok között.

A TF hallgatói az Eurofit minden tesztelemében jobb eredményeket mutattak a magyar hallgatók referenciaértékeinél ($p<0,001$). A TF-es lányok elérik a hazai férfi referencia átlagát (Ozsváth, Oláh, 2008, 2009). Nemi meglepetésünkre hasonlóan jól teljesítettek a győri rekreáció szakos hallgatók. TF – Győr vonatkozásban szignifikáns a pontszámok közötti különbség, fiúknál a győriek, lányoknál a TF-esek javára.

A különbségek fő okának az eltérő állóképességi eredményeket tartjuk, itt a legmarkánsabb a különbség a csoportok között. A felmérés összességében előzetes várakozásunknál jobb hallgatói erőnléti állapotra utal. Ennek okait egyelőre nem ismerjük. A vizsgálatokat folytatjuk, és a fitness szint szerinti differenciálás, megkülönböztetés irányába kívánjuk kiterjeszteni.

Németh Judit, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Kivimaan Általános Iskola (Lahti, Finnország), PTE 1. Számú Gyakorló Általános Iskola

Témavezető: Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens

Konzulens: Dr. Atlasz Tamás egyetemi adjunktus

10-14 évesek motoros képességei és testalkata (finn-magyar minta alapján)

(Eurofit, antropometria, fittség)

Finnországban nagy figyelmet fordítanak az egészségre, ezért fontos a testmozgás is. Magyarországon a fizikai aktivitás nem hangsúlyos az oktatáspolitikában. A tanulmány célja 10-14 éves gyerekek fittségének és testszerkezetének összehasonlítása finn-magyar mintán, keresztmetszeti vizsgálattal.

A vizsgálatra 2010 tavaszán, Finnországban ($n=26$; heti 2 testnevelési óra), valamint 2010 őszén, hazánkban ($n=42$; heti 3 testnevelési óra) került sor. A felmérés antropometriai mérésekből, és az Eurofit-tesztrendszerből épült fel. A fiatalok önként jelentkezéses alapon vettek részt a vizsgálatban.

A 11 éves finn (F) lányok BMI-értéke, valamint a 13-14 éves finn lányok testzsírszázaléka szignifikánsan meghaladta a magyar (M) értékeket (M BMI: 16,73; F BMI: 19,44; $p=0,039$; M BF%: 24,06; F BF%: 30,77; $p=0,015$). A távolugrás tesztjében a magyar 10-12 éves lányok érték el szignifikánsan jobb eredményt (10-11 éves: $p=0,014$; 12 éves: $p=0,024$). A magyar lányok minden korosztályban, a fiúk a 12 éves korosztályban végeztek el szignifikánsan több felülést (lányok: 11 éves $p=0,005$; 12 éves: $p<0,001$; 13-14 éves: $p=0,004$; 12 éves fiúk: $p=0,036$). A függeszkedés tesztje nagy szórást (SD) eredményezett, mely a 12 éves magyar fiúk közt volt a legkiugróbb ($SD=23,52$ sec), és itt mutatott szignifikanciát ($p=0,04$). Végtaggyorsaságban a 13-14 éves korosztály mindkét nemében szignifikáns volt a különbség (lányok: $p=0,01$; fiúk $p=0,03$). A magyar lányok (26,5 cm) a hajlékonyságot mérő előrenyúlás tesztjében 5,05 cm-rel múlták felül a teljes vizsgált populáció átlagát. Kardiorespiratorikus állóképességben kizárólag a finn fiúknál figyelhető meg fejlődés a növekvő életkorral.

Erősen szignifikáns korrelációt mutatott a két nemzet mindkét nemében a testtömeg és a szorítóerő (F fiúk: $p=0,01$; többi esetben: $p<0,01$), valamint az alkarkerület és a szorítóerő közti összefüggés ($p<0,01$ minden esetben).

Ebben a korosztályban nincs lemaradásunk képességekben a vizsgált észak-európai nemzettől. A későbbiekben a kedvezőtlen életmód, az inaktivitás az oka a rossz magyar eredményeknek. Következésképp fontos lenne nagyobb figyelmet szentelni az iskolai testnevelésnek, hiszen a fiatalkori aktivitás hatással van a felnőttkori életmódra.

Patkó Katalin, Eszterházy Károly Főiskola Természettudományi Kar, levelező testnevelő-edző szak

Témavezető: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens

Konzulens: Szalay Gábor főiskolai docens

Az egri versenyzők táplálkozásának, testalkatának és teljesítményének összefüggése

A sportteljesítmény, azaz összegző és kiegyenlítési lehetőséget tartalmazó eszmei és/vagy anyagi értékeket hordozó mozgásos eredmény, amelyet túlnyomórészt öröklött tulajdonságok, kisebbrészt a környezet, elsősorban az edzés, életkor, táplálkozás és a testösszetétel hatásai határoznak meg, de eredményessége versenyeken, mérkőzéseken érhető el.

A dolgozatom arra kívánt választ keresni, melyek azok a tényezők, amik az egri úszók eredményességét elősegítik, növelik, a táplálkozásuk és a testösszetételük alapján.

Kutatásomat 2008-ban, az egri versenyzők táplálkozási szokásainak vizsgálatával kezdtem, azonban a kiértékelés után újabb kérdések merültek fel bennem, ezért 2010 januárjától a testfelépítés mérésével és analizisével folytattam, hogy támogatást nyújtsak ahhoz, hogy egyénre szabott edzésmódszerekkel a versenyzők megközelíthessék az ideálisnak tekintett úszóalkatot és az elvárt eredményt.

Célul tűztem ki, hogy összefüggést találjak a helytelen táplálkozás és a teljesítmény csökkenése között, hogy a nem megfelelő táplálkozás hatással van-e a testösszetételre, a versenyzők testösszetétele megfelel-e az ideálisnak tartott értékeknek.

Az elemzés a 8-18 éves korosztályú egri versenyző (n=15, 57,1% lány, 42,9% fiú) és a kontrollcsoportot alkotó 9-20 életévű (n=8, 100% lány) RSG-s lányok adatait foglalja magában. A vizsgálati minta nem terjed ki a teljes egri úszólétszámra, azonban ahhoz elegendő, hogy megállapítsuk, hasznos lenne-e bevezetni a módszer rendszeres és teljes körű alkalmazását.

Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztam, melyek között volt egyszerű demográfiai, kifejtős, válaszadós kérdés, valamint Lickert-skála. A kérdőívek mellett InBody műszeres testösszetétel-mérést is alkalmaztam, ami BioElectric Impedance Analysis (BIA) technológiára épül.

Az eredmények kiértékelése után megállapítottam, hogy a helytelen táplálkozás hatással van testösszetételre, a lányok és fiúk átlagos testmagassága és testsúlya közel esik egymáshoz, azonban a fiúk izomtömege nagyobb a lányokénál, és a lányok testzsírszázaléka lényegesen magasabb a fiúkénál, de a zsír eloszlása a lányoknál egyenletesebb. Hogy a testsúly jelentősen eltér az ideálistól, csak részben igazolódott be. A kérdőívek kiértékelése alapján megállapítható, hogy a sportolók önértékelése megfelel a mérési és sporteredményeknek.

Összefoglalva, az alkati tulajdonságok elsősorban genetikailag determináltak, de megfelelő táplálkozással, edzésmódszerekkel a testsúly és azon belül az izomtömeg és a testzsír aránya jelentősen befolyásolható, ezért aki teljesítményre törekszik, annak tudomásul kell vennie, hogy az edzés mellett, életmódját, táplálkozását alá kell rendelni ennek a törekvésnek (Botár, Frenkl, 1975).

Ress Anita, Somogyi Gyöngyi, Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, III. évf.

Kutatóhely: Sporttudományi Intézet, Rekreológia Tanszék

Témavezető: Dr. Ozsváth Károly főiskolai tanár

A testalkat önértékelésének összefüggése a BMI-indexszel

(BMI, önértékelés, korreláció)

A fizikai aktivitással (PA, physical activity) kapcsolatos kutatások a sporttudomány egyik leggyorsabban fejlődő területét fedik le napjainkban. Nemzetközi kooperáció keretében a NYME AK rekreáció szakos hallgatóinál egy, a granadai egyetemen kidolgozott kérdőív változatot próbáltuk ki.

A felmérés során a hallgatókkal 83 kérdésből álló kérdőívet töltöttünk ki anonim módon. A kérdőív első részében az azonosító és besoroló adatok (intézmény, nem, évfolyam stb.) mellett a testsúly és testmagasság adatai is szerepelnek. A kérdőív magába foglalja a teljes SF-36 Health Survey (Ware et al., 1992-93) kérdéseit, amely az egyik legelterjedtebb, általános életminőséget vizsgáló kérdőív. Részben tartalmazza IPAQ Short Last (International Physical Activity Questionnaire (Craig et al., 2002-2003) kérdéseit. További 40 kérdés a sportolási, testedzési és életviteli szokásokra, fizikai tevékenységre vonatkozik. A kérdőív utolsó kérdése a testalkat „önbecslésére” vonatkozik (Milyennek tartja magát a megadott 9 változat közül?) Előadásunkban az utolsó kérdésre adott válaszokat elemezzük. Vizsgálatunk célja az, hogy jellemezzük a testalkatra vonatkozó önértékelési adatok és a tényleges testtömegindex (BMI) közötti összefüggést.

A változók közötti összefüggések kimutatására és elemzésére a korrelációanalízis szolgál. A két értéksor között szignifikáns és szoros korrelációt tételeztünk fel, ugyanakkor teljes függvénykapcsolatra ($r^2=1$) nem számítottunk. A vizsgált személyeink az Apáczai Csere János Kar rekreációs szervező szak első éves hallgatói. A felmérést 2009 tavaszán végeztük. A felmérés elemszáma $n=47$, ebből férfiak $n=19$, nők $n=28$.

Az adatokat a StatSoft Statistica for Windows 9.0 programmal dolgoztuk fel. Alkalmazott módszerek: leíró statisztikák, korreláció- és regresszióanalízis.

Az előadásban a nők és a férfiak külön-külön és egy csoportban való („uniszex”) önértékelési adatait elemezzük. Nőknél $r = 0,6664$, $p < 0,001$ i.e.sz., férfiaknál $r = 0,4761$, $p < 0,05$ sz., közepesen szoros korrelációt kaptunk az önértékelés és a tényleges BMI között. (Determináció 44,41% és 22,67%.) A lányoknál szorosabb korrelációt, ennek megfelelően magasabb determinációs együtthatót (r^2) kaptunk, mint a fiúknál, azonban a két korreláció különbsége nem szignifikáns ($p=0,3761$).

Az általunk vizsgált személyek döntő többsége a BMI-jének megfelelően választott a felkínált, a testalkat megítélésére vonatkozó lehetőségek közül. Miután dominált az „átlagos” önértékelés (5. fokozat) és a „normál” BMI, a kapott regressziós modellek nem érintik a BMI szerinti „túlsúlyos” ($BMI > 25$) kategóriákat. A jelenlegi elemszámok mellett a statisztikák ugyan teljesen egyértelműen nem támasztják alá, mégis a lányok önértékelése pontosabbnak tűnik a fiúkénál.

Szvatek Róbert, Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar,
rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, BSc
Kutatóhely: OKTPI Alvásdiagnosztikai Laboratórium
Konzulens: Dr. Szakály Zsolt főiskolai adjunktus

Az elhízással kapcsolatba hozható alvászavarok diagnosztizálásának jelentősége

(elhízás, alvászavar, OSAHS)

Bevezetés

Azért választottam ezt a témát, mert 2008 júniusa óta alvástechnikusként dolgozom az OKTPI Alvásdiagnosztikai Laboratóriumában. A Bevezetés a tudományos kutatásba órára kellett egy statisztikai dolgozatot készíteni. Az adatok feldolgozása után derült ki számomra, hogy 60 páciens közül csupán 11%-nak volt normál tartományban a testtömegindexe. Ez ösztönzött arra, hogy további kapcsolatokat keressek az értékek között.

Hipotézisek

A vizsgálatom során a következő kérdésekre kerestem a választ:

1. Milyen kapcsolat van az alvás minősége és a BMI között?
2. A légzésleállásos index milyen összefüggésben van az egyéb paraméterekkel?

Vizsgálati módszerek

A vizsgálatomba 143 személyt vontam be szelektálás nélkül, akik diagnosztikus alvászvizsgálaton jelentek meg. A vizsgálat általában este 22 órától reggel 6 óráig tartott. A vizsgálatokat éjszakánként 2 darab polysomnograph és 1 darab polygraph eszközzel végeztem.

Eredmények

1. Minél súlyosabb a légzésleállásos index (AHI-index), amivel az alvás romló minősége jár:
 - annál magasabb a testtömeg, a testtömegindex és a deszturációs index,
 - annál alacsonyabb az átlagos szaturáció és annál alacsonyabb a minimális szaturáció.
2. A BMI növekedésével a minimális oxigénszaturáció és az átlagos oxigénszaturáció folyamatosan csökkent. A BMI növekedésével az oxigénváltozásos index (deszturációs index) és a légzésleállásos index (AHI) folyamatosan emelkedik.

Összefoglalás

Arra kerestem a választ, hogy milyen kapcsolatok lehetnek a nem megfelelő minőségű, mennyiségű alvás és az elhízás között.

Az egyik lehetséges magyarázat a növekedési hormonnal kapcsolatos. Mivel a növekedési hormon az első alvásciklus mély alvásstádiumában a fizioológias érték 8-10-szeresére emelkedik, viszont ha ez huzamosabb ideig elmarad, akkor a növekedési hormon lipolitikus hatása nem érvényesül, így nem lesz megfelelő a test zsírsanyagcsere-szabályozása.

A másik lehetséges magyarázat a leptinnel mint étvágycsökkentő és energiafelhasználás-fokozó, valamint a ghrelinnel mint étvágy- és zsírraktározás-serkentő hormonnal kapcsolatos. A rövid ideig alvó résztvevők leptinszintje csökkent és ghrelinszintje emelkedett. Ez az eltérés valószínűleg fokozza az étvágyat, és megmagyarázza a csökkent alvásidőhöz kapcsolódó megnövekedett testtömegindex-értékeket.

A vizsgálatomban is arra a következtetésre jutottam, hogy az alvás romló minősége és mennyisége kapcsolatban van a testtömegindex növekedésével.

Azoknak a betegeknek, akiknek alvás alatti légzészavaruk van éjszaka, nagyon fontos lenne a testmozgás, testsúlycsökkentés. A testsúly csökkentése önmagában is mérsékli a légzészavar mértékét, 10 százalékos testsúlycsökkenés átlagosan az AHI 32 százalékos redukcióját eredményezi. Ehhez viszont segítségre szorúlnának, és itt is lehetne szerepe a rekreátoroknak, illetve az egészségfejlesztő szakembereknek.

Linczenbold Máté, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, testnevelő-edző szak, minor II. évf.

Kutatóhely: Testnevelés és Sporttudományi Intézet

Témavezető: Szász András egyetemi adjunktus

Konzulens: Pintér Zoltán PhD-hallgató

Fizikai aktivitás hatása az elhízottságot jelző antropometriai paraméterekre

(elhízás, mozgás, antropometria)

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

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

A felmérés 108 személyre terjedt ki (20 férfi és 88 nő), átlagéletkoruk 45,5 év (szórás 12,6 év). A vizsgált emberek szervezett csoportok keretein belül részt vettek egy 4 hónapos mozgásprogramban, ahol rendszeres, rekreatív aerob testmozgást végeztek. A programhoz kapcsolódó, meghatározott diéta csak a „fogyiklubosoknál” volt előírva. A méréseket két alkalommal végeztük el, a programok kezdetekor és a végén. A felmérés során 25 antropometriai paramétert vettünk fel. Méréseinket rendszerint a test bal oldalán hajtottuk végre a szakirodalmi módszerleírás alapján.

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

A vizsgálattal sikerült azt a tényt megállapítani, hogy a rendszeres testmozgás jótékony hatással van az elhízottsági paraméterekre. Már heti 2-3 alkalommal végzett, alacsony intenzitású fizikai aktivitás is szignifikáns csökkenést eredményezett a testsúlyban és egyéb, az elhízás mértékére utaló antropometriai jelzőkben. Továbbá úgy tűnik, hogy a derékkerület és a BMI viszonylag pontos jelzők az elhízottság változásának nyomon követése szempontjából.

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

Rigó Annamária, Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, rekreációs szervező és egészségfejlesztő szak, BSc II. évf.

Kutatóhely: Testnevelési Intézeti Tanszék

Témavezető: Dr. Ihász Ferenc egyetemi docens

Kardiovaszkuláris problémák 20-30 éves férfiak körében

(férfi, vérnyomás, átlag)

A vizsgálat célkitűzései a vázolt probléma jellegéhez hasonlóan összetettek. Az alapvető célunk jellemezni a 20 és 30 éves férfiak kardiovaszkuláris jellemzőit. Különböző befolyásoló okokat – mint pl. dohányzás, egészséges vagy egészségtelen táplálkozás, fizikai aktivitás – figyelmen kívül hagyva.

Célunk továbbá, hogy megtaláljuk, alkalmazzuk azt a vizsgálati módszert (Cardio Vision készülék), amely megbízhatóan és reprodukálhatóan jellemzi a 20 és 30 éves férfiak kardiovaszkuláris eredményeit, adatait, ezáltal képet kapva arról, hogy a magasvérnyomás-betegség gyakorisága nem csak a 60 év feletti idős korosztály problémája.

Elemeztük továbbá a szisztolés, diasztolés, pulzusnyomás és ASI (arteria brachialis arteria merevsége) mutatóját, vagyis olyan tényezőket, amelyek jelentős szerepet játszanak a kardiovaszkuláris jellemzők alakításában. A célkitűzéseink megvalósításához az alábbi kérdések megválaszolásával kívánunk eljutni.

A kardiovaszkuláris jellemzők a férfiak esetében már a 20 és 30 éves korcsoportban is meghaladják az emelkedett értéket? A 20 és 30 éves korosztály értékei között (beleértve a szisztolés, diasztolés, pulzusnyomás, ASI) megmutatkoznak-e már szignifikáns különbségek?

A CardioVision MS 2000 készülék alkalmas az artéria brachialis szisztolés nyomásának közvetlen mérésére, és ebből az artériás rendszer aktuális állapotára (ASI) indirekt úton következtet. Alkalmas a boka-kar index mérésére (ABI), nagy precizitással méri a vérnyomást, és hasznos segítség lehet az artériás érfali elváltozások észlelésére.

Vizsgálataim alapján megdöbbentő eredményeket kaptam. A szisztolés, diasztolés nyomások továbbá a pulzusnyomás, az (ASI) átlagai tekintetében eltérő eredmények születtek a két korosztály átlagait összehasonlítva.

Feladatunk a szív és az érrendszer állapotára való odafigyelés tudatosítása, népszerűsítése, és az azt befolyásoló különböző életmódelemek (táplálkozás, fizikai aktivitás, társas kapcsolatok) egészségjavító hatásának növelése a fiatal felnőtt férfiak körében. Számos tanulmány mutatja nagyrészt egymástól izoláltan azokat a rizikófaktorokat, amelyek egyenként és egymást erősítve vezetnek a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásához. Minden férfi úgy jusson el az idősebb és aggkorig, hogy elérje, majd megtartsa az egészséges létezéshez szükséges kardiovaszkuláris jellemzőket.

SZOCIALIZÁCIÓ A SPORTBAN

PÉNTEK 9:00

(FŐÉPÜLET, I. EM. 43. TEREM)

Elnök: Dr. Gombocz János

Tagok: Gáldiné Dr. Gál Andrea, Dr. Olajos Judit, Bősze Júlia PhD-hallgató

1. **Kovács Anita (EKF-TSI):** A tanári értékelés interakciós vizsgálata óvodáskorú gyermekeknél (témavezető: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens)
2. **Marics Krisztina (PTE-TTK):** „Fekete pedagógia” az iskolai testnevelésben (témavezető: Dr. Prisztóka Gyöngyvér egyetemi docens)
3. **Ilkei-Hajós Krisztina (ELTE-TÓK):** Vélemények a versengésről (témavezető: Tihanyiné Dr. Hős Ágnes főiskolai docens)
4. **Lerch Anna (TF):** A mindennapos testnevelés hatása 6-7 éves kisiskolások attitűdjeire (témavezető: Dr. Kovács Katalin egyetemi docens, konzulens: Csányi Tamás főiskolai tanársegéd)
5. **Juhász Vera (ELTE-TÓK):** Az énkép alakulása testnevelési játékok segítségével (témavezető: Gergely Ildikó főiskolai adjunktus)
6. **Protzner Anna, Lasztovicza Dóra (TF):** A szociális kompetencia mérésének lehetőségei testnevelés-orientált és ének-zene tagozatos kisiskolásoknál (témavezető: Dr. Kovács Katalin egyetemi docens)
7. **Gulyás Zoltán (EKF-TSI):** Az úszóoktatók nem verbális jelzéseinek vizsgálata (témavezető: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens)
8. **Tokodi Margaréta (SZTE-JGYPK):** Az edzői nem verbális kommunikáció használata két labdajáték területén (témavezető: Dr. Balogh László egyetemi docens)
9. **Heinrich Márk (NYME-MNSK):** A kapuvédő és kapusedző kapcsolatának fontossága a labdarúgásban (témavezető: Dr. Simon István Ágoston egyetemi docens, konzulens Némethné Dr. Tóth Orsolya főiskolai docens)
10. **Martikán Erzsébet (NYME-MNSK):** A kapcsolatrendszer alakulása extrém sportolók között (falmászás és rafting) (témavezető: Heszteráné Dr. Ekler Judit főiskolai docens)

Kovács Anita, Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési és Sporttudományi Intézet, testnevelő-edző szak, BSc III. évf.

Konzulens: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens

A tanári értékelés interakciós vizsgálata óvodáskorú gyermekeknél

Testnevelésünk, pedagógiai munkánk célja a gyermek nevelése, személyiségének, testi képességeinek formálása. Nagyon fontos tehát, hogy a gyermek olyan környezetben ismerkedjen meg a sporttal – amely kiváló személyiségfejlesztő hatással is bír –, amely számára megfelelő. Ha a gyermek jó kapcsolatot alakít ki a sporttal, ha sikerek érik, akkor a jó viszony később is fennáll majd. De hogyan tanít egy pedagógus, hogyan hat a gyermekre? Ez a legfőbb kérdés, gyermeknek, szülőnek, pedagógusnak egyaránt – hiszen a pedagógus nem kap visszajelzést arról, hogy hogyan tanít, nem tudja, hogy dicsérik vagy bírálják-e gyakrabban. Ennek a problémának a megoldására kezdtem el kutatásomat.

A hetvenes évektől számos tanulmány foglalkozott a pedagógusokkal, a tanár osztályteremben zajló munkáját, a tanár-tanulók közt lezajló interakciókat figyelve. Az első kutatások csak verbális cselekvéseket tudtak vizsgálni, később több kutató dolgozta át az eredeti szisztémát. A korai eredmények szerint az értékelés minimális mértékben jelenik meg a foglalkozáson (Svoboda, 1977, 1978; Biróné és Svoboda, 1988; Bíró, 2008; Simon, 2009), a testnevelők értékelése leginkább általános, személytelen (Svoboda, 1977, 1978; Biróné és Svoboda, 1988), és a dicséret (amit oly ritkán alkalmazunk) nemcsak a tanulás motiválásában, hanem a tanár-diák kapcsolat alakulásában is nagy jelentőséggel bír (Tóth, 1995).

Kutatásomat Egerben, 2010. márciusában végeztem, 5 egri óvoda nagycsoportosainak úszásoktatói és óvónői vettek részt a felmérésben (n=9, átlagéletkor: 40,76 év). A kérdőívet 9 úszásoktató és 9 óvónő töltötte ki. Közvetlen megfigyeléssel (módosított FIAS) és közvetett kikérdezéssel dolgoztam.

Kíváncsi voltam, milyen szerepet kap az értékelés a megfigyelt foglalkozásokon, mit gondolnak az oktatók, nevelők az értékelésről, melyik foglalkozáson értékelik többször a gyermeket, milyen különbségek figyelhetők meg az óvodások értékelésében, a foglalkozások között van-e különbség az értékelés minőségében, valamint hogy mit értékelnek a pedagógusok, oktatók, a gyermekek teljesítményét vagy a magatartását?

Az eredmények tükrében megállapítható, hogy az értékelés sűrűn fordul elő a foglalkozásokon. A megkérdezettek fontosnak tartják az értékelést, és az úszásfoglalkozásokon gyakoribb az értékelés. Jelentős különbség van a két szintér között, hiszen a visszajelzés az óvodai foglalkozásokon leginkább pozitív, az úszásfoglalkozásokon körülbelüli egyensúly van. Megállapítható, hogy a visszajelzés leginkább a teljesítményre irányul.

Kutatásomat folytatni, bővíteni szeretném más korosztályok pedagógusainak vizsgálatával.

Marics Krisztina, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, testnevelő-edző szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelés- és Sporttudományi Intézet

Témavezető: Dr. Prisztóka Gyöngyvér egyetemi docens

„Fekete pedagógia” az iskolai testnevelésben

(„fekete pedagógia”, iskolai testnevelés, személyiségformálás)

Az iskolai testnevelést az utóbbi években sok „támadás” érte. 2004-ben a liberális vezetésű Oktatási Minisztérium azt javasolta, hogy szüntessék meg a tantárgyi osztályzást. Az akkori miniszter szerint ugyanis a sport szórakozás, és ha eltörlik az értékelést, akkor megszűnik pl. a kötélmászás, a kitartó futás és az egyéb követelmények okozta „stressz”.

Később az iskolai tornasor eltörléséről szóló hír járta be a sajtót, amelynek indoka az volt, hogy a testmagasság szerinti besorolás sérti a gyermekek személyiségi jogait, és frusztrálja őket. Hangot kapott az a nézet is, amely szerint a testnevelő tanárok bánásmódja, hangneme és vezetési stílusa gyakran sérti a tanulókat.

A „fekete pedagógia” mint az iskolai ártalmak egyik megjelenési formája nem új keletű a pedagógiai szakirodalomban. A kifejezés elsősorban azt jelenti, hogy a felnőttek (akár családban, akár intézményi keretek között) gyakran visszaélnék helyzetükből adódó fölényükkel, „hatalmi” pozíciójukkal, ami hosszú távú hatása miatt negatívan hat a gyermekek személyiségfejlődésre. Mivel saját sportolói tapasztalataim során a testnevelési órán kívül edzéseken is találkoztam hasonló jelenségekkel, ezért kezdett foglalkoztatni a kérdés: vajon a testnevelő tanárok részéről gyakoribbak-e az ilyen jellegű megnyilvánulások, és befolyásolják-e a tantárgyhoz való hozzáállást ezek az élmények?

Dolgozatom célja, hogy megvizsgáljam és bizonyítsam: a testnevelő tanárok – a közfelfogással ellentétben – kevesebb negatív hatást okoznak tanítványaiknak közismereti szakos kollégáikkal összehasonlítva. Vizsgálati módszerként a kérdőíves kikérdezést választottam egyetemisták és középiskolások körében (n=513), alapul és mintául véve Hunyady Györgyné és mtsai (2006) munkáját. Eredményeim alátámasztották feltételezésemet, amelyek azonban csak a vizsgálati mintára vonatkozhatnak. Általános következtetések megfogalmazása érdekében további és bővített vizsgálatokra van szükség.

Összességében véleményem szerint a „fekete pedagógia” jelenségével és hatásaival fontos lenne foglalkozni a pedagógusképzés során, hogy az elavult szervezeti és metodikai felfogások ne akadályozzák meg sem a leendő pedagógusok, sem a diákok személyiségének egészséges irányba való fejlődését. Azt gondolom, hogy az iskolai testnevelés élményt nyújtó, testi adottságoktól függetlenül is sikert biztosító gyakorlata – természetesen nem nélkülözve az erőfeszítést, kitartásra nevelést, stb. - segít abban, hogy a testnevelő tanárok megítélése javuljon, s így a tantárgy által közvetített értékek pozitív módon járuljanak hozzá a tanulók személyiségfejlődéséhez.

Ilkei-Hajós Krisztina, Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, tanító szak, végzett hallgató
Kutatóműhely: Testnevelési Tanszék
Témavezető: Tihanyiné Dr. Hős Ágnes főiskolai docens

Vélemények a versengésről

(versengés, siker, vereség)

Dolgozatomban a 10-12 éves gyermekek versengésről alkotott véleményét, hozzáállását mutatom be. Vizsgálataim révén szeretnék választ kapni arra, hogy milyen motivációs tényezők befolyásolják a gyerekeket a versenyzés során. A versengéshez fűződő érzéseiket szeretném kutatásom során felderíteni. Mi az, ami visszatartja őket a versenytől, és mi az, ami hozzásegíti őket a versenyzéshez?

Kutatásom hipotézisei:

1. Feltételezem, hogy a gyerekek többsége szeret versenyezni, és három tényező motiválja őket a versenyzésben:
 - a győzelem,
 - a család előtti szereplés,
 - az iskolatársak elismerésének kivívása.
2. Feltételezem, hogy azok a gyerekek, akik nem szeretnek versenyezni, azokat alábbi két negatív tényező befolyásolja:
 - a rossz bírászkodás lehetősége,
 - a vereség.
3. Feltételezem, hogy a testnevelésórákat a sor- és váltóversenyek miatt szeretik a gyerekek.

A vizsgálat módszere: két vidéki és három budapesti iskolában 10-12 éves diákokat vizsgáltam, (negyedik osztályos gyermek n=123, hatodik osztályos gyermek n=114). Hipotéziseim vizsgálatához kérdőíves módszert választottam.

Az eredmények alapján első hipotézisem, miszerint a gyerekek szeretnek versenyezni és a győzelem, a család előtti szereplés és az iskolatársak elismerésének kivívása befolyásolja őket, részben beigazolódott. A kutatásomban szereplő hatodikosokról kiderült, hogy sokkal sikerorientáltabbak, mint a negyedikesek. Sokkal fontosabb számukra az egyéni eredmény milyensége, mint a csapatban elért végeredmény. A negyedikesek inkább a csapatmunkát részesítik előnyben, és arra összpontosítanak inkább. Míg az alsó tagozatos gyerekek a feladatmegoldásra koncentrálnak és a jó feladatmegoldás fontos számukra, addig a felső tagozatos diákok számára már az ellenfelek leküzdése a fontos, és emellett az egyéni képességeik megmutatása.

A második hipotézisem is részben igazolódott be az életkori megoszlás miatt. A megkérdezett negyedikes gyerekek a hibás bírászkodást és a vereséget jobban elfogadják, mint a hatodikosok. Ez adódhat esetleg egy korábbi tapasztalatból, vagy a fejlett igazságérzetből, de nagymértékben függ a gyerek személyiségtípusától és a versenyekhez fűződő érzéseitől is. Azok a gyerekek, akik hiperversengők, nem tudják olyan mértékben elfogadni a vereséget, mint azok a gyerekek, akik kiegyensúlyozottan versengenek.

A harmadik hipotézisem, miszerint a testnevelési órákat a sor- és váltóversenyek miatt szeretik a gyerekek, a negyedikesek körében beigazolódott, de a hatodikosok körében már nem nyert érvényt. A negyedikes diákok jobban szeretik a játékos versengéseket a testnevelésórán, míg a hatodikos diákok inkább a képességek egyén-egyen közötti összehasonlítását helyezik előtérbe. Hatodikban a gyerekek már sokkal jobban figyelnek arra,

hogy milyen az egyéni eredményük, és arra is nagy hangsúlyt helyeznek, hogy társaikkal szemben milyen helyen állnak az általuk felállított rangsorban.

Lerch Anna, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), rekreáció szak
MSc I. évf.

Kutatóhely: Sportjáték Tanszék

Témavezető: Dr. Kovács Katalin egyetemi docens

Konzulens: Csányi Tamás tanársegéd

A mindennapos testnevelés hatása 6-7 éves kisiskolások attitűdjeire

(mindennapos testnevelés, teljesítmény, attitűd)

Bevezetés

A pszichológiában és társtudományaiban jelentős erőfeszítést tesznek azért, hogy az érzelmeket megértsék, megmagyarázzák. Az érzelem komplex fogalom, amely számos egymással összefüggő tényező egységét fejezi ki (Rétsági és Hamar, 2004). Az érzelmelek nagy szerepet játszanak az iskola nevelő-oktató munkájában, és kulcsfontosságúak a *motiváció*ban. Tekintve, hogy kisiskoláskorban az affektív tényezők dominálnak, kiemelt figyelmet kell szentelni a tanulók attitűdjeinek tanulmányozására (Csapó, 2000).

A témaválasztás indoklása

A tanulók attitűdjeinek megismerését célzó kutatások, különösen a testneveléshez fűződő attitűdvizsgálatok mindezekig nem terjedtek ki a kisiskolás (6-7 éves) gyermekekre. Véleményünk szerint ennek a korosztálynak a testneveléshez és a teljesítményhez való viszonya nem elhanyagolható a testnevelés mint tantárgy iskolai rendszerbe szervezésében. Vizsgálatunk során arra voltunk kíváncsiak, hogy a mindennapos testnevelés befolyásolja-e az attitűdjellemzőket.

A kutatás kérdései

1. A testnevelésórához fűződő attitűdvizsgálat során arra kerestük a választ:
 - Változik-e a gyerekek testnevelésórához fűződő attitűdje a vizsgált tanév során?
 - Találunk-e különbséget nemek szerinti lebontásban a két adatfelvételkor?
2. A teljesítményhez fűződő attitűd vizsgálata során is a következőkre kerestük a választ:
 - Változik-e a gyerekek teljesítményhez fűződő attitűdje a vizsgált tanév során?
 - Találunk-e különbséget nemek szerinti lebontásban a két adatfelvételkor?

Vizsgálati minta

Budapest XII. kerületének hét általános iskolájának első osztályos tanulói (n=240, fiú=125, lány=115), akik a 2009/2010-es tanévben mindennapos testnevelésben részesültek, amit minimum két napon testnevelő tanár tartott.

Vizsgálati módszerek

A vizsgálat módszere kérdőíves kikérdezés volt. Az érzelmi reakciókat a Hamar és Karsai (2008) által használt kérdőív egyszerűsített és az adott korosztályra módosított változatával vizsgáltuk. A kérdésekből szakértői kiválasztással két mutatót képeztünk: a testneveléshez és a teljesítményhez fűződő attitűdöt. A mutatók hosszsmetszeti összehasonlítását McNemar-tesztrel, a nemenkénti értékek eloszlását khi-négyzet-próbával végeztük.

Eredmények

1. Hosszsmetszeti összehasonlítás: a diákok a testnevelésórához fűződő attitűdök terén szignifikáns változást ($p < 0,5$) mutattak, míg a teljesítményhez fűződő attitűdökben nem látszik változás. 2. Nemi összehasonlítás: mintánkban a statisztikai számítások szerint nincs különbség sem a testnevelésórához, sem a teljesítményhez fűződő attitűdök tekintetében a nemek között.

Következtetés

Az attitűd módosulásában is tetten érhető emocionális fejlődés kedvező képet fest a testnevelő pedagógusok munkájáról. Emellett igazolja, hogy a testnevelésórán meghatározó érzelmi fejlődés történik, ami szoros kapcsolatban áll a személyiségfejlődéssel.

Kutatásunk négyéves ciklusra terjed ki. Ez az előadás bemutató jellegű, az első év eredményeit tartalmazza, ahol még nincsen lehetőség a kontrollcsoporttal való összehasonlításra.

Juhász Vera, Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, óvodapedagógus szak, végzett hallgató
Kutatóműhely: Testnevelési Tanszék
Témavezető: Gergely Ildikó főiskolai adjunktus

Az énkép alakulása testnevelési játékok segítségével

(énkép, testséma, mozgásos játékok)

Feltételezem, hogy a mindennap végzett mozgásos játékok hozzájárulnak az énkép alakulásához, jól fejlesztik a testsémát. Hipotézisem igazolásához a rajzelemzés módszerét választottam, mivel a gyermek kommunikációjának fontos része a rajz. Amit a gyermek még nem tud szavakba önteni, azt rajzban kifejezi. Képet kaphatunk arról, hogy mitől szorong, milyen a viszonya a családjával, és nem utolsósorban önmagával. Továbbá elemezhetjük a testséma fejlettségét, figyelemmel kísérhetjük a személyiség alakulását.

Három óvoda együttműködésével, azonos életkorú (nagy csoportos) gyermekeket választottam a kutatáshoz. Az első csoportba olyan gyerekek rajzai kerültek, akik kiscsoportos koruk óta mindennap játszanak mozgásos játékokat a testnevelési foglalkozáson. A második csoport a kutatások kezdetén még csak két hónapja alkalmazta ezt a módszert. A harmadik csoportot olyan gyerekek alkotják, akik nem vesznek részt rendszeres mozgásos játékokra alapozott testnevelésben. Ők naponta gimnasztikai jellegű mozgással kísért mondókákat, énekeket gyakorolnak. Ez komplex tevékenység, viszont nem elégíti ki a „sokmozgásos játék” kategóriát. Emellett a szokásos „nagy testnevelés” adja a mozgás lehetőségét.

A gyerekek mindhárom csoportnál a saját óvodapedagógusuk jelenlétében, önkéntes alapon készítették a rajzokat, ezzel igyekeztem természetes közeget teremteni. Nem törekedtem szorosan a szakirodalom által javasolt teljes körű rajzelemzésre, hanem a testséma és az énkép fejlettségére utaló elemeket választottam. Vizsgáltam a rajzok méretét (rajz területének becslése), magasságát, szimmetriáját, a térhasználatot és az ábrázolt testrészek számát. Ezekből az adatokból következtettem a testséma és az énkép milyenségére.

Vizsgálatomban az első csoport nagyon jó eredményt ért el minden vizsgálati kategóriában. Ezek a gyerekek készítették a legnagyobb méretű rajzokat, szimmetria szempontjából ennél a csoportnál a legkiegyenlítettebb a kép, az óvodáskornak megfelelő teljes lapot kitöltő ábrázolásmód is nagy számban megjelenik. A legtöbb testrészábrázolást is ebben a csoportban kaptam. A második csoport nem mutat ekkora eltérést a harmadikhoz képest. Viszont a mozgásos játékok módszerét csak rövid ideje alkalmazzák, így azok még nem fejthették ki pozitív hatásukat. Úgy vélem, az eredmények igazolják a hipotézist, miszerint a rendszeres (mindennapos) mozgásos játékok pozitívan hatnak ez énképre, ezen belül is a testséma alakulására. Érdeemes tehát több figyelmet fordítani a játékos, mindennapi testnevelési foglalkozásokra és kihasználni a testnevelésben rejlő személyiségfejlesztő hatásokat.

Protzner Anna, Lasztovicza Dóra, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), rekreáció-sportturizmus szak, MSc II. évf.

Kutatóhely: Sportjáték Tanszék

Témavezető: Dr. Kovács Katalin egyetemi docens

A szociális kompetencia mérésének lehetőségei testnevelés-orientált és ének-zene tagozatos kisiskolásoknál

(közösségalakulás, ének-zene, testnevelés)

Bevezetés

Minden egyénnek szüksége van a kulcskompetenciák készletére a személyiségfejlődéshez, önmegvalósításhoz és a társadalmi beilleszkedéshez. Mivel hazánkban nem ismerünk széles körben alkalmazott, egyszerűen elvégezhető, a szociális aktivitásra vonatkozó méréseket, ezért előadásunkban egy olyan eljárást szeretnénk bemutatni, amely a társas kapcsolatrendszerért értékeli. Kíváncsiak voltunk, hogy az olyan iskolákban, ahol a kognitív szemlélet mellett a szociális képességrendszer speciális fejlesztése is hangsúlyos szerepet kap, ott hogyan alakulnak a kortárskapcsolatok az évek során. Kutatásunk során két tevékenységi kört vizsgáltunk testnevelés-orientált és ének-zene tagozatos tanulók részvételével.

Kérdésfeltevés

Felmérésünkben kíváncsiak voltunk, hogy a két tevékenységi kör mentén az őszi és a tavaszi mérés során találunk-e eltérést

- az osztály szociális strukturáltságában,
- a fiúk és a lányok kapcsolataiban,
- a marginális személyek elhelyezkedésében?

Vizsgálati személyek

7-8 éves, 2002-2003-ban született tanulók. Kísérleti csoport: 53 fő (29 lány, 24 fiú), kontrollcsoport: 27 fő (15 lány, 12 fiú). A kontrollosztály oktatási tantervébe nem épülnek be emelt óraszámú készségtárgyak kötelező jelleggel. Mindhárom iskola Budapesten, a XII. kerületben található.

Módszer

A csoportértékelési eljárással (Schellenberger, 1973) a társas kapcsolatokról kaptunk képet, az alábbi kérdés alapján: Jelöld meg, hogy milyen szívesen, vagy nem szívesen szerepelnél együtt az osztályműsorban az osztálytársaddal? Az eredeti grafikus ábrát az Y-skálával bővítettük, így a preferencia-rangsor és az egyéni törekvések együttes ábrázolásával informatívabb képet nyerhetünk a vizsgált személyekről.

Eredmények

A tavaszi felmérésben a testnevelés-orientált osztály közösségének alakulása szignifikáns eltérést mutat a kontrollcsoportéhoz képest. Az ének-zene tagozatos osztály statisztikailag nem mutat kedvezőbb képet a kontrollosztálynál. A fiúk és a lányok viszonya a „mozgáscentrikus” osztályban maradt a legjobb. Az elutasított személyek a kontrollosztályt jellemezték leginkább.

Az őszi és a tavaszi időszakot összehasonlítva szignifikáns változás a testnevelés-orientált osztály esetében következett be az osztálykohézióban. Koedukált osztályműsor továbbra is a „mozgáscentrikus” osztályban a legelképzelhetőbb. A marginális személyek száma a kontrollosztályban megháromszorozódott.

Összefoglalás

Vizsgálatunkban csak az iskolai történéseket elemeztük, de tudjuk, hogy a szociális kompetencia fejlesztésének nagy terepe az iskolán kívüli világ is. A kutatás fő tanulsága, hogy a motoros készségek kiemelt oktatása és a kompetenciafejlesztés között erős, pozitív

kapcsolat van. A testnevelés tagozatos tanulók a szó valós értelmében közösséget alkottak, együttműködő, egymás iránt nyitott gyermekekké váltak.

A kutatás további 3 évében arra keressük a választ, hogy az együttműködés technikájának elsajátítását követi-e a szociális készségek és képességek tartós változása?

Gulyás Zoltán, Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, testnevelés szak, III. évf.

Konzulens: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens

Az úszóoktatók nem verbális jelzéseinek vizsgálata

Köztudott, hogy a mozgás tanításánál a nem verbális jelzéseknek kiemelt szerepe van. Úszóedzőként magam is gyakran alkalmazom, részben ezért keltette fel érdeklődésemet a téma. Az eddigiekben kevés kutató foglalkozott ezzel a témával, ezért úgy gondoltam, érdemes lenne feltárni további részterületeit. Az úszásoktatáson belül egyrészt a nem verbális kommunikáció használata nemenkénti különbségeit kutattam, másrészt a nem verbális jelzések használatának, alkalmazásának testrészek szerinti eloszlását, szem előtt tartva a nem verbális jelek kommunikációs értékét.

Két megfigyelőlap segítségével gyűjtöttem adatokat: egyrészt általános adatokat a csoportról és az oktatókról, másrészt konkrét testhelyzetekről, illetve a kéz és a láb nem verbális jelzéseiről, majd a kapott eredményeket értékeltem ki a dolgozatomban.

A vizsgálati minta 12 főből állt, 6 férfi és 6 női oktatóból. Az eredmények szerint a női oktatók átlagban 9%-kal több nem verbális jelet használnak a férfi oktatóknál. Szignifikáns különbségek fedezhetők fel azon órák között, ahol az oktató csak a parton tartózkodott, illetve ahol a vízben is. A partos órákon átlagosan 4%-kal többször alkalmazták az oktatók a láb tudatos nem verbális jelzéseit, mint a vizesek során. A kéz öntudatlan jeleinek használata is hasonlóan eltérő: a vizes órák során átlagban 7%-kal kevesebbet használgák az oktatók a nem verbális jeleket, mint a partosok során. A kéz tudatos jelzéseinek használata átlagban megközelítőleg 50%-kal csökken a vizes órákon a partosokhoz képest.

Az eredményeim alapján arra következtetek, hogy egyrészt a női oktatók többször és többféleképpen használják a nem verbális csatornákat a kommunikáció során, másrészt a nem verbális jelek használata jelentősen visszaesik az olyan órákon, ahol az oktató vízben is tartózkodik.

Tokodi Margaréta, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, testnevelő szak, MA I. évf.

Kutatóhely: Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Témavezető: Dr. Balogh László egyetemi docens

Az edzői nem verbális kommunikáció használata két labdajáték területén

(szervezeti igazságosság, vezetői stílus, kommunikáció)

Többször felmerült már bennem az a kérdés, hogy az edző milyen módon és miért éppen úgy reagál egyes helyzetekre döntéseivel, kommunikációjával, testbeszédével, arcjátékával, ahogyan azt látom a mérkőzéseken, valamint, hogy mindez milyen hatással van a játékosok teljesítményére.

Egy élvonalbeli kézilabda- és egy vízilabdacsapatot választottam kérdéseim vizsgálatához. Vajon milyen kapcsolat van csapatokon belül az edző és a játékosok között? Az edzések és a mérkőzések során milyen vezetési stílust használ és milyen módon hozza meg döntéseit az edző? Ez hogyan hat a játékosok igazságérzetére, vagy akár teljesítményére? – tettem fel magamnak a kérdéseket.

Dolgozatom kiindulópontja a szervezeti igazságosság, az a méltányosság, amit a játékos érez az edző döntéshozatalainál. A vezetői stílus a kommunikáció által nagy mértékben befolyásolja ezt az érzést.

Chelladurai sokdimenziós vezetési modelljének lényeges momentuma az edző elvárt, tényleges és preferált magatartása, ami kihat a csapat teljesítményére. A vezetői stílus több dimenzió összessége, aminek pontos vizsgálatát Chelladurai és munkatársai (1980-1990) dolgozták ki. A sportvezetői skálák öt különféle markáns stílusjegyet tartalmaznak. Ezek kinyerhetők a sportolók saját edzőjéről, egy ideálisnak tételezett edzőről, valamint az edző saját magáról kitöltött kérdőívéből. A „reális” és a „saját edző” skálák segítségével az elméleti háttér áttekintése után csapatonként a következő kérdésekre kerestem a választ:

1. A csapattagok éreznek-e méltánytalanságot a vezető döntési stílusában?
2. Összevetve a két kérdőívet, a vizsgált öt faktor valamelyikében várható jelentős eltérés az ideális és a reális edző tulajdonságai között?

Kérdésfeltevéseimre a hipotéziseimben nemleges választ adtam.

Jelen tanulmányomban az első két skálát töltöttem ki a játékosokkal. Egy skála 40 állítást tartalmaz. Az egyes kijelentéseket egy ötfokú Likert-skálán kellett elhelyezni, amelyben az 1-es érték jelenti azt, hogy a vezetőre mindig jellemző az adott állítás, az 5-ös pedig a soha. Az eredmények összehasonlítása egymintás t-próbával és korrelációs számítással történt.

Mindkét csapatnál érdekes módon ugyanazt az eredményt tapasztaltam. Az utasításos, demokratikus és autokratikus stílusoknál korreláció áll fenn, de a társas támasz és a jutalmazás területén lényeges eltérés van a reális és a saját edző között. Tehát a játékosok általában igazságosságot érzékelnek a vezetők döntéshozatalaiban, de a két utolsó faktornál még van mit változtatni az edzőknek a vezetői stílusukon ahhoz, hogy ezek a faktorok is jól működjenek!

Heinrich Márk, Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, rekreációs szervező-egészségfejlesztő szak, III. évf
Kutatóhely: Sporttudományi Intézet
Témavezető: Dr. Simon István Ágoston egyetemi docens
Konzulens: Némethné Dr. Tóth Orsolya főiskolai docens

A kapuvédő és kapusedző kapcsolatának fontossága a labdarúgásban

(edző-tanítvány viszony, edző, labdarúgókapus)

A sportolók többsége fiatalon, a legfogékonyabb életkorban kezdi el a rendszeres testedzést. Ez nagy felelősséget ró az edzőre, hiszen a legkövetkezetesebb és a legközvetlenebb nevelő hatás a sportban az edzőé. Az edző és tanítvány közti viszony nem csupán egyszerű munkakapcsolat, hanem ennél sokkal mélyebb. A labdarúgókapus esetében, ahol az egyéni képzés meghatározó szerepet tölt be, a sikeres munka érdekében kiemelten fontos a minden szempontból megfelelő edző-tanítvány kapcsolat.

Kutatásunk célja megvizsgálni a kapusedző és kapusa közti viszonyt. A kutatás során a következő hipotéziseket állítottam fel: 1. Feltehetően az edző és tanítványa között kialakult egy baráti, de nem barátkozó viszony, amely kisebb korban akár „apa-fia viszony”-ként is működhet. 2. Feltételezhetően a játékosok részéről a szakmai törődés mellett a magánéletbeli törődés igénye is megjelenik, s ennek az igénynek edzőik meg is felelnek. 3. Feltételezem, hogy az edzők szakmailag jól, de pedagógiaiul kevésbé felkészültek. 4. Feltehetően van különbség a magyar és az osztrák edző-tanítvány kapcsolatban.

A hipotézisek bizonyítására zárt és attitűdskálát tartalmazó kérdéseket tartalmazó kérdőíves módszert használtam, másrészt a kategoriális megfigyelés módszerét alkalmaztam. A kérdőívet 25, Ausztriában és Magyarországon edző kapus töltötte ki, 11 magyar és 14 osztrák, az átlagéletkoruk $22,96 \text{ év} \pm 4,257$ volt. A kapusok legnagyobb része több mint két éve dolgozott együtt edzőjével. A 8 kapust (4–4 magyar és osztrák egyesületben), akiknek edzését megfigyeltük, a kérdőíves mintából választottuk ki.

A vizsgálat során bizonyítást nyert, hogy az edzőknek rendelkezni kell lelkiismeretes munkával, odaadással, megfelelő szakértelemmel, korábban elismert játékosmúltsal, pozitív kisugárzással, valamint az edzéseiken szükséges a rendszeres tanácsadás és hibajavítás. Ezek a kapusok részéről elvárásként jelentek meg, továbbá az is, hogy a jó edző-tanítvány viszonyban szükséges és elvárható a munkába vetett hit, az egymás iránti tisztelet és segítőkészség, a szoros lelki kapcsolat, valamint a negatív és pozitív élmények együttes feldolgozása.

A vizsgálatból az is kiderült, hogy a tanítványok edzőik szakmai tudását elismerték, de pedagógiai felkészültségüket hiányosnak találták. A kutatás rámutatott arra is, hogy a magyar játékosok önmagukkal és edzőikkel szemben is magasabb igényeket támasztottak, mint osztrák társaik. Az eredményekből következik, hogy a labdarúgásban a kapus és edzője közti viszony egy sajátos kapcsolat, amelyben az edzőnek a szakmai tudás átadása mellett a tanítvány személyiségének formálása is kiemelt feladata.

Martikán Erzsébet, Nyugat-magyarországi Egyetem, Művészeti, Nevelés és Sporttudományi Kar, tanító szak, BA III. évf.

Kutatóhely: Sporttudományi Intézet

Témavezető: Heszteráné dr. Ekler Judit egyetemi docens

A kapcsolatrendszer alakulása extrém sportolók között (falmászás és rafting)

(extrém sport, bizalom, kötődés)

Bevezetés:

Az extrém sportok manapság igen elterjedtek. Az együtt megélt intenzív élmények hatása szorosra fűzi a sportolók közötti kapcsolatokat. Ezért sok vállalat használja csapatépítő tréningként. Felvethető a gondolat: ha az adott közösség összehozására alkalmas, és erős kötődéseket hoz létre, akkor vajon ezek a kapcsolatok megmaradnak-e az élet más területein is. Két extrém sportot emelek ki, a raftingot, valamint a fal- és sziklamászást.

A témához kapcsolódóan három témakörrel foglalkoztam:

1. Mérei Ferenc szerint minél intenzívebb az együttes élmény, annál erősebben építő jellegű, annál szorosabb kötődéseket alakít ki, melyek főként bizalmi jellegűek.

2. A társas kapcsolatok mérésére két eszközt alkalmaztam: a szociometriát és a kontaktometriát, valamint ezek alapján készítettem egy egyéni kérdőívet.

3. Vizsgáltam az emberek életében kialakuló kötődéseket is. Ranschburg Jenő azt vizsgálta, hogy az életkor változásával mikor alakulnak ki az emberi kötődések, és ezek felülírhatók-e később.

Hipotézisek

1. Feltételezem, hogy egyes extrém sportolók meglévő bizalmi kapcsolatuk révén sportolnak együtt.

2. Feltételezem, hogy az intenzív élmény, felfokozott állapot és egymásrautaltság hatására olyan erős kötődések alakulnak ki a sportolók között, hogy más, nehéz élethelyzetekben is egymáshoz fordulnak.

3. Feltételezem, hogy a raftingolók kötődései erősebbek, mint a fal- és sziklamászóké.

Anyag és módszer

A kutatásomban 16 felnőtt vett részt (6 nő – 10 férfi), (8 raftingoló – 8 fal- és sziklamászó). Ők rendszeresen együtt sportolnak. Mindkét sportágat 2-2 csoportra osztottam (4 db 4 fős csoport). Az adatgyűjtéshez kombinált szociometriai és kontaktometriai kérdőívet, valamint családleírást tartalmazó mélyinterjút használtam. Az adatfeldolgozáshoz a kérdőívben adott válaszok alapján két kapcsolati térképet készítettem. A családleírásban a sportolók családi háttérét és egyéb kapcsolatait térképeztem fel.

Eredmények

A családleírás elemzése során kiderült, hogy a raftingoló sportolók családi és baráti beágyazottsága erősebb, mint a fal- és sziklamászóké. A sportolás a fal- és sziklamászók esetében nagyon sok, erős kötődésű új barátság kialakulását eredményezte. Az élettér társas összetevői közül választhattak a sportolók, és mindkét sportág tagjai közel 35%-ban csapattársaik közül választottak. A raftingolók és falmászók csapaton belüli kötődései közel azonosak.

Összegzés

A bizalmi alapon való együtt sportoláshoz nem elengedhetetlen feltétel a már korábban meglévő bizalmi kapcsolat, de erre is van példa. Azt azonban kijelenthetjük, hogy a közös extrém sportolás erős, új kötődések kialakulásához vezet. A közös extrém sportolás során kialakult kapcsolatok annyira erősnek bizonyulnak, hogy az élet más területeire is átvihetők,

ezt a vizsgálati személyek választásai bizonyították. A két sportág között az egyének egymáshoz való kötődése terén nincs mérhető különbség.

A SPORTTURIZMUS ÉS A SZABADIDŐ VIZSGÁLATAI

PÉNTEK 9:00

(FŐÉPÜLET, II. EM. 60. TEREM)

Elnök: Dr. Rétsági Erzsébet

Tagok: Dr. Bartha Csaba, Dr. Honfi László, Dobay Beáta PhD-hallgató

1. **Horváth Anikó (ELTE-TÓK):** 1-6. osztályos tanulók szabadidős tevékenységének összehasonlító elemzése – A szabadidő és a szociális háttér összefüggései (témavezető: Tihanyiné Dr. Hős Ágnes főiskolai docens)
2. **Rácz Renáta (SZTE-JGYPK):** Rekreatív csoportos mozgásprogramra jelentkezők társadalmi háttere (témavezető: Dr. Tari-Keresztes Noémi egyetemi adjunktus, konzulens: Szilágyi Nóra gyakornok)
3. **Király Anita (NYME-ACSJK):** A rekreációs célzatú állóképesség fejlesztésének elemzése, problémája (témavezető: Dr. Király Tibor főiskolai docens)
4. **Bán Éva (NYME-SEK):** A strandröplabda mint rekreációs mozgásforma népszerűsége a szombathelyi középiskolások körében (témavezető: Bíróné Ilics Katalin főiskolai tanársegéd)
5. **Magyar Kata (NYME-MNSK):** Magyar és norvég sport szakos egyetemi hallgatók rekreációval kapcsolatos ismereteinek és tanulmányainak összehasonlítása (témavezető: Bíróné Ilics Katalin főiskolai tanársegéd)
6. **Papp Zsófia (SZTE-JGYPK):** Magyar és német turisták összehasonlítása az animáció tükrében (témavezető: Schaub Gáborné főiskolai adjunktus, konzulens: Szarvasné Mátó Veronika főiskolai tanársegéd)
7. **Tasnády Fanni (NYME-MNSK):** Szellemi rekreációs tevékenységek hatására bekövetkező változások az idősök attitűdjeiben (témavezető: Nagyvárad Katalin főiskolai tanársegéd)
8. **Rózner Judit, Fábián Kata (NYME-ACSJK):** Középiskolás fiatalok termálfürdő-látogatásának motivációs tényezői (témavezető: Dr. Bánhidi Miklós főiskolai tanár)
9. **Hidegh Csaba (NYME-MNSK):** Az aktív sportturizmus fejlesztése a Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő lehetőségeinek kihasználásával (témavezető: Némethné Dr. Tóth Orsolya főiskolai docens)
10. **Nagy József (SZTE-JGYPK):** A rugby eredete (témavezető: Dr. Bóka Ferenc egyetemi tanársegéd)

Horváth Anikó, Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, tanító szak
Témavezető: Tihanyiné Dr. Hős Ágnes főiskolai docens

1-6. osztályos tanulók szabadidős tevékenységének összehasonlító elemzése – A szabadidő és a szociális háttér összefüggései

Dolgozatomban az 1-6. osztályos tanulók szabadidős tevékenységét hoztam összefüggésbe a szociális háttérrel, és vizsgáltam, hogy lehet-e ok-okozati összefüggés a két tényező között. Vizsgálataim révén szeretnék választ kapni, hogy befolyásolja-e a gyerekek szabadidő-eltöltési szokásait a szülők társadalmi, szociális helyzete.

Kutatásom hipotézisei:

1. A jobb szociális helyzettel rendelkező gyerekek több szabadidős sporttevékenységet kipróbáltak már, hiszen ezt nem gátolják anyagi tényezők.

2. A jómódú szülők gyermekeik tekintetében a sportot és a kulturális tevékenységeket előtérbe helyezik.

3. A mai gyerekek, függetlenül a szociális háttértől, keveset olvasnak és keveset sportolnak aktívan, versenyszerűen. Sok időt töltenek a televízió és a számítógép előtt.

Hipotéziseim igazolására a következő módszereket alkalmaztam: 4 általános iskola 2-2 évfolyamát (6-12 éves korosztályt) vizsgáltam: egy ökumenikus iskolában, egy ének-zenei és nyelvi általános iskolában, valamint két állami iskolában. (n=177, tehetősök n=78, kevésbé tehetősök n=99). Hipotézisem vizsgálatához és a két csoport kialakításához 31 kérdésből álló (19 nyitott és 12 zárt kérdést tartalmazó) kérdőívet állítottam össze. A tehetősök és kevésbé tehetősök csoportjának kialakítására irányuló kérdések: szülők végzettsége, foglalkozása, lakóhelyük, autók száma, testvérek száma, nyaralások gyakorisága stb.

Az első hipotézisemet igazolni tudtam, vagyis a szociális helyzettel összefüggésben a tehetősebb gyerekek nagyobb számban találkoztak olyan sporttevékenységgel (gokart, golf, lovaglás, vadvízi evezés, bowling, ejtőernyőzés stb.), amely nagymértékben függ az anyagi körülményektől.

A második hipotézisemben a kulturális programokra vonatkozó állítások is bizonyítást nyertek, hiszen az ilyen jellegű programokat jobban előtérbe helyezik a jobb anyagi körülmények között élő családok. Tehetősebb szülők gyermekei járnak nagyobb rendszerességgel színházba, és alacsony az olyan gyerekek száma, akik még soha nem voltak színházban.

A harmadik hipotézisem tévesnek bizonyult, mert az olvasási, sportolási szokások nagymértékben függnak a szociális tényezőktől. A jobb anyagi körülmények között élő szülők jobban előtérbe helyezik az ilyen jellegű programokat. Sportolás után olvasással töltik leggyakrabban szabadidejüket az ezen rétegből kikerült gyerekek. Ezzel ellentétben az átlagos körülmények között élő szülők gyerekeinél az olvasás a számítógépezés és a televíziózás után foglal helyet. Továbbá különbséget lehet tenni a televíziózási és számítógépezési szokásokban: a tehetős családok gyermekei jóval több időt fordítanak számítógépezésre, és magasabb számban töltik szabadidejüket televíziózással.

A kutatásaim alapján megállapítható, hogy a társadalomban elfoglalt helyzet nagy befolyással van a gyerekek szabadidő-eltöltésére.

RÁCZ Renáta, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, rekreáció-szervezés és egészségfejlesztés szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Témavezető: Dr. Tari-Keresztes Noémi egyetemi adjunktus

Konzulens: Szilágyi Nóra gyakornok

Rekreatív csoportos mozgásprogramra jelentkezők társadalmi háttere

(szociodemográfiai tényezők, fizikai aktivitás, önkéntes minta)

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

Az előzetes szakirodalmi áttekintés után azt tapasztaltam, hogy érdemes a szociodemográfiai tényezők és a fizikai aktivitás kapcsolatát vizsgálni, ezért hipotézisemben a korábbi kutatások eredményeire támaszkodva azt feltételeztem, hogy a szociodemográfiai faktorok jelentősen befolyásolják a sportolás és a fizikai aktivitás szintjét.

Kutatásomat a TÁMOP-4.2.2-08/2008-0006-os Nemzetközi innovatív kutatói team a környezet-egészségtudatos testmozgásos életmód tényalapú tesztrendszerei kialakítására projektre jelentkezők körében végeztem. Azért különleges ez a vizsgálat, mert önként jelentkezők körében végeztük, így megvizsgálhattuk, hogy egy homogén mintában is megmutatkoznak-e a szakirodalomban leírt összefüggések. Módszerként önkitöltéses kérdőívet alkalmaztunk, melynek a célja az volt, hogy megismerjük a jelentkezők szociális háttérét, egészség-magatartását (preventív, illetve rizikómagatartások), szabadidős tevékenységeit, pszichés és pszichoszociális egészségi állapotát, sportolási szokásait és az erre vonatkozó társas hatásokat, illetve a sportmotivációs tényezőket. A kérdőívet 187-en töltötték ki, az átlagéletkor 43,5 év (a szórás 13,1), 17%-uk férfi, 83%-uk nő. Az adatokat pedig SPSS 13.0 statisztikai programcsomaggal dolgoztuk fel.

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

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

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

Király Anita Kinga, Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, rekreáció-szervezés és egészségfejlesztés szak, BSc II. évf.

Kutatóhely: Testnevelési Tanszék

Témavezető: dr. Király Tibor főiskolai docens

A rekreációs célzatú állóképesség fejlesztésének elemzése, problémája

(pulzus, egyéni terhelés, állóképességi teljesítmény)

Bevezetés

Dolgozatomban a Testnevelési Intézeti Tanszék által kidolgozott, a felnőttek rekreációjában alkalmazott állóképesség-fejlesztő módszer hallgatóink körében történő alkalmazhatóságának vizsgálatával foglalkoztam. Felmérésben törekedtem az állóképességi teljesítmény minél komplexebb feltérképezésére, az egyéni sajátosságok figyelembevételével. Dolgozatom elméleti háttérét a tanszéken 1997 óta folyó vizsgálatok és ezeknek az eredményei, valamint saját középiskolai tapasztalataim adják. A szakirodalmi háttért a kutatásokban részt vevők által írt könyvek és cikkek mellett a közoktatás testnevelésre vonatkozó tantervei adják.

Hipotézisek

- A felnőttek rekreációjára kidolgozott állóképesség-fejlesztő módszer hallgatóink körében is alkalmazható.
- A sportolói múlttal rendelkező fiatalabb (19-20 év) résztvevők körében a rekreációs célú állóképesség-fejlesztéséhez várhatólag magasabb intenzitásszázalékot kell meghatároznunk.
- Feltételezem, hogy a különböző teljesítőképességgel rendelkezők a 30 perces futás során különböző teljesítményeket érnek el. Így az azonos pulzusintenzitáson való tevékenység különböző teljesítményeket eredményezhet.

Vizsgálati módszerek

A vizsgálatokban Polar pulzusmérő monitor felhasználásával mértem a hallgatók szívfrekvenciáját. Az eredményeket számítógépen rögzítettem, statisztikailag feldolgoztam és ebből következtetéseket vontam le. Ennek során a kar elsőéves nappali tagozatos rekreáció szakos hallgatóit vizsgáltam. A felmérést egy 36x19 méteres tornacsarnokban kijelölt 90 méteres körön végeztük el.

Eredmények

Az első vizsgálatban a vizsgált személyek száma $n=31$, míg a másodikban $n=17$. Mindkét vizsgálatban 30 futást teljesítettek. Az elsőben a pulzusértékeket nem figyelhették, a másodikban tudatosan a saját pulzustartalékuk 65%-áig emelhették az intenzitást. Mindkét esetben számolniuk kellett a teljesített köröket. Ezen feltételek alapján kiszámolhattuk a sebességüket, az átlagot, a szórást, a legkisebb és a legnagyobb értéket. Az így kapott eredményeket nemenként és vizsgálatonként is értékeltem. Az eredmények alapján bizonyítást nyert mind a három hipotézis.

Összefoglalás

A vizsgálatok során elért eredmények értékelése alapján a közoktatásban jelenleg alkalmazott állóképesség-fejlesztő módszerek megújítását javaslom.

Bán Éva, Nyugat-magyarországi Egyetem, Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, III. évf.

Kutatóhely: Sporttudományi Intézet

Konzulens: Biróné Ilics Katalin főiskolai tanársegéd

A strandröplabda mint rekreációs mozgásforma népszerűsége a szombathelyi középiskolások körében

(strandröplabda, szabadidő, sport)

Bevezetés

A strandröplabda ismert, kedvelt labdajáték, a nyár nagy slágere. Az aktív szabadidő-eltöltés felértékelődése következtében a nyáron végezhető sportmozgások szerepe nő. A rendszeres testmozgás igényének kialakításában a legfontosabb feladat a fiatalok (serdülő- és ifjúkor) mozgástevékenységeiben rejlik. A strandröplabda körükben a legelterjedtebb. Maga a játék alkalmas a nyári szabadidő aktív eltöltésére, kikapcsolódásra, valamint a kisebb népszerűségnek örvendő teremröplabda népszerűsítésére is.

Hipotézis

Kutatásomban arra kerestem a választ, vajon mennyire ismert, kedvelt labdajáték a strandröplabda a középiskolások körében. Ismerik-e a szabályait, tanulják-e technikai, taktikai elemeit a testnevelésórákon. Feltevéseim:

1. A strandröplabda népszerű rekreációs mozgásforma a szombathelyi középiskolások körében.
2. Véleményem szerint a rendszeresen sportoló középiskolások közül többen játszották már a strandröplabdát, mint akik nem sportolnak rendszeresen.
3. Úgy gondolom, hogy a strandröplabdaversenyek kevésbé népszerűek a szombathelyi középiskolások körében.
4. Szerintem nem feltétele a röplabda-játéktudás a strandröplabdázásnak.

Minta

Kutatásunkban 4 szombathelyi középiskola 25 osztályának 450, többségében 15-18 éves diákja vett részt. A szombathelyi középiskolák felkutatásában Szombathely város honlapja segített. Az iskolák kiválasztása véletlenszerűen történt, figyelve arra, hogy a vizsgálatban minden iskolatípus megtalálható legyen.

Módszer

Kutatásunkban kérdőíves módszerrel mértük a középiskolások nyári sportolási szokásait, strandröplabdás ismereteit, igényeit a játék iránt. A kérdőívek nyílt és zárt kérdésekből álltak. A kapott válaszokat kódoltuk, az adatokat SPSS 17.0 statisztikai szoftverrel, matematikai módszerrel dolgoztuk fel, táblázatban, diagramon ábrázoltuk.

Összegzés

A kapott eredmények bizonyítják, hogy a megkérdezett szombathelyi középiskolások többsége nem sportol rendszeresen. Nyári szünetüket főként tévé nézéssel, internetezéssel, vagy a strandon fürdözéssel töltik. Szabadidőben üzhető sportágaik között előkelő helyen szerepel a strandröplabda, amelyet a szünidőben szívesen játszanak a rendszeresen sportoló és a nem sportoló fiatalok egyaránt. A tanulók 28%-a iskolájában is tanul röplabdázni, további 29% pedig szeretne megtanulni. A játék versenyrendszere kevésbé népszerű, inkább a spontán kialakuló baráti versengések jellemzőek. A számunkra pozitív eredmények ösztönöznek minket a játék szélesebb körben való terjesztésére, a szombathelyi röplabdás élet fellendítésére.

Magyari Kata, Nyugat-magyarországi Egyetem, Művészeti Nevelés- és Sporttudományi Kar,
testnevelő-edző szak, végzős hallgató
Kutatóhely: Sporttudományi Intézet
Konzulens: Biróné Ilics Katalin főiskolai tanársegéd

Magyar és norvég sport szakos egyetemi hallgatók rekreációval kapcsolatos ismereteinek és tanulmányainak összehasonlítása

(rekreációs képzés, sport, szabadidő)

Bevezetés

Az egészségmegőrzés, az egészséges életmód napjaink rohanó világában a társadalom egyre nagyobb szegmensét érinti. Az igények növekedésével a téma szakembereinek képzése is fontosabbá vált. A hazai és külföldi egyetemek rekreációs képzéseiben szerepet kapnak az új trendek. A tananyag kiválasztásánál érdemes figyelembe venni az intézmény sajátosságait, a hallgatók igényeit, a munkaerő-piac alakulását.

Hipotézisek

1: Feltételezzük, hogy a magyar és norvég sport szakos egyetemi hallgatók a rekreációs képzés során elsajátított sportágak közül többel, a szabadidejükben is szívesen foglalkoznak.

2: Feltételezzük, hogy a magyar és norvég sport szakos egyetemi hallgatók a képzés során nagyobb arányban a vízi sportokkal ismerkednének meg.

3: Véleményünk szerint a norvég sport szakos egyetemi hallgatók inkább a rekreáció outdoor irányzatával, míg a magyar hallgatók a sportági irányzattal ismerkednek meg jobban tanulmányaik során.

4: Állítjuk, hogy a norvég sport szakos hallgatók inkább a szervezés hiánya miatt, míg a magyar hallgatók főként anyagi okok miatt nem próbálják ki a számukra érdekes sportágakat.

Minta

A vizsgálat rétegzett mintavételi eljárással történt, melynek helyszínei a Nyugat-magyarországi Egyetem Savaria Egyetemi Központ (Szombathely), valamint a Norvégiában található Høgskolen i Telemark (Notodden). A mintát 18 és 33 év közötti, szombathelyi és notoddeni sport szakos egyetemi hallgatók (n=90) alkotják. A populáción belüli rétegeket az évfolyamok adják.

Módszer

A kutatásban kérdőíves módszert alkalmaztunk. A felmérés 2010. tavaszi szemeszterében készült egy-egy kurzus elején. A kérdőívek zárt, egy- és többválasztós kérdéseket tartalmaztak. A kapott eredményeket SPSS 17.0 statisztikai és matematikai programmal dolgoztuk fel, leíró statisztikai adatokkal (gyakoriság, százalékos értékelés) jellemeztük, és az eredményeket grafikonon ábráztuk.

Összegzés

Az eredmények igazolták, hogy a norvég és magyar hallgatók is szívesen választanak olyan sportot szabadidejükben, amelyet az egyetemi órákon ismertek meg. Míg Norvégiában a téli sportok állnak az első 3 helyen, addig a magyaroknál kedvelt szabadidős tevékenység a falmászás vagy az aerobik. Az egyetemi képzés során a norvég diákok a rekreáció outdoor irányzatával, míg a magyarok a teremben űzhető sportokkal ismerkednek meg. Mindkét nemzet diákjai nyitottak az új sportok felé, és örömmel kipróbálnának főként vízhez kötődő sportokat (szörfözés, vitorlázás, vadvízi evezés). Felmérésünk kimutatta, hogy Norvégiában főként a szervezési hiányosságok, míg itthon az anyagiak gátolják az új sportok kipróbálását.

Papp Zsófia, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, rekreáció-szervezés és egészségfejlesztés szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Alkalmazott Egészségtudományi és Egészségfejlesztési Intézet

Témavezető: Schaub Gáborné főiskolai adjunktus

Konzulens: Szarvasné Mátó Veronika főiskolai tanársegéd

Magyar és német turisták összehasonlítása az animáció tükrében

(animációs program, életmód, szabadidő)

Az emberek boldog, teljes élet megélésére törekednek a hétköznapiakban, segítségül hívva a tudomány eszköztárát. Sokakat foglalkoztat az a tudat, hogyan lehet ezt az állapotot megszerezni, illetve megtartani. Az egészség szem előtt tartása sok ember számára nagy jelentőséggel bír, ám elérése nem könnyű feladat. A WHO 1946-os definíciója alapján az egészség nem csupán a betegség hiánya, hanem a testi, lelki és szociális jólét állapota (Benkő, 2005). Az egészséget legmarkánsabban az életmód (50%) befolyásolja, ezután következnek a genetikai tényezők (20%), a környezet (20%) és végül az egészségügyi ellátás (10%). Az egyén egészségi állapotát tehát az említett tényezők együttese határozza meg (Ember, 2007). A fejlett országokban megfigyelhető egészségügyi problémák jelentős része az emberek egészségre ártalmas életmódjából adódik, ide tartozik a helytelen táplálkozás, a mozgáshiány, a dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás. Természetesen a rossz magatartásformákat nem lehet egyik napról a másikra megszüntetni, de megfelelő módszerrel változtatni lehet rajtuk. Ehhez új módszerként szolgálhat az animáció. A magyar lakosság szabadidőben eltöltött tevékenységét tekintve a televíziózás és videózás (férfiaknál 59,1%, nőknél 64,6%) áll legelső helyen (KSH, 1999-2000), ennek az arálynak a csökkentése is célkitűzés lehet.

Kutatásom célja, hogy felmérjem a magyar és német turisták animációról alkotott ismereteit és igényeit. Későbbiekben pedig ezen információk birtokában szeretnék létrehozni egy olyan egészségjavító programot, melynek hatására az egyének az animációs programok után a megszerzett élményt megtartsák és egyben kamatoztatni is tudják a hétköznapi életben.

A vizsgálat Balatonfenyvesen, Harkányban és a bikali Puchner-kastélyszállóban történt. A kérdőívek kitöltésére 2010 nyarán került sor, ahol figyelembe vettem az animációs lehetőségeket, a szolgáltatások jellegét, illetve a német vendégek gyakoriságát az adott üdülőhelyen.

A vizsgálat 150 magyar és 150 német turista önkéntes részvételével valósult meg. Felmérésemet kérdőíves módszerrel végeztem. A kitöltött kérdőíveket SPSS 10.0 statisztikai adatelemző programmal dolgoztam fel, és a kapott adatokat diagramokkal szemléltettem.

Tasnády Fanni, Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, III. évf.

Kutatóhely: Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar

Témavezető: Nagyvárad Katalin főiskolai tanársegéd

Szellemi rekreációs tevékenységek hatására bekövetkező változások az idősök attitűdjeiben

(idősök, attitűd, szellemi rekreáció)

A várható élettartam növekedésének és a születési arányszám csökkenésének együttes hatása a nyugati társadalmak viszonylagos elöregedését okozza. Ez a demográfiai változás - az idősök arányának megnövekedése az adott populációkban - számos problémát vet fel: alapvetően érinti a szociális ellátás, a nyugdíjrendszer és az egészségügy működését, fenntarthatóságát és finanszírozhatóságát s ezáltal az életminőség problémáját is.

Hiszen nem elég az idős ember élettartamát növelni, biztosítani kell számára a „jól-létet”, a minőségi életet is. Törekednünk kell arra, hogy ezeket az éveket az idősök egészségben töltsék el, megőrizték mozgékonyágukat, szellemi frissességüket, lelki egészségüket egyaránt. Ennek egyik eszköze lehet a rekreáció, mely jelentős protektív tényező lehet az időskori betegségekkel szemben. A produktív időskor, a személyi harmónia a társadalom számára is érték.

Kutatásunk célja volt a szombathelyi Nyugdíjas Bérlok Házában élő, két véletlenszerűen kiválasztott csoport tagjainak életminőség- és attitűdvizsgálata, valamint ezek változása a három hónapig tartó folyamatos szellemi rekreációs foglalkoztatás hatására. Kutatásunk módszerül a WHO által validált kérdőíveket (WHOQOL-Old, időskori attitűdöket vizsgáló AAQ-kérdőív), valamint a kísérleti módszert választottuk.

A kutatás mintája: Szombathely város Nyugdíjas Bérlok házában lakói, 31 fő (3 férfi, 28 nő), 65-90 év között. A vizsgált személyeket 2 csoportba osztva vizsgáltam. Vizsgált csoport: 15 fő, 1 férfi, 14 nő; kontrollcsoport: 16 fő, 2 férfi, 14 nő.

A 15 hetes vizsgálatunk eredményei alapján megállapítható, hogy a vizsgált csoport tagjainak életminőségében és attitűdjeiben pozitív változások indultak el. Elmondhatjuk tehát, hogy a fizikai rekreáció mellett a szellemi rekreációs tevékenységek is életminőség-javító hatásúak. Fel kell ismerni, hogy az idős emberek igen is értékesek, rengeteg tudással, tapasztalattal rendelkeznek, melyeket a fiatalabb generációk is hasznosítani tudnak.

A jövőben érdemes lenne a rekreáció irányzataiban alkalmazott módszerek életminőség-javító és attitűdváltozást elősegítő hatását összehasonlítani.

Rózner Judit, Fábián Kata, Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar,
Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, BSc III.évf.
Konzulens: Dr. Bánhidi Miklós főiskolai tanár

Középiskolás fiatalok termálfürdő-látogatásának motivációs tényezői

(fiatalok, termálfürdő, tevékenységek)

Vizsgálatunk 14-18 év közötti magyar fiatalokra terjed ki, akiknek termálfürdőzési szokásait szeretnénk volna megismerni. Ennek érdekében kétféle vizsgálati módszert is alkalmaztunk. Az egyik az MSTT Sportturizmus szakosztálya által kifejlesztett kérdőíves vizsgálat, amelyben a fiatalokat fürdőzési motivációikról, tevékenységeikről, azok hatásairól kérdeztük. Ugyanakkor a helyszínen tervezett szempontok alapján monitorozást végeztünk a tényleges viselkedésükről és tevékenységeikről egy 1 órás időintervallumon belül. Kíváncsiak voltunk arra, hogy a szubjektív véleményükhöz képest milyen a valóság.

Az eredmények kiértékelése során kiderült, hogy a vizsgáltak jelentős része nem használja ki a termálfürdő adta lehetőségeket, szolgáltatásokat, mivel nincs, aki tájékoztassa és segítse őket azok használatával kapcsolatban. További okok között szerepel az is, hogy a fiataloknak nincs elég információja a fürdők programjairól, jótékony hatásairól, és a fürdők sem kínálnak elegendő alternatívát.

Számunkra az is kiderült, hogy a fiatalokat jobban érdeklik a szórakozási lehetőségek, mint a víz jótékony hatásai. Szívesen használják az élményelemeket, azonban ha ezek nem üzemelnek, csupán a passzív pihenést választják. A vízben nem végeznek aktív tevékenységeket (például úszás, játék), holott ezek jól szolgálhatnák fizikai képességeik fejlesztését, életmódjuk egészségesebbé tételét.

Hidegh Csaba, Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti Nevelés- és Sporttudományi Kar, rekreációs szervező szak, III. évf.

Kutatóhely: Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő

Témavezető: Némethné Dr. Tóth Orsolya főiskolai docens

Az aktív sportturizmus fejlesztése a Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő lehetőségeinek kihasználásával

(egészségmegőrzés, aktív sportturizmus, sportlehetőségek a gyógyfürdőben)

Bevezetés

A Sárvári Gyógy- és Wellnessfürdő látogatói között végzett kérdőíves vizsgálat arra kereste a választ, hogy a fürdő vendégei kihasználják-e, ismerik-e a fürdő nyújtotta sportolási lehetőségeket. A kutatás kitér arra is, hogy felderítse, melyek azok a sportágak, amelyeket az idelátogatók ugyan igényelnének, de a fürdő kínálatában nem találhatók. Feltételezhető, hogy a kínálat bővülése pozitív hatással lesz a vendégek sportaktivitására, sportturizmusára. A kutatás elemzi a látogatók korosztályonkénti megoszlását, a finanszírozás módját, otthoni és fürdőbeli sportolási szokásait.

Hipotézis

Kutatásom előtt a következő hipotéziseket állítottam fel:

- A fürdőbe érkező vendégek zöme a fiatal korcsoportba tartozik.
- A fürdőbe érkező vendégek zöme önfinanszírozással jön a fürdőbe.
- A fiatal korcsoportba tartozó vendég feltehetőleg hetente három alkalommal sportol.
- Az anyagi helyzet nagyban meghatározza a vendégek sporthoz való hozzáállását.
- Azok a vendégek, akik hetente három alkalommal sportolnak, minimum harminc percet szánnak mozgásra.
- Azok a vendégek, akik nem végeznek sporttevékenységet lakhelyükön, nagyobb arányban szenvednek valamilyen betegségben.

Vizsgálati módszerek

Kérdőíves adatgyűjtés, nyitott és zárt kérdések.

Részt vevő személyek: 99 magyar fürdővendég.

Mintavétel: véletlenszerű, önkéntes, anonim.

Az adatgyűjtés ideje: 2010.08.01.–2010.10.31.

Eredmények, értékelés

A kutatás bebizonyította, hogy az a feltevés, mely szerint a fürdőbe látogató vendégek a fiatalabb korosztályhoz tartoznak, nem felel meg a valóságnak, a kérdőív alapján bebizonyosodott, hogy az érett korú és a késői felnőttkorú vendégek a látogatók csaknem háromnegyedét teszik ki. A vizsgálat azt mutatja, hogy a vendégek több mint háromnegyede az önfinanszírozók csoportjába tartozik. Ennek értelmében a korábban felállított hipotézis helyes volt.

Azok a sportoló vendégek, akik a fiatal korcsoportot és a korai felnőtt korosztályt képviselik 27%-ban heti három alkalommal mozognak. A válaszadók 62%-a a közepes anyagi helyzetű, az anyagi helyzet nem befolyásoló tényező a sportaktivitásban. A hetente három alkalommal sportoló vendégek közül mindenki legalább harminc percet szánt mozgásra. A megkérdezett látogatók közül 25 fő nem sportol semmit és valamilyen betegségben szenved. A leggyakoribb mozgásszervi betegségek a gerincbetegség és az ízületi kopás.

A fürdő szolgáltatásait bővíteni kell, a vendégek szívesen használnák az uszodát, kerékpározásnak és kipróbálnának más sportágakat is.

Nagy József László; Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, testnevelő-edző szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: SZTE Egyetemi Könyvtár, Katona József Könyvtár

Témavezető: Dr. Bóka Ferenc egyetemi tanársegéd

Konzulens: Dr. Gáldi Gábor egyetemi docens

A rugby eredete

(rugby, sport)

Bevezetés

Szeretném bemutatni a rugbyjátékot, mert nagyon sokat köszönhetek ennek a sportnak, és elszomorít az a tudat, hogy Magyarországon kevesen ismerik. Amikor a saját csoporttársaim is hasonlóképpen nyilatkoztak az egyetemen, akkor elhatároztam, hogy igyekszem tenni valamit. Bátorságról, lojalitásról, sportszeretetről, fegyelemről és csapatmunkáról tesz tanúbizonyságot ez a sport. 2010-ben olimpiai sportágnak választották a 7's rugbyt.

Hipotézisek

1: A hasonló csapatlabdajátékok őstörténete összeolvad.

2: A 19. századtól válik valóban önálló sportággá a rugby.

Vizsgálati módszerek

Másodéves testnevelés szakos hallgatók (40 fő) körében végeztem kutatást, hogy mennyire vannak tisztában a rugby szabályaival, történetével, illetve eredetével. Ehhez a kutatáshoz önkéntes kérdőíves felmérést használtam. Nyílt és zárt kérdéseket alkalmaztam. Ezeket elemeztem és World-táblázatban, Excel-diagramokban ábrázoltam. Más hipotéziseim bizonyításához pedig szakirodalmi, illetve történelmi kutatást alkalmaztam.

Eredmények

A kérdőíves felmérésekből megállapíthatjuk, hogy a megkérdezettek szeretik a sportot, valamint hogy nem tudták, mi az a rugby. Akik hallottak már róla, azok többsége összetévesztette az amerikai futballal.

A kutatásom alapján tisztán kivehető, hogy szinte teljes mértékben összeolvad a csapat- és a labdajátékok történelme. Sőt a rugby és a labdarúgás évtizedekig el sem vált egymástól. Továbbá az is bizonyítást nyert, hogy a rugby eredetét a 9. századtól tartják számon, azonban a valóságban sokkal régebből eredeztethetjük. A mai értelemben vett rugby csak a 19. században jelent meg.

Összefoglalás

A rugby 1994-ig megőrizte amatőr státusát. A pénz helyett a játék szeretetért, a nézők szórakoztatásáért játsszák.

Ez az egyetlen labdás sport, ahol a játékos csak oldalra vagy maga mögé passzolhat, ezzel emelkedik a legnehezebb és legfegyelmesebb labdajátékok közé. A mai világban, amikor már semmi sem szent, úgy gondolom, hogy az embereknek szükségük van a múltba visszanyúlni és bizonyos értékeket helyreállítani. Ez a sport nagyszerű lehetőség, hogy a felnövekvő generációknak átadhassuk a kölcsönös tiszteletet, a becsületet, az önfegyelmet, a bátorságot és az önfeledt, érdek nélküli játékot.

A SPORT HUMÁNBOLÓGIAI VIZSGÁLATAI

PÉNTEK 9:00
(FŐÉPÜLET, II. EM. 62. TEREM)

Elnök: Dr. Pavlik Gábor

Tagok: Dr. Pucsok József, Dr. Osváth Péter, Ember Anni Andrea PhD-hallgató

1. **Szabó Renáta (SZTE-TTIK):** A rendszeres testmozgás protektív kardiovaszkuláris hatásai (témavezető: Dr. László Ferenc egyetemi tanár, konzulens: Dr. Varga Csaba egyetemi docens, Dr. Pósa Anikó kutató biológus)
2. **Cselkó Alexandra (PTE-TTK):** Az aerob állóképesség felmérése férfi felnőtt kézilabdázók között (témavezető: Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens)
3. **Torma Ferenc (TF):** Kalóriamegvonás és edzés hatásának vizsgálata futási képesség alapján szelektíven tenyésztett patkányokon (témavezető: Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár, konzulens: Sárga Linda PhD-hallgató)
4. **Orbán Kornélia (SZTE-JGYPK):** A rendszeres testmozgás preventív medicinális hatásainak komplex monitorizálása menopauzában (témavezető: Dr. László Ferenc egyetemi tanár, konzulens: Kiss Gábor főiskolai docens)
5. **Saja Krisztián, Szabó Sándor (SZTE-JGYPK):** Rendszeres testmozgás hatására bekövetkező plazmaleptin- és inzulinkoncentráció-változások (témavezető: Dr. Molnár Andor egyetemi adjunktus)
6. **Csanádi Mária (SZTE-TTIK):** Orexin-A hatása különböző szövetek AMPK-aktivitására (témavezető: Dr. Molnár Andor egyetemi adjunktus)
7. **Szendrei Barbara (TF):** Az ACTN3 génvariánsok összefüggése az élsportolói teljesítménnyel (témavezető: Dr. Tóth Miklós egyetemi tanár, konzulens: Dr. Györe István főorvos)
8. **Rusz József (SZTE-JGYPK):** Rekreatív mozgástevékenységek hatása a metabolikus szindróma laboratóriumi profiljára (témavezető: Dr. László Ferenc egyetemi tanár, konzulens: Dr. Molnár Andor egyetemi adjunktus)
9. **Zalai Lilla (TF):** A hosszú távú fizikai aktivitás neuropszichológiai és neurofiziológiai hatásai középkorú és idős patkányoknál (témavezető: Dr. Nyakas Csaba egyetemi tanár, konzulens: Marosi Krisztina PhD-hallgató)
10. **Marton Orsolya (TF):** Sirtuin-vezérelt változások öregedésre és edzésre a kisagyban (témavezető: Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár, konzulens: Koltai Erika egyetemi tanársegéd)

Szabó Renáta, Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, biológia szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék

Témavezetők: Dr. László Ferenc egyetemi tanár

Konzulens: Dr. Varga Csaba egyetemi docens, Dr. Pósa Anikó kutató biológus

A rendszeres testmozgás protektív kardiovaszkuláris hatásai

(rekreációs mozgás, kardiovaszkuláris rendszer)

Tudományos háttér

A szív- és érrendszeri betegségek kialakulása döntően életmódfüggő. Legfőképpen a mozgáshiány, a szenvedélybetegségek és a helytelen táplálkozási szokások vezetnek a betegség kockázati tényezőinek kialakulásához, melyek a hipertónia, a diabétesz, a lipidanyagcsere-zavar és az obesitas. A mozgásszegény életmód már önmagában is közvetlen összefüggésbe hozható a szív- és érrendszeri betegségek okozta halálozással. A hem-oxigenáz (HO) által termelt szén-monoxid, valamint a nitrogénmonoxid-szintáz (NOS) által termelt nitrogén-monoxid (NO) számos kedvező élettani effektussal rendelkezik az érrendszerben. Ezen enzimek csökkent aktivitása, illetve a mátrix-metalloproteázok (MMP) megnövekedett szintje fokozza a kardiovaszkuláris rizikót.

Célok

Munkánk során a testedzés hatását vizsgáltuk a súlyváltozásra; a HO, NOS és MMP enzimek aktivitására, illetve expressziójára. Tisztázni kívántuk, hogy miképpen járul hozzá a sport az élettani paraméterek megváltozásához.

Módszerek

A hathetes kísérleti periódus alatt kontrollcsoportként szolgáló, valamint futókerékkel felszerelt ketrecekben elhelyezett hím Wistar patkányokat használtunk. Figyeltük az egyes csoportok testsúlyváltozását, meghatároztuk a HO- és NOS- aktivitást, valamint a HO-1, HO-2 és NOS enzimek expresszióját a szívkamra- és aortaszövetekben, a szérumban MMP-2 (64 KDa és 72 KDa) változását, az iszkémiára való hajlamot, a bazális vérnyomást, illetve az AVP által indukált aortakontrakciót.

Eredmények

A rendszeres, napi edzés következtében a patkányok testsúlya gyarapodott. Sport hatására emelkedett a HO (bal szívkamra: $5,35 \pm 0,36$ vs $0,83 \pm 0,21$ nmol bilirubin/óra/mg fehérje; aorta abdominalis $1,60 \pm 1,13$ vs $0,73 \pm 0,15$ nmol bilirubin/óra/mg fehérje) és a cNOS (bal szívkamra: $59,11 \pm 7,94$ vs $16,32 \pm 3,71$ pmol/perc/mg fehérje; aorta abdominalis: $181,78 \pm 30,29$ vs $105,38 \pm 40,00$ pmol/perc/mg fehérje) aktivitás, valamint a HO-1 ($164,0 \pm 16,479$ vs $106,3 \pm 3,132\%$) és az eNOS ($163,1 \pm 10,67$ vs $109,5 \pm 5,247\%$) expressziója. Az MMP-2 aktivitása (64KDa: $679,73 \pm 34,35$ vs $1002,71 \pm 37,50$ intenzitás $\times \text{mm}^2$; 72KDa: $183,33 \pm 7,12$ vs $314,93 \pm 14,80$ intenzitás $\times \text{mm}^2$), valamint az ST-depresszió mértéke ($-0,019 \pm 0,019$ vs $-0,14 \pm 0,018$ mV) jelentősen csökkent.

Következtetések

Eredményeinkkel igazoltuk, hogy a rekreációs mozgás csökkenti az szívizom-iszkémiára való hajlamot. A testedzés a HO és NOS serkentésén keresztül részt vehet a kardiovaszkuláris rendszer védelmében. A MMP-2 aktiválódás alacsonyabb szintje a kollagénszint csökkenésén keresztül hozzájárulhat az érfal védelméhez, rugalmasságának fenntartásához.

A munkát a TÁMOP 4.2.2/08/1/2008-0006 projekt finanszírozta.

Cselkó Alexandra, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, rekreáció, MSc. 1. évf.

Kutatóhely: PTE TTK Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Sportbiológiai Tanszék

Témavezető: Dr. habil. Wilhelm Márta, egyetemi docens

Az aerob állóképesség felmérése férfi felnőtt kézilabdázók között

(relatív maximális oxigénfogyasztás (VO_{2max}), Cooper-teszt, 10 perces futás, 20 méteres ingafutás)

A mai kézilabdajáték az utóbbi évekhez képest jelentős mértékben felgyorsult, így rendkívüli atletikus képességekre van szükségük a játékosoknak. Fontos megemlítenünk, hogy egy kiváló kézilabdázónak nagyon sokféle mozgásformát kell elsajátítania (labda nélkül és labdával való futás, ugrás, dobás stb.), és azokat rövid időn belül megfelelően kiválasztania a játék eredményessége szempontjából.

Egy kézilabda-mérkőzés 60 perc időtartamú, melynek során a játékosok 2000-6000 méter távolság megtételére is képesek. Korábbi állítások szerint egy kézilabda-játékos megfelelő formájának kialakításában a legfőbb tényező az aerob állóképesség fejlesztése. A mai felgyorsult játékokban azonban a gyorsasági állóképesség és gyorsaság kap nagyobb szerepet. Ennek ellenére a mérkőzés során felmerülő folyamatos iram- és intenzitásváltozások megkövetelik a kiváló állóképességet, ezért tartottam fontosnak vizsgálni az aerob kapacitást.

Vizsgálataimat a Várpalotai Bányász Sportkör NBI/B felnőtt férfi kézilabdacsapat játékosai között végeztem a nyári alapozó időszakban és tavaszi versenyidőszakban (mezőnyjátékosok és kapusok egyaránt, $n=21$, életkoruk: 20-30 év). Először egy szomatometriai mérést végeztem a kézilabdázóknál (testtömeg, testmagasság és BMI), majd pályatesztek segítségével – 12 perces Cooper-teszt, 10 perces futás (egymást követően kétszer) és 20 méteres ingafutás – állapítottam meg aerob kapacitásukat és maximális oxigénfogyasztásukat.

Az eredmények azt mutatják, hogy nem minden játékos aerob állóképessége kiváló, és a posztok közötti különbségek mérhetőek. A legjobb aerob állóképességgel a középső irányító átlövők és a szélsőjátékosok rendelkeznek.

Torma Ferenc, Semelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),
humánkineziológia szak, MSc I. évf
Kutatóhely: Sporttudományi Kutatóintézet
Témavezető: Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár
Konzulens: Sárga Linda PhD-hallgató

Kalóriamegvonás és edzés hatásának vizsgálata futási képesség alapján szelektíven tenyésztett patkányokon

(kalóriamegvonás, edzés, futókapacitás)

Bevezetés

Az edzés pozitív hatásait már számos vizsgálat bemutatta. Egyre több cikk foglalkozik a kalóriamegvonás hatásaival is. Goto és munkatársai kimutatták, hogy kalóriamegvonással kezelt patkányokban szignifikánsan kisebb mennyiségű karbonilált fehérje fordul elő az öregedés során. Továbbá érdemes felvetni a kérdést, hogy vajon a két hatás eredményez-e hasonló élettani változásokat, tekintve, hogy az edzés a szervezet energiaraktárainak fokozott használatával jár, akárcsak a kalóriamegvonás.

Módszerek

Futási képességeik alapján szelektált patkánycsoport 26. generációjával dolgoztunk, tenyésztési sajátságai alapján „high running capacity (HRC)” és „low running capacity (LRC)” csoportokba osztottuk őket. 4 hónapig az állatok két csoportján kalóriamegvonást alkalmaztunk. Az állatok 2 másik csoportja futópadon edzett ez alatt az idő alatt, a megállapított VO_{2max} -hoz tartozó sebesség 70%-án. 3 hetente mértük az állatok maximális terhelés melletti oxigénfelvételét. Az agyi funkciók vizsgálatára passzív elhárítási tesztet használtunk.

Eredmények

A VO_{2max} mérése során megmutatkoztak az edzés hatásai. Az edzett állatok fejlődtek a futási sebességek és a megtett távolság tekintetében is. A testsúly az edző és a CR-csoportban sem növekedett. A passzív elhárítás tesztje azt mutatja, hogy az edző állatok mind a rövid, mind a hosszú távú memória vizsgálatában jobban szerepeltek.

Összefoglalás

A kísérlet egyik fő célja az, hogy bizonyítsa, a kalóriamegvonás a rendszeres edzéshez hasonlóan csökkentheti a genetikai hátrányokból adódó egészségügyi problémák megjelenését. A kalóriamegvonás viszont inkább a testsúly (BMI) kontrollálására használható technika. Eddigi adataink tanúsága szerint mind a kalóriamegvonás, mind a testedzés hatékony lehet az említett problémák kezelésében.

Orbán Kornélia, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, testnevelő tanár szak, MA I. évf.

Kutatóhely: Testnevelés és Sporttudományi Intézet

Témavezető: Dr. László Ferenc egyetemi tanár

Konzulens: Kiss Gábor ny. főiskolai docens

A rendszeres testmozgás preventív medicinális hatásainak komplex monitorizálása menopauzában

(menopauza, testmozgás, prevenció)

Bevezetés

A menopauza beálltakor változnak a test arányai, a testalkat, csökken a szervezet alapanyagcsere-szintje, és megjelennek a felesleges kilók. Többben szakszerűtlen fogyókúrákba kezdenek, amely csonttömegvesztést eredményezve erősíti az ösztrogénhiány miatt fellépő csontritkulást. A túlsúly és az ösztrogénhiány együttese növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát is, az inaktív életmód pedig fokozza ezeket a problémákat. Sokan hőhullámokra, kimerültségre, depresszióra panaszkodnak.

Cél

Dolgozatomban multidiszciplináris megközelítésben igyekszem választ találni arra a kérdésre, hogy a rendszeresen, rekreatív jelleggel végzett aerob típusú fizikai aktivitás milyen hatással van a változó korú hölgyek közérzetére, fittségére, testösszetételére, a test ásványtömegére, illetve a kövérségi hormonszintekre és a fontosabb laboratóriumi paraméterekre. Feltételezésem szerint a rendszeres csoportos testmozgás enyhíti a menopauzával járó tüneteket, így alkati és pszichés szempontból is pozitív hatása.

Módszer

Három mozgásos életmódprogram résztvevőit vizsgáltam ($n=47$; átlagéletkor: 58,23 év; korterjedelem: 50-76 év; BMI: 28,53), akik heti 3 alkalommal végeztek aerob jellegű fizikai aktivitást. A program elején és végén pszichoszomatikus egészségi állapot-analízist végeztünk (survey-módszer), az edzésterhelést pedig Polar-rendszer segítségével követtük nyomon (pulzus, kalória fogyasztás). Havonta mértük a fittségi állapot (lépésszám, has- és hátizomerő, hajlékonyság), a vérnyomás és a nyugalmi pulzus, valamint a testösszetétel (testzsírszázalék, zsír-izom arány, ásványtömeg; technika: InBody230) változását. Ezek a mérések egészültek ki laborvizsgálatokkal (glükóz, LDL-, HDL-koleszterin, triglicerid, HbA1c) és hormonszintek (leptin, inzulin; technika: ELISA) mérésével.

Eredmények

A rendszeres fizikai aktivitás hatására a vizsgált hölgyek fittségi állapota javult ($p<0,01$), vérnyomásuk, nyugalmi pulzusuk és terhelés utáni pulzusuk pedig csökkent ($p<0,02$). Résztvevőink a 4-5 hónapos programok során átlagosan 3,29 kg-ot fogytak ($p<0,001$): 3,55 kg zsírtömeget veszítettek ($p<0,001$), míg zsírmentes testtömegük 0,37 kg-mal ($p<0,01$) nőtt, és testük ásványtömege 40 g-mal gyarapodott ($p<0,01$). A hasi elhízási fok az elhízási foknál csekélyebb mértékben csökkent, ami a szexuáliszteroidok femorális-glutális és abdominális területeken kifejtett eltérő hatásával magyarázható. Javulást tapasztaltunk a hormon- és vérkémiai laboreredményeket elemezve is: csökkent a glükózsztint ($p<0,001$), valamint a koleszterin és a triglicerid szintje is ($p<0,05$). A pszichoszomatikus vizsgálat szerint a testmozgás pozitívan hatott az elégedettségre ($p<0,001$) és a kimerültségre ($p<0,05$), és csökkentette az alvászavarokat ($p=0,1$).

Következtetés

A rendszeresen végzett csoportos testmozgás alkati és pszichés szempontból is pozitív hatású menopauzában. Módszereink együttesét alkalmasnak találtuk a testmozgás preventív medicinális hatásainak komplex vizsgálatára, illetve nyomon követésére.

Saja Krisztián, Szabó Sándor, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, testnevelő-edző szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelési és Sporttudományi Intézet.

Témavezető: Dr. Molnár Andor egyetemi adjunktus

Rendszeres testmozgás hatására bekövetkező plazmaleptin- és inzulinkoncentráció-változások

(obesitas, metabolikus szindróma, hormonok)

Bevezetés

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

Cél

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

Módszerek

A felmérésben normál súlyú (BMI: 20-25), túlsúlyos (BMI: 25-30), valamint kövér (BMI: >30) vizsgálati alanyok 2 hónapos mozgásprogramban vettek részt, ahol havonta meghatároztuk a leptin- és inzulinszintjüket ELISA technikával.

Eredmények

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

Következtetés

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

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

Csanádi Mária, Szegedi Tudományegyetem Természettudományi és Informatikai Kar, vegyész szak, MSc I. évf.

Kutatóhely: Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék és Testnevelési és

Sporttudományi Intézet,

Témavezető: Dr. Molnár Andor egyetemi adjunktus

Orexin-A hatása különböző szövetek AMPK-aktivitására

(orexin-A, AMPK, enzimaktivitás)

Bevezetés

A fokozott táplálékfelvétel a testzsír felhalmozódáshoz, obezitás kialakulásához vezethet, ami korunk egyre terjedő problémája, és további betegségek (2-es típusú cukorbetegség, keringési rendellenességek, inzulinrezisztencia) kialakulásának „előszobája”. A táplálékfelvétel, az energiaháztartás szabályozásában több hormon, neuropeptid vesz részt. Ezek egyike a 33 aminosavból álló, hypothalamikus eredetű orexin-A (OxA), amely széles hatásspektrummal rendelkezik. Az alvás-ébrenlét ciklusának befolyásolása mellett fokozza a táplálék- és vízfelvételt, ezáltal szabályozva az energiaháztartást, valamint részt vesz az izomtónus regulációjában is.

Az AMP által aktivált proteinkináz- (AMPK-) enzim a katabolikus folyamatokat serkenti, a raktározott zsír mennyiségét csökkenti. Izomkontrakció hatására az izomsejtekben az AMPK aktiválódik és az izomsejtek glükózfelvétele az AMPK hatására inzulintól függetlenül fokozódik. Számos energiaháztartásra ható hormonról és neuropeptidről ismeretes, hogy szövetspecifikusan befolyásolják az AMPK aktivitását. Az OxA-ról viszont ilyen jellegű adatokat eddig nem közöltek.

Cél

Kutatásaink során azt kívántuk tanulmányozni, hogy a hypothalamusban, a májban, a visceralis és a subcutan zsírszövetben, valamint a vázizomban az OxA hogyan befolyásolja az AMPK-enzim aktivitását

Módszerek

Hím Wistar patkányokból származó szervekből és szövetmintákból fehérjét vontunk ki és ebben mértük az AMPK-aktivitást, hasüregbe (i.p.), illetve agykamrába (i.c.v.) történő OxA-adagolás után. Az enzimaktivitást immunprecipitációt követően egy *in vitro* kináz assay segítségével határoztuk meg.

Eredmények

Centrális OxA-kezelés szignifikánsan fokozta az AMPK-aktivitást a hypothalamusban. Az i.p. adagolás hatástalan volt. A perifériás OxA adagolása után a májban, valamint a bőr alatti és a hasi zsírszövetben egyaránt csökkent az AMPK aktivitása. Az i.c.v. OxA-kezelés a májban és mindkét zsírszövet esetében is hatástalannak bizonyult. A vázizomban sem a centrális, sem a perifériás OxA-adagolás nem befolyásolta az AMPK-enzim aktivitását.

Konklúzió

A centrális OxA-adagolás a hypothalamikus AMPK-aktivitás fokozásával fejt ki étvágyfokozó hatását. A perifériásan adagolt OxA csökkenti a májban és a fehér zsírszövetben az AMPK-enzim aktivitását. Feltételezzük, hogy ezáltal az OxA gátolja a raktározott tápanyagok felhasználását és elősegíti a zsír felhalmozódását mind a bőr alatti, mind a zsigeri területen egyaránt. Az OxA izomtónus-szabályozó hatása nem az AMPK-rendszeren keresztül érvényesül, mert az OxA nem gyakorolt hatást a vázizom AMPK-aktivitására.

Összességében elmondható, hogy az OxA szövettípustól függően úgy hat az AMPK-enzim aktivitására, hogy annak változásával az anyagcserét a fokozott táplálékfelvétel és a tápanyag-raktározás irányába befolyásolja.

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

Szendrei Barbara, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), humánkineziológia szak, MSc II. évf.

Kutatóhely: Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

Témavezető: Dr. Tóth Miklós egyetemi tanár; Dr. Szóts Gábor egyetemi tanár

Konzulens: Dr. Györe István főorvos

Az ACTN3 génvariánsok összefüggése az élsportolói teljesítménnyel

(genomika, ACTN3, élsport)

Bevezetés

A sport népszerűségével és a genetika fejlődésével igény támadt a sportteljesítményt befolyásoló gének megismerésére. A sportgenomika eredményei a kiválasztásban, felkészítésben és a géndopping elleni harcban segíthetnek. Kutatócsoportunk célkitűzése magyar élsportolók felmérése volt az alfa-aktinin-3 fehérjét kódoló ACTN3 génre nézve. Ez a protein a szarkomerek Z-lemezében helyezkedik el, az aktin filamentumokat horgonyozza ki, így a II-es típusú izomrostokban a gyors erőért és a sebességért felelős. Szabályzófunkciója, hogy összehangolja a miofibrillumok kontrakcióját. 11. kromoszóma/16. exonban egy nonszensz mutáció a fehérje hiányát eredményezi homozigóta formában.

Hipotézisek

A sportolónál megfigyelhető ACTN3 gén allél- és genotípus-gyakoriságai hasonlóak a nemzetközi eredményekhez. A nemek és a sportágcsoportok allél- és genotípus-gyakoriságai között eltérést előfeltételeztük.

Anyag, módszer

Vizsgálatainkat 215 (129 férfi, 86 nő) élsportolón végeztük különböző sportágakból. A sportágak csoportosítását Ahmetov és munkatársai összefoglalója alapján végeztük. A genotipizálást a GenoID laboratóriuma végezte Agilent 2100 Bioanalyzerrel, vénás vérmintából. A statisztikai elemzésekhez χ^2 -próbát alkalmaztunk 5%-os szignifikanciaszinttel.

Eredmények

A teljes mintában a genotípus-gyakoriságok közel állnak a külföldi vizsgálatok eredményeihez – XX 16% vs. 18%, RX 47% vs. 40-50%, RR 37% vs. 30% (saját mintán belüli gyakoriságok vs. Yang, 2003). A csoportok között különbségeket nem találtunk, de az R allél-, az RR és RX genotípus-gyakoriságok az aciklikus sportágoknál a legnagyobbak, az V. csoportban a legkisebb az X allél frekvenciája, XX genotípus nem volt. A nemek, illetve a labdajátékok és küzdősportok szétválasztásával különbségeket a gyakoriságokban nem találtunk. Külföldi szakirodalom szerint a sprintsportolók R allél- és RR-genotípus-gyakorisága jelentősen nagyobb az állóképességi sportolókénál: (R allél 72% és 54%, RR genotípus 50% és 31%, Yang, 2003). Saját mintánkban szinte nincs különbség.

Összefoglalás

Vizsgálataink alapján az ACTN3 összefüggésbe hozható az élsportolói fenotípussal, mégis a génekkel nem egyesével érdemes foglalkozni, hanem összetetten, génpolimorfizmusok kombinációival. A további cél tehát, a jelenlegi kutatás kiterjesztése, újabb, átfogó vizsgálatok folytatása, más tudományágakkal való kooperáció.

Rusz József, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, testnevelő-edző szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Témavezetők: Dr. László Ferenc egyetemi tanár

Konzulens: Dr. Molnár Andor egyetemi adjunktus

Rekreatív mozgástevékenységek hatása a metabolikus szindróma laboratóriumi profiljára

(vércukorszint, hemoglobin A1c, vérzsírszint)

Bevezetés

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

Célkitűzés

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

Módszerek

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

Eredmények

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

Következtetés

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

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

Zalai Lilla, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), BSc II. évf.
Kutatóhely: Sporttudományi Kutatóintézet
Témavezető: Dr. Nyakas Csaba egyetemi tanár
Konzulens: Marosi Krisztina PhD-hallgató

A hosszú távú fizikai aktivitás neuropszichológiai és neurofiziológiai hatásai középkorú és idős patkányoknál

(fizikai aktivitás, öregedés, kognitív képességek)

Bevezetés

A legújabb epidemiológiai kutatások szerint 2050-re a 65 éven felüli korosztály aránya az 50%-ot is elérheti majd a fejlett országokban. Így az öregedés során fellépő progresszív folyamatok potenciális prevenciója a humánkineziológia és a népegészségügy egyik legfontosabb kihívása. Munkánk során öregedő és idős állatokon vizsgáljuk a mozgástréning fiziológiai és neuropszichológiai hatásait. Célunk az időskori mozgásterápia metodikájának pontos kidolgozása.

Hipotézisek

Feltételeztük, hogy a hosszú távú fizikai aktivitás pozitívan befolyásolja a kognitív képességeket, valamint megnöveli a hippocampusban az intracelluláris szignálmolekulák, szinaptikus markerek és neurotrofinok mennyiségét mindkét életkorban.

Módszerek

Kísérletünkben a hosszú távú (15 hét), de közepes intenzitású futópados mozgástréning kognitív képességekre kifejtett hatásait vizsgáltuk különböző életkorú (12, illetve 24 hónapos) Wistar nőstény patkányokon. Az edzésprogram végén mértük az állatok térbeli tanulási képességét Morris-féle vízi útvesztőben. A figyelmi, illetve memóriefunkciókat spontán alternáció és új tárgy felismerési tesztekben vizsgáltuk. A tesztek követően megmértük az állatok szervsúlyait, illetve a zsírdépők nagyságát. Továbbá Western blot technikával detektáltuk a hippocampusban egyes intracelluláris szignálmolekulák (p-MAPK, p-CREB), szinaptikus markerek (szinapszin, szinaptofizin) és neurotrofinok (BDNF, VEGF) koncentrációját. Az edzés okozta stresszhatást a plazma kortikoszteronszintjének mérésével ellenőriztük.

Eredmények

Középkorú állatoknál a mozgás javította a memóriát az új tárgy felismerési tesztben. Időskorban már nem befolyásolta az általunk vizsgált kognitív képességeket. A stressz hatása minimalizálható, mivel a plazma kortikoszteronszintje, valamint a mellékvesék súlya sem emelkedett meg szignifikánsan a futó csoportokban. A zsírdépők mennyisége mindkét életkorban csökkent mozgás hatására. Ami a biokémiai eredményeket illeti, középkorú állatoknál a hippocampusban nőtt a MAPK és a CREB foszforillációja tréning hatására. A szinaptofizin és szinapszin, valamint a BDNF mennyisége is nőtt a kontrollcsoportéhoz képest. Idős állatoknál a mozgás nem befolyásolta ezeket a biokémiai markereket.

Összefoglalás

Az általunk alkalmazott tréning elsősorban középkorban volt hatásos, javította a memóriefunkciót. Ez a pozitív hatás a tréning során fellépő szinaptikus turnover fokozódásával magyarázható. Továbbá a mozgás növelte a CREB transzkripciós faktor foszforillációját, amely a sejt túlélés egyik fő regulátora, így a mozgás neuroprotektív is lehet ebben az életkorban. A p-CREB mennyiségének növekedését valószínűleg a mozgás hatására indukálódó BDNF váltotta ki az MAPK útvonalon keresztül. Idősebb korban ezzel a mozgásformával nem értünk el pozitív változást, így a továbbiakban célunk a rövidebb időtartamú, intenzívebb edzés, illetve a mozgáskoordináción alapuló tréning hatásainak megvizsgálása.

Marton Orsolya, Semelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), testnevelő-gyógytestnevelő tanár szak, végzett hallgató
Kutatóhely: Sporttudományi Kutatóintézet
Témavezető: Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár
Konzulens: Koltai Erika tudományos segédmunkatárs

Sirtuin-vezérelt változások öregedésre és edzésre a kisagyban

(sirtuin, kisagy, öregedés)

Bevezetés

Az öregedés mindenkit érintő folyamat, amelynek makroszintű változásai jórészt már ismertek. A kutatók figyelme éppen ezért fordult a mikroszinten történő változások felé. Irodalmi adatok alapján a sirtuinek, melyek egy NAD^+ -függő enzimsaládot alkotnak, kulcsszerepet játszanak a sejtszinten bekövetkező öregedési folyamatokban. A sirtuinek emlősök esetében hét homológgal rendelkeznek, melyek szabályozzák az öregedést, a zsír- és cukoranyagcserét, a DNS-javítást, a mitokondriális biogenezist és az izomrostok differenciálódását a fehérjék deacetilálásán keresztül. Kutatásunkban a sirtuinek által befolyásolt fehérjék mennyiségi és minőségi változásait vizsgáltuk meg öregedésre és edzésre a kisagyban.

Hipotézis

Feltételeztük, hogy öregedésre csökken a sirtuinek mennyisége és aktivitása, amit a testedzés enyhíteni tud. Feltételeztük, hogy ebben a mechanizmusban szerepet játszik majd a NAMPT nevű enzim, mely a NAD^+ -termelésben kulcsszerepet kap. Feltételeztük, hogy az acetilált lizin megakadályozza a ubiquitinációt, ezzel nő az acetiláció szintje öregedésre.

Vizsgálati módszerek

Jelenlegi vizsgálatunkban 24 hím Wistar patkánnyal dolgoztunk, 12 idős (30 hó) és 12 fiatal (6 hó) állattal. Mindkét életkorban egy kontroll- és egy edző csoportot különítettünk el, mely 4 hetes alacsony intenzitású futószalagos edzést végzett heti 4 alkalommal, mialatt fokozatosan növeltük az edzés időtartamát (20–40 perc), valamint intenzitását (sebesség: 10–20 m/perc – fiatal állatok) az edzéshatás fenntartásának érdekében. Jelen előadásunkban biokémiai szövetelemzéssel próbáltuk nyomon követni az öregedéssel együtt járó, illetve az edzés hatására bekövetkező változásokat a kisagyszövetben. Az adatok elemzését egyszempontos varianciaanalízissel végeztük 5%-os szignifikanciaszint mellett.

Eredmények

Edzéssel sikerült csökkenteni az öregedéssel együtt járó csökkenést az erőszintben (kapaszkodásos teszt) és az agyi funkcióban (Morris, maze-teszt). Eredményeink azt mutatják, hogy edzéshatásra csökkent a NAMPT mennyisége mindkét életkori csoportban. Az edzés növeli a SIRT1 aktivitását fiatal és öreg állatokban egyaránt. Az acetilált tubulin mennyisége nőtt edzéshatásra mindkét csoportban, a fiatal és öreg állatok között szignifikáns különbséget kaptunk.

Összefoglalás

Az a hipotézisünk, amely azt feltételezte, hogy öregedésre csökken a NAMPT és SIRT1 szintje, helyesnek bizonyult, de az agyi funkcióhoz való viszonyuk még nem tisztázódott a jelen vizsgálattal. Öregedésre nőtt az acetilált tubulin mennyisége, más szóval csökkent a sirtuinek deacetilációs aktivitása ezen a fehérjén, melyet a testedzés normalizált. Ismereteink szerint ez az első olyan vizsgálat, amely a kisagyban a sirtuinek hatását vizsgálja öregedésre és testedzésre, és a mért változások azt sejtetik, hogy ezek a deacetilálók fontos szerepet játszhatnak az öregedés folyamatában és jól reagálnak a testedzésre. További vizsgálatok kellenek a mechanizmusok pontosabb megismeréséhez.

A SPORTSZERVEZÉS ÉS IRÁNYÍTÁS VIZSGÁLATAI

PÉNTEK 14:00

(FŐÉPÜLET, I. EM. 37. TANÁCSTEREM)

Elnök: Dr. Borbély Attila

Tagok: Dr. Ács Pongrác, Dr. Gécz Gábor, Déri Diana PhD-hallgató

1. **Vörös Tünde (BMGTE-GTK):** A szabadidősport által nyújtott társadalmi haszon – a sportoló lakosság arányát befolyásoló tényezők vizsgálata európai országokban (témavezető: Boros Györgyné testnevelő tanár)
2. **Oláh István (PTE-TTK):** Új lehetőségek vizsgálata a hazai sporttámogatásban (témavezető: Dr. Ács Pongrác egyetemi adjunktus)
3. **Zsiros Mihály (TF):** Sport a közösségi médiában (témavezető: Dr. Gósi Zsuzsanna egyetemi adjunktus, konzulens: Dr. Berkes Péter egyetemi adjunktus)
4. **Boulsevics Beatrix (TF):** Migrációs folyamatok a magyar úszósportban: irány Amerika! (?) (témavezető: Gáldiné Dr. Gál Andrea egyetemi docens)
5. **Tóth Balázs (TF):** Az olimpiai szponzorok márkaismertségének változása (témavezető: Dr. Gósi Zsuzsanna egyetemi adjunktus)
6. **Hideg Gabriella (PTE-TTK):** Sport és politika az 1956-os melbourne-i olimpia tükrében (témavezető: Dr. Prisztóka Gyöngyvér egyetemi docens, konzulens: Szilágyi László titkár)
7. **Tasnádi Melinda (TF):** Olimpiarendezés az arab térségben: Dubai 2020? (témavezető: Dr. Onyestyák Nikolett egyetemi tanársegéd)
8. **Faragó Beatrix (TF):** A női ökölvívás menedzselése – út az olimpiára (témavezető: Dr. Onyestyák Nikolett egyetemi tanársegéd)
9. **Ablonczy Ádám (TF):** A klasszikus kultúrák stadionépítészete (témavezető: Dr. Szikora Katalin egyetemi docens)

Vörös Tünde, Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar, műszaki menedzser szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelési Központ

Témavezető: Boros Györgyné testnevelő tanár

A szabadidősport által nyújtott társadalmi haszon – a sportoló lakosság arányát befolyásoló tényezők vizsgálata európai országokban

(sportolási hajlandóság, társadalmi haszon, egészségtudatosság)

Mozgásszegény életmód, helytelen táplálkozás, idő- és teljesítménykényszer, szenvedélybetegségek, túlfogyasztás: számos, korunk társadalmát érintő civilizációs ártalom, mely megoldásra vár. Egészségünk megőrzése egyre fontosabb szerephez jut rohanó és teljesítményorientált világunkban. Kialakításához rengeteg tényező hozzájárul, azonban a sportolás olyan preventív megoldási lehetőséget kínál, mely elsődlegesen nem külső faktorok függvénye, hanem amelyhez az egyén tudatos döntése, saját értékítélete és egyéni meggyőződése szükséges.

Ezen megfontolásból választottam dolgozatom témájának a szabadidősportot mint megoldási javaslatot az említett, korunk társadalmát globálisan érintő problémákra. Kutatómunkám célja a szabadidősport által nyújtott társadalmi haszonnal kapcsolatos vizsgálódás, valamint a sportoló lakosság arányát meghatározó főbb változók összegyűjtése, számszerűsítése és elemzése. Összefüggéseket keresek a sport külső feltételrendszere és a sportolási hajlandóság között európai országok vonatkozásában. Olyan változókat vizsgállok, mint a háztartások rekreációs ráfordításai, a rekreációs célú területhasználat, a várható élettartam vagy a gazdasági aktivitási ráta. Kitérek a szabadidősport helyzetére Magyarországon, valamint összefoglalom azokat a tényezőket a skandináv országok példáján, melyek az egészségtudatosság szellemét követve egy mintaértékű sportpolitika alappilléreit alkotják. Továbbá dolgozatom részét képezi a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem hallgatóságának körében sportolási szokásokról, illetve a sport társadalomban betöltött szerepéről készített felmérésem eredményeinek rövid ismertetése.

Oláh István, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, sportszervező-menedzser szak, BSc III. évf.
Konzulens: Dr. Ács Pongrác egyetemi adjunktus

Új lehetőségek vizsgálata a hazai sporttámogatásban

(társasági adótörvény, sporttámogatás, mecenatúra)

Bevezetés

Napjainkban már az olimpián, illetve a nemzetközi bajnokságokon szereplő országok presztízkérdésévé vált az eredményes szereplés. Ennek elsődleges feltétele az adott ország sporttámogatásbeli jó színvonala. Magyarország az utóbbi eredmények alapján sajnos romló tendenciát mutat a sportbeli szereplésben (példa erre az utóbbi olimpia). E problémának egyik kiváltó oka a hazai sporttámogatás csökkenő mutatója. Ezt alátámasztja az a tény is, hogy hazánk a jelenlegi sportszponzorációra fordított támogatással Európa más országaihoz viszonyítva sajnos a sor végén áll. A kutatásunk alapján bizonyítható, hogy itthon a rövid távú szerződéseket részesítik előnyben, ami jelentősen megnehezíti a sportegyesületek, illetve vállalkozások előretervezését, fejlődését. Itt meg kell említeni azt is, hogy Magyarországon az elsődleges támogatási forma még a mai napig is a mecenatúra. Tehát a megállapodás többnyire ismeretség alapján jön létre. Ebben próbálunk majd a kutatás eredményeinek szemléltetésével irányt mutatni, hiszen azt kijelenthetjük, hogy sok olyan vállalkozás van az országban, amelyek csak azért nem lettek még szponzorok, mert nem kereste meg őket senki ilyen ügyben. Továbbá az új látványsportok támogatását ösztönző társaságiadó-törvény szintén hatalmas előrelépési lehetőségeket ígér a magyar sportszponzoráció színvonalának növelésében.

Módszerek

A munkám alapját szolgáló kutatást a Sportgazdasági kutatások keretében az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkársága támogatta. A témával kapcsolatban fellelhető szűkös irodalom feldolgozása megtörtént. A kutatás célja a hazai vállalkozók által tanúsított sportcélú támogatási szokások vizsgálata, jelenlegi helyzetének felmérése, szemléltetése újszerű adatokkal, valamint a lehetséges változások előrejelzése, melyeket az új látványsportokkal kapcsolatos adótörvény okozhat. A kutatásban részt vevő válaszadók többnyire felsővezetők és vállalkozástulajdonosok voltak. A kitöltött kérdőívek nagy számának (n=281) köszönhetően pontosabb becslésekkel és megbízhatóbb előrejelzésekkel tudunk szolgálni.

Hipotézisek

- Itthon a rövid távú támogatási szerződéseket részesítik előnyben, míg Európában a hosszabb távú szerződések az elterjedtek.
- Az új látványsportokkal kapcsolatos adótörvény diszkriminatív hatással lesz a többi sportágra.
- Hazánkban szükség van a sportmenedzseri munkára!

Eredmények

Kutatásunk eredményeivel kimutatható, hogy hazánkban a rövid távú támogatási szerződések az elterjedtek, míg Európában a hosszú távú szerződéseket szívesebben alkalmazzák (Altschule, 2009). Emellett kijelenthetjük, hogy Magyarországon a mecenatúra a domináns támogatási forma. Továbbá az eddigi eredményeinkből megállapítható, hogy itthon a szponzori szerződéseket többnyire előzetes ismeretség alapján, esetleg baráti kapcsolaton keresztül köti meg a támogató és a jogtulajdonos.

Következtetés, ajánlás

A kutatásunk céljául tűztük ki, hogy a sportvállalkozásokat előrejelzésekkel és új információkkal segítsük a hazai szponzorkeresésben, illetve az öt kiemelt sportág egyesületeinek ajánlásokat, javaslatokat tehessünk, melyek által gyorsabban megtalálhatják a számukra megfelelő támogatókat.

Zsiros Mihály, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), sportmenedzsment és rekreáció szak, MSc II. évf.

Témavezető: Dr. Gósi Zsuzsanna egyetemi adjunktus

Konzulens: Dr. Berkes Péter egyetemi adjunktus, Bonyhádi Gábor

Sport a közösségi médiában

(sport, közösségi média)

Bevezetés

„Tedd fel a Facebookra!”, „Jelölj be iwiwen!”, „Kövess Twitteren!” – ilyen és ehhez hasonló mondatok, kifejezések hangzanak el napjainkban. De mik is ezek? Jó pár évvel ezelőtt értetlenül néztünk volna ezek hallatán. Pedig mára dinamikusan növekvő szerepük van az internetet használók körében. Ez pedig a gazdaságra, a marketingre és a kommunikációra is jelentősen hatott. Nemcsak különböző vállalatok, hanem a sport egyes szereplői is igyekeznek kihasználni az új lehetőségeket. A dolgozatom célja a közösségi médiában rejlő lehetőségek bemutatása a sport számára.

Hipotézisek

Első feltevés: Magyarországon a sport szereplői – kevés kivétellel – még mindig nem ismerték fel és használják ki a közösségi médiában rejlő lehetőségeket. Második feltevés: akik használják a közösségi médiát a magyar sport szereplői közül, azok nagy része is tudatos stratégia nélkül teszi ezt.

Vizsgálati módszerek

A kutatási munkám több részből tevődött össze. Az első lépés a hazai és nemzetközi internetezéssel kapcsolatos adatok összegyűjtése volt. A szekunder kutatás részeként rendszereztem a témához kapcsolódó adatokat, amelyek rendelkezésre álltak a különböző statisztikákat készítő szervezeteknél, piackutató vállalatoknál.

A kutatás másik fő része a primer, kérdőíves kutatás. A kvantitatív módszer sajátosságából fakadóan preferáltam ezt a módszert, ahol zárt és nyitott kérdéseket vettem fel. A zárt kérdéseknél felmerült szelektív, illetve alternatív verzió is. Nyílt kérdéseket a torzításmentesség végett használtam. Néhány személy esetében a kérdőíves vizsgálatot strukturált interjúkkal kombináltam. Az eredmények és következtetések pontosabbá tétele érdekében tartottam szükségesnek a mélyinterjúk készítését.

Eredmények

A kutatásból kiderült:

- A válaszadók 98%-a regisztrált tagja valamelyik közösségi oldalnak. Közülük 75% lép be naponta legalább egyszer az adott oldalra.
- A három legismertebb oldal az iwiw (99%), a Facebook (96%) és a Youtube (95%).
- A megkérdezettek 54%-a követi a sport szereplőit a közösségi médiában.
- Akik követik, azok 42%-a jelölt meg olyan tartalmat, ami érdekelné még, de jelenleg nem elérhető.
- Aki nem követi, azok 23%-a jelölt meg olyan tartalmat, amelyet rendszeresen követne, ha létezne.
- A megkeresett szereplők közül mindössze két esetben állt stratégia a közösségi médiában való megjelenés mögött.

Összefoglalás

A számok sohasem hazudnak. Ezek szerint dinamikusan növekszik a közösségi média. Belépési korlát gyakorlatilag nem létezik, és komolyabb szakértelem sem szükséges például egy hozzászóláshoz a Facebookon. Még csak nem is vesz igénybe sok időt, így hatását korántsem szabad lebecsülni! A mai fiatalok internetezési szokásait figyelembe véve azt

mondhatjuk, hogy a közösségi hálózatok szabják meg a jövő marketingjét. A sport egyes szereplői is kezdik kihasználni az ebben rejlő lehetőségeket. Itthon egyelőre még alacsony az aktivitás, pedig aki kimarad, az lemarad! A sport 2.0 megérkezett.

Boulevecz Beatrix, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), rekreáció és egészségfejlesztés szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Társadalomtudományi Tanszék

Témavezető: dr. Gál Andrea egyetemi docens

Migrációs folyamatok a magyar úszósportban: irány Amerika!(!?)

(versenyúszás, sportmigráció, karrierépítés)

Az 1989-1990-es politikai és gazdasági rendszerváltás óta a sportban is megerősödtek a migrációs folyamatok. Egyrészt külföldről érkeznek hozzánk versenyzők és edzők, másrészt a magyar sportolók és trénerek közül is egyre többen gondolják úgy, hogy más országok csapataihoz igazolva sikeresebben építhetik karrierjüket és egzisztenciájukat. A migráció különböző típusait – melyeket a migráns célja és az elvándorlás időtartama alapján határoztak meg – a nemzetközi szakirodalomban már azonosították (Maguire, 1996), de a folyamat hátterében húzódó társadalmi és sportszakmai okok – motiváló és demotiváló tényezők, húzó- és taszítóerők –, illetve a migráció hatásának kutatása is egyre inkább fókuszba került (Maguire, 1999; Maguire és Pearton, 2000).

Az egyéni sportágakban a migráció kevésbé látványos, mint a csapatsportágakban, de jó ideje itt is növekvő tendenciát mutat, hazánkban leginkább az úszósportágban. Főleg az a típusa erősödött meg, amelyet Maguire (1996) „visszatérő”-nek nevez, vagyis amikor a migráns karrierje egy szakaszát tölti csak külföldön, majd hazatér. Meglepő, hogy ebben a világszinten is sikeres sportágban már évekkel ezelőtt érezhetően megindult a migrációnak a már említett formája. Egyre több úszóversenyzőről hallunk, akik főleg az Amerikai Egyesült Államok felé orientálódnak, és ott egyetemi úszócsapatokban folytatják pályafutásukat.

Kutatásunkban többek között a következő kérdésekre keressük a választ:

1. Növekvő tendenciának tekinthető-e az úszók kivándorlása az Amerikai Egyesült Államokba?

2. Milyen motivációk húzódnak a migráció mögött?

3. Hogyan viszonyul a hazai szakembergárda a tanítványok külföldre történő költöztetéséhez?

Hipotéziseink közül néhány:

1. Az úszók kivándorlása az USA-ba növekvő tendenciát mutatott az elmúlt években.

2. A migráció motivációi életkor- és eredményességgfüggőek, de leginkább az úszás és az egyetemi tanulmányok jobb összeegyeztethetősége, a nyelvtanulás lehetősége és a kedvezőbb edzőkörülmények számítanak a legfőbb húzóerőknek.

3. Feltételezésünk szerint az úszásban dolgozó szakemberek, edzők pozitívan ítélik meg ezt a migrációs folyamatot.

Adatgyűjtési módszereinkről: egyrészt félstrukturált mélyinterjúkat készítettünk sportszakemberekkel (n=5), másrészt kérdőíves kutatást végeztünk a válogatott úszók körében (n=80). Az interjúkhoz kérdéseket rögzítettünk, a kérdőíveket pedig három formában készítettük el (volt migránsok, a jelenleg kint sportolók és az itthon élők számára). Az interjúk feldolgozása megtörtént, a kérdőívek eljutottak a minta tagjaihoz, visszaérkezésük folyamatban.

Első eredményeink a mélyinterjúk elemzéséből születtek. Ezek szerint

- a hazai úszószakemberek pozitívan értékelik a magyar úszók amerikai egyetemi úszócsapatokba történő ideiglenes átigazolását;
- az elvándorlás több esetben megoldást jelent egy aktuális problémára, amely különböző eredményekkel rendelkező úszók esetében megjelenhet;
- tulajdonképpen úszótudásukat, mint tőkét váltják át kulturális tőkére.

Tóth Balázs, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), sportmenedzser szak, MSc II. évf.

Kutatóhely: Sportmenedzsment Tanszék

Témavezető: Dr. Gósi Zsuzsanna egyetemi adjunktus

Az olimpiai szponzorok márkaismertségének változása

(olimpiai szponzoráció, márkaismertség)

Bevezetés

Létezik egy kifejezés, melynek hallatán a legtöbb emberben felötlik egy eszménykép, egy szimbólum, egy mozzanat, vagy egyszerűen csak egy laza mosoly kerekedik ki a szája szélén. Az olimpiai játékokról a legtöbb ember hallott már, és tudja, mit is rejthet ez a csodálattal kiejtett szó valójában. A világ talán legnagyobb sporteseménye mögött komoly gazdasági potenciál húzódik. Egy ilyen grandiózus esemény megszervezéséhez számottevő bevételi forrásra van szükség. A pekingi olimpián a szervezőbizottság több alapon nyugvó pénzügyi háttérrel rendelkezett, melyben a szponzorációra kiemelkedő szerep hárult. Az összbevétel közel 40%-át a multinacionális vállalatok finanszírozása tette ki. Ezen támogatók menedzsmentjében egyre inkább tudatosult, hogy az olimpia a sportszponzoráció egyik legértékesebb kincse. Vajon milyen cél vezérelhetette a 2008-as olimpia csúcspénzes szponzorait?

Hipotézis

1. Az olimpiát támogató vállalatok márkaismertsége jelentős növekedést mutat a rendezvény apropójából. 2. Az olimpia hatalmas lökést ad a kizárólagos szponzorok ismertsége növekedésének a versenytársakkal szemben. 3. A márkáknak az olimpiával történő „kooperálása” pozitív hatással van a fogyasztók vásárlói magatartására.

A kutatás módszere

A tárgykör széles spektrumából adódóan sokféle szempont alapján lehet vizsgálatokat folytatni. A szekunder forrásokat kiegészítve elsősorban a személyes véleményekre helyeztem a hangsúlyt. A primer marketingkutatói módszerek közül kvantitatív eljárást alkalmaztam. A kvantitatív módszer sajátosságából fakadóan a kérdőíves megkérdezést preferáltam, ahol zárt és nyitott kérdéseket vetettem fel. A zárt kérdéseknél felmerült szelektív, illetve alternatív verzió is, melyek a nyitott kérdésekre érkezett reakciókkal ötvözve áthatóbb képet generáltak. A válaszadás önkéntes és anonim volt, elsősorban a 15-49 éves korosztályra koncentráltam. A különböző iskolai végzettséggel rendelkező nők és férfiak egy 80 fős adatbázis létrehozását tették lehetővé.

Eredmények

Megállapítható, hogy a szponzorok jelenléte megkérdőjelezhetetlen az esemény megrendezésénél: ezt 96%-ban a kérdőívre reagálók is megerősítették. Szignifikáns eredmény, hogy az eseményt követő periódusban az olimpiai szponzorok mutatói emelkednek a vállalati reputációs rangsorban. A szekunder források megmutatják, hogy az olimpiai szponzoráció egy veszélyes „játék”. A 2008-as játékokon résztvevő 12 cégből csupán 8 érdeklődik a 2012-es játékok iránt. A vizsgált 12 csúcspénzes szponzor közül csupán 4-nél beszélhetünk a márkaismertség növekedéséről. A többi esetben ez a mutatószám negatív irányba mozdult el, így nem beszélhetünk jelentős növekedésről. A kérdőívben alkalmazott spontán márkaismertség vizsgálatánál a válaszadók 56%-a ismer valamilyen olimpiai szponzort, és ezen személyek 40%-a egy konkrét márkát említett elsőként, ami mutatja az észlelésben elfoglalt kiemelt pozíciót. Az adatbázisban szereplők 58%-ának szimpatikusabb egy vállalat, ha az olimpián jelen van, és ez 28%-ban a vásárlási hajlandóságában is megmutatkozik, ami nem nevezhető jelentős eredménynek.

Konklúzió

Össességében elmondható, hogy a szponzoráció gazdaságilag nem minden esetben jelent pozitívumot a vállalatok számára. Azonban a 4,3 milliárdnyi televíziónéző kecsegtetően hathat a szervezetekre, hogy nevüket összekapcsolják az olimpiával.

Hideg Gabriella, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet
Témavezető: Dr. Prisztóka Gyöngyvér egyetemi docens
Konzulens: Szilágyi László

Sport és politika az 1956-os melbourne-i olimpia tükrében

(olimpiai eszme, politikai befolyás, sportolói helytállás, 1956. Melbourne)

A sport és a politika gyakran egymás mellé kerülő, összekapcsolódó fogalmak. Minden történelmi kor uralkodói és nagyhatalmai kihasználták és felhasználták a sport területét érdekeik érvényesítésére, céljaik eléréséhez. A sportsikerek olyan ismertséget és kapcsolatokat szereztek Magyarországnak is, amelyeket más csatornákon keresztül talán soha nem érthettünk volna el. Sportolóink teszik idegenben a magyar nevet ismertté és naggyá; a sport mindenütt a legjobb szószólója a magyarságnak. A sport mint „politikai fegyver” jelen volt és jelen van a világ minden táján.

Dolgozatom célja az 1956-os melbourne-i – magyar szempontból mindenképpen különlegesnek mondható – olimpiának mind a sporteredmények, mind pedig a politikai, történelmi események szempontjából történő bemutatása, értékelése. Ahhoz, hogy reális kép alakuljon ki bennünk a melbourne-i olimpiáról, az eredményekről, illetve a nagyszámú sportoló kint maradásáról, fontosnak tartom bemutatni a háttérben húzódó történelmi és politikai eseményeket, amelyek rányomták bélyegüket sportolóink szereplésére. Előzményként fontosnak tartom áttekinteni a II. világháború utáni talpra állást, a hazai sportpolitika alakulását; a sportélet újjászervezését, a fiatalok motiválásának eszközeit.

Vizsgálati módszerként a forrás- és dokumentumelemzést választottam, amelyet kiegészítettem interjúval (videointerjú Reviczky Köteles Erzsébettel), a témához kapcsolódó szakirodalmi munkák elemzésével.

Munkám eredményeként árnyaltabb kép mutatható be az olimpián elért sikereinkről, az éremtáblázatban elfoglalt helyünkről, a szovjet sportolókhoz való viszonyról, valamint azokról a dilemmákról, amelyek a hazánkat képviselő sportolóknak fogalmazódtak meg az itthon kialakult forradalmi helyzet következtében. Feltárhatók azok a motivációk, amelyek alapján sportolóink azt a döntést hozták, hogy egy új hazában kezdenek új életet, vagy pedig Magyarország „hazaszólítja” őket. Világosabbá válnak azok a politikai okok, amelyek egyrészt az állambiztonság oldaláról befolyásolták a sportolókat, másrészt a külföldi csábításban játszottak szerepet.

Összességében rendkívül lényegesnek tartom, hogy a mai kor fiataljai számára világossá váljon - és munkámmal is bizonyítsam -, hogy hiányos felszereléssel, kevés edzéssel, valamint az itthoni helyzet következtében rossz idegállapotban is nagyszerű sikert aratott Melbourne-ben a magyar olimpiai csapat. Sportszerű viselkedésük bámulatos és irigylésre méltó, példaértékű mindenki számára. Akkor és ott többet tettek az olimpiai eszméért, a sport igazi értékeinek bemutatásáért, mint bárki más a világon.

Tasnádi Melinda, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), sportszervező szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Sportmenedzsment Tanszék

Témavezető: Dr. Onyestyák Nikolett egyetemi tanársegéd

Olimpiarendezés az arab térségben: Dubai 2020?

(Dubai, olimpiarendezés, megvalósíthatóság, NOB)

Bevezetés

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság küldetése az olimpiai mozgalom és az olimpiai eszme terjesztése (Olimpiai Charta 1. fejezet 2. §), melyhez elengedhetetlen, hogy a NOB elkötelezetté tudja tenni az olimpiai sport iránt a világ minden térségét, kultúráját.

Kérdésfeltevés és hipotézis

Kutatásom alapvető célja felmérni azt, hogy az olajkincse révén gazdagságáról híres Dubai képes lenne-e otthont adni egy nyári olimpiának, valamint milyen társadalmi hatásai lehetnének az ott rendezett világeseeménynek. Feltételezésem szerint egy dubai olimpiának elsősorban az arab világ sportjára, az arab sportteljesítményekre lenne hatása, és hozzájárulna a nők egyenjogúsításához, valamint az olimpiai eszme terjesztéséhez.

Módszer

A téma feltárására egy esettanulmány keretében kerül sor, melyben a rendezési kritériumokra vonatkozó NOB-dokumentumok, illetve Dubaira vonatkozó adatok, statisztikák elemzésére helyeztem a hangsúlyt. Emellett az olimpiai játékok gazdasági kérdéseinek elemzési módszertana (Preuss, 2006) és a budapesti olimpiára vonatkozó megvalósíthatósági tanulmányok (Price Waterhouse Coopers, 2006) adtak alapvető fogódzót a munkámhoz. Továbbá stratégiai elemző módszereket is alkalmaztam (SWOT, PESTEL, értéklánc) annak érdekében, hogy a dubai megvalósíthatóságról és a rendezés lehetséges utóhatásairól teljesebb képet kapjak.

Eredmények

Dubai az elmúlt években igazi világvárossá, gazdasági-kereskedelmi és leginkább turisztikai központtá vált, neve egybeforrt a hihetetlen építészeti csodákkal. Az 1980-as években egy stratégiaileg fontos döntés eredményeképpen a területet nemzetközi turisztikai célponttá alakították át, ennek kapcsán a sportturizmus számára is új lehetőségek nyíltak. A város stratégiaileg alkalmasnak tekinthető világszintű, nagy sportesemények befogadására is, melyek gazdasági hatásuk mellett társadalmi, politikai és kulturális hasznot is hoznának. Kutatásom során a SWOT-elemzést is használtam, mellyel feltártam, hogy melyek azok az érvek, amelyek Dubai mellett, illetve ellene szólnak. Az erősségek oldalán áll, hogy a dubai olimpia jó lehetőséget adna arra, hogy az arab országokat közelebb hozzák az európai és az amerikai kultúrához, sőt az arab-izraeli kérdés megoldása tekintetében is jelentősége lehetne, az arab országokban az olimpia révén fellendülő sportélet, az arab kultúra nemzetközi elismeréséhez járulna hozzá, valamint a női egyenjogúság előmozdítása kapcsán sem lenne közömbös. Az Egyesült Arab Emírségek világpolitikája azt sugallja, hogy az ország alapvetően a békére törekszik és jó kapcsolatot igyekszik ápolni a világ többi államával, ezenkívül Dubai a világ öt legbiztonságosabb városa közé tartozik. A gyengesége lehet, hogy nem tudni, a NOB mit szólna ahhoz, hogy egy arab város rendezze meg az olimpiát, ezenkívül az emírségek nem rendelkeznek nagy sportmúlttal, és az arab országok az olimpiákon sem számítanak az eredményes országok közé. Infrastrukturális szempontból a látványos és merész stadionok, hotelek magasra állítanak a kandidáló országok előtt a mércét. A NOB ezt pozitívan értékeli, sőt számára egy új térség rendezőként való debütálása önmagában is értékeket hordoz.

Összefoglalás

Az olimpiarendezés igen sok országot inspirál, az Arab-félsziget több városa is érdeklődést mutat a nagy sportesemények iránt, így a verseny éles és nehéz, de mivel a pénz nagy úr, így Dubai esélyes pályázóként vethetné latba minden képességét.

Összefoglalásként el lehet mondani, hogy a SWOT-elemzés során feltárt erősségek és gyengeségek is azt mutatják, hogy Dubai esélyesként pályázhatna az olimpiára, ám figyelembe kell vennie a gyengeségeit, és azokat ki kell küszöbölnie.

Faragó Beatrix, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), rekreáció-menedzser szak, V. évf.

Kutatóhely: Sportmenedzsment Tanszék

Témavezető: Dr. Onyestyák Nikoletta egyetemi tanársegéd

A női ökölvívás menedzselése – út az olimpiára

(női ökölvívás, stratégiai lehetőségek, olimpiai program, női sportvezetés)

Bevezetés

Az ökölvívó hölgyeknek szembesülniük kell azzal, hogy szakáguk fejlődését és elfogadtatását hátráltatja a társadalom szkepticizmusa, a média kirekesztő magatartása. Kutatásom célja feltérképezni és elemezni azt, hogy a férfiasnak mondott sportágban milyen kihívásokat kellett leküzdenie a női ökölvívásnak ahhoz, hogy az olimpiai programba bekerülhessen. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság küldetése szerint „ösztönzi és támogatja a női sport előmozdítását minden szinten és minden szervezetben” (Olimpiai Charta 1. fejezet, 2. §). A női ökölvívás fejlődéséről, az olimpiai aspirációnak köszönhetően, a közelmúltban számos cikk jelent meg, a Sportbusiness International a női ökölvívók számának jelentős növekedését emelte ki.

Kérdésfelvetés

Kutatásommal arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a női ökölvívás mint férfiasnak tartott, a társadalmi elismerés által kevésbé támogatott sportág, milyen úton jutott el, milyen meghatározó elemek segítették ahhoz, hogy az olimpia programjába bekerüljön.

Módszer

A női ökölvívás útjának feltárása egy esettanulmány keretében történik, melynél a stratégiai elemzés (SWOT, PESTEL, Porter-modellek, stratégiai tervezés) és a szervezetelemzés (NOB, AIBA, MÖSZ) módszereit alkalmaztam.

Eredmények

Kutatásom során 5 olyan fontos tényezőt azonosítottam be, melyek a női ökölvívás olimpiai programba való felvételéhez egyengették az utat. Egyrészt a sportág női szakágának az 1700-as évekig visszanyúló története és a 20. századtól lendületessé váló fejlődése megalapozta nemzetközi elismertségét és olimpiai megjelenését. Másrészt olyan stratégiai erősségei és lehetőségei mutatkoztak meg, amelyek a piacosodott sportvilág számára is fontosak. Piacképességére vitathatatlan bizonyíték a sportág látványossága és érthetősége. A sportág nemzetközi szövetsége, az AIBA is elkötelezettnek bizonyult a női szakág fejlesztése iránt, és komoly lobbitevékenységet indított a NOB-nál. Végezetül pedig a Nemzetközi Olimpiai Bizottságban az 1990-es évektől formálódó szemléletváltás – mely a diszkriminációmentességet, a gigantizmus elkerülését, az egyneműsítést, a látványos sportok támogatását és a hagyományos amatőrizmus bizonyos mértékű támogatását tűzte zászlajára – is hozzájárult ahhoz, hogy az olimpiai szervezet kapui kinyílhassanak a női ökölvívás előtt. A fent vázolt folyamatok az ökölvívás női szakágának felértékelődését eredményezték.

Konklúzió

A küzdősportok területén az olimpián csak a női ökölvívás nem volt jelen. A női sportok és a női érdekérvényesítés kivívta magának az elismerést az egységes fellépés eredményeként. 2012-ben Londonban debütálhat az ökölvívás női szakága, ez óriási áttörést jelent a sportág életében és remélhetőleg jelentős hatással lesz a női sportvezetők számának alakulására is.

Ablonczy Ádám, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),
sportszervező szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Társadalomtudományi Tanszék

Témavezető: Dr. Szikora Katalin egyetemi docens

A klasszikus kultúrák stadionépítésze

A témaválasztásomat nagyban befolyásolta, hogy a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán végzett tanulmányaim közben a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Építésmérnök Karának hallgatója is voltam. Emiatt a dolgozat elsősorban építészeti oldalról igyekszik megközelíteni a klasszikus kultúrák testgyakorló- és küzdőtereinek kialakítását, egyszerre támaszkodva sporttudományi és építészettörténeti forrásokra, valamint személyes tapasztalataimra a különböző helyszíneken.

Célszerűnek tartom áttekinteni a stadionok kialakulásának körülményeit, és összehasonlítani a különböző korok stadionépítészetének módjait, jellemzőit, hiszen a társadalom életéhez már az ókor óta szervesen hozzátartozik a sport, a stadionokban való szórakoztatás lehetősége. A köztársaságkori római közmondás („Panem et circenses”) a bizonyíték arra, hogy a társadalmi rendet nem lehet csupán törvényekkel fenntartani, a népet etetni és szórakoztatni is kell. Ehhez szükségesek mind a sportolói, mind a nézői igényeket hiánytalanul kielégítő sportlétesítmények.

A görög stadion a vallás szent helyén (temenosz) emeltetett, és mivel építészetének szellemisége összekapcsolódott a kalokagathia elvével, így kiemelkedő helyet kapott az ókori görög kultúrában. A Római Birodalomban azonban a testgyakorlást egyértelműen a katonai felkészítés jegyében végezték, a stadionépítészetre pedig a szórakoztatás minél tökéletesebb kiszolgálása volt jellemző. Már ebben a két megállapításban is megmutatkozik, hogy a két civilizáció stadionépítésze érdemes az összehasonlító elemzésre, különböző területi jellegzetességeinek összevetésére, egymáshoz való viszonyuk elemzésére.

A dolgozat válaszokat keres a kezdetek és a mai sportépítészet közötti összefüggésekre, az ókor és a legújabb kor építészetének egymásra épülésére, valamint a sportlétesítmények épületszerkezeti útkereséseire. Továbbá tartalmazza a különböző létesítmények tájolásának- elhelyezésének, funkciójának, méreteinek, kialakításának, tartószerkezetének, kiszolgálótereinek leírását.

A dolgozatommal igyekszem egy olyan képet felvázolni, amely az ókori olimpizmust egy ritkábban taglalt oldaláról, a kiszolgáló infrastruktúra oldaláról világítja meg. Nem mellékesen, az ókori olimpiák talán leglátványosabb oldala ez, hiszen a több ezer éves építmények mindmáig megőrizték formájukat és jellegzetességeik nagy részét.

AZ ÉLETMÓD ÉS AZ EGÉSZSÉG-MAGATARTÁS VIZSGÁLATAI

PÉNTEK, 14:00

(FŐÉPÜLET, I. EM. 40. HEPP FERENC TEREM)

Elnök: Dr. Bognár József

Tagok: Dr. Bucsy Gellértné, Dr. Révész László, Bodnár Ilona PhD-hallgató

1. **Kosztor Attila János (NYF-TSI):** A sportoló gyermekek életmódvizsgálata (témavezető: Dr. Vajda Ildikó főiskolai docens)
2. **Pinczés Tamás (NYF-TSI):** Amerikai és magyar 8-12 éves diákok táplálkozásának összehasonlítása (témavezető: Páztorné Dr. Batta Klára főiskolai tanár)
3. **Pesák Tamás (EKF-TSI):** A középiskolások étkezési szokásainak vizsgálata (témavezető: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens)
4. **Élő Júlia, Horváth Fanni (NYME-ACSK):** A fizikai aktivitás kérdőíves felmérésének elemzése clusteranalízissel (témavezető: Dr. Ozsváth Károly főiskolai tanár)
5. **Kovács Kamilla (ELTE-TÓK):** A tanító szakos egyetemi hallgatók fizikai aktivitásának vizsgálata (témavezető: Csányi Tamás főiskolai tanársegéd)
6. **Harcz Gergő (NYME-MNSK):** Az aktív életmód megítélése és lehetőségei az orvostanhallgatók körében (témavezető: Hesztéráné Dr. Ekler Judit főiskolai docens)
7. **Horváth Virág (SZTE-JGYPK):** Szerbiában tanuló egyetemisták egészség-magatartásának jellemzője és helye a pszichoszociális egészségben (témavezető: Dr. Tari-Keresztes Noémi egyetemi adjunktus)
8. **Pálkás Anikó, Tóth Andrea (SZTE-JGYPK):** Egyetemi hallgatók egészség-magatartásának vizsgálata (témavezető: Dr. Szatmári Zoltán egyetemi docens, konzulens: Dr. Tari-Keresztes Noémi egyetemi adjunktus)
9. **Pető Katalin (ELTE-PPK):** Életmód és televíziózás a felsőoktatási tanulók körében (témavezető: Bösze Júlia egyetemi tanársegéd)
10. **Láng Petra Fanni (EKF-TSI):** A leendő testkulturális szakemberek dohányzási szokásainak, dohányzással kapcsolatos nézeteinek feltárása (témavezető: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens)
11. **Balassa Júlia (PTE-TTK):** A szubjektív életminőség empirikus vizsgálata a magyarországi társadalomban, fókuszban a fizikai aktivitás és az egészségügyi helyzet összefüggéseivel (témavezető: Dr. Ács Pongrácz egyetemi adjunktus)
12. **Berki Tamás (NYF-TTIK):** Életmódkutatás az UKK Health-Related fitneszteszt tükrében (témavezető: Dr. Olajos Judit főiskolai adjunktus)

Kosztor Attila János, Nyíregyházi Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet,
testnevelő-edző szak, végzett hallgató
Kutatóhely: Testnevelési és Sporttudományi Intézet
Konzulens: Dr. Vajda Ildikó főiskolai docens

A sportoló gyermekek életmódvizsgálata

(egészséges életmód, káros szenvedélyek, extrém sportolók)

A témaválasztásom oka az volt, hogy mindig is kapcsolatban voltam a sporttal, mozgással. Gyakran olyan körökben is megfordultam, megfordulok, ahol különböző sportágak különböző korú képviselőinek életmódját figyelhetem meg. Gyakran edzek nálam fiatalabb korosztályokkal, és így 23 évesen már több tapasztalattal rendelkezem és teljesen más szemmel nézem viselkedésüket, életvitelüket, mint ők.

Az elmúlt évek alatt sporttársaim példája alapján kialakulhatott bennem egy kép a helyes és helytelen életmódról, amit egy sportoló folytathat. Mivel még egy ideig szeretnék aktív sportoló maradni, és a későbbiekben gyermekekkel foglalkozni, ismernem kell egy sportoló helyes életmódjának mintáját.

Ahhoz, hogy ezt alkalmazhassam és majd tanítványaimnak átadhassam, úgy érzem, komolyabban kell foglalkoznom ezzel a témával. Felmérést végeztem Nyíregyházán, középiskolás fiatalok körében. 200 főt mértem fel, 100 sportolót és 100 nem sportoló személyt. A sportolókon belül öt sportág képviselőit kerestem meg. Az alanyaim 14 – 18 éves korosztályba tartoznak, tehát serdülőkorúak.

A következő hipotéziseket állítottam fel:

Feltételezem, hogy a sportoló gyermekek egészségesebb életmódot folytatnak, mint a nem sportoló gyermekek.

Feltételezem továbbá, hogy a sportoló gyermekeket környezetük a helyes életmód felé tereli.

A kérdőívek feldolgozása után az eredmények azt mutatják, hogy a feltételezésem, miszerint a sportoló diákok egészségesebb életmódot folytatnak, mint a nem sportoló társaik, helytelen volt.

Másrészt viszont az is kiderül, hogy a felmért sportolókat környezetük biztatja a helyes táplálék- és folyadékbevitelre, a nagy mennyiségű mozgásra, és megfelelőképpen tájékoztatja a káros szenvedélyek hatásairól is. Ebben az esetben a második hipotézisemet fenntartom, miszerint a sportoló gyermekeket környezetük a helyes életmód felé tereli.

Kérdésfeltevéseim között szerepelt, hogy vajon az extrém sportolókkal szembeni negatív kritikák előítéleteken alapulnak, vagy jogosak-e? Tisztelet a kivételnek, de az eredmények alapján a velük szembeni előítéletek jogosak lehetnek.

Pinczés Tamás, Nyíregyházi Főiskola, Testnevelés és Sporttudományi Intézet, testnevelés-biológia szak, végzett hallgató
Kutatóhely: Testnevelés és Sporttudományi Intézet
Konzulens: Pásztorné Dr. Batta Klára főiskolai tanár

Amerikai és magyar 8-12 éves diákok táplálkozásának összehasonlítása

(egészséges életmód, táplálkozás)

Bevezetés

Két alkalommal 3-3 hónapot töltöttem el az Amerikai Egyesült Államokban, ahol lehetőségem nyílt az ottani 8-12 éves tanulókkal beszélgetni táplálkozási szokásairól, életvitelükről. Az így szerzett tapasztalatok és információk késztettek arra, hogy összehasonlító vizsgálatot végezzek amerikai és magyar diákok között.

Hipotézis, kérdésfelvetések

Feltételeztük, hogy:

- a táplálkozás gyakoriságában különbség mutatkozik a magyar és az amerikai diákok között,
- az amerikai és a magyar diákok között a gyorséttermi ételek fogyasztásának gyakoriságát tekintve domináns különbség van
- a magyar diákok gyakoriságot tekintve gyakrabban fogyasztanak tejterméket, mint az amerikai diákok.

Vizsgálati módszerek

A vizsgálat kérdőíves tényfeltárással történt. Az azonos kérdőíveinket az amerikai táborozó diákokkal (450) valamint a magyar diákokkal (450) is kitöltöttük. Kiválasztásukkor igyekeztünk hasonló életszínvonalú szegmensből választani, ezzel is a pontosabb eredmény elérésére törekedve. A minta természetesen nem reprezentatív.

A kérdőívek feldolgozása és kiértékelése az SPSS statisztikai program segítségével történt.

A kérdőívünk 25 kérdésből áll és a következő területekre kérdez rá: a táplálkozás gyakorisága, gyorséttermek látogatásának gyakorisága, gyümölcsfogyasztás, zöldségfogyasztás, folyadékháztartás.

Eredmények

- Az étkezések gyakoriságának vizsgálatánál a reggeli- és a vacsorafogyasztást vettük figyelembe. A reggeli esetében az amerikai gyerekek étkeztek gyakrabban (szignifikáns különbséget kaptunk), míg a vacsorafogyasztás esetében azonos átlagértékeket kaptunk (nincs szignifikáns különbség).
- A gyorséttermi ételek fogyasztásának gyakoriságát vizsgálva beigazolódott az a feltevésünk, miszerint az amerikai gyerekek gyakrabban fogyasztanak ilyen típusú táplálékot, mint a magyar diáktársaik.
- A tejtermékfogyasztás gyakoriságának vizsgálatánál azt a feltevést fogalmaztuk meg, miszerint a magyar diákok gyakrabban fogyasztanak tejtermékeket, mint a hasonló korú amerikai gyerekek. Hipotézisünk ebben az esetben is helyes, ugyanis szignifikáns különbséget kaptunk a kétmintás t-próbával való összehasonlítás során.

Összefoglalás

Vizsgálataink során bebizonyosodott, hogy a magyar gyerekek egészségesebben táplálkoznak, hisz gyakrabban fogyasztanak tejterméket, valamint ritkábban fogyasztanak egészségtelen gyorséttermi ételt. Viszont az első hipotézisünk vizsgálatának eredménye, hogy az amerikai gyerekek gyakrabban reggeliznek. Mivel tudjuk, hogy a reggeli az étkezésünk legfontosabb eleme, ezért esetlegesen egy olyan programot kellene megvalósítani, ami biztosítja a gyerekek reggelizését iskolai kereteken belül, és a továbbiakban is nagy hangsúlyt kell helyezni az egészséges életmód népszerűsítésére a testnevelők és pedagógusok aktív bevonásával.

Pesák Tamás, Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, testnevelő-edző szak, III. évf.

Témavezető: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens

A középiskolások étkezési szokásainak vizsgálata

Hazánk népbetegsége az elhízás. A népesség mintegy 60%-a túlsúlyos, ez összefügg a helytelen táplálkozással és a rendszeres testmozgás hiányával. A 13-17 éves korosztályban a fiúk 12,3-13,3%-a túlsúlyos, a lányoknál 9,0-12,3%. Ez a százalékos arány a 18-29 éves korosztályban férfiaknál már 41%, nőknél pedig 30%. A számadatokból látszik, hogy az elhízás veszélye 18 éves kortól megsokszorozódik, és az évek múlásával ez csak nő.

Kutatásom során célul tűztem ki, hogy megvizsgáljam a középiskolás korosztály táplálkozási szokásait. Kíváncsi voltam arra, hogy hányszor étkeznek egy nap, mennyi főtt ételt fogyasztanak, milyennek ítélik meg önmaguk táplálkozási szokásait, milyen szervezetükre nézve káros ételt és italt fogyasztanak. Kitértem egy másik nagy problémára is, a koffeintartalmú italok fogyasztására. Feltételeztem, hogy a középiskolások nem fogyasztanak elég zöldséget és gyümölcsöt, a reggeli étkezés kimarad, tízóraitra kapott zsebpénzüket hot dogra, hamburgerre, édességre és cukros üdítőkre költik el. Ezen kívül számukra káros koffeintartalmú italokat fogyasztanak.

Módszeremnek a kérdőíves kikérdezést választottam. A vizsgálati minta (n=60) 36,6%-a fiú, 63,4%-a lány volt. A minta 33%-a szakiskolás, 33%-a szakközépiskolás, 33%-a gimnazista. Átlagéletkoruk 16,18 év (min. 14 év, max. 20 év). A tanulók több mint kétharmada (70%) egyáltalán nem vagy csak néha fogyaszt reggelit. A vizsgáltak 90%-a 3-szor vagy annál többször étkezik egy nap. A tanulók harmada (31,67%) rendszeresen fogyaszt zöldséget és gyümölcsöt. Viszonylag sok, 56%-uk fogyaszt kávé, heti átlagban 2,3 csészével, és 44%-uk energiaszállítót, heti átlagban 2,4 dobozzal. A megkérdezettek 53,33%-a fogyaszt számára egészségtelen ételeket (gyorséttermi ételek, cukros üdítők, chips).

Eredményeim alapján azt mondhatom, hogy a vizsgált személyek nagy százaléka fogyaszt káros ételeket, magas százalékban fogyasztanak koffeintartalmú italokat, viszont elfogadható százalékuk fogyaszt zöldséget és gyümölcsöt.

Élő Júlia, Horváth Fanni, Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, III. évf.

Kutatóhely: Sporttudományi Intézet, Rekreológia Tanszék

Témavezető: Dr. Ozsváth Károly főiskolai tanár

A fizikai aktivitás kérdőíves felmérésnek elemzése clusteranalízissel

(fizikai aktivitás, clusteranalízis, egészségi állapot)

Az NYME AK hallgatóiként sokat tanultunk a fizikai aktivitás jótékony hatásairól és életminőséghez való hozzájárulásáról. Ezért érdekel minket a fiatalok fizikai aktivitására vonatkozó kérdőíves felmérés.

A rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szakos hallgatóinknál egy, a granadai egyetemen kidolgozott kérdőívváltozatot próbáltunk ki nemzetközi kooperáció keretében. Úgy gondoltuk, hogy a fizikai aktivitással (PA, physical activity) kapcsolatos kutatások a sporttudomány egyik leggyorsabban fejlődő területét fedik le napjainkban. A felmérés során a hallgatókkal 83 kérdésből álló kérdőívet töltöttünk ki anonim módon. A kérdőív első részében az azonosító és besoroló adatok mellett a testsúly és testmagasság szerepel. A kérdőív magába foglalja a teljes SF-36 Health Survey (Ware et al., 1992-93) kérdéseit, amely az egyik legelterjedtebb általános életminőséget vizsgáló kérdőív. Részben tartalmazza az IPAQ Short Last (International Physical Activity Questionnaire (Craig et al., 2002-2003) kérdéseit. További 40 kérdés a sportolási, testedzési és életviteli szokásokra, fizikai tevékenységre vonatkozik.

Vizsgálatunk célja

- Annak kimutatása, hogy a kérdőívre adott válaszaik szerint miként csoportosulnak a hallgatók;

- a jelentkező csoportosulások között kimutatható-e szignifikáns különbség;
- mely kérdésekre adott válaszok magyarázzák a csoportok közötti különbségeket?

A kérdőívet n=47 hallgatónk töltötte ki (nő=28, férfi=19).

Az adatokat a StatSoft Statistica for Windows 8.0 programmal dolgoztuk fel. Az alkalmazott statisztikai eljárások: clusteranalízis (tree clustering, K-means clustering), lépésenkénti diszkriminanciaanalízis (DSC). A társadalomtudományok területén „dummyzásnak” tekintett megközelítési móddal a teljes adatbázist, az összes kérdést bevontuk a feldolgozásba.

Az elvégzett klaszteranalízisek viszonylag egyértelmű dendrogramot mutattak, amely szerint 3 csoportot tudtunk elkülöníteni egymástól a kérdésekre adott válaszok alapján. A 3 csoport minden összevetésben szignifikánsan különbözik egymástól. A modell besorolási pontossága kiemelkedő, 93% (classification results). Az analízis 16 változót vont be a megkülönböztető (DSC) modellbe, a többinek nincs érdemi megkülönböztető hatása. Ezen belül is 6 kérdésre adott válasz magyarázza a DSC-vel kimutatott különbség 68%-át. Ezek a kérdések a délutáni programokra, a sportolásra, a fizikai erőnlét és egészségi állapot értékelésére, a hétvégi intenzív mozgás időtartamára vonatkoznak.

A vizsgálat céljainkat elértük, hallgatóink egyértelműen csoportosíthatók a kérdőívre adott válaszaik alapján. Egyúttal sikeresen kiszűrtük azt a néhány kérdést, amely a különbségeket dominánsan magyarázza. A vizsgálatokat folytatjuk, és a továbbiakban adatainkat különféle referenciaértékekkel hasonlítjuk össze.

Kovách Kamilla, Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, tanító szak, IV. évf.

Kutatóhely: Testnevelés Tanszék

Témavezető: Csányi Tamás főiskolai tanársegéd

A tanító szakos egyetemi hallgatók fizikai aktivitásának vizsgálata

(fizikai aktivitás, fiatal felnőttek)

Bevezetés

Az élethosszig tartó rendszeres fizikai aktivitás kialakításában fontos életkor az általános iskola bevezető és kezdő szakasza. A 6-10 éves gyermekek fizikailag aktív tevékenységrendszerének kialakításában a tanítóknak kiemelt szerepe van. A tanítók aktív életvitele a diákok számára mintaként szolgál, saját tapasztalataim szerint azonban a leendő tanító társaim aktivitása nem éri el a kívánatos szintet (napi 60 perc MVPA, WHO, 2008). Korábban a leendő tanítók fizikai fittségét már vizsgálták (Csányi, Vári és Ozsváth, 2007), de aktivitási szintekről eddig nincsenek adataink. Ezért kutatásunk elsődleges célja a 19-25 éves tanító szakos, nő egyetemi hallgatók fizikai aktivitási szokásrendszerének vizsgálata volt.

Kérdések

Találunk-e statisztikai különbséget a három fizikai aktivitású csoport (inaktív, átlagos, aktív) testneveléssel kapcsolatos attitűdjében, tápláltsági állapotában, az őket ért szociális hatásokban (szülői támogatottság, baráti kör), valamint sportképességeikkel kapcsolatos önértékeléseikben, ha MVPA-ban (perc/hét) határozzuk meg az aktivitási szintet, és ez alapján bontjuk a mintát?

Vizsgálati módszerek

A vizsgálat során a SHAPES fizikai aktivitási kérdőívet (Wong, Leatherdale, és Manske, 2006) használva vettünk fel adatokat 307 fő, tanító szakos nő egyetemi hallgatótól. Az MVPA aktivitási szint alapján 3 csoportra (inaktív, átlagos, aktív) bontottuk a mintát, amit az SPSS statisztikai program segítségével, a skáláktól függően egyszempontos varianciaanalízissel, illetve khi-négyzet-próbával hasonlítottunk össze.

Eredmények

A statisztikai számítások szerint nem találtunk különbséget a három csoport között a testneveléssel kapcsolatos attitűdökben, a tápláltsági állapotukban, az őket ért szociális hatásokban (szülői támogatottság, baráti kör). Statisztikailag igazolhatóan befolyásolta azonban a fizikai aktivitási szint az érzett sportképességi szintet.

Összefoglalás

Eredményeim egy része ellentmond a szakirodalmi adatoknak (Biddle, Gorely és Stensel, 2004), amit a mintám sajátosságával, illetve a módszer limitáltságával magyarázok. Mivel összesen egy kérdésben találtam szignifikáns összefüggést a fizikai aktivitás és a vizsgált változók között, ezért a továbbiakban kutatásom kérdéseit szeretném megvizsgálni a kalóriában elégetett energia szerint (kilokalória/nap) elkülönített csoportok esetében is. Ha az aktivitási szinteknél figyelembe vesszük az aktivitás minőségi jellemzőit, akkor vélhetően pontosabb megállapításokat tehetünk.

Harcz Gergő, Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti, Nevelési- és Sporttudományi Kar, testnevelő-edző szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Sporttudományi Intézet

Témavezető: Heszteráné dr. Ekler Judit egyetemi docens

Az aktív életmód megítélése és lehetőségei az orvostanhallgatók körében

(sport, orvos, felsőoktatás)

Hipotézisek

Feltételezem, hogy az általános orvosi képzésben a sport nem kapja meg az orvosi hivatáshoz minimálisan elvárható hangsúlyt. Azaz a képzésnek nem hangsúlyos része a sportfoglalkozás, nincsenek meg a rendszeres sportolás objektív feltételei (infrastruktúra, tárgy elismertsége /kredit/, vonzó sportági kínálat, stb.).

Feltételezem, hogy az általános orvosi képzésben részt vevő hallgatók kevesebbet sportolnak jelenleg, mint egyetemi tanulmányaik megkezdése előtt.

Feltételezem, hogy a kevesebb sportolás oka, hogy a hallgatóknak nincs idejük, vagy nem is igénylik a rendszeres sportolást.

Anyag és módszer

Mintámba Magyarország valamennyi orvostudományi egyetemének III. és IV. éves általános orvostanhallgatóit választottam be, véletlenszerű mintavétellel ($n = 240$ fő).

Módszerként a Survey módszert (online kérdőív) és a dokumentumelemzést (egyetemi honlapok) használtam fel. Az adatfeldolgozást az SPSS 18.0 statisztikai programmal végeztem. Az alapstatisztikákon kívül keresztábrlát készítettem, a χ^2 -próbát és a többszempontos varianciaanalízist alkalmaztam.

Eredmények

Eredményeimből kiderült, hogy az egyetemek kellő mértékben fontosnak tekintik a sportfoglalkozásokat (megfelelő óraszám és kínálat), bár ez a kreditértékekben nem nyilvánul meg. A hallgatók sportolási szokásai tendenciájukban ($\chi^2=24,395$; $df=16$; $p=0,081$) különböznek a középiskolaihoz képest. A korábban alig sportolók 35,3%-ából vált rendszeres szabadidő-sportoló, de nagy arányban váltak inaktívvá is. Bár a hallgatók tisztában vannak a sport prevenció és egészségmegőrző erejével, egyszerűen nincs idejük a rendszeres testmozgásra, nehéz tanulmányaik és kevés szabadidejük mellett.

Összefoglalás

Az orvostanhallgatók a fiatal felnőttek olyan részét alkotják, akik felnőttként, életmódjukkal és megszerzett alapos, átfogó ismereteikkel, hivatásukon keresztül is az egészség, az egészséges életmód „követői”. A szabadon választható sportolási lehetőségek bővítésével (időben főleg, hiszen ez szerepelt többször panaszként) érdemes lenne ezt kihasználni, erre építeni. Magyarországon mindig is sok élsportoló került ki az orvosi egyetemekről (lásd vízilabdázók, vívók, öttusa). Vizsgálatom szerint ezen a téren (igazolt sportolók) csökkenés tapasztalható, amit jó lenne megállítani, alkalmazva az élsportolói életútprogramot. Legyen a felsőoktatás sportja érdekünk és örömünk!

Horváth Virág, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, testnevelő-edző szak, BSc II. évf.
Konzulens: Dr. Tari-Keresztes Noémi egyetemi adjunktus

Szerbiában tanuló egyetemisták egészség-magatartásának jellemzője és helye a pszichoszociális egészségben

(egészség-magatartás, pszichoszomatikus tünetek, önkitöltéses kérdőív)

Az egészséges életmód területén végzett vizsgálatok közkedvelt témaként jelennek meg a jelenkor tudományos kutatásaiban. Ennek oka az egyre jobban a figyelem központjába kerülő egészség és attitűdjei. Szerb nyelvterületen azonban ez még a kevésbé kutatott és publikált témák közé tartozik.

Azzal a feltételezéssel kezdtem bele a munkába, hogy a fiatalokra mozgásszegény életmód jellemző, nem fordítanak kellő figyelmet az egészségükre, valamint a káros szenvedélyeknek is fokozottabban hódolnak. Kutatásom célja ebből kifolyólag a fiatalok egészség-magatartási szokásait feltérképezni, valamint rálátást nyerni a vizsgált populáció rizikó-magatartásaira és a velük járó pszichoszomatikus tünetekre.

Az életmódbeli változások legerőteljesebben az egyetemistáknál figyelhetőek meg. Ebben az életszakaszban a rizikó-magatartások megjelenése nagyobb mértékű, ezért a korosztályt célzó hatásos intézkedések kidolgozása különleges fontossággal bír.

Vizsgálatom során arra kerestem a választ, hogy az edzettségi és egészségi szint rossz minősége összefüggésben van-e a pszichoszomatikus tünetek megjelenésével, valamint a táplálkozás milyen mértékben befolyásolja az említett tüneteket. Felvettem továbbá azt a kérdést is, miszerint az egészségi állapot önminősítését befolyásolja a dohányzás mértéke.

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

Az vizsgálatok során többnyire a várt eredményt kaptam. A pszichoszomatikus tünetek és az edzettségi, egészségi szint megítélése között összefüggés található. Aki rossz egészségi, edzettségi állapotú saját szubjektív megállapítása szerint, annál gyakrabban jelentkezik a pszichoszomatikus tünetek.

Az egészséges-magatartásnak a megfelelő táplálkozás és a kockázati tényezők kizárása mellett egyik legfontosabb tényezője a fizikailag aktív életmód, aminek az egyetemista populációban kimagaslóan fontos szerepe van. A nem megfelelő életvezetés koncentrációhiányt, immunrendszeri zavarokat, valamint a későbbiekben kialakuló krónikus betegségeket okozhat.

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

Pálincás Anikó, Tóth Andrea, Szegedi Tudományegyetem, Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, testnevelő-edző szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelési és Sporttudományi Tanszék

Témavezető: Dr. Szatmári Zoltán egyetemi docens

Konzulens: Dr. Tari-Keresztes Noémi egyetemi adjunktus

Egyetemi hallgatók egészség-magatartásának vizsgálata

(egészséges életmód, rizikó-magatartás, sportmotiváció)

Bevezetés

Dolgozatunkban a Szegedi Tudományegyetem hallgatóinak életmódját vizsgáltuk: sportolási szokásaikat, sportolással kapcsolatos motivációjukat, pszichoszociális egészségüket, valamint az egészség-magatartásukat. Vizsgálatunkban összehasonlítottuk a testnevelés szakos hallgatók életmódjának különböző tényezőit más szakos hallgatókéval, valamint a szabadidős és motivációs struktúrát befolyásoló tényezőket. Kutatásunk célja a hallgatók életmódját megismerni, valamint rávilágítani arra, hogy mik azok a motivációs tényezők, amik a sportág és a szabadidő eltöltési módjának kiválasztását befolyásolták.

Vizsgálati módszerek

A vizsgálatot 2009 áprilisában kezdtük a Szegedi Tudományegyetemen. 501 kitöltött kérdőív eredményeit használtuk fel. 213 férfi és 288 női hallgató töltötte ki a kérdőívet. Önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk, amely tartalmazta az egészségi/edzettségi állapot önminősítését, a társas hatások sportágválasztásra gyakorolt hatásait, a szabadidős sportolási gyakoriságot az elmúlt néhány hónapban. Az egyes részek vizsgálatát keresztábra-elemzéssel, ANOVA, faktoranalízis, valamint gyakoriságelemzéssel végeztük el.

Eredmények

Eredményeink azt mutatják, hogy a testnevelés szakos hallgatóknál is gyakran előfordulnak a rizikó-magatartások. Mechanic elmélete szerint az egyes egészség-magatartási formák más-más motivációt tükröznek, így előfordulhat a sportolás és a rizikó-magatartások együttes megjelenése. A pszichoszomatikus tünetek vizsgálatánál a rendszeresen sportoló hallgatók több tünetről számolnak be. Ebben a korban a leggyakrabban előforduló tünetek az idegességből eredő fejfájás, hátfájás, alvási problémák stb.

A motivációs struktúrát a sportolás tényezőivel, a szabadidős struktúrát pedig a szociális tényezőkkel vetettük össze. A faktoranalízis eredményeként négy különböző motivációs faktort sikerült elkülöníteni. A motivációs vizsgálataink eredményei azt mutatják, hogy nemcsak a külső, hanem a belső motivációk is inkább a fiúkra jellemzőek. A szabadidős struktúra vizsgálatánál a faktoranalízis eredményeként két különböző motivációs faktort különítettünk el. Vizsgálatunkból kiderült, hogy minél magasabb társadalmi rétegbe sorolja magát a hallgató, annál inkább jellemző rá a kulturális jellegű időtöltés, mint például a moziba és színházba járás, valamint az olvasás.

Összefoglalás

Vizsgálatainkból kiderül, hogy a fizikai aktivitás nem zárja ki a rizikó-magatartást, valamint a pszichoszomatikus tünetek előfordulását sem, azonban az aktívak így is jobbra értékelik az egészségi és edzettségi állapotukat, mint az inaktív társaik. Választ kaptunk arra a kérdésre is, hogy a hallgatók többsége miért kezdett el sportolni, mik a főbb motivációk. A szabadidő hasznos eltöltésének vizsgálatánál arra az eredményre jutottunk, hogy a sportolást ritkábban választják a hallgatók.

A jövőben az általunk használt kérdőívből kapott adatokat tovább szeretnénk vizsgálni több szempont alapján, valamint egy szerbiai egyetem hallgatóinak adataival összevetni.

Pető Katalin, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, BSc III. évf.
Kutatóhely: Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Konzulens: Bősze Júlia egyetemi tanársegéd

Életmód és televíziózás a felsőoktatási tanulók körében

(médiahasználat, dohányzás, alkoholfogyasztás)

Bevezetés

Dolgozatom a mai felsőoktatásban részt vevő fiatalok életmódkultúrájának alakulására reflektál a televíziózási szokások tükrében. Dolgozatom során arra szeretnék rávilágítani, hogy a megkérdezett diákokat milyen mértékben és irányban befolyásolja a televízió. Van-e elég idejük emberi kapcsolataik ápolására, s ezáltal saját lelki harmóniájuk megteremtésére, vagy inkább a televízió bábjaiként ülve töltik el szabad perceiket, passzív befogadóként? Kíváncsi voltam, hogy ezek a fiatalok hallgatva-látva a sokszor hamis képeket, melyekkel bombázzák őket, vajon tudnak-e kritikusak lenni, tudnak-e nemet mondani az alkoholra, cigarettára és tudnak-e igent mondani az egészségre, testmozgásra?

Hipotézis

A megkérdezett diákok szabadidejük jelentős részét különféle médiumok használatával töltik, melyek azonban nem szolgálják a tanulmányaik tartalmi segítését, sem a szabadidő hasznos eltöltését, amely hozzájárulhatna testi egészségük és lelki egyensúlyuk megteremtéséhez.

A média által közvetített értékek jelentős befolyással vannak a megkérdezett fiatalok szokásainak, életmódjának alakulására.

Vizsgálati módszerek

A kérdést elsősorban a média tükrében vizsgáltam, hiszen napjainkban nagyon fontos kérdés a minket körülvevő impulzus- és információáradat megfelelő feldolgozásának módja. Kíváncsi voltam, hogy a 18-26 év közötti megkérdezett fiatal felnőttek milyen mértékben támaszkodnak a különböző médiumokra, és hogy azok milyen módon hatnak a fiatalok életmódjának alakulására. Vizsgálódásaim gerincét a kutatásom adja, mely egy harminc kérdésből álló kérdőíven alapszik, amelyet 40 miskolci, 40 budapesti és 40 egeri egyetemistával tölttettem ki. Emellett különböző televíziós csatornák adásainak tartalmi részét figyeltem meg.

Eredmények

A hipotézisem eső fele nem állja meg a helyét, hiszen mint azt a kutatás bebizonyította, átlagosan csak napi másfél órát töltenek egy héten a televízió előtt a diákok. A televíziózási szokások, az időtartamot illetően tehát nem mutatnak olyan szörnyű képet, mint azt a kutatásom elején feltételeztem.

A hipotézis azon része viszont, hogy a televíziózás nem szolgálja a diákság tanulmányainak segítését, sem a szabadidő hasznos eltöltését, véleményem szerint helytálló feltételezés volt, hiszen a mai kereskedelmi televíziók profitorientált szemléletmódja hatja át napjaink műsorpalettáját, és nem az értékközvetítés és egészségnevelés az, amit elsődlegesen szem előtt tartanak ezek a csatornák.

A hipotézis másik feltételezése, mely szerint a média által közvetített értékek jelentős befolyással vannak a mai fiatalok szokásainak, életmódjának alakulására, helytálló feltevés volt, hiszen számos kutatás bebizonyította, hogy az ember, audiovizuális lény, így e csatornán befogadott információk hatásai erősen befolyásolják ítéleteink alakulását bármely témában.

Összefoglalás

Elsősorban az életmód alakulásában meghatározó tényezők vizsgálatára tértem ki dolgozatomban, érintve a médiahasználatot mint időtöltést, a média stresszt keltő hatását, a média és alkoholfogyasztás kapcsolatát, illetve a média és dohányzási szokások összefüggéseit.

Láng Petra Fanni, Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, testnevelés szak, II. évf.

Konzulens: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens

A leendő testkulturális szakemberek dohányzási szokásainak, dohányzással kapcsolatos nézeteinek feltárása

Az emberek életében nagyon fontos a sport és az egészséges életmód. A testkulturális szakemberek számára még fontosabb, hogy egészséges, dohányzásmentes életmódot folytassanak. A kutatások jelentős része vizsgálja az emberek dohányzási szokásait, viszont efféle kutatás, mely a sportszakos hallgatókat méri fel, még nem készült.

Kutatásom során célul tűztem ki a leendő testkulturális szakemberek dohányzási szokásainak, dohányzással kapcsolatos nézeteinek feltárását. Módszeremnek a kérdőíves felmérést az eredmények kiértékeléséhez pedig az *Office Excel for Windows* statisztikai programot választottam. Majd tüdőkapacitás- és szénmonoxidszint-mérést végeztem szakemberek segítségével. A vizsgálati minta (n=180 fő) 55%-a lány, 45%-a fiú. A minta 35%-a testnevelő-edző szakos, míg 65%-a sportszervező. A vizsgált személyek 11%-a dohányzik, ami nem számít rossz eredménynek. Bár a megkérdezettek szerint egy testkulturális szakembernek egyáltalán nem szabadna dohányozni. A nemdohányzók tüdőkapacitása 98,32%, míg a dohányzóké érdekes, hiszen átlag feletti, 100,1%-os.

A vizsgálatokból az derült ki, hogy a sport szakos hallgatók többsége nem dohányozik, elítéli, nem tartják megengedhetőnek, hogy a sporttal foglalkozó szakemberek, akik mások egészségével foglalkoznak, dohányozzanak.

Balassa Júlia, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, sportszervező szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelés- és Sporttudományi Intézet

Témavezető: Dr. Ács Pongrác egyetemi adjunktus

A szubjektív életminőség empirikus vizsgálata a magyarországi társadalomban, fókuszban a fizikai aktivitás és az egészségügyi helyzet összefüggéseivel

(életminőség, fizikai aktivitás, gazdasági megtakarítás)

Bevezetés

A tény, hogy Magyarország társadalma inaktív, nem titok, sőt közügyünknek mondható. Sokat elárulnak rólunk azok a vizsgálatok, melyek szerint a magyar lakosság 77%-a egyáltalán nem sportol (Eurobarometer, 2010.) Ez az érték, mint tudjuk, a kor növekedésével lineárisan növekedik. Hova vezethet ez? A választ részben sejteti a WHO 2010. évi felmérése, melyből kiderül, hogy Magyarország az egyik legrosszabb népegészségügyi mutatókkal rendelkezik az európai országok között.

Ezt a problémát a gyökerénél kell megszüntetnünk. Éppen ezért vizsgálódásunk egyik kutatott csoportja a serdülőkorú fiatalok, akikkel még időben meg kell szeretetni a testmozgást, mielőtt még az inaktív társadalom tagjaivá válnának. Ehhez elsősorban fel kell mérnünk az életminőség szubjektív mutatóit ebben a korban is, valamint nem szabad figyelmen kívül hagyni az erre a korosztályra jellemző életkori sajátosságokat sem. Ezek vizsgálata után szeretnénk feltárni azokat az összefüggéseket, melyek a fizikai aktivitás és az egészség – mint az életminőség egyik lényeges összetevője – közt figyelhetők meg, valamint azokat a tényezőket, melyek ahhoz vezetnek, hogy Magyarország felnőtt társadalma szinte egyáltalán nem sportol.

Hipotézisek

1. A fizikailag aktív felnőttek körében kevésbé alakulnak ki a krónikus betegségek.
2. A serdülőknél az alkalmazott indexek alapján mind területi, mind szociális helyzeti különbségek is találhatók.
3. A fizikai inaktivitás csökkentésével jelentős gazdasági megtakarítást érhetünk el, amely pénzüsszeg átcsoportosításával az egészségügy radikális változásokon mehetne keresztül.

Módszerek

Vizsgálatomat kérdőíves módszer segítségével végeztem, elsősorban az életminőség szubjektív indexeit vizsgáltam a serdülők, egyetemisták, felnőttek körében. Ezen belül az elégedettségre, életminőségre vonatkozó adatokra helyeztem nagyobb hangsúlyt, (a módszertan a Valid. WHO-WBI-5-ös index, Beck-depressziós index, szubjektív jólléti index), de középpontba a fizikai aktivitást helyeztem, hiszen a rendszeres testmozgás hozzájárul a testi egészséghez, protektív szerepe mellett a pszichikai egészséggel társulva növeli a komplex életminőséget. Ennek segítségével tudnánk javítani az életminőségünkön, ahogyan azt már az első NFT is céljául tűzte ki.

Eredmények

Az eredményekben várakozásaink szerint megnyilvánulnak majd a serdülőkorúak közti szociális, társadalmi és területi különbségek, amelyek értékes információval szolgálnak majd a fiatalok életminőségét illetően. Az eredményeket összehasonlítva a felnőttkori társadalom indexeivel, érdekes következtetésekre juthatunk. Az említett információk birtokában fontos lenne, hogy ne csak az elméletet hangsúlyozzuk, hanem konkrét cselekvési tervekkel álljunk elő! Ennek kapcsán szeretném felhívni a döntéshozók figyelmét arra, amit már számos kutatás alátámasztott: a sport a legjobb és legolcsóbb gyógyszer!

Összefoglalás

Ami tényként kezelhető, hogy a rendszeres sporttevékenység számos betegség ellen véd, jó közérzetet nyújt, fizikai, mentális egészséget biztosít, stresszcsökkentő hatása is bizonyított, összességében javítja az életminőséget. Éppen ezért fontos, hogy már fiatalkorban elkezdjük az egészségre, sportra nevelést, illetve az egész élet során fenntartsuk a mozgás iránti szeretet. Bizonyított tény, hogy bármely korban elkezdett fizikai aktivitás egyértelműen egészségvédő hatással bír.

A költséghatékonysági vizsgálatok is alátámasztják, hogy a világ bármely részében olcsóbb megelőzés a fizikai aktivitás fokozására irányuló kezdeményezés, mint a gyógyszeres kezeléssel elérhető (Apor, 2010). Becslések szerint az fizikai inaktivitás évente körülbelül 600 ezer halálesetért felelős az Európai Unióban és további 5,3 millió egészséges életév elvesztéséhez vezet évente az idő előtt bekövetkező rokkantság és egészségromlás következtében (Edwards és Tsouros 2006). Ezek után tegyük fel magunknak a kérdést: miért nem a sportot választjuk gyógyszerek helyett?

Berki Tamás, Nyíregyházi Főiskola, Természettudományi és Informatikai Kar, testnevelő-edző szak, BSc IV. évf.

Kutatóhely: Testnevelés és Sporttudományi Intézet

Konzulens : Dr. Olajos Judit főiskolai adjunktus

Életmód kutatás az UKK Health-Related fitneszteszt tükrében

(Health-Related, fitneszteszt, motoros képességek)

Bevezetés

Dolgozatomban a finn UKK (Urho Kaleva Kekkonen) intézmény által kifejlesztett fitneszteszttel nyert hazai tapasztalataimat kívánom bemutatni. Ez egy ún. Health-Related fitneszteszt, amely elsősorban azon motoros képességeket vizsgálja, amelyek közvetlen kapcsolatban vannak az egészségi állapottal és a mindennapi fizikai aktivitással.

Hipotézisek

Előzetes hipotéziseimben feltételeztem, hogy a fittségi mutatókat nagyban befolyásolja a fizikai aktivitás és az egészségi állapot, valamint hogy a finnek kedvezőbb fittségi mutatókkal rendelkeznek.

Vizsgálati módszerek

Vizsgálatomban 43 fő, 30-60 év közötti felnőtt férfi és nő vett részt. A próbák alatt 7 tesztet alkalmaztam. 1 egyensúlyi, 2 lazasági és 3 a vázizom fittségét tesztelő gyakorlat került a battériába. Alkalmaztam még az ún. 2 km-es sétatesztet is, ami az aerob teljesítmény felméréshez vált szükségessé. A motoros tesztet megelőzően egy 28 kérdéses zárt kérdőívet töltöttek ki a résztvevők. A mintámat egy finn tanulmánnyal is összehasonlítottam.

Eredmények

Kapott eredményeim nem minden esetben igazolták hipotéziseimet. Jelentős eltérések a lazasági vizsgálatoknál voltak. Véleményem szerint a két lazasági vizsgálatban (törzshajlítás, vállak lazasága) azért figyelhetők meg jelentős eltérések, mivel a finnek mindennapjaikban többet mozognak, mint a magyarok.

Összefoglalás

Természetesen mostani eredményeim még nem reprezentatívak, így messzemenő következtetéseket nem lehet levonni belőlük, de ezekkel a kondicionális és koordinációs képességekkel foglalkozni kell, hiszen a mindennapi tevékenységünkön keresztül egészségi állapotunkat is befolyásolhatják.

A MOZGÁSOKTATÁS MÓDSZERTANI VIZSGÁLATAI

PÉNTEK 14:00
(FŐÉPÜLET I. EM. 43. TEREM)

Elnök: Dr. Tihanyiné Hős Ágnes

Tagok: Dr. Tóth Orsolya, Oláh Zsolt, Velenczei Attila PhD-hallgató

1. **Kolozsi László (EKF-TSI):** A játékos vízhez szoktatás mint sajátos oktatási stratégia az úszásoktatásban (témavezető: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens)
2. **Szabó-Rácz Petra (EKF-TSI):** Az úszásnemek sorrendjének megválasztása az óvodai úszásoktatásban (témavezető: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens)
3. **Boldizsár Dóra, Kállai Éva (TF):** Budapesti óvodások mozgásrepertoárjának empirikus vizsgálata (témavezető: Dr. Hamar Pál egyetemi docens, konzulens: Dr. Leibinger Éva egyetemi tanársegéd)
4. **Varga Enikő (NYME-MNSK):** A zenei és a mozgásritmus kapcsolata, megjelenése kisiskoláskorú gyermekeknél (témavezető: Némethné Dr. Tóth Orsolya főiskolai docens)
5. **Láng Petra Fanni (EKF-TSI):** A táncoktatás általános iskolai lehetőségeinek, problémáinak feltárása (témavezető: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens)
6. **Kiss Mirabella (NYME-ACSJK):** Általános iskolások összehasonlító vizsgálata az Eurofit-tesztrendszer segítségével (témavezető: Dr. Ozsváth Károly főiskolai tanár, konzulens: Oláh Zsolt egyetemi adjunktus)
7. **Király Eszter, Protzner Anna (TF):** Mozgásos nevelés hatása 8-9 éves tanulók fizikai teljesítményének alakulására (témavezető: Dr. Kovács Katalin egyetemi docens)
8. **Reidl Rita (NYME-MNSK):** A felgyorsulási képesség vizsgálata bonyhádi középiskolások körében (témavezető: Csátaljay Gábor főiskolai tanársegéd)
9. **Volák Adrienn (TF):** Atlétikai felvételi tesztek összehasonlító elemzése a hagyományos és az új BSc-képzésben (témavezető: Szalma László egyetemi docens, konzulens: Dr. Kovács Etele egyetemi docens)

Kolozsi László, Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, testnevelő tanár szak, MA

Konzulens: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens

A játékos vízhez szoktatás mint sajátos oktatási stratégia az úszásoktatásban

Egy új mozgásos cselekvés (sportág) megismertetése során nagyon fontos, hogy mit és hogyan tanítunk. Különösen igaz ez az úszás oktatása során, ahol nemcsak egy mozgásfolyamatot kell megtanítani a gyermeknek, hanem magával a közeggel is meg kell ismertetni őket. Ez az úszástanítás első lépése, és egyben egyik legfontosabbja is, mert ha nem sikerül elérnünk vele a kívánt célt, akkor a tanítási folyamat hátralévő része sem valósulhat meg a kívánt mértékben. Ezért fontos egy előre átgondolt, szakmailag pontosan meghatározott állomásokból felépített folyamat mentén haladni – ez a folyamat az oktatási stratégia.

Kutatásomban a játék mint oktatási stratégia szerepével kívánok foglalkozni. Az oktatási stratégiák kapcsán az eddigi kutatások vagy biomechanikai, hidrodinamikai, élettani, antropometriai oldalról közelítenek, vagy a magas szintű versenysport eredményeinek fejlődését szolgálják. Az alapfokú úszásoktatással kapcsolatosan inkább ajánlásokat, mintsem kutatásokat találunk.

Kutatásom során célul tűztem ki, hogy az úszást oktatók körében megvizsgáljam, hogy ők miként is vélekednek a játékról, mennyire tartják fontosnak a tanítás során.

Úgy gondoltam, hogy az oktatók a játékot/játékos feladatokat tudatosan, előre meghatározott cél érdekében használják, és nemcsak „véletlenül”, mint szórakoztatási formát, vagy csak kizárólag a játéki igény kielégítésére.

Módszeremnek a kérdőíves felmérést, az eredmények kiértékeléséhez pedig a *Microsoft Office Excel 2007* programot választottam. A vizsgálati minta (n=37) 54%-a nő, 46%-a férfi. Az átlagéletkor 32,5 év (min. 21 év, max. 62 év). A kutatásból kiderült, hogy az oktatók közül a játékos feladatokat leginkább a vízhez szoktatásra, motiválásra és a monotónia megtörésére használják. A technika oktatása során a játékos feladatok alkalmazása nem gyakori, leginkább csak a koncentrációhiány/monotónia oldására használják. Az eredmények azt mutatták, hogy az oktatók a játékos feladatokat konkrét céljaik elérésére használják.

Szabó-Rácz Petra, Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet,
testnevelés szak, MA I. évf.
Konzulens: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens

Az úszásnemek sorrendjének megválasztása az óvodai úszásoktatásban

Hosszú ideig kizárólag a mellúszást, mint a „vízbiztos úszás” alapját tanították első úszásnemként. Az ontogenetikus és idegrendszeri fejlődést figyelembe véve a hetvenes években a mozgásszerkezetileg egyszerűbb gyors- és hátúszás került az elsőként oktatott úszásnemek közé. Azt gondolnánk, hogy az oktatott úszásnemek számának és sorrendjének megválasztásában napjainkra már kiforrott egy egységes nézőpont, amivel az úszásoktatás szakemberei egyetértenek, de ez nem így van. Ennek oka, hogy az első úszásnem, illetve úszásnemek megválasztása előtt számos tényezőt figyelembe kell venni. Ilyen lehet például az úszásnemek mozgásszerkezete, a tanulók életkora, az előképzettség, az óraszám, az úszásnem használhatósága, a csoportlétszám, és ezek alapján az egyéni sajátosságokat meghatározva kell kiválasztani az oktatott úszásnemek számát, fajtáját és sorrendjét. Úgy gondoltam, hogy az úszásoktatásban részt vevők életkorát veszem alapul kutatásomban.

Kezdő úszóoktatóként a szakirodalom tanulmányozása közben felmerült bennem a kérdés, vajon milyen különbségeket, hasonlóságokat fedezhetnék fel óvodások úszásoktatásban az ország különböző területein? Célom feltérképezni, hogy az első úszásnem megválasztása korosztálytól függően különbözik-e. Információkat szeretnék kapni az elsőként oktatott úszásnem megválasztásának indítékairól. További célom az úszásoktatók körében az úszásnemek oktatásával kapcsolatban felmerülő problémák feltárása, és annak feltérképezése, hogy az óvodáskorú gyermekek hogyan viszonyulnak az egyes úszásnemekhez.

Úgy gondolom, hogy a gyermek életkora a leginkább befolyásoló tényező az első úszásnem megválasztása szempontjából. Feltételezem továbbá, hogy az oktatók szempontjából a gyorsúszást a legkönnyebb megtanítani óvodáskorban. Véleményem szerint az oktatók és az óvodások véleménye eltérő az úszásnemek nehézségét illetően.

Módszeremnek a kérdőíves felmérést, az eredmények kiértékeléséhez pedig az *SPSS 17.0 for Windows* statisztikai programot választottam. Az oktatók vizsgálati mintájának (n=60 fő) 45%-a nő és 55%-a férfi. Az átlagéletkor 36,08 év (szórás: 11,79), a legkevesebb úszást tanított évek száma 1, a legtöbb 44 év (átlag 12,48; szórás 10,39). Az óvodások mintája 20 főből állt.

Eredményeim azt mutatták, hogy az úszást oktató szakemberek leginkább több úszásnem együttes elsajátításával, azon belül többnyire a gyors- és hátúszás együttes oktatásával kezdik az úszástanítást. A vizsgálatból az is kiderült, hogy az úszásnemek mozgásszerkezete a leginkább befolyásoló tényező az úszásnem választásnál, ez viszont részben igazolja azt a feltételezésünket, miszerint a gyermek életkora kiemelten fontos az első úszásnem megválasztását illetően.

Boldizsár Dóra, Kállai Éva, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), humánkineziológia szak, Msc II. évf.
Kutatóhely: Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék
Témavezető: Dr. Hamar Pál egyetemi docens
Konzulens: Dr. Leibinger Éva egyetemi tanársegéd

Budapesti óvodások mozgásrepertoárjának empirikus vizsgálata

(gyermektorna, mozgásrepertoár, csoportba sorolás)

Egyre többen ismerik fel a szakemberek által már régóta megfogalmazott igazságot, miszerint a kisgyermek az élete első hat évében elmulasztott tapasztalatot és élményt később egyáltalán nem, vagy csak nagyon nehezen tudja pótolni. Mozdásfejlődésen értjük a kondicionális és koordinációs képességek, továbbá alapvető mozgáskészségek, mozgásformák kialakulását életkor és nem összefüggésében (Nádori, 1986). A gyermekkorban elkezdett tornának számos kedvező hatása van a későbbiekre nézve (Hamza, 1996; Porkolábné B. K., 1984; Leopold, 1992). Mozdásrepertoáron azon mozgásminták összességét értjük, amelyek végrehajtása minimum készség szinten zajlik. Derzsy és mtsai (1987) általános iskola felső tagozatos és középiskolás lányok körében végeztek mozgásrepertoárra irányuló felmérést.

Vizsgálatunk célja, hogy feltárjuk a budapesti TFSE gyermektorna-foglalkozásain részt vevő óvodáskorú gyermekek mozgásrepertoárját, és kiderítsük, vajon elégséges-e a gyerekek csoportokba sorolását csupán életkor alapján megoldani.

Feltételezésünk szerint a különböző életkorban lévő gyermekek különböző mozgásfejlődési tendenciát mutatnak, vagyis az idősebbek mozgásrepertoárja gyorsabb ütemben fejlődik, mint a 3-4 éves korosztályé. Feltételeztük, hogy mindkét csoportban vannak olyan gyermekek, akik az átlagos teljesítménytől eltérnek, és akik más csoport követelményeinek is eleget tudnának tenni.

Kutatásunk során 31 óvodáskorú gyermeket mértünk fel, akik mind a TFSE gyermektorna-foglalkozásain vesznek részt hetente kétszer, két életkori csoportban. Felmérésünk során kilenc oktatótorna elemet vizsgáltunk videofelvétel-elemzéssel, longitudinális vizsgálattal. Egy adott elem elemzése során megállapítottuk, milyen technikai és tartáshibák találhatók a végrehajtás során, majd ezek szerint soroltuk őket be a skálaértékek alapján. Megállapítottunk mennyiségi, minőségi és súlyozott összpontszámot is. A statisztikai adatokat – a minta jellemzésére szolgáló mediánt, kvartiliseket, a különbség megállapítására a Mann-Whitney U Test-et és a Wilcoxon Test-et – a StatSoft Statistica 7.0 programmal dolgoztuk fel.

Megállapítható, hogy a nemek között nincs eltérés, valamint a két életkori csoportunkban minden elemnél az idősebbek szignifikánsan jobb eredményt értek el. A 3-4 évesek öt elem esetében, az 5-6 évesek a szekrényugrás kivételével az összes elemben szignifikáns fejlődést mutattak. A fiatalabbak csoportjában mindkét mérés alkalmával négy kisgyerek volt, aki a csoportátlag alatt maradt és négy, aki kimagasló volt. A nagyobbaknál szintén négyen nem feleltek meg a csoportjuk tudásszintjének. Négyen, illetve a második mérésnél hatan emelkedtek ki tudásuk alapján.

Összefoglalásként elmondható, hogy az óvodáskorban elkezdett torna jó hatással van a gyermekek mozgásfejlődésére, hiszen minden gyermek mutatott valamilyen fejlődést. Ahhoz azonban, hogy ez a fejlődés a képességekhez mérten optimálisan és a lehető legtokéletesebben menjen végbe, szükséges a gyerekek optimális csoportba sorolása.

Varga Enikő Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar,
tanító szak IV. évf., rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak III. évf.
Konzulens: Némethné Dr. Tóth Orsolya főiskolai docens

A zenei és a mozgásritmus kapcsolata, megjelenése kisiskoláskorú gyermekeknél

(zenei ritmus, mozgásritmus, egyensúlyérzék)

A vizsgálat célja a zenei és a mozgásritmus kapcsolatának feltérképezése kisiskoláskorban. Ehhez táncos és nem táncos gyerekek zenei ritmusának, mozgásritmusának és egyensúlyérzékének felmérésére van szükség. Az a cél, hogy feltárássra kerüljenek a feltételezett különbségek és kapcsolatok a zenei és a mozgásritmus, illetve a mozgásritmus és az egyensúlyérzék között. A vizsgálatra 1. és 2. osztályosok körében került sor, 20 táncos és 20 nem táncos gyerekkel. A dolgozat részletesen ismerteti a felmérés menetét, körülményeit. A feltételezések a vizsgálat kimenetelére a következők:

1. A zenei és a mozgásritmus összefügg.

2. A táncos gyerekeknek a zenei és mozgásritmus terén jobb a képessége a nem táncos gyerekekénél.

3. A jó mozgásritmus érzék együtt jár a jó egyensúlyérzékkel.

Az eredmények kiértékelését a MiniStat 3.2 programmal végeztem el. A feltételezések közül beigazolódott az, hogy a táncos gyermekek zenei és mozgásritmus-képessége jobb a nem táncos gyerekekénél. A másik két feltételezésem viszont nem bizonyult igaznak. Fény derült arra is, hogy a táncos gyerekek dinamikus egyensúlyérzéke jobb, mint a statikus egyensúlyérzékük.

Nem keserített el, hogy a felállított hipotézisek nem mindegyike igazolódott be, sőt inkább további kutatásokra, felmérési lehetőségekre sarkall.

Láng Petra Fanni, Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet,
testnevelés szak, II. évf.

Konzulens: Dr. Bíró Melinda főiskolai docens

A táncoktatás általános iskolai lehetőségeinek, problémáinak feltárása

A táncoktatás ma már igen komoly szerepet játszik az általános iskolai tantervekben. Kutatásom során célul tűztem ki a táncoktatás általános iskolai lehetőségeinek, problémáinak feltárását. Kíváncsi voltam, hogy az általános iskolai táncoktatás megfelel-e a diákok igényeinek, elvárásainak. Feltételezésem szerint a diákok többsége olyan táncot tanul az iskolában, ami nem köti le a figyelmét vagy nem felel meg az elvárásainak.

Módszeremnek kérdőíves felmérést az eredmények kiértékeléséhez pedig az *Office Excel for Windows* statisztikai programot választottam. Kutatásomat az észak-magyarországi régióban végeztem, általános iskolai tanárok körében. 38 oktató vett részt felmérésemben, melyből 71% nő és 29% férfi. A válaszadók 41%-a testnevelő tanári diplomával rendelkezik, míg 28%-a magyartanár, 21%-a tánc tanár és 10%-ának tánc- és drámatanári végzettsége van.

Szakmai felkészültségüket csak 26%-uk érzi megfelelőnek. A diákok 61%-a csak néptáncot tanulhat a tanóra keretein belül, és ez a tanárok szerint csak 26%-ban elégíti ki a diákok igényeit.

Eredményeim alapján azt mondhatom el, hogy a táncoktatás az általános iskolákban nem felel meg a diákok igényeinek, sőt a tanárok szakmai felkészültsége sem megfelelő a tánc oktatásához.

Kiss Mirabella, Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar,
rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak
Kutatóhely: Sporttudományi Intézet, Rekreatológia Tanszék
Témavezető: Dr. Ozsváth Károly főiskolai tanár
Konzulens: Oláh Zsolt egyetemi adjunktus

Általános iskolások összehasonlító vizsgálata az Eurofit-tesztrendszer segítségével

(Eurofit, általános iskolások, diszkriminanciaanalízis)

Dolgozatomban az Eurofit-tesztrendszer gyakorlati alkalmazását mutattam be egy magyar fővárosi általános iskola felmérési adatainak felhasználásával. A felmérés 2007 őszén történt, az eredmények korábban nem kerültek feldolgozásra és közzétételre. Jelen keretek között a nemenkénti és életkoronkénti sajátosságokra térek ki, amelyeket standardizált Z-értékek (Z-score) felhasználásával szemléltetek.

A vizsgálatok során célom az volt, hogy összehasonlítsam, illetve jellemezzem az 1-12 évfolyamos lányok és fiúk fizikai állapotát az Eurofit-tesztrendszer segítségével. Az evidens nemenkénti és évfolyamonkénti különbségek mértékének és jellegének behatárolása képezte a vizsgálat súlypontját.

A felmérés során az Eurofit 8 motoros próbáját alkalmaztuk (flamingó egyensúly, tapping, ülésben előrenyúlás, helyből távolugrás, hanyatt fekvésből felülés, hajlított karú függés, 10x5 m ingafutás, 20 m ingafutás), továbbá rögzítettük a testtömeget és testmagasságot. Az eredeti mérési protokollban szereplő kéz szorítóereje mérésére a vizsgálatban nem került sor.

Viszonyítási rendszerem alapja a Bp. XII. ker. Bikszádi úti ált. isk. tanulóiak főátlagja és főszórása. Támpontként – ugyanebben a viszonyítási rendszerben – jelzem TF hallgatók (Ozsváth–Oláh, 2009) és a „normál” egyetemisták (Frenkl–Szabó, 1997) korábbi referenciaértékeit is.

A felmérés elemszáma $N=462$, ebből fiúk $n=282$, lányok $n=180$. Az adatokat a StatSoft Statistica for Windows 8.0 programmal dolgoztuk fel. Az adatfeldolgozás során alkalmazott módszerek: leíró statisztikák, standardizálás, diszkriminanciaanalízis.

Az osztályok (évfolyamok) szerinti csoportok között az alacsony elemszámok ellenére igen erősen szignifikáns ($p<0,001$) különbségeket mutattunk ki diszkriminanciaanalízissel. Az osztályok (évfolyamok) páronkénti összehasonlítása - néhány szomszédos évfolyam kivételével - szintén igen erősen szignifikáns különbséget mutatott mindkét nemnél. Mindkét nemnél értelemszerűen domináns a testméretek megkülönböztető hatása. Az analízisbe bevont változók száma, a bevonás sorrendje és a relatív hatások azonban eltérőek a két nemnél. A motoros tesztek közül fiúknál a HTU (11%), lányoknál a FELÜL (17%) megkülönböztető hatása a domináns.

Az eredmények elemzéséből kitűnik, hogy a Bikszádi úti általános iskola tanulóiak fittségi állapotát jónak lehet minősíteni. A motoros teszteknel határozottan az országos referenciaértékeket (Makszin–Oláh, 2002, 2003; Ozsváth–Oláh, 2007) meghaladó tendencia mutatkozott elsősorban a FÜGG, de a LAPÉR, HTU és a 20mINGA, részben pedig a FELÜL és a FLA tesztitemeknél egyaránt. A testtömegnél, a testmagasságnál és a többi motoros tesztnek az országos referencia körüli értékeket mérték. Az iskolában emelt óraszámú a testnevelés és nagy súlyt helyeznek sportolásra is, ami a motoros tesztek eredményeiben egyértelműen jelentkezik. A vizsgálat céljait fentiek kimutatásával lényegében sikerült elérnem, az eredmények újabb referenciaértékeket jelentenek a fittségi vizsgálatok területén.

Király Eszter¹, Protzner Anna², Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), ¹testnevelő–edző szak, BSc II. évf., ²rekreáció és sportturizmus szak, MSc II. évf.

Kutatóhely: Sportjáték Tanszék

Témavezető: Dr. Kovács Katalin egyetemi docens

Mozgásos nevelés hatása 8–9 éves tanulók fizikai teljesítményének alakulására

(mozgásos nevelés, fizikai teljesítmény, kisdíákok)

Bevezetés

Dr. Győri Pál (2002.) szerint a gyermek biológiai fejlődéséhez – az életkori sajátosságok figyelembevételével és tiszteletben tartásával – a testkulturális értékek, ezen belül a motoros képességek tudatos és célirányos fejlesztésével kötelességünk hozzájárulni. Mindenekelőtt azért, mert a gyermeki szervezet alakítható, és nagyfokú mozgásaktivitással rendelkezik.

Kérdésfeltevés

Találunk-e különbséget a fizikai tesztek eredményében:

- a testnevelés-orientált és a kontrollcsoport között?
- a testnevelés-orientált és a kontrollcsoportos fiúk között illetve a testnevelés-orientált és a kontrollcsoportos lányok között?
- a fiúk és lányok között összességében?
- a nemek között a két csoporton belül?

Vizsgálati személyek

2001–2002-ben született 145 tanuló. Testnevelés-orientált osztályok: 69 fő (46 fiú, 23 lány), a kontrollcsoport 76 fő (30 fiú, 46 lány). A testnevelés-orientált csoportokban a heti 3 testnevelésórát testnevelők és/vagy szakorientált tanítónők tartják, továbbá kiegészül hetente plusz egy mozgásos foglalkozással (pl. néptánc, korcsolyázás). A kontrollcsoportok heti 3 testnevelésórán vesznek részt tanítók irányításával. Kutatásainkat Budapesten, öt XII. kerületi iskolában végeztük.

Vizsgálati módszerek

Fizikai tesztek, 15 méteres ingafutás (db), 10x5 méteres ingafutás (időre), felülés (db/30 mp) és helyből távolugrás. Az eredményeket kétmintás t-próbával értékeltük a Statistica 9.0 program használatával.

Vizsgálati eredmények

A testnevelés-orientált és a kontrollcsoport eredményei között szignifikáns különbség mutatkozott 15 méteres ingafutásban, 5 méteres ingafutásban, valamint helyből távolugrásban. A testnevelés-orientált csoport eredményei bizonyultak jobbnak. Felülésnél nem volt a két minta eredménye között szignifikáns különbség. A testnevelés-orientált fiúk a kontrollcsoportot alkotó társaikhoz képest 5 méteres ingafutásban mutatkoztak szignifikánsan jobbnak. A lányoknál 5 méteres ingafutásban és helyből távolugrásban volt kimutatható különbség a testnevelés-orientáltak javára. Az összes fiú és lány teljesítménye között szignifikáns különbséget találtunk 15 méteres ingafutásban, 5 méteres ingafutásban és helyből távolugrásban is a fiúk javára. A kontrollcsoportban ugyanazt tapasztaltuk a nemek összehasonlításakor, mint a teljes mintán. Azonban a testnevelés-orientált csoportban csak 15 méteres ingafutásban érték el a fiúk szignifikánsan jobb eredményt.

Összefoglalás

A testnevelés-orientált csoport a fizikai felmérésen összességében jobb teljesítményt nyújtott, mint a kontrollcsoport. Ez az időszak fontos időszaka a gyorsaság fejlesztésének. A nemek teljesítményében már ebben a fiatal korban is különbség mutatkozott, de a több és minőségi testnevelésóra csökkentette ennek mértékét. Eredményeink alátámasztják azon korábbi gondolatokat, hogy a mozgás központi szerepet tölt be a kisiskolások fejlődési folyamataiban.

Kutatásunkat hosszú távra tervezzük. A vizsgált osztályok motoros képességeinek alakulását 4. osztály végéig figyelemmel kísérjük.

Reidl Rita, Nyugat-magyarországi Egyetem Művészeti, Nevelési és Sporttudományi Kar, testnevelő-edző szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Sporttudományi Intézet

Témavezető: Csátaljay Gábor főiskolai tanársegéd

A felgyorsulási képesség vizsgálata bonyhádi középiskolások körében

(gyorsaság, felgyorsulási képesség)

A keresztmetszeti vizsgálat célja a felgyorsulási képesség befolyásoló hatásának elemzése 60 m-es síkfutásnál. A vizsgálat eredményei hasznos információval szolgálhatnak arról, hogy a középiskolás korosztálynál mikor lehet a felgyorsulási képességet és a sprintgyorsaságot hatékonyan fejleszteni. A szakirodalom tanulmányozása során a gyorsaság különböző fajtáit, részkomponenseit és fejlesztésének szenzitív időszakait vizsgáltam. Az szakirodalmi áttekintés, valamint saját tapasztalataim és megfigyeléseim alapján az alábbi hipotéziseket fogalmaztam meg:

1. A különböző korosztályok és nemek között különbség tapasztalható a felgyorsulási képesség és a gyorsaság tekintetében.
2. A 60 m-es síkfutásban elért jó eredmények visszavezethetők a felgyorsulási képesség (20 m) magas színvonalára.
3. A jó felgyorsulási képességgel rendelkező tanulók között is vannak, akik gyengébben teljesítenek 60 méteren.

Kutatásom a bonyhádi Petőfi Sándor Evangélikus Gimnáziumban, 524 tanuló bevonásával végeztem. A tanulónak 60 m-es síkfutástesztet kellett teljesíteni térdelőrajttal, ahol az időeredményeket 20 és 60 méteren is rögzítettem. A 60 m-es időeredmények a gyorsaságszintre engednek következtetni, a 20 m-es részeredmények pedig a felgyorsulási képesség befolyásoló hatásának vizsgálatához szolgálnak alapul. A tesztek eredményeit egy infrasarkanos elven működő műszer segítségével mértem fel, ezáltal kiküszöbölhetők az emberi, kézi mérésből adódó pontatlanságok. Az adatok feldolgozása SPSS 18 statisztikai szoftverrel történt.

A normalitásvizsgálatok eredményei kimutatták, hogy az általam felmért minta adatai eltérnek a normál Gauss-eloszlástól, így a továbbiakban az adatfeldolgozás nem paraméteres tesztek alkalmazásával valósult meg. A fiúk és lányok időeredményei közötti különbség feltárásához Mann-Whitney U-tesztet alkalmaztam, az évfolyamok közti teljesítménybeli különbséget pedig Kruskal-Wallis H-teszttel elemeztem. Második és harmadik hipotézisem vizsgálatánál a tanulók eredményeit klaszteranalízis segítségével jó, átlagos és gyenge teljesítményekre bontottam, majd a 20 és 60 méteres eredményeik összehasonlításával vizsgáltam a felgyorsulási képesség gyorsaságra kifejtett befolyásoló hatását.

Az elvégzett tesztek alapján mind a felgyorsulási képesség, mind a gyorsaság esetében szignifikáns különbség mutatkozott az évfolyamok, valamint a nemek teljesítménye között. A második hipotézisem vizsgálatának eredményei bebizonyították, hogy a 60 méteres síkfutásban elért jó eredmények visszavezethetők a felgyorsulási képesség magas színvonalára. Tapasztalataim alapján azt feltételeztem, hogy a 60 méter teljesítéséhez már szükség van gyorsasági állóképességre is, így a jó felgyorsulási képesség nem feltétlenül jár együtt a gyorsaság magasabb színvonalával. Ez a hipotézisem azonban nem igazolódott be, mert a megfigyeléseim egyedi eseteknek bizonyultak, melyek statisztikailag nem kimutathatók.

Volák Adrienn, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), testnevelő tanár-gyógytestnevelő szak, MA I. évf.

Kutatóhely: Atlétika Tanszék

Témavezető: Szalma László egyetemi docens

Konzulens: Dr. Kovács Etele egyetemi docens

Atlétikai felvételi tesztek összehasonlító elemzése a hagyományos és az új BSc-képzésben (felvételi, atlétika, kondicionális képességek)

Bevezetés

A TF életre hívásának gondolata már a századfordulón felmerült, de a konkrét előkészületek csak az 1920-as évek elején kezdődtek, majd alapítónk, Klebelsberg Kuno kultuszminister fáradozása nyomán az első tanév ünnepélyes megnyitására 1925 novemberében került sor. Már kezdetben megállapították a felvételi követelményeket, így a jelöltek írásbelit készítettek, majd orvosi vizsgálaton vettek részt, rátermettségüket pedig előre meghatározott atlétikai szintek teljesítésével és előírt tornagyakorlatok bemutatásával igazolták. Az évek folyamán a TF felvételi rendszere folyamatosan szigorú követelményeket állított a jelentkezők elé, de időközben elmaradt az írásbeli teszt, és az új alapképzés bevezetésével, amely 2006-tól indult, módosultak a felvételi követelmények, az érettségi és a motoros tesztek alapján nyertek felvételt a hallgatók.

Kérdésfeltevés és hipotézis

Kutatásunkban választ kerestünk arra, hogy van-e különbség a hagyományos és az új alapképzés atlétikai felvételi rendszere között, feltételezve, hogy matematikai, statisztikai elemzéssel változások mutathatók ki a két felvételi rendszer eredményei között.

Kutatási módszer

A vizsgált személyek (2851 fő) 2003-2007 között jelentkeztek a TF-re, atlétikai felvételi vizsgát teljesítettek. A jelentkezők a TF Csörsz utcai atlétikapályáján teljesítették a próbákat. A felvételi követelmény része volt a 60 m síkfutás, választható ugrásként távolugrás, vagy magasugrás, hármasugrás, választható dobásként súlylökés vagy gerelyhajítás és 2000 m síkfutás egészen a 2005/2006-os felvételi évéig. Az új képzésben változott a rendszer és a követelmény, az atlétikateszt három próbára szűkölt, távolugrás, súlylökés és 2000 m síkfutás. Ezért vizsgálatunkban ezen három próba adatait dolgoztuk fel. Az adatokat évekre és nemekre bontva vizsgáltuk, matematikai, statisztikai módszerekkel (pl. átlag, szórás, szélső értékek) a jobb összehasonlítás érdekében. A csoportok közti különbséget Welch-próbával állapítottuk meg. Ebben a kutatásban a felvételizők tesztjeit elemeztük, külön vizsgálat tárgya lehetne, hogy a felvételizők közül hányan nyertek felvételt és milyen eredménnyel folytatták tanulmányaikat.

Eredmények

A két rendszer felvételi eredményeit alapstatisztikai számításokkal hasonlítottuk össze, valamint a két rendszer közti különbséget Welch-próbával vizsgáltuk meg. A próbák eredményei különbséget mutatnak nemek közti eloszlásban és a két felvételi eljárást tekintve is.

Összefoglalás

Megállapíthatjuk, hogy a felvételi eljárás lényeges eleme az atlétikai tesztek értékelése, mivel ezek alapvető kondicionális képességeket mérnek fel, amelyek elengedhetetlenek a testnevelő-edzőképzés számára. Statisztikai elemzéseink kimutatták a különbséget, jól rámutatva a hagyományos és az új felvételi rendszer előnyeire és hátrányaira.

MOZGÁSTERÁPIA-VIZSGÁLATOK

PÉNTEK 14:00

(FŐÉPÜLET, II. EM. 59. TEREM)

Elnök: Dr. Wilhelm Márta

Tagok: Dr. Molnár Andor, Dr. Szilárd Zsuzsanna, Kiszela Kinga PhD-hallgató

1. **Bernáth Orsolya (TF):** Korunk démona: a szerencsejáték-függőség, avagy a modern kor régi-új szenvedélye (témavezető: Dr. Szalay Piroska egyetemi docens)
2. **Rázsó Zsófia, Bondor Tamás (SZTE-JGYPK):** Rekreatív csoportos mozgásprogramra jelentkezők táplálkozási szokásainak jellemzői és összefüggésük a pszichoszociális egészséggel (témavezető: Dr. Tari-Keresztes Noémi egyetemi adjunktus, konzulens: Szilágyi Nóra gyakornok)
3. **Szabó Zsófia (ELTE-PPK):** A Pilates-módszer hatásai nyolc alkalmat követően (témavezető: Huszár Ágnes egyetemi tanársegéd)
4. **Kiss Anikó (TF):** Életmódváltó program kórházi háttérrel, társadalmi összefogással (témavezető: Dr. Rácz Levente tudományos főmunkatárs, konzulens: Dr. Szörényiné Ványi Gabriella irodavezető)
5. **Wittman Krisztina Anna (TF):** Egészségtudatosság és életmódjellemzők az onkológiai betegeknél (témavezető: Dr. Farkas Anna tudományos munkatárs)
6. **Tordai Ivett (NYF-TTIK):** Sportsérülések elemzése női és férfi labdarúgók adatai alapján, különös tekintettel a nembeli sajátosságokra (témavezető: Dr. Petrika Erzsébet főiskolai docens, konzulens: Hegedűs Ferenc főiskolai docens)
7. **Vác Bernát (TF):** A műtét előtti és utáni funkcionális és erőedzés szerepe az elülső keresztszalag helyreállítást és meniscuseltávolítást követő gyorsított fizioterápiában (esettanulmány) (témavezető: Dr. Trzaskoma Lukasz tudományos munkatárs, konzulens: Katona Péter PhD-hallgató)
8. **Kelner Orsolya (ELTE-TÓK):** Inklúzió a szülők, pedagógusok és hallgatók szemével (témavezető: Tihanyiné Dr. Hős Ágnes főiskolai docens)
9. **Vígh-Németh Nóra (AVKF-NI):** A fogyatékos emberek társadalmi helyzete és beilleszkedési lehetőségei, különös tekintettel a sportra (témavezető: Kovács Noémi főiskolai tanársegéd)
10. **Sajti Renáta (PTE-TTK):** Társadalmi távolság a fogyatékossgal élők és az épek között (témavezető: Tóvári Ferenc egyetemi adjunktus, konzulens: Dr. Tigyi Zoltánné egyetemi adjunktus)

Bernáth Orsolya, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), rekreációs szervezés és egészségfejlesztés szak, Bsc. III. évf.
Témavezető: Dr. Szalay Piroska egyetemi docens

Korunk démona: a szerencsejáték-függőség, avagy a modern kor régi-új szenvedélye

(játék, szenvedély, rehabilitáció)

Bevezetés

Dolgozatom témájának a szenvedélybetegségek egy újonnan diagnosztizált, de a társadalmat régóta kísérő típusát választottam: a játékszenvedély-betegséget. A szerencsejáték nemcsak gazdasági tevékenység, hanem társadalmi jelenség is. Olyan veszélyeket hordoz magában, melyek sújtják mind a játékost mint egyént, mind a játékosok összességét mint társadalmi csoportot, kihatva a társadalom egészére. A társtudományok ugyan foglalkoznak a jelenséggel, de kimondottan a játékszenvedély-betegséget leíró szakirodalom alig van. A szerencsejáték káros hatásai miatt nyújt remek kutatási lehetőséget mind a pszichológia, mind a szociológia tudományterületei számára.

Hipotézis

1. Feltételezem, hogy játékszenvedély-betegségben a két nem között jelentős eltérést találok.
2. Feltételezem, hogy az alacsonyabb iskolai végzettségűek között nagyobb a hajlam a játékszenvedély-betegség kialakulására.
3. Feltételezésem szerint a magasabb jövedelemmel rendelkezők közül kerülnek ki a játékszenvedély-betegek, mivel jobb anyagi körülményekkel rendelkeznek és a szociális kapcsolataik is erre predesztinálják őket.

Vizsgálati módszerek

Kutatásom a Nyíró Gyula Kórház II-es Pszichiátriai és Pszichiátriai Rehabilitációs Osztályának Játékszenvedély-beteg Részlegére előjegyzett és felvételt nyert betegei között végeztem, illetve felhasználtam az I-es Pszichiátriai Osztály 2008-ban készített statisztikáját, melyben a szocioterápiás foglalkozások hatását vizsgálták mind a betegek, mind az ápolószemélyzet körében. A betegek adatainak, illetve a kérdőívben szereplő adatoknak a feltárásához a leíró statisztika módszerét használtam. Az eredmények feldolgozása Excel programban történt, százalékos megoszlással. A név nélküli kérdőívek kitöltését magam végeztem, az életkoron, a nemén, a végzettségen, a lakhelyen kívüli kérdések az egyén keresetére, illetve játékszokásaira irányultak.

Eredmények

A kérdőívek feldolgozása után láthatjuk, hogy ezen betegség inkább jellemző a férfiakra, és a hipotézisben megfogalmazott állításaink is reálisak. Lakóhely szempontjából a városban élők a legveszélyeztetettebbek. A társadalomra nézve súlyos problémát jelent, hogy a felvételre került betegek legnagyobb hányada az aktív dolgozói korosztályból került ki. Pozitívként kiemelhetjük, hogy a betegek és az ápolószemélyzet véleménye alapján a szocioterápia alkalmazása megfelelően integrálódik a terápiás folyamatba.

Összefoglalás

Véleményem szerint jelenleg kevés a regisztrált betegek száma, de a technika fejlődésével, a társadalmi morál lazulásával valószínűsíthető, hogy mind többen kerülnek az ellátórendszerbe. Kutatásom alátámasztja, hogy szükséges olyan szolgáltatóközpontok létrehozása, illetve szakemberek képzése, akik megfelelően tudják kezelni ezt az egyre inkább elhatalmasodó, családi és társadalmi problémát okozó jelenséget.

Rázsó Zsófia, Bondor Tamás, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, testnevelő-edző szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelési és Sporttudományi Tanszék

Témavezető: Dr. Tari-Keresztes Noémi egyetemi adjunktus

Konzulens: Szilágyi Nóra gyakornok

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

(táplálkozás, pszichoszociális egészség, életmód)

Bevezetés

Fontosnak tartjuk az egészséges életmódra való törekvést, mert a mai rohanó világban egyre szembetűnőbb az egészségtelenül táplálkozóak számának növekedése minden korosztályban. Kutatásunkban vizsgáltuk a résztvevők táplálkozási szokásait, valamint az önmagukkal és életükkel való elégedettségüket. Célkitűzésünk az volt, hogy megvizsgáljuk a jelentkezők táplálkozási szokásait és elemezzük pszichoszociális egészség-magatartásukat. Ezzel hozzájárulunk a résztvevők egészséges életmódhoz való alkalmazkodásához, illetve a kutatásunk későbbi eredményeinek kidolgozásához.

Irodalmi áttekintés

George Herbert szavaival élve „Bármilyen is a betegség apja, a helytelen táplálkozás az anyja”. Giddens is felismerte a betegségek kialakulása és a helytelen táplálkozás és életstílus közötti kapcsolatot. Tanulmányaink során sokat hallottuk az „ép testben ép lélek” kifejezést, amely szintén annak fontosságára utal, hogy az egyén összhangban legyen önmagával és kiegyensúlyozott életet éljen.

Módszerek:

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

Eredmények

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

Összefoglalás

A táplálkozási problémák szoros kapcsolatban állnak az egyének pszichoszociális egészségével. Figyelnünk kell a táplálkozásra, tisztában kell lennünk önmagunkkal, tudnunk kell kezelni a problémáinkat. A legfontosabb, hogy ezzel az elhatározással a saját életünkről döntünk. A kutatásunk jelenleg a kezdeti fázisában tart. Jövőbeli céljaink közé tartozik, hogy az utánkötés eredményeit figyelembe véve pontosabb képet kapjunk a témával kapcsolatban és ezzel segítsünk, tanácsot adjunk a jelentkezőknek egy jobb, egészségesebb élet kialakításához.

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

Szabó Zsófia, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar, rekreációs szervező szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Témavezető: Huszár Ágnes egyetemi tanársegéd

A Pilates-módszer hatásai nyolc alkalmat követően

(Pilates- módszer, has- és hátizomerő, hajlékonyság, egyensúly)

Bevezetés

Napjainkban Magyarországon is egyre elterjedtebb a Joseph Pilates által megalkotott mozgásforma. Szinte nem találunk olyan fitness- vagy aerobiktermet, ahol ez az óratípus ne szerepelne a repertoárban. Azonban olyan tévhitek is megjelentek, mint hogy a Pilates fogyaszt, mindenki számára megfelelő mozgás, mely szálkás izmokat varázsol.

A módszer elkötelezett híve vagyok. Több mint két éve rendszeresen tartok órát több helyszínen (vidéken és Budapesten egyaránt) viszonylag állandó vendégkörnek. Itthon tudomásom szerint nem születtek olyan vizsgálatok, melyek a mozgásforma szervezetre gyakorolt hatását kutatnák. Külföldön egy-egy részterületre koncentráltak kutatásukban Sekendiz és munkatársai (2007) vagy Johnson és munkatársai (2007). Az említett kutatásokkal szemben, vizsgálatunkban egy komplex hatáselemzést végeztünk.

Hipotézisek

- 1: A csoportos Pilates-óra javítja a hangulatot.
- 2: Erősödnek a has és a hát izmai.
- 3: Fokozódik a hajlékonyság.
- 4: Javul az egyensúly.

Vizsgálati módszerek

A vizsgálat során a 18 év feletti, korábban rendszeresen ezt a mozgásformát nem végző személyek (N=19 fő; átlagéletkor 29,79 év) heti kétszer 60 perces tornán vettek részt 4 héten keresztül, azaz 8 alkalommal, önkéntes módon, díjmentesen. Az első alkalmat megelőzően, illetve az utolsó alkalmat követően a vizsgálati alanyok egy állapotfelmérésen vettek részt, mely tartalmazott egy kérdőívet, valamint fizikai felméréseket. A hangulatváltozást több óra előtt és után is mértük egy ötfokú skála segítségével.

Eredmények

A statisztikai elemzések az SPSS 15.0 programmal készültek. A páros t-próbával a hasizmok és hátizmok erejének növekedése, az egyensúly javulása és a hajlékonyság növekedése területén szignifikáns változásokat mutattunk ki.

Összefoglalás

Napjaink rohanó világában egyre kevesebb idő jut a szellemi és testi felfrissülésre, a kikapcsolódásra, a testedzésre, ezért fontosnak tartom, hogy azt a mozgásformát válasszuk ki, melynek gyakorlása pozitív eredményekkel jár. Manapság egyre több ember küzd derék- és ízületi fájdalmakkal, az ülőmunka okozta merevséggel, stresszel, amikre, mint fentebb bebizonyítottuk, a Pilates jó hatással lehet.

Kiss Anikó, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),
humánkineziológia szak, MSc II. évf.,

Témavezető: Dr. Rácz Levente tudományos főmunkatárs

Konzulens: Dr. Szörényiné Ványi Gabriella, Kaposi Mór Oktató Kórház, Prevenció és
Egészségfejlesztési Iroda, irodavezető

Életmódváltó program kórházi háttérrel, társadalmi összefogással

(prevenció, életmódfüggő betegségek, testmozgás)

Bevezetés

A magyar lakosság halálozási mutatói és az egészségben eltöltött életek is sokkal rosszabb képet mutatnak, mint Nyugat-Európában. Magas a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a daganatok miatti halálozás. Az életmódfüggő betegségek megelőzésében-gyógyításában nagy szerepe van a testmozgásnak. Ezt a skandináv országokban és Nyugat-Európában évtizedekkel korábban felismerték, és jól kidolgozott egészségmegőrző programokkal, sportolási lehetőségekkel segítik a lakosságot.

A Kaposi Mór Oktató Kórház (KMOK) Prevenció és Egészségfejlesztési Irodája a népegészségügyi célkitűzésekhez igazodva, komplex életmódváltó programot koordinál. A programban együttműködnek a háziorvosokkal, az önkormányzattal és különböző városi sportszolgáltatókkal. Az irodában dolgozó szakemberek végzik az állapotfelmérést, amelynek alapján egyénre szabott mozgásprogramot kapnak a résztvevők. Minden résztvevőnek lehetősége van étrendi tanácsadásra és konzultációra pszichológussal.

A KMOK biztosítja a térítésmentes egészségtornát: életkor, egészségi és edzettségi állapot alapján kezdő és haladó csoport van. Mindkét csoport edzésprogramjában szerepel: gyalogló-kocogó tréning, zenés gimnasztika, tánc, labdás játékok, izomerősítés. Az intenzitás az idősebb célcsoporthoz igazodik. A tornán a házi- vagy a kezelőorvos javaslata alapján lehet részt venni. A programot támogató sportszolgáltatóknál kedvezményesen lehet sportolni.

Hipotézis

A megfelelő keretek biztosításával, támogató hozzáállással, szakemberi segítséggel a lakosság nagy része rendszeres, egészségmegőrző testmozgásra bírható. Társadalmi összefogás, kormányzati támogatás (finanszírozás) szükséges az egészségmegőrző testmozgás minél szélesebb körben való kiterjesztéséhez.

Vizsgálati módszerek

A résztvevők állapotfelmérésen és havonta újramérésen vesznek részt az irodában. Mért adatok: testmagasság, testsúly, BMI, haskörfogat, testzsírszázalék, izomszázalék és vízszázalék, vérnyomás, pulzus. Az eredményeket a résztvevő életmódváltó-füzetében és az irodában is rögzítjük. Így hónapról-hónapra követhető a változás.

Eredmények

A programba június óta 307-en regisztráltak és folyamatosan nő a létszám. Az átlagéletkor 50 év felett van. Minimális (10% alatti) a lemorzsolódás. A regisztráltak több mint 70%-a jár rendszeresen az egészségtornára, és többen máshol edzenek. Sokan fogytak, haskörfogatuk csökkent, lelkiállapotuk javult.

Összefoglalás

Az életmódváltó program eddigi tapasztalataink és a résztvevők visszajelzései alapján sikeres. A csatlakozóknál sikerül elérni, hogy rendszeresen, megfelelő mennyiségben és minőségben végezzenek testmozgást és törekedjenek az egészséges táplálkozásra. Ez a komplex népegészségügyi program társadalmi és szakmai összefogással, szakembergárdával, kedvezményes sportolási lehetőséggel és térítésmentes egészségtornával hosszú távon nagymértékben javítja a résztvevők testi-lelki állapotát, növeli az egészségben eltöltött éveket.

Wittmann Krisztina Anna, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), egészségfejlesztés szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

Témavezető: Dr. Farkas Anna tudományos munkatárs

Egészségtudatosság és életmódjellemezők az onkológiai betegeknél

(daganatos betegek, életmód)

Köztudott, hogy helyes táplálkozással, megfelelő mennyiségű testmozgással és szenvedélybetegségektől mentes, harmonikus életmóddal jó eséllyel csökkenthető a 21. századi civilizációs betegségek terjedése, köztük a morbiditási és mortalitási szempontból második helyen álló rákos megbetegedéseké (Nemzeti Rákellenes Program, 2006). Személyes ismerősömnél tapasztaltam, hogy daganatos betegsége gyökeresen megváltoztatta az életét. Addigi hedonista életmódját, függőségeit képes volt elhagyni, harmonikus, egészséges életmódot tudott kialakítani. Vajon más is képes erre? Dolgozatomban onkológiai betegek betegség előtti és utáni egészségtudatosságát és életmódját vizsgáltam. Kíváncsi voltam arra, hogy életvitelük mennyire járulhatott hozzá betegségük kialakuláshoz, hogyan változott meg az egészséghez való hozzáállásuk.

Hipotézisek: 1. A diagnosztizált betegség megváltoztatja az életmódot. 2. A betegek elhagyják káros szenvedélyüket. 3. Általában feltételezhető a nők magasabb szintű egészségtudatossága.

A minta felnőtt, ambuláns kezelés alatt álló 54 onkológiai betegből állt (nő=42, férfi=12), akik a Rák Ellen az Emberért, a Holnapért és a Magyar Rákellenes Liga rendezvényeit látogatták. Összesen 33 kérdést tartalmazó kérdőíves vizsgálattal kerestem a választ az alábbi kérdéscsoportokban: személyes információk (nem, életkor, iskolázottság), táplálkozási és életviteli szokások, szenvedélybetegségek a diagnózis előtt és után, testmozgás, stresszkezelés. A kérdőívben a válaszok önellenőrző összeállítására törekedtem, a betegek őszinteségére és objektivitására számítva.

Eredményeim alapján a vizsgáltak betegség előtti táplálkozási szokásaira jellemző volt a magyaros konyha, nagymértékű húsfogyasztás, magas rosttartalmú ételek hanyagolása és a kevés folyadékfogyasztás. A testmozgás alig érte el a heti 2-3 órát. Jellemző volt a súlyingadozás vagy a túlsúly. A szűrővizsgálatok egyébként rendszertelen látogatása mégis segítette a betegség korai felfedezését. A legfontosabb eredménynek azt tartom, hogy a betegség diagnosztizálása után a megkérdezettek nagy része megváltoztatta az életmódját és életszemléletét. Elsősorban a táplálkozási szokásaikon igyekeztek változtatni, a testmozgás kevés szerepet kapott, holott daganatmegelőző hatása bizonyított (Sréter, 1998; Rigó, 2002).

A dohányzás és az alkoholfogyasztás mértékét az érintettek nagy része a diagnózis után azonnal csökkentette, vagy teljesen elhagyta. Ez mindenképpen pozitív eredménynek tekinthető. A nők magasabb részvételi aránya valóban az egészségtudatosságukat bizonyíthatja.

Összefoglalásként megfogalmazható, hogy a betegség megjelenése változtatásra sarkallja a betegeket. Fontosnak tartom a jövőben a fizikai aktivitás stresszkezelésben játszott szerepének hangsúlyozását. A továbbiakban még több betegnek, a nemek szerinti arányosabb bevonásával a vizsgálatba, pontosabb, valóságot jobban tükröző képet alkothatunk a daganatos betegségek életmódbeli következményeiről.

Tordai Ivett, Nyíregyházi Főiskola Természettudományi és Informatikai Kar (TTIK), sportszervező szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelés és Sporttudományi Tanszék

Témavezető: Dr. Petrika Erzsébet főiskolai docens

Konzulens: Hegedűs Ferenc főiskolai docens

Sportsérülések elemzése női és férfi labdarúgók adatai alapján, különös tekintettel a nembeli sajátosságokra

(labdarúgás, sérülékenység)

Napjaink egyik legnépszerűbb sportja a labdarúgás. Kétségtelen, hogy cseppet sem veszélytelen sportág, mivel a labdarúgópályán elszenvedett balesetek kiváltásához sokszor elég egy hirtelen rossz mozdulat. A játék során a legveszélyeztetettebbek az alsó végtagok és a fej. Dolgozatom témája számomra azért fontos, mert én is labdarúgó vagyok, és eredményességemet negatívan befolyásolja a sérülések gyakorisága.

Feltételezem, hogy az általam megvizsgált labdarúgók közül a nők hajlamosabbak a sérülésre, mint a férfiak; valamint a sérülések ugyanazokat a testrészeket érintik.

Vizsgálatom célja a labdarúgó-játékosok nembeli különbségeit próbálja kiemelni a sérülékenység szemszögéből. A sérülések az egyes sportágakban különböző eredetűek lehetnek. A labdarúgásban a technikától, a kondíciótól, az állóképességtől függően, leginkább az alsó végtagok és a fej vannak kitéve a legnagyobb veszélynek.

Kutatásomhoz a Campus Study 2010 kérdőívet használtam. Az adatokat százalékos formában, önértékeléses módszerrel dolgoztam fel. A vizsgálatomban 60 nő és 60 férfi labdarúgó vett részt (megye I. és NB II. szintű játékosok).

Az eredmények azt igazolták, hogy nincs lényeges különbség a nemek között a sérülés jellegére, helyére és a túlterhelésre vonatkozóan. Különbséget a sérülések megjelenésében és a gyógyulás idejében láthatunk. A diagramok és a t-próba alátámasztja ezt a megállapításomat.

Az eredmények ismeretében arra a következtetésre jutottam, hogy az első hipotézisemet nem fogadom el, mert nem volt lényeges különbség a női és férfi labdarúgók között a sérülések tekintetében. A sérülések pedig jellemzően ugyanazon a testrészt – az alsó végtagot – érintik.

Természetesen mostani eredményeim még nem reprezentatívak, így messzemenő következtetéseket nem lehet levonni belőlük, de ne gondoljuk, hogy a labdarúgás csak sérüléseket okoz. Szerintem ennek a sportágnak remek stresszoldó hatása van és csökkenti a betegségek kialakulását.

Vácz Bernát, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),
humánkineziológia szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Biomechanika Tanszék, Fizioterápia labor

Témavezető: Trzaskoma Lukasz tudományos munkatárs

Konzulens: Katona Péter PhD-hallgató

A műtét előtti és utáni funkcionális és erőedzés szerepe az elülső keresztszalag-helyreállítást és meniscuseltávolítást követő gyorsított fizioterápiában (esettanulmány)

(térd, keresztszalag, fizioterápia)

Témaválasztásommal igazolni szeretném, hogy a keresztszalagműtét előtti és utáni alsóvégtagedzés és kondicionálás hozzájárul, hogy az operáció után az ízület hibátlanul működjön.

LCA-műtétek előtt és után a térdet mozgató izmok ereje csökken, a térd stabilizátorai nem tudják ellátni funkciójukat, és ezért Hurly (2003) szerint a nem kielégítő izomműködés porckopást okoz. Azonban ez megelőzhető, csökkenthető, sőt az operáció utáni regenerációs gyakorlatokkal javítható is. Tévhit, miszerint operáció előtt már nem szabad gyakorlatokat végezni a beteg ízülettel. Eitzen, Holm és Risberg (2005) is kifejtették, hogy a keresztszalag-rekonstrukciót addig nem ajánlott végrehajtani, amíg a sérült láb izomerő-deficitje 20% alá nem csökken az egészséges végtaghoz képest. Megelőzhető az izomerő-deficit, ha már az operáció előtt mérésekkel egybekötött célzott, a térd körüli izmokat erősítő gyakorlatokat végeztetünk a beteggel.

A térdízület instabil ízület, mert az ízületi fejek alakja különbözik az ízületi árok méretétől és alakjától is. Ezt az instabilitást igyekeznek kiküszöbölni a két meniscus, az ízületi szalagok, a patella és a térd körüli izmok. A térdízületnél megkülönböztetünk extra- és intraartikuláris képleteket. Extraartikuláris képletek az ízületi hártya, az ízületi tok, a tokon kívüli szalagok, ín-izom képletek. Intraartikuláris képletek a mediális és laterális meniscus, valamint az elülső és hátsó keresztszalag. Feltételezem, hogy az LCA-műtét előtti komoly edzés és fizioterápia segítségével elkerülhető a ROM- (mozgásterjedelem-) és funkcióbeli csökkenés, valamint műtét után gyors felépülés érhető el, továbbá feltételezem, hogy gyorsított fizioterápiával (accelerated physiotherapy) elkerülhető a mankó és ortézis szükségessége.

A vizsgálatot a Multicont II. számítógép által vezérelt dinamométerrel végeztem minden esetben. A mérések izometriás és koncentrikus kontrakciókból álltak. A különböző mért adatok összehasonlítása az adatok szűrése és normalizálása után, Microsoft Excel programmal történt. A vizsgált személy egy 33 éves kosárlabda-játékos. Az LCA- és meniscussérüléseket követően operálták 2010. júliusában, hét évvel az első sérülés után.

Edzési módszerként szerepel a funkcionális tréning, beleértve a mozgásterjedelem fokozását, a helyzet- és mozgásérzékelési gyakorlatokat (PNF-nyújtás, manuális mobilizáció, Thera-Band- és fitneszlabdás gyakorlatok), erőedzést súlyokkal (guggolás, fellépés), valamint izokinetikus gyakorlatokat (Multicont II).

A mérési eredményekből az látszik, hogy mindkét edzésprogram (a műtét előtti és utáni) sikeres volt. Négy hónappal az operáció után a legtöbb izokinetikus mérés azt mutatja, hogy a jobb és a bal láb közötti asszimetria nem nagyobb, mint 10%, ami nagyon jó eredmény.

Mindent összevéve kijelenthetem, hogy a gyorsított fizioterápiai protokoll, beleértve a operáció előtti tréninget, elősegíti a felépülés eredményességét komoly műtétek után.

Kelner Orsolya, Eötvös Loránd Tudományegyetem Tanító- és Óvóképző Kar, tanító szak
Témavezető: Tihanyiné dr. Hős Ágnes főiskolai docens

Inklúzió a szülők, pedagógusok és hallgatók szemével

Dolgozatomban a különböző rétegek (szülők, pedagógusok és hallgatók) véleményét vizsgáltam az inklúzióval kapcsolatban. Kérdéseim során szerettem volna képet kapni arról, hogy az általam megkérdezettek hogyan viszonyulnak az inklúzióhoz, ismerik-e a fogalmat, a pedagógusok és a hallgatók felkészültsége milyen szinten van.

Kutatásaim hipotézisei:

1. A pedagógusok és a hallgatók nagyobb arányban ismerik az inklúzió fogalmát, mint szülők!
2. Kevesen tanítanak szívesen inklúzívan!
3. Nem sokan érzik magukat felkészültnek, de a továbbképzésen sokan részt vennének!
4. A testnevelés műveltségterületű hallgatók tájékozottabbak a témával kapcsolatban, mint más műveltségterületűek.
5. A fiús szülőknek nagyobb arányban okozna problémát a fogyatékos tanuló osztálytárs, mint a lányos, vagy vegyes családoknál!

A hipotézisek vizsgálatához a következő módszereket alkalmaztam. A vizsgált személyek száma 132 fő. Pedagógus $n_1=30$, szülő $n_2=40$, hallgató $n_3=62$. A megkérdezett szülők és pedagógusok az ismerőseim. A hallgatók a SZIE ABK, valamint az ELTE TÓK tanító szakos hallgatói. Háromféle kérdőívet osztottam ki, csoportok szerint (szülők, pedagógusok, hallgatók között). A kérdőívek feldolgozása csoportonként történt, a kapott eredmények összehasonlításához százalékszámítást végeztem.

Az adatok feldolgozása után a következő eredményeket kaptam:

1. Az első hipotézisem beigazolódtott. A pedagógusok és a hallgatók nagyobb arányban ismerték és tudták értelmezni az inklúzió fogalmát, mint a szülők.
 2. A pedagógusok több mint a fele nem tanítana szívesen inklúzívan. A hallgatók többsége viszont szívesen oktatna inklúzívan. Részben volt igaz a feltevésem.
 3. Mind a hallgatók, mind a pedagógusok esetében jól feltételeztem, a megkérdezettek nagy arányban nem érzik maguknak képzettnek ahhoz, hogy inklúzívan oktassanak. A továbbképzésre igen sokan mennének el.
 4. A testnevelés műveltségterületűek az integráció és a sajátos nevelési igényű tanulók fogalmát aránylag többen ismerték, mint a nem testnevelés műveltségterületűek. A szegregáció, valamint az inklúzió fogalmát viszont a nem testnevelés műveltségterületűek ismerték többen.
 5. A megkérdezett lányos szülők a legtoleránsabbak, őket egyöntetűen nem zavarná, ha gyermeküknek fogyatékkal élő lenne az osztálytársa. A fiús családok nagyobb részét nem zavarná, a vegyes családokat nagy arányban nem zavarná a fogyatékkal élő osztálytárs.
- A vizsgálataim során bebizonyosodott számomra, hogy nő az el- és befogadás mértéke. Az iskolákban szükség van az inklúzióra.

Vígh-Németh Nóra, Apor Vilmos Katolikus Főiskola, tanító szak, III. évf.

Kutatóhely: Neveléstudományi Intézet

Témavezető: Kovács Noémi főiskolai tanársegéd

A fogyatékos emberek társadalmi helyzete és beilleszkedési lehetőségei, különös tekintettel a sportra

Az emberiség egyik globális problémájával, a fogyatékos emberek helyzetével és a társadalmi integrációjuk lehetőségeivel foglalkozom a dolgozatomban. A téma aktualitása ellenére sem volt egyszerű dolgom a szakirodalom felkutatásával, még városi és megyei könyvtárakban sem igazán találtam olyan irodalmat, mely a fogyatékosügyi problémákkal, vagy akár a fogyatékosok sportjával foglalkozna. Éppen ezért fontosnak tartottam más kutatási módszerek alkalmazását is.

Először kérdőíves módszerrel vizsgáltam meg az emberek tájékozottságát a fogyatékos társaikról, a helyzetükről, a fogyatékosok sportjáról, valamint a segítő szándékukról szereztem információkat. Úgy gondoltam, hogy igen hiteles forrásnak bizonyulhat a Magyar Paralimpiai Bizottság elnökével készített interjú is, hiszen ő a fogyatékos sportolók oldaláról tudja megközelíteni a problémát, illetve a magyar parasport helyzetéről is szerezhetek információkat.

Következő célja a kutatásaimnak az volt, hogy társadalomtudományi, szociológiai és pszichológiai keretben bizonyítsam, hogy e sajátos célcsoportnál milyen jelentősége van a sportnak mint az önmegvalósítás eszközének. Azért is a sportot emelem ki a lehetőségek közül, mert a sport nem csak az egyén egészségmegőrzéséhez, képességfokozásához elengedhetetlen, hanem közösségteremtő funkciója által a társadalmi beilleszkedés segítője. A sport az ép emberek számára is fontos, a fogyatékkal élők számára pedig az örömforráson túl akár az életcéljukat is jelentheti.

A harmadik célom az, hogy megvilágítsam a témával kapcsolatban a pedagógiai munka jelentőségét. Az oktatás keretein belül látok lehetőséget arra, hogy már gyermekkorban megismerkedjenek a fogyatékos fogalmával, a fogyatékos emberek helyzetével, sportolási és egyéb lehetőségeivel. Ha ezt sikerülne elérni, akkor természetessé válna az emberek számára a fogyatékosok közösségünkhöz való tartozása, a szánalmat, megvetést felváltaná a segíteni akarás, az elismerés.

Kutatásaim során tehát arra jutottam, hogy az elfogadás problémájának gyökere nem magukban az emberekben van. A fogyatékos emberek társadalmi befogadása, a fogyatékosok sportjának társadalmi elfogadása szemléletváltáson alapul. Elsősorban az oktatásban, a pedagógusoknak van lehetősége megismertetni a fogyatékos emberek helyzetét, másrészt a médiának kellene nagyobb szerepet vállalnia a fogyatékosok társadalmi elfogadásának érdekében, a parasport népszerűsítésében.

Sajti Renáta, Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, rekreáció szak, MSc I. évf.

Kutatóhely: Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Szabadidősport és Rekreációs Tanszék

Témavezetők: Tóvári Ferenc egyetemi adjunktus

Konzulens: Dr. Tigyi Zoltánné egyetemi adjunktus

Társadalmi távolság a fogyatékkal élők és az épek között

(társadalmi távolság, attitűdök, fogyatékoság)

Egyre növekvő társadalmi rétegeket érintő (KSH, 2001; Eurostat, 2010), kiemelkedően fontos és aktuális társadalmi feladat nemzetközi és hazai szinten egyaránt a hátrányos helyzetű csoportok köztudottan kedvezőtlen helyzetének javítása (Eurobarométer, 2003). A fogyatékosággal élők és az épek közti társadalmi távolság csökkenése következtében javulna a megítélés, mérséklődnének a másságból fakadó hátrányok.

Keresztmetszeti vizsgálatunk célja felmérni az ép társadalom sérült személyekkel szembeni attitűdjeit, megismerni a sérültek tapasztalatait, valamint viszonymerést végezni a fogyatékosági és egyéb hátrányos helyzetű csoportok megítélése közt. Feltételezhetően az egyetemi végzettség, a női nem és az ismeretség (EASPD, 2004) kedvezőbb attitűdökkel párosul, a sérültek megítélése jobb, mint az egyéb hátrányos helyzetű csoportoké, és a sérültek tapasztalatai nem azonosak az épek elképzeléseivel.

A célcsoportok szerinti egyszerű, nem véletlenszerű mintavétel során a Pécsi Tudományegyetem 272 hallgatója és 102 középfokú végzettségű, 18 és 30 év közötti dolgozó személy töltött ki attitűdmérő kérdőívet, valamint 22 sérült személlyel készült anonim, személyes interjú az elfogadottságról és a mindennapi hátrányokról 2010. január és március között. Az adatelemzést Microsoft Excel szoftverrel, χ^2 -próbával, t-próbával, gyakoriságok összehasonlításával végeztük. ($p < 0,05$)

A megkérdezettek ($n=374$) 66%-a elfogadónak minősült, azaz közeli, személyes kapcsolataiban, családtagként vagy barátként is elfogadná a sérülteket. Az egyetemisták közt magasabb volt az elutasítók aránya, mint a dolgozók közt, és visszataszítónak ($p < 0,001$) ítélték a sérülteket, míg a dolgozók inkább vonzóknak. A sérültek megítélése jobb, mint az egyéb hátrányos helyzetű csoportoké. Leginkább a vakokat és gyengénlátókat, a mozgáskorlátozottakat és a tanulásban akadályozottakat, legkevésbé pedig a cigányokat és a kábítószereseket fogadják el. Az interjúk mindennapos hátrányokról, a segítségnyújtás hiányáról, valamint az ismeretség kedvező hatásáról árulkodtak.

Összességében elmondhatjuk, hogy a társadalmi távolság még mindig jelentős a sérültek és az épek közt. Fontos feladat lenne az épek elfogadó hozzáállásának kialakítása és megerősítése, az oktatás (OECD, 2003-2007), a média és a sport bevonásával, különös tekintettel azokra a fiatalokra, akik későbbi munkájuk során kapcsolatba kerülhetnek sérült személyekkel, és megfelelő attitűdök birtokában jelentősen hozzájárulhatnak a sérültek életminőségének javításához.

SPORTPSZICHOLÓGIAI VIZSGÁLATOK

PÉNTEK 14:00

(FŐÉPÜLET, II. EM. 60. TEREM)

Elnök: Dr. Sipos Kornél

Tagok: Dr. Balogh László, Dr. Szabó Attila, Bollók Sándor PhD-hallgató

1. **Kiss Adrienn (NYME-MNSK):** Pszichoszomatikus tünetek megjelenése a sport szakos egyetemi hallgatók körében – a lelki egészség csökkenésével összefüggésben (témavezető: Dr. Kiss-Geosits Beatrix egyetemi adjunktus)
2. **Makra Enikő (SZTE-JGYPK):** Fejlesztési lehetőségek pozitív pszichológiával a Pilates által (témavezető: Schaub Gáborné főiskolai adjunktus)
3. **Borkúti Anna (ME-CTFK):** A mozgás mint a stressz kezelésének módja. Vizsgálat a Miskolci Egyetem Comenius Tanítóképző Főiskolai Kar hallgatóinak körében (témavezető: Lívják Emília főiskolai adjunktus)
4. **Csillag Anett, Gáspár Zsófia (EKF-TSI):** Életminőség- és stresszvizsgálat a Bosch Rexroth Kft. egri telephelyén (témavezető: Vécseyné Kovách Magdolna főiskolai tanársegéd)
5. **Füzesi Péter Pálné (NYF-TTIK):** A flow megjelenése egy kistelepülés életében (témavezető: Seregi Ernő főiskolai docens)
6. **Hajas Ildikó (TF):** Kézilabda-játékvezetők pszichológiai profilja és készségei (témavezető: Gyömbér Noémi egyetemi tanársegéd)
7. **Görögh Dóra (TF):** Élvonalbeli kézilabdázók támadóposztonkénti összehasonlítása EPQ-teszt alapján (témavezető: Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens, konzulens: Dr. Acsai Irén egyetemi docens)
8. **Márkus Emese (TF):** Megküzdési stratégiák vizsgálata a triatlonsportágban (témavezető: Dr. Révész László egyetemi adjunktus)
9. **Horváth Nikolett (NYF-TTIK):** Stressztényezők, stresszhatások szerepének vizsgálata a versenytáncban (témavezető: Dr. Petrika Erzsébet főiskolai docens, konzulens: Hegedűs Ferenc főiskolai docens)

Kiss Adrienn, Nyugat-magyarországi Egyetem, Művészeti, Nevelés- és Sporttudományi Kar, rekreációs szervező és egészségfejlesztés szak, III. évf.

Kutatóhely: Egészségfejlesztési Intézet

Témavezető: Dr. Kiss-Geosits Beatrix főiskolai docens

Pszichoszomatikus tünetek megjelenése a sport szakos egyetemi hallgatók körében – a lelki egészség csökkenésével összefüggésben

(sport szakos hallgatók, pszichoszomatikus tünetek, lelkiegészség-csökkenés)

Rekreációs szervező, egészségfejlesztés szakos hallgatóként kitűzött szakmai célom, hogy a test és lélek harmóniájának összefüggésével foglalkozzam. A mozgásszegény életmód, egészségkárosító magatartásformák, rizikófaktorok kizárása mellett több figyelmet kellene fordítani a pszichoszomatikus betegségek megismerésére, mert az emberek jelentős része nem ismeri el/fel, hogy teste a negatív élményekből, lelki immunrendszere gyengeségéből fakadóan fizikai tünetekkel hívja fel a figyelmet a lelki problémákra. A mentális egészség szoros összefüggést mutat más egészségproblémákkal (OLEF, 2003). Dolgozatomban a pszichoszomatikus zavarok jelenlétét, az egészség fenntartásának protektív elemeit vizsgálom a mentális funkciók csökkenésének tükrében sport szakos egyetemi hallgatók körében.

Dolgozatom célja bebizonyítani, hogy a nem sport szakos hallgatók körében gyakoribbak a pszichoszomatikus zavarok, hisz életünkben nem játszik oly mértékben szerepet a sportban lévő három protektív faktor (vallásosság, sport, társas kapcsolatok), melyek gátolják a zavarok kialakulását. Kutatási módszerként komplex kérdőívet készítettünk, melyben a pszichoszomatikus tünetek megjelenését Franz Alexander leírása alapján állítottuk össze, az egészségfenntartó protektív faktorokra (társas kapcsolatok, mozgás, hit) saját, zárt végű kérdésfeltevéssel, a célcsoportra vonatkoztatva alakítottuk ki. A kérdőív második felét adaptáltuk (GHQ-12 kérdőív OLEF, 2000 és OLEF, 2003). Vizsgált személyek a Nyugat-magyarországi Egyetem sport szakos és nem sport szakos hallgatói. Kiválasztásuk véletlenszerűen történt, 199 fő, ebből 58% férfi, és 42% nő töltötte ki a kérdőívet. 49% a sport szakos (22% testnevelő, edző, 4% sportszervező, 23% rekreációs szervező, egészségfejlesztés szakos), 51% a nem sport szakos, egyéb szakosok aránya. Az adatfeldolgozás SPSS 18.0 programcsomag segítségével készült, egyváltozós elemzéseket és keresztábra-elemzéseket végeztem, khi-négyzet-próbával.

Eredmények

A nem sport szakos hallgatóknál gyakoribb a pszichoszomatikus tünetek előfordulása, ez összességében igaznak bizonyult. Ellentmondásos és elgondolkodtató viszont, ha a részleteket nézzük: a sport szakos és egyéb szakos egyetemi hallgatók körében hogyan oszlanak meg a pszichoszomatikus tünetek? Például a levertség és a bőrproblémák a sport szakosoknál dominánsak, míg az összes többi pszichoszomatikus tünet az egyéb szakos hallgatóknál jelentkezik inkább. A lelki egészség csökkenésének előfordulása a nem sport szakos hallgatóknál jelentősebb, mint sport szakos hallgató társaiknál, tehát a protektív faktorok jelenléte egyértelműen igazolódott.

Primer nívóra a kutatásnak, hogy a WHO és az Európai Unió által is preferált GHQ-12 lelkiegészség-csökkenést mérő kérdőívet még nem publikálták a pszichoszomatikus tünetek megjelenésével összefüggésben egyetemi hallgatói mintán.

Makra Enikő, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, rekreáció szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelési és Sporttudományi Intézet

Konzulens: Schaub Gáborné főiskolai adjunktus

Fejlesztési lehetőségek pozitív pszichológiával a Pilates által

(Pilates, flow, fejlődés)

Előzetes kutatásaim szerint nagyon kevesen ismerik a Pilatest, pedig a mai rohanó világunkban egy kitűnő edzési lehetőség, bármely korosztály és nem számára. Nem szükséges előképzettség, bármikor elkezdhetjük. De „vigyázat!”, mert felléphet az edzések folyamán a flow-jelenség, amittől a későbbiekben nem tudunk majd szabadulni.

A flow egy pszichológiai jelenség elmélete. Az emberek a flow-élményt következőktől kísérve tapasztalják meg:

1. az illető képességeivel összhangban lévő, egyértelmű célok;
2. a tudat erős fókuszáltsága;
3. az időérzékelés torzulása;
4. azonnali reakció a tevékenység alatt felmerülő jelzésekre;
5. a tevékenység belülről jutalmaz, ezért nem megterhelő;
6. az illető teljesen elmerül abban, amit csinál, minden figyelmét erre összpontosítja (Jackson és Csíkszentmihályi, 2001);

A Pilates-féle mozgásprogramot alkalmazhatjuk akár prevencióként, akár rehabilitációként is. Kitűnő módszer a stressz oldására. Köztudott, hogy a stressz felelőse lehet nagyon sok szervi elváltozásnak, betegségnek, és akár halálhoz is vezethet. Kutatások kimutatták, hogy a stresszes embereknél hamarabb kialakulnak szív- és érrendszeri problémák, tartós magas vérnyomás, gyomorfekély, vércukorszint-emelkedés és izomtónus-fokozódás. Noha rengeteg ilyen vizsgálat eredménye napvilágot látott, az emberekben akkor sem tudatosul ennek a veszélye.

Kutatásaim során feltérképeztem a lehetőségeket Szegeden és környékén. Nagyon kevés edzőterem van, ahol megfelelő számú Pilates-óra van az órarendben. Fitnesztermekben végeztem a kutatásom, 18 év feletti személyekkel, akik legalább fél éve aktívan járnak Pilates-óra.

Célom, hogy ezzel a kutatással a Pilates pozitív hatásait vizsgáljam, különösen nagy figyelmet szentelve a lelki fejlődésének.

Hipotézisem, hogy a Pilates által pozitív fejlődésen megy át mind testileg, mind lelkileg a művelője. Feltételeztem az is, hogy létrejöhet a flow, és az emberek könnyebben legyőzik a stresszt, nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabbak lesznek tőle. Kérdőíves módszert használtam, amelyben keveredtek a nyílt és a zárt kérdések, így pontosabb képet kaptam a vizsgált személyekről. A kérdőívek alapján a hipotézisem beigazolódott.

A dolgozatom jól szemlélteti a Pilates lényegét, sokrétűségét. Ahhoz, hogy sokáig sérülésmentesen élhessünk, fontos, hogy az izmok és az ízületek jó állapotban legyenek. Ehhez pedig az egyik legmegfelelőbb a Pilates-módszer.

A mozgást elkezdni soha sincs késő. De nem mindegy, hogy milyen formáját választjuk, hiszen ha nincs sikerélmény, nincs örömeztet, a motivációnk csökken és egyre kevésbé vágyunk az adott mozgásra. Az egészségünk érdekében mozogni kell, ráadásul rendszeresen. A legjobb, ha megtaláljuk azt a mozgásformát, amely kiváltja nálunk a flow-t, így garantált a folyamatos motiváció, a rendszeres óralátogatás.

Borkúti Anna, Miskolci Egyetem Comenius Tanítóképző Főiskolai Kar, óvodapedagógus szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Miskolci Egyetem Comenius Tanítóképző Főiskolai Kar

Témavezető: Lívják Emília főiskolai adjunktus

A mozgás mint a stressz kezelésének módja. Vizsgálat a Miskolci Egyetem Comenius Tanítóképző Főiskolai Kar hallgatói körében

(stressz, mozgás, egészségtudatos élet)

Fontosnak tartom a mozgást, és teljes mértékben egyetértek azzal az állítással, hogy a stressz levezetésének leghatékonyabb módja a mozgás, a sportolás. Érdekel, hogy hallgatótársaim hogyan gondolkodnak erről a kérdésről. A testnevelési tantárgypedagógia és egyéb rekreációs, sportági ismeretek mellett számos szakirodalmi munkát elolvasva (Selye János: Életünk és a stressz, Stressz distressz nélkül, Atkinson: Pszichológia című könyveit, illetve dr. Kopp Mária, Köves Zsuzsanna írásait), összeállítottam a hallgatók számára egy kérdőívet.

Hipotézis

Nincsenek tudatában a hallgatók, hogy „a testmozgás, a rendszeres sportolás az egyik legjelentősebb egészségpszichológiai védőfaktor”.

Kutatási módszerek

Adatgyűjtés: a Miskolci Egyetem Comenius Tanítóképző Főiskolai Kar hallgatói körében végeztem. A részvétel minden egyes esetben önkéntes alapon, a hallgató beleegyezésével történt. Mintavétel: a vizsgálatban 141 fő vett részt, 19 férfi és 122 nő, vegyesen óvodapedagógus és tanító szakos hallgatók, levelező és nappali tagozaton, 18 és 25 év közöttiek. A vizsgálat módszere: egy 35 kérdéses önkitöltéses kérdőív. A vizsgálati személyeknek egy Likert-típusú ötfokozatú skálán kellett bejelölni a válaszaikat. A feldolgozás matematikai, statisztikai számítással, a Microsoft Excel programmal készült.

Eredmények

A legtöbben hatékonynak tartják a testmozgást a stressz levezetésében, de ez csak felületes tudásként jelenik meg, mert a felismerés ellenére nem sokan sportolnak aktívan. Pedig az intenzív testmozgás segíti a szervezetet a stresszhez való alkalmazkodásban. Felméréseim alapján megállapítottam, hogy nem jellemző a hallgatók életében az aktív sportolás. Bár azt gondolják, hogy napi mozgástevékenységre van szüksége annak, aki rendszeresen sportol, mégis a saját életükben hetente kétszer is csak 35%-ban sportolnak.

Felmérésemből kiderült, hogy a hallgatók ismernek stresszkezelő technikákat, mégsem alkalmazzák saját életükben, helyette hamarabb választanak más stratégiát – férfiak: dohányzás 63%, alkoholfogyasztás 63%; nők: számítógépezés 72%. A pedagógusjelöltek nem kapnak elég ismeretet életük során a stresszkezelésről, hiszen jelenleg úgy tűnik, kevés a saját tapasztalattal rendelkeznek. Autogén tréning, relaxáció, egyéb gyakorlatok: férfiaknál 89%, nőknél 72% nem alkalmazza ezeket a hatékony stresszkezelő stratégiákat.

Összefoglalás

Minden képzési formában az általános iskolától a felsőoktatásig óriási szerepe van a sportmozgásoknak és a gyerekek és hallgatók mozgáshoz való viszonyának. Mindent meg kell tennünk, hogy a sportmozgások kellő hangsúlyt kapjanak a képzésekben, így a gyermekek, fiatal felnőttek életében. Nagyon bízom benne, hogy a hallgatók életformája a diploma megszerzése után átalakul, és a szakmában maradt pedagógusok elkötelezett hívei lesznek az egészségtudatos élet alakításának.

Csillag Anett, Gáspár Zsófia, Eszterházy Károly Főiskola, testnevelő-edző szak, III. évf.
Témavezető: Vécseyné Kovách Magdolna főiskolai tanársegéd

Életminőség- és stresszvizsgálat a Bosch Rexroth Pneumatika Kft. egri telephelyén

Életünk legnagyobb részét a munkahelyünkön töltjük, ezért az egészségfejlesztés és az egészségvédelem egyik legfontosabb színtere a munkahely.

Az egészséges életmódhoz hozzátartozik a megfelelő stresszoldó technikák alkalmazásának képessége. A stressz okozója a rohanó életformánk, a határidők, az áremelések, a közlekedési dugók, a tömeg, a zaj, mely tényezőkkel nap mint nap szembesülünk.

A felmérés során célunk volt, hogy a munkavállalók életminőségét és a rájuk nehezedő stressz mértékét felmérjük a cég egészségfejlesztő programjának kiindulópontjaként. (A felmérésben alkalmazott többi mérésről egy másik TDK-dolgozat számol be.)

A felmérés során az SF-36 kérdőívet használtuk az életminőség-méréshez, amely a következő dimenziókat tartalmazza: fizikai aktivitás, fizikai és érzelmi problémákból adódó szerepkorlátozottság, általános egészségérzet, fájdalom, energia és társadalmi aktivitás két fő dimenzióba csoportosítva: fizikai és mentális egészség. A stresszhelyzet mérésére a Siegrist munkahelyistressz-kérdőívet használtuk, amely a munkahelyen az általános jóllétet, a biztonságérzetet és a megelégedettséget mérte. Az eredményeket a magyarországi átlaggal hasonlítottuk össze. A cég dolgozóinak 15%-a vett részt a felmérésben (N=33), túlnyomórészt fizikai dolgozók (84,6%). A minta átlagéletkora 42,8 év (SD 13,203). A felmérés során kapott adatokat SPSS 17.0 statisztikai programmal dolgoztuk fel.

A dolgozók számára megterhelő a mindennapi mozgásos cselekvés, például az 1 km-nél hosszabb séta 40%-uknak okozott gondot. A munkavállalók saját egészségének értékelése jobb a magyarországi átlagnál, eredményeik viszont az átlag körül szóródnak mindkét összesített dimenzióban. A dolgozók háromnegyede szerint biztos az állásuk, azonban csupán 46%-uk szerint van esélyük az előrelépésre. A felmérték eredményei alapján 89%-uknak nagy felelősséggel jár a munkája, és kb. 50%-uk szenved időzavarral a nagy terhelés miatt.

Ezekből az eredményekből arra következtethetünk, hogy a cégnél szükség lenne egy még átfogóbb egészségfelmérésre, valamint a munkahelyi egészségfejlesztésre.

Füzesi Péter Pálné, Nyíregyházi Főiskola Természettudományi és Informatikai Kar,
testnevelő-edző szak, BSc III. évf
Kutatóhely: Testnevelés és Sporttudományi Intézet
Konzulens: Seregi Ernő főiskolai docens

A flow megjelenése egy kistelepülés életében

(flow, sporttevékenység)

Dolgozatomban arra szerettem volna választ kapni, hogy az átlagember számára elérhető-e az a különleges pszichés állapot – a flow – amit Csíkszentmihályi Mihály a „tökéletes élmény” érzetének nevezett.

Felmérésemet Monorierdőn végeztem az ÉME (élményértékelő mintavételi eljárás) segítségével.

Négy korcsoportot mértem fel, csoportonként 100 fő részvételével, a négy korosztálynál végzett kutatási eredményeket hasonlítottam össze annak megállapítása érdekében, hogy a fiatalok a tanulás, a sportolás és a tévénézés közben átélnek-e flow-érzést.

Eredményeim szerint legjobban sporttevékenységeken keresztül tapasztalhatják meg az emberek a flow érzését, és törekszenek is ennek újbóli átélésére. Ezt az állapotot a korosztályok közül az általam vizsgált életkorok legidősebbjei (19-30 év) már tudatosan tudják elérni.

Megerősítést nyert, hogy az életmódprofilok kihívás-készség egyensúlya a döntő a „tökéletes élmény” kialakulásához, illetve átéléséhez.

Hajas Ildikó Boglárka, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), III. évf.

Kutatóhely: Pszichológia Tanszék

Témavezető: Gyömbér Noémi egyetemi tanársegéd

Kézilabda-játékvezetők pszichológiai profilja és készségei

(kézilabda, játékvezető, szorongásvizsgálat)

Tanulmányaim során felmerült bennem a kérdés: a 40 órás elméleti oktatást követően készen áll-e egy kezdő kézilabda-játékvezető arra, hogy levezesse élete első mérkőzését? Megfelelő-e a pszichikai felkészültsége?

Arra kerestem a választ, hogy miként tudnak adaptálódni a kezdő játékvezetők az első mérkőzésen újdonsült szerepkörükhöz. Madarász István szerint is a játékvezetés összetevőit készségszinten kell elsajátítani, különben elszalad a játékvezetők mellett a kézilabdavilág. Bízni kell a sikeres tevékenységben, az esetleges bátortalanságot, félelmet vagy szorongást a körütekintő felkészülés eloszlathatja.

Ennek következtében először dr. Bartha Csaba: Labdarúgó-játékvezetők figyelemvizsgálata Pieron-teszttel (2005) című előadásanyagának kivonata került a kezembe. Pszichológiai vonatkozásban a szorongás- és stresszhelyzetvizsgálatot vettem alapul, figyelemképesség-méréssel összekapcsolva. Vizsgálatomban frissen végzett játékvezetőket hasonlítottam össze a már évek óta aktívan tevékenykedőkkel.

A vizsgálat résztvevői: férfiak $n=9$, nők $n=6$, 17-51 év közötti, különböző sportolói múlttal rendelkező, gyakorlati vizsga előtt álló személyek, valamint rutinos játékvezetők: férfiak $n=8$, nők $n=7$, 22-57 év közöttiek, különböző játékvezetői szinttel.

Eredményeim azt mutatják, hogy a kezdők figyelmi kapacitása alacsonyabb, mint a már régóta gyakorló játékvezetőké. Továbbá mind a kognitív, mind a szomatikus szorongás magasabb.

Vizsgálati módszereim az ACSI-28/2. változatának kérdőíve, amely sportolók személyes pszichológiai tapasztalataira vonatkozik. A CSAI-2 (H.) önértékelési lap. A tapasztalt játékvezetők csak ezt a kettőt töltötték ki. A harmadik a figyelemkoncentrációt jellemezően vizsgáló Pieron-sorompóteszt. Összeállítottam egy olyan kérdéssort is, melyben a kezdő játékvezetők pszichikai, szakmai felkészültségéről érdeklődtem. Ezt ellenőrző játékvezetők (2 fő) jegyezték fel a kezdőkről, első mérkőzésüket követően. Az általam összeállított és kiválasztott kérdőíveket mind a tapasztalatlanok, mind a rutinosak egy adott mérkőzés helyszínén, 2009. november 20-a és 2010. január 15-e között töltötték ki. Így a négy tesztet külön-külön hasonlítottam össze a két csoport között. Az adatok feldolgozása Statistica for Windows 8.0 szoftverrel történt.

Az eredmények: a kezdők többnyire dekoncentráltak voltak, reakcióidejük növekedett, emiatt döntési kényszerhelyzetben lassan reagáltak, gyakran hibáztak, Zavartságuk, feszélyezettségük, izgatottságuk egy rövid stresszinterjút követően hamar nyilvánvalóvá vált. A tapasztalt játékvezetők már alkalmasak a nagyobb ingerek elviselésére, így számukra nem jelentett problémát ellátni feladataikat. Finommotoros tulajdonságaik miatt már a részletekre is jobban oda tudtak figyelni.

A 40 órás tanfolyami képzésben 1,5 órát szánnak a pszichológiai felkészítésre, amelyben tömörítve van jelen a konfliktuskezelés, a stressz-szorongáshelyzet kezelése stb. Arra a következtetésre jutottam, hogy ez a rövid idő nem elegendő ahhoz, hogy játékvezetőként már elsőre megálljuk a helyünket, ha nem rendelkezünk az adott szerepkör személyiségi tényezőivel (határozottság, akaraterő, motiváció, önfegyelem, koncentrálttság, empátia).

Görögh Dóra Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), testnevelő-egészségtan tanár szak

Kutatóhely: Sportjáték Tanszék

Témavezető: Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens

Konzulens: Dr. Acsai Irén egyetemi docens

Élvonalbeli kézilabdázók támadóposztonkénti összehasonlítása EPQ-teszt alapján

(pszichoticizmus, emocionális stabilitás, extroverzió)

Bevezetés

Az élsportban, ezáltal a versenyszerű kézilabdázásban is, a teljesítmény pozitív alakítása több oldalról közelíthető meg. Mivel a kézilabdajáték pszichomotoros tevékenység (Ökrös, 2007), ezért a játékos mérkőzésen produkált teljesítménye nem csak technikai-taktikai és fizikai felkészültséget tükröz, hanem jelentős pszichikai aktivitást is feltételez. Ebben a munkámban női és férfi kézilabda-játékosok mentális képességeit vizsgáltam a különböző támadóposztok összefüggésében.

Hipotézisek

Feltételezésem szerint a szélsőjátékosoknak a legkisebb az átlaga a P-skálán, és a nők pszichoticizmusa alacsonyabb, mint a férfiaké. Feltételezem továbbá azt is, hogy a férfiak érzelmileg stabilabbak, mint a nők, és a férfi kapusoknak a legalacsonyabb az átlaga az N-skálán. Utolsó feltételezésem pedig az, hogy a kézilabda-játékosok extrovertáltak.

Anyag és módszer

Kérdőíves vizsgálati módszert alkalmaztam, az Eysenck-Kálmánchey-Kozéki féle EPQ-kérdőívet. 8-8 női és férfi élvonalbeli kézilabdacsapat tagjait vizsgáltam meg. Az adatok feldolgozása EPQ pontozási kulcs alapján és alapstatisztikai számításokkal történt. Az eredmények bemutatását táblázatok és oszlopdiagramok segítségével tettem szemléletessé.

Eredmények

Kapott eredményeim alapján az átlövőjátékosoknak a legalacsonyabb az átlaga a P-skálán (1,65); a női kézilabda-játékosnak 1,28, a férfiaknak 2,64 az átlaga. A férfiak érzelmi ingadozási szintje kisebb (8,06), mint a nőké (10,94), s a férfi beállójátékosoknak a legalacsonyabb az átlaga (6,7) az N-skálán. Minden kézilabda-játékos kifelé forduló személyiség, főként a kapusok.

Következtetések

A kézilabdázó nők pszichoticizmusa alacsonyabb, mint a férfiaké, de szignifikáns különbség nemek tekintetében nincs, ezért az első hipotézisem nem teljesült. Ennek oka lehet, hogy a sportban még ma is érvényes a fair play szelleme, illetve a versenysportban különösen erősek azok a kötöttségek (szabályok), amelyeknek megszegése súlyos következménnyel jár. A beállójátékosok a legkevésbé „durvalelkűek” a csapaton belül, tehát második hipotézisem sem teljesült. A férfi kézilabdázók érzelmileg stabilabbak, mint a női kézilabdázók, tehát a harmadik hipotézisem igaznak bizonyult. A férfiak stabilabb érzelmei nem meglepőek, hiszen ez a különbség a nem sportolók körében már korábban is igazolódott (Matolcsi, 1984). A férfi beállójátékosok rendelkeznek a legalacsonyabb értékkel az emocionális skálán, tehát negyedik hipotézisem sem teljesült. A kézilabda-játékosok extrovertált személyek, tehát 5. hipotézisem igaznak bizonyult. Ezt azzal magyarázhatjuk, hogy a kollektív (csapat-) teljesítmény minél magasabb szintjének eléréséhez közös feladat- (illetve probléma-) megoldás folyik a pályán.

Márkus Emese, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), rekreáció szak, MSc II. évf.

Kutatóhely: Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

Témavezető: Dr. Révész László egyetemi adjunktus

Megküzdési stratégiák vizsgálata a triatlonsportágban

(versenyállapot, megküzdési képességek, koncentráció)

Bevezetés

Az első, San Diego-i verseny (1974) óta a sportág olyan népszerűvé vált, hogy az ezredfordulóra olimpiai számmá (2000. Sydney) válhatott. Mára a világon egyre nagyobb a triatlónláz, pontosan amiatt, mert három alapsportot ötvözt. Felmerült a kérdés, hogy ebben a fiatal sportágban milyen pszichés összetevői vannak a teljesítménynek és a sikernek. A kapcsolódó hazai szakirodalom elemzése után egyértelmű, hogy hiányos a szakmai előrelépést segítő ismeretanyag. Jelen kutatásunk elsődleges célja volt, hogy empirikus adatokkal és kutatáson alapuló eredményekkel segítsük a sportág fejlődését. Kutatásunk alanyaként a Héraklész-programban részt vevő serdülő (14-15 éves) és ifjúsági (16-17 éves) sportolókat választottuk. Pszichés tulajdonságaikat felmértük és összehasonlítottuk. A versenyállapotukra és a sportbeli megküzdési képességeikre voltunk kíváncsiak, mert ezek azok a tényezők, melyek nagy hatással vannak a teljesítményre, ezáltal pedig a sikerre.

Hipotézisek

Feltételeztük: 1. Az ifjúságiak és serdülők pszichés képességei jelentősen eltérnek egymástól. 2. Az idősebb, ifjúsági sportolók kognitív és szomatikus szorongása alacsonyabb a serdülőkénél.

Anyag és módszer

Az adatfelvétel kérdőívek segítségével történt (N=30). A vizsgált triatlonisták életkora: 15,37 év; neme: fiú 47%, lány 53% volt. A matematikai statisztikai analíziseket az SPSS 16.0 program segítségével végeztük. A versenyállapotra irányuló vizsgálat (CSAI-2) a rajtot megelőző percekben lévő érzetet méri fel, mely nagyban meghatározza a sportoló eredményességét. A sportbeli megküzdési képességeket vizsgáló teszt (ACSI-28) a felkészülés és a verseny során valószínűsíthető viselkedést elemzi. Kiértékelése megmutatja, hogy az adott versenyző mennyire tudja kihozni magából a maximumot az edzések és a versenyek során. Ezen kívül a kérdőív alkalmas még a sportoló és környezete közti kapcsolat, valamint a sportoló belső jellemzőinek feltárására.

Eredmények

Az ifjúságiak és serdülők vizsgált pszichés képességei közül a koncentráció és a téthelyzetben nyújtott teljesítmény terén találtunk szignifikáns különbséget: az ifjúsági lányok koncentrációképesége jobb (78,91%), mint a serdülő lányoké (65,63%). A két korcsoportot alapul véve pedig az ifjúságiak koncentrációja (81,7%:69,53%) és téthelyzetben nyújtott teljesítménye (74,11%:60,94%) a magasabb. A tétverseny előtt az ifjúsági fiúk lényegesen alacsonyabb kognitív szorongással (40,28%:50,69%) és több önbizalommal (69,44%:61,46%) rendelkeznek, mint a serdülő fiúk. A serdülők összességében és a nemek megoszlásának tekintetében is magasabb kognitív és szomatikus szorongással és alacsonyabb önbizalommal rendelkeznek, mint a tapasztaltabb ifjúsági versenyzők. Mindkét korcsoport kiemelkedő eredményekkel rendelkezik az edző általi irányíthatóság tekintetében. Összességében: a lányok (84,38%) jobban irányíthatóak edzőjük által, mint a fiúk (79,02%), azonban a csapásokkal való megküzdésben jóval alacsonyabb mutatókkal rendelkeznek (58,98%:69,64%). A fiúk a feszültségmentesség terén mutatnak kiváló értékeket. Fontosak számunkra a legalacsonyabb mutatók is. A serdülőknél mindkét nem tekintetében a

téthelyzetben nyújtott teljesítményen kell változtatni. A siker érdekében ezt a képességet kell fejleszteni. Az ifjúsági korcsoportba tartozó fiúknak a mentális felkészülésben és célkitűzésben (61,46%), a lányoknak a csapásokkal való megküzdésben (57,03%) kell fejlődniük ahhoz, hogy a jövőben eredményesebbek legyenek.

Következtetések

Az ifjúsági korcsoportba tartozók koruknál és versenytapasztalatuknál fogva jobb lelki tulajdonságokkal rendelkeznek. Mindkét nem tekintetében az ifjúsági korcsoport önbizalma magasabb, minek következtében a gondolati és testi feszültségük alacsonyabb értékeket mutat. Az ifjúsági sportolók koncentrációképessége erősebb, ezáltal a maximumot jobban ki tudják hozni magukból, téthelyzetben jobb teljesítményre képesek.

Horváth Nikolett, Nyíregyházi Főiskola Természettudományi és Informatikai Kar, sportszervező szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Testnevelés és Sporttudományi Intézet

Témavezető: Dr. Petrika Erzsébet főiskolai docens

Konzulens: Hegedüs Ferenc főiskolai docens

Stressztényezők, stresszhatások szerepének vizsgálata a versenytáncban

(tánc, stressz, egészség)

Dolgozatomban a versenytáncosok világát és a velük elvégzett kutatás eredményeit kívánom bemutatni. A versenytánc sport és művészet is egyben. A verseny előtti és közbeni izgalom természetes velejárója a sportolók életének. Az azonban, hogy kit mennyire visel meg, vagy milyen reakciókat vált ki belőle, teljes egészében a sportoló jellembeli vonásaitól függ. Ahhoz, hogy a szervezet magasabb teljesítőképességi szintre jusson, „mozgósított” vagy stresszes állapotba kell kerülnie. Azonban az izgalom fokától és hatásidejétől függően a szervezetre ez a fajta stressz különböző mértékű befolyással lehet.

Előzetesen feltételeztem, hogy az általam vizsgált versenytáncosok önértékelésük alapján jobb fittségi és egészségi állapotban vannak, mint a nem sportolók, valamint különbség tapasztalható a stresszterheltségben a sportolók és nem sportolók között. A mindennapi életben felmerülő stresszorok kevésbé befolyásolják életvitelüket és közérzetüket.

Vizsgálatom célja, hogy megismerjem a fiatal versenytáncosok mind az edzés keretein belülről, mind a külső környezetből érkező és a sportoló jelleméből adódó azon befolyásoló ingereket, amelyek kihatnak – jó, vagy legtöbbször rossz irányban – a sportoló teljesítményére edzésen és versenyen egyaránt.

Vizsgálatomban 157 fő, 60 táncos és 97 nem sportoló vett részt. A kutatásomhoz a Campus Study 2010 kérdőívet használtam, melyben testi és mentális egészségi állapotukról és a rájuk ható stresszfaktorokról kérdeztem meg a sportolókat, versenytáncosokat.

Eredményeim alapján megállapíthatjuk, hogy lényeges különbségeket tapasztaltam a versenytáncosok és a nem sportolók között, mind az egészségi, edzettségi állapotuk önértékelésénél, mind a stresszterheltségükben és stresszérzékenységükben. Eredményeim ismeretében az előzetesen felvetett hipotéziseimet igazolva látom.

Természetesen mostani eredményeim nem reprezentatívak, így messzemenő következtetéseket nem lehet levonni belőlük, de a stressz mindennapi életünk részévé vált, és foglalkozni kell a hatásával, illetve a hatásának csökkentésével.

A MOZGÁS HUMÁNKINEZIOLOGIAI ÉS BIOMECHANIKAI VIZSGÁLATAI

PÉNTEK 14:00
(FŐÉPÜLET, II. EM. 62. TEREM)

Elnök: Dr. Kiss Rita

Tagok: Dr. Barabás Anikó, Dr. Karsai István, Koltai Erika PhD-hallgató

1. **Péter Annamária (TF):** Az izomenergia anyagcsere-változása 20 Hz és 40 Hz vibráció hatására (témavezető: Dr. Tihanyi József egyetemi tanár, konzulens: Ureczky Dóra PhD-hallgató)
2. **Hegyí András (TF):** A patellaín méretének és mechanikai jellemzőinek kapcsolata in vivo vizsgálatok során (témavezető: Dr. Tihanyi József egyetemi tanár, konzulens: Ureczky Dóra PhD-hallgató)
3. **Ambrus Míra (PTE-TTK):** Térdfeszítők izommechanikai vizsgálata krónikus bokainstabilitású fiataloknál (témavezető: Dr. Vácz Márk egyetemi adjunktus)
4. **Vilhelm Dóra, Szakács Vivien (TF):** Bilaterális gátlás centrális neurológiai komponensének vizsgálata eseményhez kötött funkcionális MR- (fMR-) képalkotás segítségével (témavezető: Dr. Tihanyi József egyetemi tanár, konzulens: Sáfár Sándor egyetemi tanársegéd, Dr. Kozák Lajos Rudolf egyetemi tanársegéd)
5. **Hollós Barnabás, Szakács Vivien (TF):** Bilaterális gátlás centrális neurológiai komponensének vizsgálatára alkalmas módszer fejlesztése (témavezető: Dr. Tihanyi József egyetemi tanár, konzulens: Sáfár Sándor egyetemi tanársegéd, Dr. Kozák Lajos Rudolf egyetemi tanársegéd)
6. **Tollár József (PTE-TTK):** Labdarúgók térdfeszítőizmainak uni- és bilaterális vizsgálata (témavezető: Dr. Vácz Márk egyetemi adjunktus)
7. **Matlák János (TF):** Labdajátékosok reaktív erejének és irányváltoztató képességének vizsgálata (témavezető: Dr. Rácz Levente tudományos főmunkatárs, konzulens: Sáfár Sándor egyetemi tanársegéd)
8. **Nagy Péter (SZTE-JGYPK):** Az oldás 3D elemzése – a versenytechnika javítása olimpiai íjon (témavezető: Dr. Béres Sándor egyetemi tanársegéd, konzulens: Szablics Péter tudományos segédmunkatárs)
9. **Pottyondy Anna, Négyesi János (TF):** Az izomcsoportonkénti neuromuscularis adaptáció transzferhatásai és összefüggése a felugrási teljesítménnyel (témavezető: Dr. Rácz Levente tudományos főmunkatárs, konzulens: Sáfár Sándor egyetemi tanársegéd)

Péter Annamária, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), humánkineziológia szak, BSc III. évf.

Kutatóhely: Biomechanika Tanszék

Témavezető: Dr. Tihanyi József egyetemi tanár

Konzulens: Ureczky Dóra PhD-hallgató

Az izomenergia anyagszere-változása 20 Hz és 40 Hz vibráció hatására

(vibráció, ³¹P-MR spektroszkóp, foszfáttartalmú vegyületek)

Bevezetés

Az izomban erő kifejtés hatására az energiát szolgáltató vegyületek mennyisége változik. A Pi/PCr és PCr/ATP arány, valamint a Pi mennyisége edzés hatására megnő, a PCr pedig csökken (Schocke et al., 2004; Walker et al., 1998). A szakirodalmi adatokban számos vizsgálatot olvashatunk excentrikus, koncentrikus, izometriás erő kifejtések hatásairól, azonban egyetlen cikk vizsgálta az energiatartalmú vegyületek vibráció hatására bekövetkező változását. A cikkben 20 Hz vibrációt alkalmaztak, amelynek hatására nem volt szignifikáns változás (Zange et al., 2009).

Hipotézis

Feltételezésünk szerint magasabb frekvencián az izomban található foszfáttartalmú vegyületekben szignifikáns különbség lesz, azonban a 20 Hz-es vibráció hatására nem lesz megfigyelhető változás edzett személyeknél.

Módszerek

Vizsgálatunkban 10 fő edzett személy vett részt (5 férfi és 5 nő). Az energiatartalmú vegyületeket ³¹P-MR spektroszkóppal mértük a bal láb vastus lateralis izmában, 3x4x8cm-es térfogaton. A vizsgálatot alpméréssel (5 perces nyugalmi mérés, 1 perces maximális izometriás kontrakciós teszt, 5 perc regenerálódás) kezdtük, meghatároztuk a foszfáttartalmú vegyületek mennyiségét, ezt követően 3x1 perces 20/40 Hz vibrációs edzésen vettek részt 1 perc pihenővel. A vibráció után újra megmértük az energiát szolgáltató vegyületek mennyiségét. Minden vizsgálati személy két alkalommal vett részt a vibrációs edzésben, egyszer 20 Hz, egyszer pedig 40 Hz-es frekvenciával. A különböző frekvenciájú vibrációk sorrendje véletlenszerű volt.

Eredmények

A Pi értéke a 20 Hz-es vibrációs csoportban az egyperces maximális izometriás erő kifejtés és a vibráció hatására is folyamatosan csökkent ($5,84 \pm 0,72$, $4,1 \pm 1,02$, $3,9 \pm 0,64$, $3,6 \pm 0,59$). A 40 Hz-es csoportban hasonlóan csökkentek az értékek. A két csoport között nem találtunk szignifikáns különbséget. A PCr mennyisége egyik csoportban sem mutatott változást. Pi/PCr aránya az Pi-hoz hasonlóan változott ($0,09 \pm 0,01$, $0,07 \pm 0,02$, $0,06 \pm 0,01$, $0,06 \pm 0,01$). A különbségek szignifikánsak voltak. Az α ATP, β ATP, γ ATP mennyiségében sem a maximális izometriás feszítés, sem a vibráció hatására nem volt változás.

Következtetések

A 20 Hz-es és 40Hz-es vibráció hatására az izom anyagszerében változás volt megfigyelhető. Az Pi mennyisége az egyperces maximális izometriás feszítés hatására mindkét csoportban csökkent, míg a PCr, ami az ATP-raktár újratöltéséért felelős, nem mutatott változást. Feltételezhetően a vibráció nem elsősorban az izmok kontraktilis elemeit, hanem a sorba és párhuzamosan kapcsolt elasztikus elemeit stimulálja. Ennek megállapításra vizsgálatot tervezünk.

Hegyi András Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF),
humánkineziológia szak, BSc III. évf.
Kutatóhely: Biomechanika Tanszék
Témavezető: Dr. Tihanyi József egyetemi tanár
Konzulens: Ureczky Dóra PhD-hallgató

A patellaín méretének és mechanikai jellemzőinek kapcsolata in vivo vizsgálatok során (patellaín, ultrahang, stiffness)

Bevezetés

A szakirodalomban kevés adatot találunk a patellaín hosszával kapcsolatban. Narici 2003-as cikkében vizsgálták először ultrahang technikát alkalmazva a patellaín hosszváltozását erő kifejtés hatására. A cikkben idős edzetlen nőknél és férfiakon végezték el a vizsgálatot, majd 14 hetes edzés után ismételték meg az ín hosszát és a biomechanikai tulajdonságokat. Azt találták, hogy edzés hatására nő a stiffness, csökken a patellaín hossznövekedése. Tihanyi és mtsai (2004) hat edzett személy esetében izometriás kontrakció alatt 6,77 kN, excentrikus kontrakció során 8,79 kN húzóerőt mértek, illetve számítottak. A megnyúlás mértéke 10,0, illetve 13,1 mm volt.

Hipotézis

Feltételezésünk szerint a patellaín nyugalmi hossza összefügg a vizsgálati személyek testmagasságával. Valamint feltételezzük, hogy a patellaín megnyúlása a nyomaték nagyságának növelésével arányos, így a stiffness kiszámítható. A stiffness értéke feltételezhetően összefügg a vizsgálati személyek testmagasságával, testtömegével.

Módszerek

Vizsgálatunkban 77 edzett személy (nem: 38 nő, 39 férfi; kor: $20,95 \pm 1,33$ év; testmagasság: $173,52 \pm 10,06$ cm, testsúly: $67,1 \pm 12,3$ kg) vett részt. A térd fesztítő izomcsoport maximális izometriás nyomatékának méréséhez Multicont II. dinamométert használtunk. A patellaín hosszát Hitachi EUB-405Plus ultrahangkészülék segítségével határoztuk meg, nyugalomban, kis feszülés közben, valamint a maximális izometriás erő 20, 40, 60, 80 és 100%-ánál. A térd hajlásszöge 60° volt a mérések során. A nyomaték-megnyúlás görbe meredekségéből kiszámoltuk a stiffnesset.

Eredmények

A patellaín nyugalmi hossza 3,85 és 6,01 cm között változott ($4,96 \pm 0,5$ cm). A strain értéke $12,8 \pm 6,24$ volt, így az ín maximális erő kifejtésére $5,43 \pm 0,42$ cm-re nyúlt meg. A merevség $38,3 \pm 16,1$ Nm/mm, míg a nyúlékonyság $0,031 \pm 0,016$ mm/Nm értéket vett fel. A nyugalmi hossz szignifikánsan összefügg az egyének testmagasságával ($r=0,58$, $p=0,00$). A stiffness értéke összefüggést mutatott az egyének testmagasságával ($r=0,42$, $p=0,01$) és testtömegével ($r=0,49$, $p=0,00$).

Következtetések

Vizsgálati eredményeink alátámasztják a korábbi vizsgálatok eredményeit. Nevezetesen az ín nyugalmi hossza önmagában nem határozza meg az ín merevségét és nyúlékonyságát. Mivel az általunk vizsgált személyek patellaínjának nyugalmi hossza megközelítőleg ugyanakkora volt, mint amit az élsportolóknál találtak, de jelentősen kisebb erőhatásra jelentősen nagyobb volt a megnyúlás mértéke, feltételezhetően az ín keresztmetszete jelentősen kisebb lehetett (ezt a változót csak MRI-vizsgálattal lehet pontosan meghatározni). Ennek következtében kevesebb elasztikus energia tárolására voltak képesek az általunk vizsgált inak. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy vizsgálati személyeink fele nő volt, akiknek az inai nagyobb nyúlékonyságot mutatnak, mint a férfiaké.

Ambrus Míra, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, testnevelő-edző szak, BSc II. évf.

Kutatóhely: Biomechanika Laboratórium

Témavezető: Dr. Váczi Márk egyetemi adjunktus

Térdfeszítők izommechanikai vizsgálata krónikus bokainstabilitású fiataloknál

(bokasérülés, forgatónyomaték, izokinetikus kontrakció)

Bevezetés

A boka akut laterális sérülései igen gyakran krónikus bokainstabilitást (KBI) okoznak, és a sérülések ismételt bekövetkezésének esélye mintegy 80%. Kutatások igazolják, hogy a KBI következtében a boka szagittális és frontális síkjában működő izmok funkciójában deficit következik be, és a rehabilitációs programok, illetve a klinikai kezelések elsősorban a sérült ízületre irányulnak. Azonban kevesebb és ellentmondásos információ áll rendelkezésre arról, hogy a KBI hatással van-e más ízületek funkcióira, például a térdfeszítők mint elsődleges antigravitációs izmok működésére.

Célkitűzés

Célunk a KBI térdfeszítők izommechanikai funkciójára gyakorolt hatásának széles körű vizsgálata volt. Feltételeztük, hogy a KBI következtében a sérült oldali térdfeszítők különböző izommechanikai funkcióiban deficit jelentkezik az ép oldalhoz képest.

Módszerek

Unilaterális KBI-ben szenvedő (KBI, $n=10$) és egészséges (KON, $n=10$) fiatal férfi és nő sportolóknál mindkét alsó végtagon a térdfeszítők izommechanikai paramétereit mértük Multicont II dinamométer segítségével. A vizsgálati személyek az általuk kitöltött bokainstabilitási mutató sportváltozatának (FADI Sport Scale) eredménye alapján kerültek besorolásra úgy, hogy minden KBI személyt nem, testtömeg és a domináns alsó végtag alapján párosítottunk egy-egy KON személlyel. Mindkét végtagnál maximális izometriás (IC) (60°), izokinetikus excentrikus (EC) ($60^\circ/s$) és koncentrikus (CC60, CC180) ($60^\circ/s$, illetve $180^\circ/s$) forgatónyomatékot, valamint az izom mechanikai hatásfokát (η) határoztuk meg. A KBI csoportban kiszámoltuk az egészséges és sérült végtag közti százalékos különbséget és azt a párosított KON személyek értékeivel összehasonlítottuk.

Eredmények

A KBI csoportban a sérült végtagnál mért CC180 szignifikánsan kisebb volt az ép végtaghoz képest. CC60-ban és CC180-ban mért két végtag közötti százalékos különbség szignifikánsan nagyobb volt KBI-ben mint KON-ban ($p>0,05$). A KBI csoportban pozitív korrelációt találtunk a sérült és ép végtag százalékos különbsége és a FADI-s index mértéke között ($r=0,858$; $p>0,05$).

Következtetések

Az eredmények alapján valószínűnek tartjuk, hogy KBI következtében a sérült végtag térdfeszítő izmainak koncentrikus nyomatékkifejtő képességében deficit alakulhat ki, elsősorban nagy sebességű kontrakcióknál. Feltételezhető, hogy KBI hatására a térdfeszítőkben a gyors motoros egységek működésének csökkenése következik be, ugyanakkor az izom elasztikus elemeit igénybe vevő izommechanikai funkciókra nincs hatással. A test funkcionális stabilitásának megtartása és a további sportsérülések megelőzése érdekében a sérült végtagnál nemcsak a bokaízület izmainak, hanem a térdfeszítő izmok koncentrikus erőfejlesztése is javasolt KBI-ben szenvedő fiatal sportolóknál.

Vilhelm Dóra¹, Szakács Vivien², Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), humánkineziológia szak, BSc ¹III. évf., ² II. évf.

Kutatóhely: Biomechanika Tanszék

Témavezető: Dr. Tihanyi József egyetemi tanár

Konzulens: Sáfár Sándor egyetemi tanársegéd, Dr. Kozák Lajos Rudolf egyetemi tanársegéd

Bilaterális gátlás centrális neurológiai komponensének vizsgálata eseményhez kötött funkcionális MR- (fMR-) képalkotás segítségével

(fMR, bilaterális gátlás, mozgási műtermékek)

Bevezetés

A bilaterális erő kifejtésre fellépő ún. bilaterális deficit kialakulásáért elsősorban centrális hatások felelősek. A központi idegrendszeri aktivitások vizsgálatának széles körben alkalmazott módszere a funkcionális MR- (fMR-) képalkotás. Az MR speciális követelményei: 1. az MR-készülék közvetlen környezetében csak nem mágnesezhető anyagok lehetnek, 2. a limitált mozgásterjedelem miatt és a műtermékek elkerülése érdekében izometriás erő kifejtés javallott. Korábbi pilotvizsgálataink során több lépésben sikerült kidolgoznunk a központi mozgásvezérlés vizsgálatára alkalmas kísérleti protokollt, mely alkalmazkodik az MR-vizsgálatok speciális követelményeihez. Gondot jelentett, hogy a fellépő műtermékek a blokkos felépítés során interferáltak a valós idegi eredetű aktivitásokkal.

Célkitűzés

Azt vizsgáltuk, hogy eseményhez kötött vizsgálati protokoll alkalmazásával szét lehet-e választani az aktív mozgáshoz kötött válaszokat a mozgási műtermékektől, valamint hogy ilyen felépítésű lassú és gyors BOLD paradigma alkalmas lehet-e a bilaterális gátlás vizsgálatára, ha mechanikai vizsgálatokkal együtt analizáljuk az eredményeket.

Anyag és módszerek

14 egészséges önkéntes (kor: $22,3 \pm 0,3$ év; 8 jobbkezes, ebből 7 nő) vett részt a vizsgálatban, mely két menet T2* súlyozott fMR és egy menet nagy felbontású 3D T1 súlyozott anatómiás méréssel állt. A feladat nyomás alatt álló ballonok vizuális jelre indított uni- és bilaterális szorításából állt. A vizuális ingerek álvéletlen-sorozat szerint kiegyensúlyozva kerültek bemutatásra két lehetséges sebességgel: vagy minden ~18 vagy minden ~4 sec a két menetben elkülönítve. Az fMR-adatokat BrainVoyager QX szoftver segítségével dolgoztuk fel és normalizáltuk Talairach-térre. Az adatelemzés általános lineáris modell illesztésével zajlott, melyet Bonferroni szerint korrigált $p < 0,05$ szignifikanciaszinten értékeltünk. Eseményhez kötött átlagokat is számítottunk. A balkezesek adatait a sagittális síkra tükröztük.

Eredmények

A fejmozgás következtében keletkező műtermékek nem interferáltak az erőteljes és kiterjedt mozgási aktivitásokkal, melyeket a primer mozgatókérgekben, a premotor-területeken, valamint a szupplementer motoros mezőben találtunk (függetlenül a stimuláció sebességétől). A gyorsabb prezentáció alacsonyabb kiváltott aktivitásokhoz vezetett. Az aktivációk kiterjedtebbek voltak a domináns féltekékben. Hasonlóan a szorítóerő adataihoz, nem találtunk szignifikáns eltérést az uni- és bilaterális mozgások alatt mért aktivitások között, ha lassú volt a prezentáció üteme, de a bilaterális mozgások erősebb válaszokhoz vezettek a gyors feladat során.

Következtetések

Az általunk kidolgozott setup alkalmas az uni- és bilaterális mozgások centrális komponenseinek vizsgálatára. A lehetséges kísérleti tervek közül a rövid gyors mozgási eseményekből felépülő felállás alacsonyabb statisztikai ereje ellenére is alkalmasabb az ilyen jellegű kísérletekre, mint a blokkos, mert a mozgási műtermékek elkülönülnek a hemodinamikai választól.

Hollós Barnabás¹, Szakács Vivien², Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), humánkineziológia szak, ¹MSc I. évf., ²BSc II. évf.

Kutatóhely: Biomechanika Tanszék

Témavezető: Dr. Tihanyi József egyetemi tanár

Konzulens: Sáfár Sándor egyetemi tanársegéd, Dr. Kozák Lajos Rudolf egyetemi tanársegéd

Bilaterális gátlás centrális neurológiai komponensének vizsgálatára alkalmas módszer fejlesztése

(fMR, bilaterális gátlás, neurális metodika)

Bevezetés

Bilaterális erő kifejtésre fellépő ún. bilaterális gátlás kialakulásáért elsősorban centrális hatások felelősek. A központi idegrendszeri aktivitások széles körben alkalmazott módszere a funkcionális MR-képalkotás, mely az idegsejti aktivitások következtében fellépő lokális keringési változásokat méri jó térbeli és időbeli felbontással.

Célkitűzés

A bilaterális gátlás centrális neurális komponensének vizsgálatára alkalmas fMR-metodika kidolgozása a megfelelő mozgásforma, mintavételi paraméterek és feldolgozási módszerek megtalálásával.

Anyag és módszerek

Összesen 7 egészséges önkéntes (kor: $24,2 \pm 2,3$ év, 7 jobbkezes, ebből 2 nő), valamint két stroke-on átesett önkéntes (kor: $69,8 \pm 4,1$ év, ebből 1 nő) vett részt a vizsgálatban, melyekben egy menet nagy felbontású 3D T1 súlyozott anatómiás mérésen túlmenően különböző számú T2* súlyozott fMR-mérés zajlott. Vizsgáltuk a mozgásforma szerepét, a valós, ill. képzelt mozgásokra adott válaszokat, a kísérleti felépítés, a mintavételezés hatását, valamint a kísérleti protokoll összetettségét. A mozgás hallás utáni felszólításra történt, és maximális erő kifejtést jelentett. A karhajlítást erőmérőhöz kapcsolt hegymászókötéssel, a kézszorítást erőmérőhöz kapcsolt ballon megszorításával kellett végezni. A blokkos feladatban az egyes blokkok 12 s hosszúak voltak, a rövid mozgások során 1 s-ig kellett a maximális erő kifejtést fenntartani. A képzelt mozgások során a valós mozgás végrehajtását kellett elképzelni azonos időbeli paraméterek mentén. Az adatokat BrainVoyager QX szoftver segítségével dolgoztuk fel és normalizáltuk Talairach-térre. Az adatelemzés általános lineáris modell illesztésével zajlott, melyet Bonferroni szerint korrigált $p < 0,05$ szignifikanciaszinten értékeltünk. Eseményhez kötött átlagokat számítottunk.

Eredmények

A vizsgálatunkból kiderült, hogy a karhajlítás nem alkalmas mozgásforma fMR-vizsgálatokra, az erőfeszítés során megjelenő műtermékek miatt. A kézszorítás alkalmas mozgásformának bizonyult. A blokkos felépítésű feladatok során a kézszorítás közben fellépő csekély mozgási műtermékeket nem lehet teljes mértékben szétválasztani a valós idegi eredetű aktivitásoktól, különösen a stroke-os betegeknél. Egyedi rövid mozgások alkalmazásával a műtermék és a jel szétválasztható. Az elképzelt mozgások diffúzabb aktivációt eredményeznek. A valós mozgások jobban kvantifikálhatóak. A rövidebb adatrögzítés során az fMR technikai limitációi miatt a térbeli felbontás valamelyest csökkent.

Következtetések

A bilaterális gátlás centrális neurális komponensének vizsgálatára a kézszorítás a megfelelő mozgás. Az egyes mozgások egyedi rövid események formájában való végrehajtása jobb a blokkos felépítésnél, és valós, végrehajtott mozgásokra van szükség. A jobb időbeli felbontás a mozgástervezés és végrehajtás vizsgálatában előnyösebb, mint a nagyobb térbeli felbontás.

Tollár József, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, testnevelő tanár szak, V. évf.

Kutatóhely: Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Testkultúra Elmélete Tanszék

Témavezető: Dr. Karsai István tudományos munkatárs

Konzulens: Dr. Váczai Márk egyetemi adjunktus

Labdarúgók térdfeszítő izmainak uni- és bilaterális vizsgálata

(pliometrikus edzés, SSC, szinergia)

Bevezetés

Tanulmányunk 6 hetes pliometrikus edzés (PE) hatását vizsgálja. Korábbi tanulmányok és tapasztalatunk igazolták, hogy technikai hiányosságok és sportsérülések visszavezethetők erő kifejtési deficitre. A velünk született tulajdonságunk alapján valamelyik oldali felső végtagot előnyben részesítjük (domináns oldal; D, nem domináns oldal; ND). Labdarúgók alsó végtagjai nagy igénybevételnek vannak kitéve, ezért erőegyensúly-differencia alakulhat ki. Kutatásunkban arra kívántunk választ kapni, hogy a két oldalon egyforma mértékben alkalmazott PE, mely elsősorban reflexmechanizmusok stimulálásával fejti ki hatását, okoz-e erőnövekedést, illetve az oldalak közötti erődifferencia hogyan változik.

Hipotézisek

A PE a fő mozgatókban mikrosérüléseket válthat ki (DOMS). A DOMS miatt, a további edzések alatt neuromuscularis adaptáció következhet be, mely a szinergista izmok működését javíthatja. Jelentős javulás elsősorban az összetett tesztek alkalmával nyilvánulhat meg, továbbá a két oldal között fennálló erődifferencia is csökkenhet.

Vizsgálati módszer

A vizsgálatban 10 fő, a Nemzeti Bajnokság II. és III. osztályában szereplő labdarúgó vett részt. A kísérleti személyeket random módon két csoportra osztottuk, a 6 hetes PE résztvevőire és csak hagyományos edzést (HE) végzőkre. A pliometrikus edzéseket Campo és mtsai (2009) és Miller és mtsai (2006) módszerével hajtották végre. Mindkét csoport az edzések megkezdése előtt (EE), és után (EU) Ta és Tb pályatesztet (Miller és mtsai, 2006), továbbá mélybe ugrás (M) tesztet 25 cm magasságból, valamint nyújtásos és rövidülési kontrakciót 300 fok/sec induló sebességgel (SSC300) hajtottak végre. Az egyes paraméterek közötti különbségek meghatározására t-tesztet alkalmaztunk, a számításokat az SPSS for Windows v13. programmal végeztük el.

Eredmények

1. A PE és HE homogénnek tekinthető, szignifikáns különbséget egyedül az MD esetében ($p < 0,05$) találtunk.
2. A PE EE és EU eredményei között szignifikáns különbséget találtunk az MND, a Ta és Tb ($p < 0,05$) esetében.
3. A HE EE és EU eredményei között szignifikáns különbséget nem találtunk.
4. A PE és HE EU eredményi között szignifikáns különbséget tapasztaltunk a Ta, Tb, MD és MND esetében ($p < 0,05$).

Következtetések:

Mérési eredményeinkből arra következtetünk, hogy a 6 hetes PE hatására jelentős változások jönnek létre az összetett mozgások tekintetében, az ND-funkciók is javulnak. Az eredmények javulása, feltételezésünk szerint, a neuromuscularis adaptáció hatására következik be, mely a szinergista izmok szerepének fokozásával valósul meg. A PE beiktatása javasolt a játékosok teljesítményének javítására.

Matlák János, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), testnevelő-gyógytestnevelő tanár, MA II. évf.

Kutatóhely: Biomechanika Tanszék

Témavezető: Dr. Rácz Levente tudományos főmunkatárs

Konzulens: Sáfár Sándor egyetemi tanársegéd

Labdajátékosok reaktív erejének és irányváltó képességének vizsgálata

(reaktív erő, irányváltó képesség)

Bevezetés

A labdajátékok dinamikus fejlődése következtében jelentősen nőtt a mérkőzések irama, a játék sebessége. A megfelelően gyors reagálás, a maximális futósebesség és a gyakori gyors és pontos irányváltó képesség az eredményesség legfontosabb összetevői. Az edzésmódszerek tökéletesítése, illetve a célirányos sportági kiválasztás érdekében érdemes megvizsgálni, hogy a sportolók alapképességei mennyire befolyásolják az eredményesség szempontjából fontos komplex képességeket. Jelen vizsgálat célja, hogy az irányváltó képességgel végzett nagy sebességű futás és a reaktív erő kifejtés összefüggéseit feltárja.

Hipotézis

Vizsgálatunkban azt feltételeztük, hogy a gyors futás közbeni hatékony irányváltó képesség összefügg a reaktív módon történő erő kifejtéssel.

Vizsgálati körülmények

Mintánkat tíz aktív sportoló alkotta. A vizsgálati személyek háromféle futótesztet teljesítettek, melyeknél az időeredményt döntően befolyásolta a táv közben végrehajtott egy vagy több irányváltó képesség hatékonysága (T-teszt, 505 teszt, cikkcakk-teszt). A reaktív teljesítményt vertikális ugróteszttekkel vizsgáltuk. Állásból súlypontsüllyesztéssel (CMJ), illetve a leugrási magasságot 10 cm-ként növelve mélybe ugrásból felugrást alkalmaztunk (DJ₁₀, DJ₂₀, DJ₃₀). Mindenkinél azt az ugrást vettük alapul, amelynél a legnagyobb teljesítményt találtuk. Rögzítettük a felugrás magasságát, mélybe ugrás követő reaktív felugrásnál a talajon való tartózkodás idejét (kontaktidő; T_c), illetve az ugrás közben leadott teljesítményt (P). APAS és SystemSport videoelemző szoftver segítségével meghatároztuk azt a térdszöghelyzetet, amelyből a legnagyobb ugróteljesítményt adták le.

Eredmények

A T-teszt időeredménye és a CMJ, illetve a DJ₁₀, DJ₂₀, DJ₃₀ során mért felugrási magasság között gyenge negatív korrelációt találtunk. Szignifikáns összefüggést találtunk az 505 futóteszt esetében, ahol a 10 m-es felgyorsítási szakasz időeredménye és az oda-vissza megtett 5 m időeredménye között igen szoros korrelációt figyeltünk meg. A T-teszt időeredménye és a DJ₁₀ között találtuk a legerősebb összefüggést a futóteszt időeredményének, illetve az ugróteszt felugrási magasságának tekintetében. A T_c és a futóteszt időeredményeinek összevetésénél az 505 és a T_cDJ₁₀ között találtuk a legerősebb összefüggést.

Összefoglalás

A jelen vizsgálatban kapott eredmények alapján a reaktív erő és az irányváltó képességgel végzett gyors futás nincs szoros összefüggésben egymással. Pontos következtetések levonásához, illetve biztos állásfoglaláshoz további vizsgálatok szükségesek.

Nagy Péter, Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelés és Sporttudományi Intézet
Konzulens: Dr. Béres Sándor főiskolai docens
Témavezető: Szablics Péter tudományos segédmunkatárs

Az oldás 3D elemzése – versenytechnika javítása olimpiai íjon

(3D mozgáselemzés, oldás, elmozdulás)

Bevezetés

Kutatók, edzők, oktatók által használt leghatékonyabb eszköz napjainkban a teljesítmény fokozására a 3D, azaz 3 dimenziós mozgáselemzés. A 3D mozgáselemzés lényege: több videokamera által egy időben felvett sport, illetve egyéb mozgások digitalizálása, a mozgásra jellemző biomechanikai paraméterek kinyerése céljából. Ezt egy íjászon mutatom be.

Hipotézis

Feltételezésem szerint az oldás során létrejövő ízületi elmozdulások összehasonlító vizsgálata során nem találok jelentős mértékű eltéréseket a helyzeti adatokban. Ezáltal a lövések eredménye a lehető legoptimálisabb.

Vizsgálati körülmények

Szegeden 2010. július 20-án Hattyas sor 10. szám alatt készítettük a felvételeket. Búzás Károly, az íjász, edzője, Kovács András és témavezetőm, Dr. Béres Sándor jelenlétében. Megterveztük, hogy a felvételt milyen beállítással végezzük. Két nagy sebességű kamerával történt a felvétel, a sebessége 600 fps volt. Először a referenciakeretet vettük fel, majd az íjászt. Az íjászt úgy állítottuk be, hogy a legjobb rálátás legyen a húzó könyökre. A felvételeket feltöltöttem a mozgáselemző laborban található számítógépre, majd konvertáltam az APAS programnak megfelelő fájlformátumra. Ezután kezdődött a digitalizálás. Képkockáról képkockára jelöltem a felvételen a könyök pozícióját. Miután végigértem a mozzanatsoron, a filterező modulban elvégeztem a simítást, ezzel az esetleges hibáimat korrigáltam. A transform modul a két kamera által készített digitalizált képkockákat, vagyis a megjelölt testpontokat egy, a felvételek előtt a mozgás helyszínére helyezett referenciakerethez viszonyítja, így transzformálva térbelivé az adott mozgást. A display modulban nyerhetőek ki az adatok.

Eredmény

Az oldás előtt a könyök pozíciója az egyes lövések során megegyezett. Talajtól való távolsága x és y tengelyen jelentős mértékű eltérést nem mutatott. (A 8 lövés átlagos t-próba-eredménye: $p < 0,22$). Az oldás pillanatában a könyöklefutás pályája minden esetben megegyezett, a pálya elmozdulásának térbeli adatai jelentős mértékű különbséget nem mutattak. Megállapítható hogy az edzés során az alany biomechanikai szempontból statisztikailag megegyező könyökmozgással hajtotta végre az oldást.

Összefoglalás

Dolgozatom célja olimpiai íjon egy 8 lövéses edzés összehasonlítása az oldás és az oldás során létrejött könyökmozgás tekintetében. Cél, hogy az egyes lövések során a lefutási görbe azonos legyen. Az oldás előtt a könyök pozíciója az egyes lövések során megegyezett. Az oldás pillanatában a könyöklefutás pályája minden esetben megegyezett, a pálya elmozdulásának térbeli adatai jelentős mértékű különbséget nem mutattak. Megállapítható, hogy az edzés során az alany biomechanikai szempontból statisztikailag megegyező könyökmozgással hajtotta végre az oldást. A mérésben részt vevő alany már a világbajnokságot megelőző edzéseken is csúcsformát mutatott, valamint az APAS 3D mozgáselemző rendszer által kapott adatok alapján is.

Pottyondy Anna, Négyesi János, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), humánkineziológia szak, MSc II. évf.

Kutatóhely: Biomechanika tanszék,

Témavezető: Dr. Rácz Levente tudományos főmunkatárs

Konzulens: Sáfár Sándor egyetemi tanársegéd

Az izomcsoportonkénti neuromuscularis adaptáció transzferhatásai és összefüggése a felugrási teljesítménnyel

(vertikális ugróteljesítmény, nyújtási energia, neuromuscularis adaptáció)

Bevezetés

Előző munkáinkban bizonyítottuk: a térdfeszítők reaktív dinamométeres edzése jelentős teljesítményjavulást, maradandó neuromuscularis adaptációt eredményez. Jelen vizsgálatunkban arra kerestünk választ: egy összetett ízületi mozgás teljesítményével milyen összefüggésben van az egyes izmokon realizált adaptáció. Továbbá, van-e transzferhatás a kinetikai lánc elemei között.

Hipotézisek:

1. A neuromuscularis adaptációt jellemző mechanikai változók nincsenek összefüggésben a vertikális ugróteljesítménnyel és annak befolyásoló tényezőivel.

2. A kinetikai lánc egyik izomcsoportján kialakult adaptáció nincs hatással egy másik „láncszem” intramuscularis koordinációjának javulására.

Vizsgálati körülmények

48 egyetemi hallgatóból vizsgálati és kontrollcsoportokat alkottunk. 12 fő a térd-, 12 a csípő- és 12 mindkét ízületre végzett reaktív erőfejlesztést a MulticontII dinamométeren. A fennmaradó 12 hallgató volt a kontrollcsoport. Először a vertikális ugrás koncentrikus átlagteljesítményét, az ugrás alatti támasz- és repülési időt a MuscleLab&Power Systemmel, továbbá a térd- és csípőízületek maximális hajlásszögét határoztuk meg mélybe ugrásból felugrás során SystemSport és APAS segítségével. A leugrási magasságot 10 cm-enként növelve, minden személy esetében a legnagyobb mechanikai teljesítményű esetet vettük alapul. A kapott pozíciókból megmértük a maximális koncentrikus szögsebességet és szöggyorsulást, előfeszülés nélkül, majd lassú ($\omega_{\text{konstans}}: 20^\circ/\text{s}$) és gyors excentrikus ($\omega_{\text{kezdő}}: 200^\circ/\text{s}$) előfeszítésből. Az előfeszítéseket az ugrótesztnél kapott maximális ízületi szögértékeknél 25° -kal nyújtottabb pozícióból, a maximális izometriás nyomaték 50%-ánál indítottuk. A gyors előfeszítésnél meghatároztuk az optimális nyújtási energiaszintet is, amiből a legnagyobb koncentrikus szögsebességet értékék. Vizsgáltuk az excentrikus fázis csúcsonyomatékát és a koncentrikus fázis kezdeti nyomatékát, valamint a kettő közötti időintervallum hosszát. A reaktív dinamométeres edzéseket avval a nyújtási energiával végeztük, amelynél a legnagyobb koncentrikus szögsebességet érték el. Három hétig (3 alk./hét), négyszer nyolc maximális akaratlagos nyújtásos-rövidüléssel kontrakciót hajtottak végre. A kilencedik edzés után a kiinduló szintnél meghatározott mechanikai mutatókat újból megmértük. Az átlagok eltéréseit Student's T-teszttel, a változók közötti összefüggéseket korrelációs számítással határoztuk meg.

Eredmények

A szögsebességben, szöggyorsulásban regisztrált fejlődés és a koordinációjavulást jellemző változók szoros összefüggésben voltak az ugróteljesítménnyel. Az egyes izmok neuromuscularis koordinációját és adaptációját leíró változók alakulása és összefüggései világos képet mutatnak a kinetikai lánc elemek közötti transzferhatásokról.

Összefoglalás

Eredményeink, metodikánk objektívvá és individuálissá tehetik a robbanékony láberő és ugróteljesítmény fejlesztésének teljes pszichomotoros hátterét.

A SPORT ÉS A MOZGÁS TÁRSADALOMTUDOMÁNYI VIZSGÁLATAI

SZOMBAT 9:00

(FŐÉPÜLET, I. EM. 40. HEPP FERENC TEREM)

Elnök: Földesiné Dr. Szabó Gyöngyi

Tagok: Dr. Hédi Csaba, Dr. Sterbenz Tamás

1. **Kiszela Kinga (TF):** 4-7 éves gyermekek mozgásos állapotfelmérésének eredményei az iskolaérettség tükrében (témavezető: Dr. Bognár József egyetemi docens)
2. **Bősze Júlia (ELTE-PPK):** Általános iskolás gyermekek életmódjának vizsgálati eredményei a közelmúltból, valamint egy továbblépési lehetőség (témavezető: Dr. Boreczky Ágnes egyetemi docens)
3. **Takács Bence (TF):** A magyarországi fiatalok (15-18 évesek) szabadidős tevékenységének vizsgálata a 2008-as keresztmetszeti vizsgálat és a televíziózási-sportolási szokások tükrében (témavezető: Dr. Szakály Sándor egyetemi tanár)
4. **Velencei Attila (TF):** Új kihívások, régi válaszok a magyar versenysport utánpótlás-nevelésében (témavezető: Földesiné Dr. Szabó Gyöngyi professor emerita)
5. **Görögh Dóra (TF):** Élvonalbeli kézilabda-csapatok eredményességét befolyásoló tényezők (kiemelt figyelmet fordítva a második félidőre) (témavezető: Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens)
6. **Kopkáné Plachy Judit (TF):** A hajlékonyság és az állóképesség változása féléves mozgásprogram hatására időskorban (témavezető: Dr. Bognár József egyetemi docens, konzulens: Vécseyné Kovách Magdolna főiskolai tanársegéd)

Kiszela Kinga, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), PhD-hallgató

Kutatóhely: Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

Témavezető: Dr. Bognár József egyetemi docens

4-7 éves gyermekek mozgásos állapotfelmérésének eredményei az iskolaérettség tükrében

(óvodáskor, mozgásos állapotfelmérés, iskolaéretlenség)

Bevezetés

A pedagógusok munkájában egyre nehezebben megoldható gondot okoz az intézményekbe iskolaéretlenül bekerülő gyermekek nagy száma. Az iskolaérettségi vizsgálat és a tanulási képességek mérése régóta vita tárgya és a kutatások központi témája, azonban a mai napig sem megoldott, hogy ezen vizsgálatnak motoros teszt is szerves része legyen. Általában 7-8 területen vizsgálják a gyermekek képességeit (írásmozgás-koordináció, beszédhanghallás stb.), a motoros képességek mérése azonban kimarad ezek sorából. Bár a mozgásfejlődésben való elmaradás mutatója az idegrendszeri éretlenségnek, mely elővételezi a tanulási nehézségeket, mégis nevelési tanácsadói kompetencia, hogy nézik-e a gyermekek mozgásos állapotát.

Hipotézisek

Feltételezzük, hogy:

- a gyermekek többségének vannak perzisztáló csecsemőkori reflexei;
- gyakran jelentkező probléma náluk az egyensúlyi rendszer éretlensége;
- azoknál, akik visszamaradott csecsemőkori reflexekkel élnek, a kúszás-mászás

kivitelezése sem megfelelő;

- a 6 éves, iskolaköteles gyermekek motoros képességek szempontjából iskolaéretlennek tekinthetők.

Anyag és módszer

A vizsgálatban 59 gyermek vett részt (18 fő lány, 41 fő fiú). 6. életévben jár a gyermekek 39%-a, 7 éves 23,8%-uk. A gyermekek az Eleven Team Alapítvány mozgásfejlesztő foglalkozásain vesznek részt, melyen az Alapozó Terápia és az INPP-reflexeterápia módszereit alkalmazzák. A vizsgálat során felhasznált adatok a fejlesztések megkezdése előtti állapotfelmérés (az említett terápiaik saját vizsgáló eljárásai) eredményeit tartalmazzák. Az adatokat az SPSS 17.0 statisztikai programmal elemeztük, mellyel alapstatisztikai számításokat, χ^2 -próbát, valamint korrelációs számítást végeztünk. A szignifikanciaszintet $p < 0,05$ értékben határoztuk meg.

Eredmények

A vizsgálatba bevont gyermekek 74,6%-ának statikus egyensúlyi, 67,8%-ának dinamikus egyensúlyi problémái vannak. Megtartott reflexszel él a gyermekek 33%-a, ebből teljes mértékben megtartott Moro-reflexe 61%-nak, nagymértékben és teljes mértékben megtartott ATNR-reflexe 71,2%-nak van. A kereső-szopó reflex és a markolóreflex maradványai is fellelhetőek 39%-nál, illetve 22%-nál. A kúszás a gyermekek 50,8%-nál, a mászás 22,1%-nál nem tekinthető megfelelőnek.

A kúszás és a mászás korrelációt mutat abban az értelemben, hogy akiknél a kúszás nem működik megfelelően, a mászás sem jól kivitelezett ($r=0,58$; $p < 0,05$). Nem találtunk összefüggést a kúszás/mászás és a reflexek között. A 6. életévüket betöltötték 80%-ának egyensúlyi problémái, 28%-ának legátolatlan csecsemőkori reflexei vannak.

Összefoglalás

A vizsgált gyermekek többsége motoros nehézségekkel, egyensúlyi problémákkal küzd még a 6. életév betöltésekor is, vagyis motorosan iskolaéretlenül kerülnek be az iskolarendszerbe.

A mozgás és a tanulási képességek kapcsolatát ismerve ez problémát jelenthet az iskolai pályafutásban, így a mozgásos állapotfelmérés és a képességek korai fejlesztése elengedhetetlen feladata az óvodapedagógusoknak és a tanítóknak egyaránt.

Bősze Júlia, Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Neveléstudományi Doktori Iskola
Kutatóhely: Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar,
Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Témavezető: Boreczky Ágnes egyetemi docens

Általános iskolás gyermekek életmódjának vizsgálati eredményei a közelmúltból, valamint egy továbblépési lehetőség

(életmódelemek, összefüggés-vizsgálatok, családi és szocioökonómiai státus)

Bevezetés

A hazai lakosság egészségi állapotával kapcsolatos morbiditási és mortalitási statisztikák elszomorító képet mutatnak. A különböző megközelítések ellenére abban egyetértenek: az életmód, az életvitel, az egészség-magatartás jelentős szerepet játszik a kedvezőtlen tendenciák alakulásában.

Munkám során nem csak azt szeretném feltárni, hogy a közelmúltban milyen életmódkutatásokat végeztek általános iskolások körében, hanem arra is rá kívánok mutatni, hogy az összefüggés-vizsgálatok csekély számúak, illetve hogy azok a családok különböző paramétereit legtöbbször nem vizsgálják, így ezekre több figyelmet kellene fordítani.

A kutatás kérdései

- Melyek a leggyakrabban vizsgált és bemutatott életmódelemek az általános iskolás korosztályban?
- Melyek azok az életmódelemek, melyek kevésbé vizsgáltak, vagy kevésbé bemutatottak?
- Mennyire gyakoriak az összefüggés-vizsgálatok az életmódelemek vizsgálati témájában?
- Milyen irányú vizsgálatokra, illetve elemzésekre lenne szükség egy komplexebb életmódvizsgálatnál?

Vizsgálati módszerek

Az elmúlt évek általános iskolásokra vonatkozó kutatásainak összefoglalásánál főként a Magyar Sporttudományi Szemle, az Egészségfejlesztés, a Szociológiai Szemle, a Demográfia, az Orvosi Hetilap, a Mentálhigiéné és Pszichoszomatika folyóiratokra, a Kor-fa kiadványokra, valamint a 2002-ben folytatott HBSC-kutatás (Aszmann, 2003) eredményeire támaszkodom, valamint egy saját – komplexebb – kutatás szükségességét és kialakításának módját vázolom.

Eredmények

A gyermekek életmódelemeinek vizsgálatakor a legtöbb kutatás az adott helyszín, régió területén található, jól körülírható csoportról készít pillanatfelvételt. A vizsgált témakörök az életmód számtalan eleme közül leggyakrabban a táplálkozáshoz, a fizikai aktivitáshoz, a szabadidő eltöltéséhez, illetve az alkoholfogyasztáshoz, valamint a dohányzáshoz kapcsolódnak. A vizsgálatok nagy része egy vagy néhány életmódelem bemutatására törekszik.

Kevés helyen található olyan összefüggés-vizsgálat, mely a család vagy a szocioökonómiai helyzet befolyását keresné az életmódelemek alakulásában, de ilyenre is van példa:

A HBSC-kutatásban (2003) az összefüggés-vizsgálatok a életmódhoz kapcsolódó társas támogatás lehetőségéről kapott adatokkal példázhatók leginkább.

A korai gyermekfejlődés és a szocioökonómiai státus összefüggését Mészáros és mtsai (2007) elemezték, míg a szociodemográfiai változók és a fizikai aktivitás kérdéskörét Pikó és Keresztes (2006) mutatta be a dél-alföldi régióra vonatkoztatva, valamint a táplálkozás-kontroll társas összefüggéseivel is foglalkoztak (2008).

Emellett Velenczei és mtsai (2009) a társadalmi esélyegyenlőséget vizsgálták a tehetséges fiatal sportolók körében, míg Keresztes és mtsai (2005) a fizikai aktivitás és a társas hatások

szerepét, illetve Skultéti és Pikó (2006) az alkoholfogyasztás és a szocioökonómiai hatások összefüggéseit vizsgálta serdülőknél.

A család egészségvédő hatására csak Kovács és Pikó (2009) cikke utal.

Összefoglalás

Nagyon kevés kifejezetten összefüggés-vizsgálatot találtam a család egészségvédő hatásáról serdülők körében, vagy a fiatalkori alkoholfogyasztás szocioökonómiai összefüggésével kapcsolatban, de azok is inkább a középiskolás korosztályra vonatkoznak. Szükségesnek tartom, hogy több ilyen jellegű vizsgálat kerüljön bemutatásra, így saját kutatásaimat is ennek tükrében fogom kifejteni.

Takács Bence, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), PhD-hallgató

Témavezető: Dr. Szakály Sándor egyetemi tanár

A magyarországi fiatalok (15-18 évesek) szabadidős tevékenységének vizsgálata a 2008-as keresztmetszeti vizsgálat és a televíziózási-sportolási szokások tükrében

(televízió, internet, szabadidő, fizikai aktivitás)

Biztos, hogy a tévé a hibás?

Bár a technológia feltalálásában élen jártunk (Mihály Dénes és munkatársai), bevezetésével elkéstünk (1957), amit azóta próbál behozni a magyar társadalom a „nyugattal szemben”. Mert a televíziózás jellemzi a fejlettebb államok gazdasági, népességbeli és egészségbeli mutatóit. Hazánkban az 1990-es években lezajlott társadalomszerkezeti (főleg politikai) változásoknak köszönhetően előbb megjelent a médiumokat szabályozó törvényi rendelkezés (1996), majd azt követően különböző, elsősorban nem magyar gazdasági csoportok részesedése révén, kialakult a duális médiarendszer és a kereskedelmi televíziózás. Ez magával hozta a tévézésre fordított napi időátlag emelkedését (Takacs, 2008) – 120 percről 180 perc fölé (AGB Hungary), a készülékek számának növekedését (magyar háztartások 98,4%-ban legalább 1 színes tévé van, Medián, 2005) és az inaktivitásra hajlamosító szabadidős tevékenységek terjedését, amit a 2004 után tömegessé váló szélessávú internet csak felerősített.

Céлом az, hogy a televízió helyét, szerepét, jelentőségét és mint tömegekre ható kommunikációs eszköznek a befolyásoló erejét a mintámban szereplő magyarországi fiatalok egészségtudatos magatartásában, szabadidős tevékenységében és fizikai aktivitásában vizsgáljam, feltárva az esetleges kapcsolatokat (településtípus, sportolási szokások, káros szenvedélyek, szülői háttér, inaktivitást befolyásoló tényezők). Ezen belül kiemelten kezelem a sport szerepét, feltételezván annak pozitív hatásait. Így választ kaphatunk a sportoló (rendszeresen edző és versenysportoló) és a sportot kevésbé űző (alkalomszerűen, vagy egyáltalán nem) fiatalok szabadidős tevékenységében fellelhető különbségekre, egy keresztmetszeti Ifjúságkutatás 2008-as kérdőív adatbázisának szekunder elemzésével.

Mert nem biztos, hogy a médiumok okolhatók a fiatalok inaktív életformájáért.

Velenczei Attila, Nemzeti Sport Intézet, Kutató és Informatikai Osztály, PhD hallgató
Kutatóhely: Nemzeti Sport Intézet és Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Társadalomtudományi Tanszék
Témavezető: Földesiné Dr. Szabó Gyöngyi professor emerita

Új kihívások, régi válaszok a magyar versenysport utánpótlás-nevelésében

(rendszerátalakítás, utánpótlás-nevelés, sportstruktúra)

A sport és azon belül a versenysport az egykori államszocialista országokban kitüntetett szerepét elsősorban annak köszönhetette, hogy a két világrendszer országai a sporteredményeiken keresztül is rivalizáltak egymással. Az 1989-1990-es politikai és gazdasági rendszerváltozás azonban alapjaiban formálta át a kelet-közép-európai országokban a különböző társadalmi alrendszerek, így a sport működését is. Magyarországon a sportszférának a globális szintén erősödő folyamatok hatásain túl (a versenysport elüzletiesedése, a sportmigráció fokozódása) olyan problémákkal kellett szembenéznie, mint az állami támogatás jelentős csökkenése, a nagyfokú szervezeti erózió (sportegyesületek számának csökkenése), és a humán erőforrás (edzők) kivonulása a sportból.

Célunk, hogy bemutassuk a sport egy sajátos szektorában, az utánpótlás-nevelés területén megjelenő új kihívásokat és az ezek megoldására született válaszlépéseket. A tanulmány egy átfogó kutatás részterületére épül. A kutatás során dokumentumelemzést végeztünk, illetve mélyinterjúkat készítettünk a magyar sportban dolgozó vezetőkkel, edzőkkel (N=32), emellett kérdőíves vizsgálat segítségével a tehetségmenedzselési programokban támogatott fiatal sportolók életpályájukkal és sportkarrierjükkel kapcsolatos (N=1099) véleményeit is feltártuk.

Az eredmények szerint a rendszerváltást követő szervezeti átalakítások, majd az ezredforduló után elindult tehetségmenedzselési programok, bár bizonyos problémákat orvosolni tudtak, a mélyben rejlő anomáliák felszámolására és az új kihívások megoldására nem képesek. A korábbi politikai rendszerben állami irányítással működő szisztémából nem alakult ki egy részben civil alapokra is épülő utánpótlás-nevelési modell, valamint hiányzik a megváltozott társadalmi körülményeket figyelembe vevő stratégiai tervezés. A kutatás további eredménye azt jelzi, hogy a tehetségmenedzselési programokban támogatott fiatal sportolók körében kifejezetten magas azoknak az aránya, akiknél nem az élsportolói karrier az elsődleges életcél. Következtetéseinkben javaslatokat teszünk az élsport bázisának hatékonyabb megszervezésére és eredményesebb működtetésére.

Görögh Dóra Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kar (TF), PhD-hallgató
Kutatóhely: Sportjáték Tanszék
Témavezető: Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens

Élvonalbeli kézilabda-csapatok eredményességét befolyásoló tényezők (kiemelt figyelmet fordítva a második félidőre)

(mérkőzéselemző szoftver, támadó- és védőtevékenység, pozíciótartásos és váltásos játék)

Bevezetés

A kézilabdázást kiemelt figyelem övezi hazánkban csakúgy, mint más országokban is. A mérkőzések eredményének alakítását a csapatok támadó- és védőjátéka formálja, melynek tüzetes vizsgálata közelebb vihet bennünket a győzelem titkának feltárásához. Ebben a munkámban a vizsgált mérkőzések második félidejét emeltem ki, a csapatok eredményességét befolyásoló tényezők közül pedig a kapura lövés előkészítését és a befejezések sikerességét vizsgáltam.

Hipotézisek

1. Az a csapat, amely a mérkőzés utolsó periódusát nyeri, lesz a mérkőzés győztese. 2. A mérkőzés utolsó periódusában az a csapat győz, amelyiknél hatékonyabban véd a kapus. 3. A győztes csapat gyakrabban alkalmaz pozíciótartásos játékot a végjátékban. 4. A mérkőzés utolsó periódusában a győztes férfi csapatok játékában található a legtöbb pozíciótartásos megoldás.

Anyag és módszer

Vizsgálati mintának olyan élvonalbeli magyar bajnoki kézilabda-mérkőzéseket választottam, ahol szoros volt az összecsapás végeredménye. 10-10 női és férfi (NB I. 2010/2011-es idény) találkozót figyeltem meg. A mérkőzéseket DVD-ről, utólagos mérkőzésmegfigyelési eljárással vizsgáltam. A mérkőzések feldolgozását a SystemSport számítógépes elemzőprogrammal végeztem, mellyel a csapatok alkalmazott támadási módszereit és a kapusok teljesítményét mértem. Az adatok feldolgozása Mann-Whitney U-próbával történt.

Eredmények

A győztes csapatok a mérkőzés periódusát jobban kihasználták (a támadások 53%-a volt sikeres), több gólt lőttek, mint ellenfelük (47%-os hatékonyság). Nemenként lebontva a női győztes és vesztes csapatok között a különbség igen minimális volt, az előbbi 48%-ban, az utóbbi 47%-ban használta ki sikeresen a helyzeteit. Míg a férfi győztes csapatok 56%-ban, a vesztes 46%-ban lőtték be helyzeteiket. A győztes csapatok kapusa jobb százalékkal védett (34%), mint az ellenfél kapusa (29%). A csapatok több pozíciótartásos megoldást alkalmaztak a mérkőzés második részében, mint pozícióváltásos, illetve a győztes csapatok pozíciótartásos játéka (gólátlag: 6,5) hatékonyabb, mint a vesztes csapatoké (gólátlag: 4,6). Ezen belül a győztes női csapatoknál volt a legtöbb ilyen típusú sikeres akció (gólátlag: 7,5).

Következtetések

Az edzőknek és a játékosoknak egyaránt nagy hangsúlyt kell helyezniük a végjátékra, mert valójában a vizsgált mérkőzések korábbi periódusai „csak” az eredmény megtartását szolgálták, a végső győzelem kivívása az utolsó momentumoknak köszönhető. Az edző tervezőmunkájában figyelmet kell fordítani a játékosok terhelésének-pihentetésének arányára, valamint azokra a taktikai sémákra, amelyekhez nyúlhat ilyen esetekben. Ezeknek begyakorlását viszont edzésen nagyon nehezen lehet modellezni, elsősorban amiatt a lelkiállapot miatt, amely a játékosokat mérkőzés közben terheli.

Kopkáné Plachy Judit Semmelweis Egyetem, Sporttudomány Doktori Iskola, PhD-hallgató, II. évf.

Témavezető: Dr. Bognár József egyetemi docens

Konzulens: Vécseyné Kovách Magdolna főiskolai tanársegéd

A hajlékonyság és az állóképesség változása féléves mozgásprogram hatására időskorban

(idős nők, Pilates, vízi torna)

Az utóbbi évtizedekben megnőtt a tudományos érdeklődés az egészségmegőrzésben kiemelkedő szerepet játszó fizikai aktivitás vizsgálata iránt. A WHO jelentése szerint a 3 európai szubrégióban 16-24% között van az inaktív életet élők aránya, mely az egész Földön 1,9 millió fő, Európában 600.000 fő korai halálozását okozza. Bizonyított tény, hogy az idősödés során végbemenő biológiai változásokat rendszeres testmozgással lassítani lehet. Az öregedési folyamatok közül kiemelkedően fontos, hogy az izmok tömege és ereje 30%-kal csökken. A flexibilitás csökken, a légzőkapacitás 75 éves korra a felénél kevesebb, a csontsűrűség csökken, az idegrostok vezetési sebessége átlagosan 15%-kal csökken. Bizonyított tény, hogy a fenti folyamatokat jelentős mértékben lassíthatjuk a rendszeres fizikai aktivitás, valamint az egészséges életmód révén.

Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy a rendszeres, heti három alkalommal, hatvan percen át végzett Pilates-foglalkozás és vízi torna során javul-e az idős nők hajlékonysága és állóképessége. Megvizsgálni, hogy van-e összefüggés a résztvevők betegség típusa (mozgásszervrendszeri, szív- és érrendszeri betegségek) és a vizsgált képességek kiindulási szintje között.

Egerben és környékén élő idős nőket ($N=42$, $M=67,07\pm4,528$ év) vizsgáltunk, akiket a városban található idősok számára alapított klubokból és egyesületekből választottunk ki. A mintát véletlenszerűen három csoportba osztottuk. Az 1. csoport ($N=15$, $M=66,2\pm3,84$ év) Pilates-foglalkozásokon vett részt heti három alkalommal, hatvan percen keresztül. A 2. csoport ($N=15$, $M=67,07\pm5,97$ év) két Pilates-foglalkozást és egy vízi tornát látogatott hetente. A 3. csoport ($N=12$, $M=68,17\pm3,157$ év) volt a kontrollcsoport, ők nem változtattak életmódjukon a program folyamán. Az elő- és az utóvizsgálat a következő méréseket tartalmazta: jobb váll- és csípőflexió, lumbális gerincflexió, lumbodorzális flexió, törzslaterálflexió a jobb oldalon, 6 perces séta, székről felállás és leülés 30 másodpercen keresztül. Az adatfeldolgozást SPSS 17.0 programmal és kétmintás t-próbával, valamint többszemponyos varianciaelemzéssel (MANOVA) végeztük.

A kontrollcsoport esetében nem találtuk jelentős eltérést a két mérés között. A 6 perces séta ($M=-112,33\pm90,23$) és a székteszttel ($M=-7,26\pm2,63$) az 1. csoportnál bizonyult jobbnak. A hajlékonyságban eredményesebb volt a 2. csoport, akiknél legnagyobb mértékben a váll- ($M=-23,33\pm15,43$) és csípőflexió ($M=-16,8\pm8,32$) változott. A betegségek és a fizikai képességek között nem találtunk jelentős kapcsolatot. A betegségcsoportok és a vizsgált képességek kiindulási szintje között nem találtunk eltérést.

Megállapíthatjuk, hogy mind a két féléves mozgásprogram eredményesnek bizonyult az idős nők hajlékonyságának és állóképességének javításában. Elmondhatjuk, hogy a rendszeres testmozgás elősegíti az önellátás képességét és a fizikai függetlenség megőrzését idős korban.

A SPORT ÉS A MOZGÁS TERMÉSZETTUDOMÁNYOS VIZSGÁLATAI

SZOMBAT 9:00

(FŐÉPÜLET, I. EM. 37. TANÁCSTEREM)

Elnök: Dr. Tihanyi József

Tagok: Dr. László Ferenc, Dr. Radák Zsolt

1. **Marosi Krisztina (TF):** A hosszú távú fizikai aktivitás és a kezelés hatása a kognitív funkciókra különböző életkorú patkányoknál (témavezető: Dr. Nyakas Csaba egyetemi tanár)
2. **Hart Nikolett (TF):** A rendszeres fizikai aktivitás és a SIRT-aktiválás hatása a különböző genetikai hátterű patkányok fiziológiai teljesítményére (témavezető: Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár)
3. **Sáfar Sándor (TF):** Bilaterális gátlás centrális neurológiai komponensének vizsgálata eseményhez kötött funkcionális MR- (fMR-) képalkotás segítségével (témavezető: Dr. Tihanyi József egyetemi tanár, konzulens: Dr. Kozák Lajos Rudolf egyetemi tanársegéd)
4. **Major Zsuzsanna (TF):** Repolarizációs zavarok vizsgálata az élsportolói populációban (témavezető: Dr. Pavlik Gábor egyetemi tanár, Dr. Tóth Miklós egyetemi tanár, konzulens: Dr. Kneffel Zsuzsanna egyetemi adjunktus)
5. **Kaj Mónika (PTE-TTK):** Egyetemi hallgatók fizikai fittségének vizsgálata Eurofit-tesztekkel (témavezető: Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens)
6. **Tékus Éva (PTE-TTK):** A vér és a nyál tejsavszintjének összehasonlítása 18-24 éves egyetemisták körében (témavezető: Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens)

Marosi Krisztina, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)
Kutatóhely: Sporttudományi Kutató Intézet, Agyélettani Kutatócsoport
Témavezető: Dr. Nyakas Csaba egyetemi tanár

A hosszú távú fizikai aktivitás és a kezelés hatása a kognitív funkciókra különböző életkorú patkányoknál

(fizikai aktivitás, 17- β ösztradiol, hippocampus)

Bevezetés

Az ösztrogének a neurobiológiai hatásukat a génexpresszió közvetlen módosításán, illetve egyes jelátviteli útvonalak aktiválásán keresztül fejtik ki. Ezen szignálútvonalak közös hatáspontja a CREB transzkripciós faktor, melynek aktiválódásakor olyan gének íródnak át, melyek fontos szerepet játszanak a neuronok védelmében. A fizikai aktivitás növeli a neurotrofinok szintjét, melyek szintén befolyásolják a neuronok túlélésében szerepet játszó szignálutakat, így a mozgás az ösztrogénterápiához hasonlóan preventív szerepet játszhat az időskori neurodegenerációban.

Hipotézisek

Kísérletünkben feltételeztük, hogy a hosszú távú, közepes intenzitású fizikai aktivitás a 17- β ösztradiol-kezeléshez hasonlóan befolyásolja a kognitív képességeket, valamint pozitív biokémiai változásokat indukál a hippocampusban. Kombinált kezelést is alkalmaztunk, hogy megvizsgáljuk, additív-e az ösztradiol hatása, illetve a mozgás hatása különböző életkorokban.

Módszerek

A figyelmi és memóriefunkciókat, valamint a térbeli tanulási képességeket kognitív tesztekkel vizsgáltuk. A vérplazma ösztradiol- és kortikoszteronmennyiségét EIA-kittel határoztuk meg. Továbbá Western blot technikával mértük a hippocampusban az ösztrogénreceptor alfa-, BDNF-, szinapszin- és szinaptofizinkoncentrációját, valamint a CREB és a MAPK foszforillációját.

Eredmények

A középkorú állatok jobban teljesítettek, mint a kontrollegyedek spontán alternáció és új tárgy felismerési tesztekben, mind az edzés, mind az E2-kezelések hatására. Időskorban az ösztradiol- és kombinált kezelések javították a kognitív képességeket. Az idős kontrollegyedek szignifikánsan rosszabbul teljesítettek a tesztekben, mint a középkorúak, ami a kognitív funkciók romlását jelzi a kor előrehaladtával.

A kortikoszteronértékekben nem tapasztaltunk szignifikáns eltérést a csoportok között, így a stresszhatás kizárható. Az ösztradiolkezelés hatására jelentősen megnőtt a vérplazma E2 szintje. Kimutattuk a középkorú állatok hippocampusában az ER- α , BDNF és szinaptikus markerek mennyiségének növekedését mindhárom kezelés hatására. A CREB és MAPK foszforiláció is növekedett a kontrollegyedekhez képest. Idős állatoknál az ösztradiolkezelésben részesült csoportokban nőtt a vizsgált fehérjék mennyisége.

Összefoglalás

Eredményeink alátámasztják, hogy a fizikai aktivitás a 17- β ösztradiolkezeléshez hasonlóan javítja a memória- és figyelmi képességeket. A hippocampusban is a 17- β ösztradiollal azonos szignálútvonalatokat aktivált, valamint emelte a szinaptikus molekulák mennyiségét is. Így a középkorban (pre-menopauza állapot) folytatott mozgástréning akár helyettesítheti a hormonpótló kezelést. Idősebb életkorú patkányok esetén az alkalmazott tréning már nem volt hatékony csak akkor, ha azt ösztradiol-kezeléssel egészítettük ki.

Hart Nikolett, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), PhD-hallgató, III.évf.

Kutatóhely: Sporttudományi Kutatóintézet

Témavezető: Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár

A rendszeres fizikai aktivitás és a SIRT-aktiválás hatása a különböző genetikai háttérű patkányok fiziológiai teljesítményére

(sirtuinok, testedzés, genetikai háttér)

A fizikai inaktivitás az egyik legkiterjedtebb rizikófaktor a modern társadalmakban, szinte minden betegség előfordulásában szerepet játszik, úgymint a szív- és keringési betegségek, az Alzheimer-betegség, a kettes típusú cukorbetegség és a metabolikus szindróma. Úgy tűnik, hogy a fizikai inaktivitással/aktivitással epigenetikai változások jönnek létre, melyek bizonyos százalékban örökölhettek is. Egy patkányokon végzett vizsgálat, melyet a *Science* magazinban publikáltak, kimutatta, hogy azon szülők leszármazottai, amelyek csak keveset voltak képesek futni, szív-keringési és mitokondriális problémákat halmoztak fel, megjelentek rajtuk a metabolikus szindróma jelei, összehasonlítva azokkal az állatokkal, amelyek sokat voltak képesek futni.

Feltételezésünk szerint a megfelelő életmód és táplálás/táplálkozás preventív hatással bírhat a genetikailag meghatározott betegségek kialakulására, valamint hatékonyan kompenzálhat bizonyos genetikai különbségekből adódó hátrányokat és késleltetheti az öregedés folyamatát is.

Jelen kísérletünkben azt vizsgáltuk, hogy a rendszeres fizikai aktivitás, valamint a SIRT1 enzimaktivátor (resveratrol) adagolása milyen hatással van a különböző genetikai háttérű patkányok fiziológias mutatóira.

Adataink azt mutatták, hogy mindkét genetikai háttérű csoport esetében pozitív élettani, biokémiai változások alakultak ki a rendszeres testmozgás hatására. Az edzésprogram végére szignifikáns növekedés volt tapasztalható a VO_{2max} -értékeket tekintve mindkét genetikai háttérű csoport esetén. Az edzéshatás mind a grippingtesztben, mind az egyensúlyozási tesztben mért eredményekben jelentős javulást mutatott. A resveratrol-adagolás hatására a fejlődés inkább a jobb genetikai háttérű egyedeknél mutatkozott meg, míg a másik csoport esetében nem okozott különösebb változást. A biokémiai vizsgálatok, fehérjemérések is érdekes eredményekkel szolgáltak.

Összességében elmondhatjuk, hogy a rendszeres edzés a kedvezőtlen genetikai jellemzők ellenére is hatékony az élettani teljesítmények javítására, és kedvező genetikai háttér esetén is teljesítményjavulást eredményez. A resveratrol hatása kevésbé egyértelmű, további mérések szükségesek a hatásmechanizmusa pontosabb megértése érdekében.

Sáfár Sándor, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)
Kutatóhely: Biomechanika Tanszék
Témavezető: Dr. Tihanyi József egyetemi tanár
Konzulens: Dr. Kozák Lajos Rudolf egyetemi tanársegéd

Bilaterális gátlás centrális neurológiai komponensének vizsgálata eseményhez kötött funkcionális MR- (fMR-) képalkotás segítségével

(fMR, bilaterális gátlás, mozgási műtermékek)

Bevezetés

A bilaterális erő kifejtésre fellépő ún. bilaterális deficit kialakulásáért elsősorban centrális hatások felelősek. A központi idegrendszeri aktivitások széles körben alkalmazott módszere a funkcionális MR- (fMR-) képalkotás. Az MR speciális követelményei: 1. az MR-készülék közvetlen környezetében csak nem mágnesezhető anyagok lehetnek, 2. a limitált mozgásterjedelem miatt és a műtermékek elkerülése érdekében izometriás erő kifejtés javallott. Korábbi pilotvizsgálataink során több lépésben sikerült kidolgoznunk a központi mozgásvezérlés vizsgálatára alkalmas kísérleti protokollt, mely alkalmazkodik az MR-vizsgálatok speciális követelményeihez. Gondot jelentett, hogy a fellépő műtermékek a blokkos felépítés során interferáltak a valós idegi eredetű aktivitásokkal.

Célkitűzés

Eseményhez kötött vizsgálati protokoll alkalmazásával szét lehet-e választani az aktív mozgáshoz kötött válaszokat a mozgási műtermékektől, valamint hogy ilyen felépítésű lassú és gyors BOLD-paradigma alkalmas lehet-e a bilaterális gátlás vizsgálatára, ha mechanikai vizsgálatokkal együtt analizáljuk az eredményeket?

Anyag és módszerek

14 egészséges önkéntes (kor: $22,3 \pm 0,3$ év; 8 jobbkezes, ebből 7 nő) vett részt a vizsgálatban, mely két menet T2* súlyozott fMR és egy menet nagy felbontású 3D T1 súlyozott anatómiás mérésből állt. A feladat nyomás alatt álló ballonok vizuális jelre indított uni- és bilaterális szorításából állt. A vizuális ingerek álvéletlen sorozat szerint kiegyensúlyozva kerültek bemutatásra két lehetséges sebességgel: vagy minden ~18, vagy minden ~4 sec a két menetben elkülönítve. Az fMR-adatokat BrainVoyager QX szoftver segítségével dolgoztuk fel és normalizáltuk Talairach-térre. Az adatelemzés általános lineáris modell illesztésével zajlott, melyet Bonferroni szerint korrigált $p < 0,05$ szignifikanciaszinten értékeltünk. Eseményhez kötött átlagokat is számítottunk. A balkezesek adatait a sagittális síkra tükröztük.

Eredmények

A fejmozgás következtében keletkező műtermékek nem interferáltak az erőteljes és kiterjedt mozgási aktivitásokkal, melyeket a primer mozgatókörökben, a premotor területeken, valamint a szupplementer motoros mezőben találtunk (függetlenül a stimuláció sebességétől). A gyorsabb prezentáció alacsonyabb kiváltott aktivitásokhoz vezetett. Az aktivációk kiterjedtebbek voltak a domináns féltekékben. Hasonlóan a szorítóerő adataihoz, nem találtunk szignifikáns eltérést az uni- és bilaterális mozgások alatt mért aktivitások között, ha lassú volt a prezentáció üteme, de a bilaterális mozgások erősebb válaszokhoz vezettek a gyors feladat során.

Következtetések

Az általunk kidolgozott setup alkalmas az uni- és bilaterális mozgások centrális komponenseinek vizsgálatára. A lehetséges kísérleti tervek közül a rövid, gyors mozgási eseményekből felépülő felállás alacsonyabb statisztikai ereje ellenére is alkalmasabb az ilyen jellegű kísérletekre, mint a blokkos, mert a mozgási műtermékek elkülönülnek a hemodinamikai választól.

Major Zsuzsanna, Udvardy Anna, Komka Zsolt, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Kutatóhely: Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

Témavezető: Dr. Pavlik Gábor egyetemi tanár, Dr. Tóth Miklós egyetemi tanár

Konzulens: Dr. Kneffel Zsuzsanna egyetemi adjunktus

Repolarizációs zavarok vizsgálata az élsportolói populációban

(QT-diszperzió, korai repolarizációs szindróma, sport)

Bevezetés

A hirtelen sportolói halálok incidenciája kb. 1:50.000-100.000-re tehető évente, ez mintegy 2-4-szeres az azonos korú, rendszeres testedzést nem folytató fiatalokhoz képest. A tragédiák hátterében elsősorban nem ischaemiás eredetet, hanem a szívizom repolarizációs zavarait feltételezik. Az eseményt több együttes hatás váltja ki, mint a sportszívvvel kapcsolatban leggyakrabban emlegetett benignus, reverzibilis szívizom-hypertrophia, különféle channelopathiák, dopping stb. Mindezek a szívizom repolarizációs inhomogenitásának megnövekedéséhez vezetnek.

A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán működő kutatócsoportunk sportolók echokardiográfiás vizsgálatával és olyan proarrhythmias faktorok (QT-diszperzió, transzmurális diszperzió, szívfrekvencia-variabilitás) mérésével foglalkozik, amelyek összefüggésbe hozhatóak a hirtelen szívhalállal.

Hipotézisek

1. A rendszeres fizikai aktivitás befolyásolja-e a QT-diszperzió értékét? Amennyiben igen, milyen irányú és mértékű ez a változás és mutat-e összefüggést a balkamra-hypertrophiával?

2. Milyen gyakran fordul elő a vizsgált populációban a korai repolarizációs szindróma?

Vizsgálati módszerek

A vizsgálatokban válogatott és első osztályú férfi sportolók (N=32, 15 labdajátékos, 17 triatlonos) mellett egészséges, fizikailag inaktív személyek (N=15) vettek részt.

A szív nyugalmi és működésbeli tulajdonságait két lépésben vizsgáltuk. Először egy 10 perces, 12 elvezetési nyugalmi EKG-t végeztünk a QT-diszperzió és a korai repolarizációs szindróma gyakoriságának meghatározása céljából. Második lépésben kétdimenzionálisan irányított M-mód echokardiográfia segítségével számoltuk a bal kamra izomtömegét. Az egyes csoportok QT-diszperzió-értékeit egyszempontos varianciaanalízissel hasonlítottuk össze. A post hoc vizsgálatokban Tukey-tesztet használtunk. A bal kamra izomtömege és a QT-diszperzió közötti kapcsolatot korrelációval vizsgáltuk.

Eredmények

A QT-diszperzió esetében szignifikáns különbséget találtunk az állóképességi sportolók és a nem edzettek értékei között (37,293 ms $\pm$ 11,043 vs. 18,186 ms $\pm$ 3,876, $p < 0,01$), valamint az előbb említett sportolói csoport és a labdajátékosok között (37,293 ms $\pm$ 11,043 vs. 22,513 ms $\pm$ 7,853, $p < 0,01$). A labdajátékosok értékei a kontrollszemélyek értékeitől nem különböztek. Pozitív korrelációt találtunk a QT-diszperzió és a bal kamra izomtömege között ($r=0,56$). A vizsgált sportolók esetében a korai repolarizációs szindrómára utaló EKG-jelek az esetek több mint 50%-ában voltak megfigyelhetőek, a kontrollcsoportban ezen EKG-elváltozások gyakorisága valamivel több mint 30% volt.

Összefoglalás

A rendszeres fizikai aktivitás növeli a QT-diszperzió értékét nyugalomban, ami alapjául szolgálhat a reentry típusú arrhythmia kialakulásának. Ezért a sportorvosi szűrések

alkalmával különös figyelmet kell fordítani a ritmuszavart provokáló tényezőkre, mint például a szérumban K^+ -szintre (izzadás, hasmenés), egyéb betegségekre és a táplálkozásra.

Kaj Mónika, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató
Kutatóhely: Sportbiológia Tanszék
Témavezető: Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens

Egyetemi hallgatók fizikai fittségének vizsgálata Eurofit-tesztekkel

(fittség, Eurofit, antropometria)

Egy hazai reprezentatív felmérés szerint tizenöt éve Magyarországon az értelmiség hasonló egészségi állapottal bírt, mint a fejlettebb nyugat-európai országok ugyanazon rétegei. 1995 óta nem történt hazánkban az egyetemi-főiskolai réteg általános fittségi állapotára irányuló vizsgálat. A tanulmány célja az egyetemi hallgatók jelenlegi fittségi és egészségi állapotának bemutatása az *Eurofit-tesztrendszeren* keresztül.

A vizsgált minta 93 nappali tagozatos egyetemi hallgatóból állt (56 férfi és 37 nő), decimális átlagéletkoruk $22,93 \pm 3,17$ év. Az antropometriai paraméterek (testtömeg; testmagasság; triceps, biceps, subscapularis, suprailiacalis bőrredő; testzsírszázalék) megállapítása után a motoros képességeket (egyensúly, végtag-mozgásgyorsaság, hajlékonyság, explozív erő, statikus erő, törzsizomzat erő-állóképessége, kar funkcionális ereje, futógyorsaság, mozgáskoordináció, kardiorespiratorikus állóképesség) az Eurofit-tesztrendszerrel mértük.

Az antropometriai eredmények szerint a vizsgált populáció testmagassága (férfiak: 180,84 cm SD=3,84; nők: 168,04 cm SD=5,91) és testtömege (férfiak: 78,76 kg SD=16,52; nők: 62,75 kg SD=9,74) is növekedett a MEFS adataihoz (1995) képest. A testzsírszázalék (férfiak: 13,66% SD=3,12; nők: 23% SD=4,10) csökkent, ami a növekvő izom- és csonttömeggel magyarázható. Az Eurofit-tesztrendszer eredményeit tekintve a férfiak átlagosan jobban teljesítettek, mint a nők, azonban ők is a hajlékonysági (16,79 cm SD=9,41) és a felülékes (23,97 db SD=10,35) tesztjében a referenciaértékek alatt maradtak. A nők teljesítményromlása fokozottabb, ők a hajlékonyság (20,43 cm SD=10,38), a felülések (20,23 db SD=4,59), a függés hajlított karral (22,83 sec SD=11,32) és a 20 méteres állóképességi ingafutás (VO_{2max} : 35,86 ml/kg/min) tesztben elért teljesítménnyel is negatív tendenciát mutatnak.

Egyes antropometriai paraméterek és Eurofit-tesztek eredményeit vizsgálva kiderül, hogy a testmagasság és a testtömeg szignifikánsan ($p<0,05$) befolyásolja az egyes tesztekben elért eredményeket. A 10x5 méteres ingafutás és a helyből távolugrás teszteredményeire 44,3, illetve 34,0%-kal volt befolyással a testmagasság ($p<0,001$). A kézi szorítóerő mérési adatai erősen szignifikáns pozitív korrelációt mutattak a testtömeggel és testmagassággal ($p<0,001$), 64,6%-ban függ a testtömegtől, míg 51,3%-ban a testmagasságtól. Szignifikáns különbséget találtam a hajlékonyságot mérő próba eredményei és a testmagasság között is ($p<0,01$). A felülések eredményei és a testmagasság pozitív korrelációja 29,2%-os ($p<0,01$).

Tehát az egyes képességbeli javulások (kézi szorítóerő, helyből távolugrás, 10x5 méteres ingafutás) egyértelműen magyarázhatóak a szekuláris trendet jellemző testmagasság-növekedéssel (hosszabb végtagok). A teljesítménycsökkenéseket azonban nem lehet az antropometriai paraméterek változásával összefüggésbe hozni, hiszen a testtömeg és testmagasság növekedésével a teljesítménynövekedés is egyenesen arányos ezekben a tesztekben.

Tékus Éva, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató, II. évf.
Kutatóhely: Sportbiológia Tanszék
Témavezető: Dr. Wilhelm Márta egyetemi docens

A vér és a nyál tejsavszintjének összehasonlítása 18-24 éves egyetemisták körében

(nyál, tejsavszint, Astrand-teszt)

A nyálnak mint a biológiai markerek forrásának alkalmazási lehetősége már a közelmúltban felmerült. A testedzés hatékonyságának mérésére, az edzés intenzitásának számszerűsítésére potenciálisan használható a nyálból történő tejsavszin-tmeghatározás. Korábbi közleményekben nagyfokú korrelációt mutattak ki a testedzés közben mért nyál- és vérlaktátszintek között. Ezen tanulmány célja volt a kontrollált terhelés utáni tejsavszintváltozás nyomon követése vér- és nyálmintákban, a testösszetételi és a terheléssel kapcsolatos adatokkal való összefüggés, az esetleges korrelációk vizsgálata.

Az alanyaink (n=27, 14 nő és 13 férfi) 19-25 év közötti egyetemisták voltak, akik rekreációs szintű testedzést végeztek. A vizsgálatokat 9 és 12 óra között végeztük, és az azt megelőző két órában az alanyok nem ettek és csak vizet fogyasztottak. Először egy általános állapotfelmérést végeztünk: antropometriai méréseket, légzésfunkciós vizsgálatot, a vérnyomást és a szaturációt regisztráltuk, a maximális oxigénfelvétel százalékos arányát ($VO_{2max}\%$) számítottuk ki. Ezután kontrollált körülmények között futópados terhelést hajtottunk végre a vizsgált személyeken, Astrand-teszt alkalmazásával, toleranciaszintig. A terhelést megelőzően és az azt követő 1., 4., 8., 12., 15. és 20. percben meghatároztuk a vértéjsavszintet, illetve Eppendorf-csövekbe nyálmintát gyűjtöttünk. A nyálban lévő laktát mennyiségét spektrofotometriás méréssel határoztuk meg. Az eredmények értékelését Pearson-féle korrelációval végeztük.

A tejsavszintnek a terhelést követő mennyiségében, annak időbeli lefutásában két laktátsúcsot észleltünk. A korábbi csúcs valószínűsíthetően a testedzés hatására létrejövő szimpatikus tónusfokozódás és a dehidratáció következménye. A második emelkedés feltételezhetően a vérben is tapasztalható valós változás okozója. A két laktátsúcs időbeli megjelenése alapján a vizsgálati személyeket két csoportba osztottuk. Az első és a második csoport esetében is a vér- és a nyálminták tejsavtartalma korrelál ($r=0,423$; $p=0,000$ és $r=0,479$; $p=0,002$). Szignifikáns összefüggést találtunk még a BMI és a zsírtömeg között ($r=0,603$; $p=0,004$), a $VO_{2max}\%$ és a nyugalmi pulzusszám között ($r=-0,507$; $p=0,019$), a $VO_{2max}\%$ és a vérben mérhető maximális laktátszint között ($r=0,44$; $p=0,046$), a terhelés időtartama és a testzsírszázalék ($r=-0,786$; $p=0,000$), valamint a terhelés időtartama és a vitálkapacitás között ($r=0,656$; $p=0,001$).

További vizsgálatok szükségesek annak megállapítására, hogy a nyálban és vérben mért tejsavkoncentrációk közötti különbséget mely fiziológiás tényezők és milyen mértékben befolyásolják, valamint a tejsav koncentrációjának időbeli lefutása összefügg-e az edzettséggel.

A KONFERENCIA SZPONZORAI



Készült a Nemzeti Tehetség Program
keretén belül az Oktatásért Közalapítvány
és az NSZFI támogatásával.