

40. MOZGÁSBIOLÓGIAI KONFERENCIA

PROGRAM

ELŐADÁS-KIVONATOK



2010.
Budapest

A KONFERENCIA RENDEZŐI:

Nemzeti Erőforrás Minisztérium Sport Államtitkárság
Magyar Sporttudományi Társaság
Magyar Biológiai Társaság Mozcás- és Viselkedésbiológiai Szakosztálya
Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

A KONFERENCIA TÁMOGATÓI:

Nemzeti Erőforrás Minisztérium Sport Államtitkárság
Magyar Sporttudományi Társaság
Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)
Magyar Testnevelési Egyetem Támogató Köre Alapítvány

A KONFERENCIA HELYSZÍNE:

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar
1123 Budapest, Alkotás u. 44.
Főépület, Díszterem

TUDOMÁNYOS PROGRAMBIZOTTSÁG

Prof . dr. Donáth Tibor Professor Emeritus, Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály
elnök

Prof. dr. Gombocz János egyetemi tanár, Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály
alelnök

Dr. Hamar Pál tanszékvezető habilitált egyetemi docens, Mozgás- és Viselkedés-biológiai
Szakosztály alelnök

Dr. Keresztesi Katalin egyetemi docens, a konferencia szervezőbizottságának titkára
Horváth Hajnalka konferenciaszervező
Kotányi Magdolna konferenciaszervező

Az előadások beküldött tartalmi kivonatait változtatás nélkül közöljük.

PROGRAM

2010. november 18-19. csütörtök-péntek
Helyszín: SE TF, Főépület, Díszterem
1123 Budapest, Alkotás u. 44.

Megnyitó, köszöntések 10⁰⁰-10³⁰

Prof. dr. Tóth Miklós egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem tudományos és innovációs rektorhelyettes, Magyar Sporttudományi Társaság elnök

Prof. dr. Tihanyi József egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar dékán

Prof. dr. Donáth Tibor Professor Emeritus, Semmelweis Egyetem, Anatómiai, Szövet- és Fejlődéstani Intézet a Mozcás- és Viselkedésbiológiai Szakosztály elnöke

Plenáris ülés

1. szekció:

Sporttudomány a természettudomány tükrében

Üléselnökök: Prof. dr. Nyakas Csaba egyetemi tanár, mb. tudományos dékánhelyettes, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar(TF), Budapest
Dr. Bretz Károly professzor H.C., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar(TF), Budapest

10³⁰ *Kéz tremor regisztrálás APAS 3D mozgásanalizáló rendszerrel*
Bretz K.J.⁽¹⁾, **Gál R.**⁽²⁾, **Bretz K.**^{(2), (1)} Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, ⁽²⁾ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

10⁴⁵ *Testtömeg index és oxigén szaturáció*
Szalay K.¹, **Bretz K.**¹, **Martonosi T.**², ⁽¹⁾Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, ⁽²⁾ Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

11⁰⁰ *Bázisfelület és egyensúlyi stabilitás*
Bretz K.J.¹, **Horváth T.**², **Németh E.**², **Barna T.**², **Bretz K.**², ¹Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest, ²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

11¹⁵ *Állás stabilitás és mozgáskoordináció*
Németh E.¹, **Horváth T.**¹, **Bretz K.J.**², **Barna T.**¹, **Bretz K.**¹, ⁽¹⁾ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), ⁽²⁾ Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

- 11³⁰ *A fizikai tréning neuroprotektív hatásai az agy öregedésére patkányban*
Kóbor-Nyakas D.^{1,2}, Marosi K.¹, P., G.M. Luiten² és Nyakas Cs.^{1,2} Semmelweis Egyetem Testnevelési és sporttudományi Kar (TF), Budapest; ²Molekuláris Neurobiológiai Intézet, Groningeni Egyetem, Hollandia.
- 11⁴⁵ *Sportoló és nem sportoló fiatalok alvásmínőségének vizsgálata*
Takács J.¹, Bollók S.², Kalmár Zs.², Stauder A.¹, ¹ Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest, ² Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest
- 12⁰⁰ *Testtartás tünetspecifikus jellegzetességei és a fejlesztés lehetőségei a konduktív nevelési programokban*
Horváth D.-né, Nemzetközi Pető Intézet, Budapest
- 12¹⁵ *A hosszútávú fizikai aktivitás és a 17- β ösztadiol kezelés hatása a kognitív funkciókra különböző életkorú patkányokban*
Marosi K, Sárga L., Hart N., Felszeghy K., Radák Zs. Nyakas Cs., Semmelweis Egyetem (TF), Budapest
- 12³⁰ *Sportolók és nem sportolók regulációs paramétereinek jellemzése*
Major Zs., Kneffel Zs., Komka Zs., Udvardy A., Bosnyák E., Trájer E., Pavlik G., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 12⁴⁵ *Energiadeficit és testképzavarok egészségkárosító hatása a nem élsportoló fiatal nők körében - az atlétatriász fogalmának kibővítése*
Székely A. D.¹, S, Wheatley², S. Khan², D. P. Naughton², Petróczy A.^{2,1}, Semmelweis Egyetem Általános Orvosi Kar,² School of Life Sciences, Kingston University, Kingston upon Thames, Surrey, UK
- 13⁰⁰ *Ritmikus gimnasztika felnőtt és junior válogatott versenyzők motivációs környezetének vizsgálata*
Adorjáné Olajos Andrea, Kalmár Zsuzsa, Hamar Pál, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest,

13¹⁵-13³⁰ EBÉDSZÜNET

2. szekció

Kutatások, vizsgálatok a torna, az RG és a tánc világából

Üléselnökök: Dr. Hamar Pál egyetemi docens, tanszékvezető, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
Machalíkné dr. Hlavács Irén egyetemi docens, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

- 13³⁰ *Tantervelméleti gondolatok a mindennapos testnevelés kapcsán*
Hamar P., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

- 13⁴⁵ *Serdülőkorú tanulók életmódváltási trendjei*
Machalikné Hlavács I., Hamar Pál, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest,
- 14⁰⁰ *Válogatott női tornászok és RG versenyzők motivációs környezetének összehasonlító vizsgálata pmcsq-2 teszttel*
Kalmár Zs.¹, Adorjáné Olajos A.¹, Munkácsi I.^{1,2}, Hamar P.¹, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, ²SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
- 14¹⁵ *Modulrendszerű néptánc oktatás a TF BSc képzésében*
Lévai P.¹, Hamar P.², ¹Magyar Táncművészeti Főiskola, ²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 14³⁰ *Serdülőkorú lányok mindennapos testnevelés és egészségmegőrzés iránti attitűdjének vizsgálata tíz év távlatában*
Barsiné Dizmatsek I., Hamar P., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 14⁴⁵ *A testnevelési órák jellemzése állami és egyházi iskolákba járó tanulók véleménye alapján – összehasonlító vizsgálat*
Versics A., Hamar P., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 15⁰⁰ *A tornászok sportági kiválasztását befolyásoló tényezők óvodás- és kisiskoláskorban*
Csirkés Zs., Hamar P., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 15¹⁵ *A magyar férfitorna teljesítmény-hanyatlásának vizsgálata az elmúlt öt év világvásoneyei alapján*
Halmos Cs., Hamar P., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 15³⁰ *A pozitív megerősítés oktatási módszer hatékonyság vizsgálata magyar és finn tornaedzők körében*
Munkácsi I.^{1,2}, Hamar P.², Kalmár Zs.², Katona Zs.¹, ¹SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged, ²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

3. szekció

Az élsportról színesen

Üléselnökök: Dr. Tóth Ákos egyetemi docens, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Dr. Barna Tibor egyetemi docens, tanszékvezető, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

- 15⁴⁵ *Speciális koordinációs gyakorlatok az úszómozgás tanításában*
Tóth Á., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 16⁰⁰ *Az úszók felkészítése során használt két segédeszköz hatása úszók időeredményére különböző életkorokban és edzettségi szinteken*
Szájer P., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 16¹⁵ *Egy szenior sprinter Európa Bajnok edzésének és felkészülésének makrociklus elemzése a másodalapozó időszakról a győzelemig*
Vágó B., Bodnár G., Szalma L., Benczenleitner O., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 16³⁰ *Hosszútávfutók vizsgálata futószalag ergométerrel*
J., Padulo, Faculty Medicine and Surgery - Motor Sciences, University "Tor Vergata" Rome, Olaszország
- 16⁴⁵ *A sportbeli eredményesség pszichológiai összetevői*
Keczeli D., Debreceni Sportcentrum- Sportiskola Nonprofit Kft, Debrecen
- 17⁰⁰ *Élelmiszeripari vállalatok társadalmi felelősségvállalása, különös tekintettel a sportmenedzsmentre*
Odor K., Borbély A., Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen
- 17¹⁵ *A médiainperializmus kialakulása a sportban és a kolonizáció hatása az olimpiai birkózásra*
Barna T., Bretz J.K., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Budapest
- 17³⁰ *Mindig magasabbra? Hol a határ?*
Pintér I., ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest
- 17⁴⁵ *A sportszakember-képzés változásainak tapasztalatai*
Lenhart K.¹, Váczi J.², Hamar P.¹, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, ²Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat

2010. november 19. (péntek)

4. szekció

Életmód – fizikai aktivitás

**Üléselnökök: Prof. Földesiné dr. Szabó Gyöngyi egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
Dr. Szalay Piroska egyetemi docens, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest**

- 9¹⁵ *Személyiségtipológiai prioritások és kommunikációs készségek összefüggéseinek vizsgálata egyetemi hallgatók körében*
Kokovay Á., Acsai I., Gyömbér N., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 9³⁰ *Általános iskolai cigánytanulók pszichofizikai állapota*
Szalay P., Bretz K., Sipos K., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, (TF), Budapest
- 9⁴⁵ *Fizikai aktivitás és testméretek vizsgálata ciprusi, maláj és magyar egyetemi hallgatókon*
Pintér V., Semmelweis Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 10⁰⁰ *Életminőség és motoros tesztek összehasonlító vizsgálata prepubertáskorban lévő gyermekeknél*
Lukács A.¹, Szabó L.², Barkai L.¹, ¹Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc, ²Miskolc Városi Sportiskola Nonprofit Kft., Miskolc
- 10¹⁵ *A 'HuNPASS' kutatás módszertani bemutatása*
Csányi T., ELTE, Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest
- 10³⁰ *HuNPASS, avagy a magyar nemzeti fizikai aktivitás kutatás első eredményei*
Csányi T.¹, Boronyai Z.², ¹ELTE Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest, Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest
- 10⁴⁵ *Iskolás gyermekek hétköznapi és hétvégi fizikai aktivitásának összehasonlítása*
Blocosz A., Uvacsek M., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 11⁰⁰ *Az új angol szakkifejezés és ami mögötte van: Health Enhancing Physical Activity, azaz egészségfejlesztő testedzés*
Farkas J., Kozsla T., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 11¹⁵ *A nemzet és a szakma védelmének érdekében: ne hagyjuk megtéveszteni a döntéshozókat!*
F. Mérey I., Óbudai Egyetem, Budapest

5. szekció

Gyermekkor – testi fejlődés – testnevelés

Üléselnökök: Prof. dr. Gombocz János egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Dr. Uvacsek Martina egyetemi adjunktus, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

- 11³⁰ *A serdülőkori változások hatása a mozgásfejlődésre*
Tóth L., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Budapest
- 11⁴⁵ *Mozgásos- és zenei nevelés hatása kisiskolások osztályközösségének szociometriai alakulására*
Lasztovica D., Protzner A., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi kar (TF), Budapest
- 12⁰⁰ *Alsó tagozatos tanulók testi fejlettségének és motoros teljesítményének változása*
Szabó E.¹, Keresztesi K.², Farmosi I.¹, Gaál S.-né³, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, ²Debreceni Egyetem AGT, Debrecen, ³Szent István Egyetem Pedagógiai Kar, Szarvas
- 12¹⁰ *Mozgásos nevelés hatása 8–9 éves tanulók fizikai teljesítményének alakulására*
Király E.¹, Protzner A.², ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi kar (TF), Budapest
- 12³⁰ *Általános iskola első osztályos tanulók attitűdvizsgálata Budapest 12. kerületében*
Lerch A., Csányi T., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi kar (TF), Budapest, ELTE, Tanító- és Óvóképző kar, Budapest
- 12⁴⁵ *Szabadidős sporttevékenység személyiségformáló hatása a sérült fiataloknál*
Sáringerné Szilárd Zs., Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete, Budapest
- 13⁰⁰ *Életminőség és motoros tesztek összehasonlító vizsgálata prepubertáskorban lévő gyermekeknél*
Lukács A.¹, Szabó L.², Prof. dr. Barkai L.¹, ¹Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc, ²Miskolc Városi Sportiskola Nonprofit Kft., Miskolc

6. szekció

Labda a sportban, labda a játékban

Üléselnökök: Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Dr. Tóth László egyetemi docens, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

- 13¹⁵ *16-17 éves labdarúgók versenyszorongásának és megküzdési stratégiájának vizsgálata (Pszichometriai vizsgálóeszközök gyakorlati alkalmazása egyéni és csapatszinten)*
Tóth L., Báthori V., Sipos K., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 13³⁰ *A sportági specializáció és az iskolai testnevelés hatásainak teljesítményelemzése alsó tagozatos tanulóknál*
Ifj. Tóth J., Hamar P., Tóth J., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 13⁴⁵ *Speciális védekező gyakorlatok hatása, utánpótláskorú kézilabdázók mérkőzésteljesítményére*
Szádeczky-Kardoss Cs., Ökrös Cs., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 14⁰⁰ *Tehetség azonosítás a labdarúgásban kognitív képességek alapján*
Kun I., Tóth L., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, (TF), Budapest
- 14¹⁵ *Élvonalbeli kézilabda csapatok eredményességét befolyásoló tényezők vizsgálata*
Görögh D., Heim A., Ökrös Cs., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Budapest
- 14³⁰ *Az időkéres jelentősége a kézilabda mérkőzés végeredményének szempontjából*
Schuth G., Ökrös Cs., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest
- 14⁴⁵ *Minősített teniszezők adogatás gyorsaságának összehasonlító vizsgálata*
Dobos K.
- 15⁰⁰ A konferencia zárása

1. szekció

Sporttudomány a természet tükrében

1. Kéz tremor regisztrálás APAS 3D mozgásanalizáló rendszerrel

Bretz K.J.⁽¹⁾, Gál R.⁽²⁾, Bretz K.⁽²⁾, ⁽¹⁾Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem,
⁽²⁾Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Bevezetés

A tremor valamely testrész akaratlan, ritmikus oszcillációja. Leggyakrabban a kézen és az ujjakon figyelhető meg. Mértéke nagyon különböző lehet. Az úgynevezett fiziológiás tremor mindenkinél előfordulhat. A koordinációt igénylő feladatvégzések során, a fiziológiás tremor amplitúdója az erő kifejtés függvénye. E két paramétert, az erő kifejtést és a tremort célszerű egyidejűleg vizsgálni. A tremort akkor tekintik kórosnak, ha megléte nyilvánvaló és zavaró. Legáltalánosabb típusa az esszenciális (ismeretlen eredetű) tremor. A finommechanika, elektronika és más iparágak, valamint speciális munkaterületek követelményei közé tartozik a mozgásfeladat pontos kivitelezése, a belülről fakadó oszcillációk kontrollja, tehát a tremor minimalizálása.

Jelen munka célja az erő kifejtés és a kéz tremor szimultán regisztrálásával kapcsolatos konstrukciós feladatok megoldása.

Metodika

Öt személy vett részt a kísérletekben.

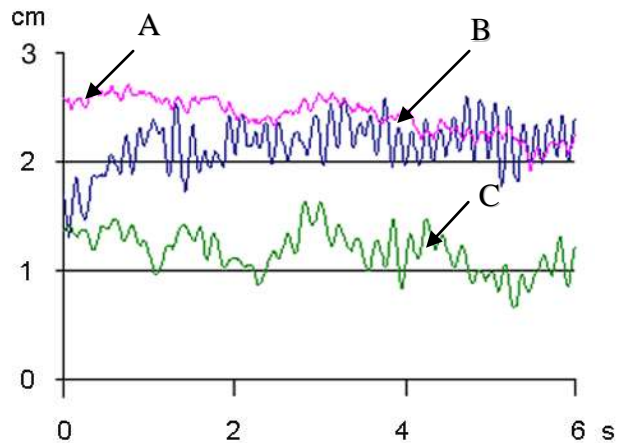
A mérésekhez univerzális erőmérő berendezést használtunk fel. A 3.305 (M.SZ.H.) számon regisztrált készülék elkészítésének célja volt egy olyan eszköz létrehozása, amely a kéz és ujjak remegésének és az ujjak erő kifejtésének szinkronizált mérését lehetővé teszi.

Két kamerát alkalmaztunk. A képfrekvencia: $f = 100$ Hz volt. A berendezésben rendelkezésre álló modulok: képrögzítő, vágó modul, digitalizáló (manuális, vagy automatikus), úsztató, 2D-3D transzformációs modul, szűrő modul, analóg csatornák (32), kinetikai modul. Alkalmasság az EMG jelek és egy erőmérő jeleinek fogadására, valamint megjelenítésére. Méréskor az alany az erőmérő toll adaptert a két videokamera látóterében tartotta, miközben folyamatosan 16 N erőt fejtett ki.

Eredmények (kivonat)

A vizsgált személyek a speciális erőmérő toll adaptert a pontosan kivitelezett, 120 mm él hosszúságú kocka belsejében tartották. A regisztrálási idő 6 s volt. A 3D regisztrátumot leíró Excel adatsorokból három időfüggvényt képeztünk (1. ábra). A gravitáció irányában mértük a nagyobb amplitúdójú kézremegéseket. A KSZ No.3. esetében az amplitúdók maximuma 3,6 mm volt, frekvenciája: 6 – 6,5 Hz, változó.

Ez a frekvencia tartomány határértékeket képvisel. Az időskori esszenciális tremor tapasztalati felső határfrekvenciája ugyanis 6 Hz. A fiatalabb korosztályoknál mért esszenciális tremor alsó határfrekvenciája ez az érték. Megjegyezzük, hogy az erő kifejtés függő fiziológiás tremor frekvenciaspektrumának elhelyezkedése a 6-12 Hz tartomány.



1. ábra.

Az adapter világító diódájának mozgása az idő függvényében
A: az adapter tengelyirányú mozgása, **B:** függőleges vibráció, **C:** oldalirányú vibráció. Erőkifejtés függő fiziológiás tremor.

Konklúzió

Az eljárás több markerrel végzett méréseknél is kitűnően megfelelt. Az utólagos adatkezelési és feldolgozási igényei miatt nem rutinvizsgálatok végzésére, hanem kutatási feladatok teljesítésére ajánlott.

2. Testtömeg index és oxigén szaturáció

Szalay K.¹, Bretz K.¹, Martonosi T.², ⁽¹⁾Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), ⁽²⁾Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

Bevezetés

A pulzoximetria az arteriális oxigén szaturáció meghatározására szolgál, az elnyelt, illetve a reflektált infravörös sugárzás regisztrálása által, az ujj átvilágítása során.

Jelen munka célja a testtömeg index és az oxigén szaturáció kapcsolatának meghatározása egyetemi hallgatók egy csoportjánál.

Módszer

Tizenhat levelező tagozatos férfi egyetemi hallgató vett részt a vizsgálatban. Átlagéletkoruk: $33,8 \pm 8$ év. Innomed (Budapest) gyártmányú Oxycard készüléket használtunk a mérésekhez. Az LCD kijelzőn a pulzushullám alakja, a pulzusszám és az oxigén szaturáció mértéke folyamatosan ellenőrizhető volt. A testtömeg indexeket kiszámítottuk.

A résztvevők a mérésnél ülőhelyzetben voltak, az alkarukat vízszintes helyzetben egy asztal lapján tartották. Az infra adódiódát és a vevődiódát tartalmazó csipeszt az alanyok mutatóujjára helyeztük.

Eredmények

Az eredmények leíró statisztikáját az. 1. táblázaton ismertetjük.

Testtömeg index, pulzusszám és oxigén szaturáció

	N	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Életkor (év)	16	26,0	50,0	33,8	8,1
Testtömeg (kg)	16	50,0	101,0	80,5	12,7
Testmagasság (cm)	16	164,0	194,0	179,8	8,8
Testtömeg index	16	16,3	29,5	24,7	3,1
Pulzusszám (/perc)	16	60,0	97,0	75,4	10,9
Oxigén szaturáció (%)	16	95,0	99,0	97,5	1,2

A korrelációs számításaink szignifikáns, negatív előjelű kapcsolatot mutattak ki a testtömeg index és az oxigén szaturáció mértéke között ($r = -0,508$; $p < 0,045$).

Következtetés

Eredményeink, melyek szerint az oxigén szaturáció mértéke negatív kapcsolatban van a testtömeg index nagyságával, megerősítik azt a feltételezést, hogy a túlsúly mérsékelheti az oxigén transzport hatékonyságát a szervezetben.

3. Bázisfelület és egyensúlyi stabilitás

Bretz K.J.¹, Horváth T.², Németh E.², Barna T.², Bretz K.², ¹Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest,²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Bevezetés

Állásban az egyensúlyi stabilitás a biofeedbacknek vizuális, vesztibuláris és proprioceptív faktorain kívül nagy mértékben függ az alsóvégtagok helyzetétől és a tömegközéppont magasságától. A cselgáncsban a támadás általában a fogáskeresés akcióval kezdődik, miközben a támadó (tori) toló – húzóerőt kifejtve törekszik az ellenfelét (uke) instabil egyensúlyi helyzetbe vinni (kuzushi). Amennyiben a törekvése sikeres, az „uke” tömegközéppontjának függőleges vetülete a bázisfelületen kívülre esik és az előzőekben még fennálló egyensúlyi állapot (shizen-hontai) megszűnik.

Jelen munka célja az egyensúlyi stabilitás meghatározása a különböző alsóvégtagi pozíciók és a bázisfelület növelésének függvényében, modell helyzetekben..

Metodika

Tizenhét egyetemi hallgató (9 férfi, 7 nő) vett részt a mérésekben. Átlagéletkoruk: $20,79 \pm 1,38$ év.

A mérésekhez stabilométert használtunk. „Kraft I” megnevezésű szoftver „Gleichgewicht” alprogramját használtuk. A regisztrálási idő 20 s volt. Az első mérési sorozatnál a Romberg I teszt pozícióját alkalmaztuk. A résztvevők zárt lábbal álltak a platformon, a karok mellső középtartásban voltak (R1a). A második esetben „kis terpesz” állásban mértünk. Párhuzamos elrendezésben a lábak közötti távolság 200 mm volt (Kis terpesz). A harmadik sorozatban haránt terpeszállást alkalmaztunk (Haránt terpesz). Ennél a próbánál az elől lévő edzőcipő sarka 100 mm-re volt a hátul lévő cipő sarkától és a két cipő tengelyvonala cca 75°-os szöveget zárt be. A negyedik esetben reprodukáltuk a Romberg tesztet

(R1b). A karakterisztikus kör (95 %) sugarát, az $x(t)$, $y(t)$ függvényeket és a Fourier spektrumot regisztráltuk.

Eredmények (kivonat)

1. táblázat

A mérések leíró statisztikája (férfiak)

Megnevezés	N	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Kor	9	20	26	21,67	1,87
Testtömeg	9	61	103	76,55	14,21
Magasság	9	169	193	179,78	9,20
R1a	9	5	14	9,55	3,17
Kis terpesz	9	4	9	5,55	1,50
Haránt terpesz	9	5	8	6,55	1,33
R1b	9	4	14	8,66	3,35

Az R1a és R1b közötti, valamint a „kis terpesz”-ben és a „haránt terpesz”-ben mért egyensúlyi stabilitási eredményeket t-próbával összehasonlítva nem mutatkozott szignifikáns különbség. Ezzel szemben szignifikánsan jobb volt a stabilitás a „kis terpesz”-ben és a „haránt terpesz”-ben az R1a és az R1b pozícióban mért adatokhoz képest.

Következtetés

Az alkalmazott modell statikus megfogalmazása a problémának. A modell helyzet beállítása a reprodukálhatóság céljából történt. Ezt a célt követtük a Romberg-teszt megismétlésével is (R1b). A mérések igazolták az alsóvégtagi pozíciók meghatározó jelentőségét az egyensúlyi stabilitás paramétereinek tekintetében. A bázisfelület célszerű növelése a stabilitás szignifikáns növekedésével járt együtt.

4. Állás stabilitás és mozgáskoordináció

Németh E.¹, Horváth T.¹, Bretz K.J.², Barna T.¹, Bretz K.¹, ⁽¹⁾Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), ⁽²⁾Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

Bevezetés

Az állás stabilitását meghatározó faktorok belső és külső eredetűek. Az előbbiek az egyensúlytartás képességéből, az utóbbiak a környezeti feltételekből származtathatók. Az egyensúlytartás képessége lehetővé teszi az állás stabilitásának megtartását, vagy helyreállítását a külső tényezők korlátozott mértékű változása esetén. A mozgáskoordináció az egésztest, vagy egyes testrészek mozgásának dinamikus szabályozása, a koordinátaival meghatározható célpont, célfelület, vagy tárgy elérése érdekében.

Jelen munka célja az egésztest koordinációjának és a felső végtagi, szabályozott erő kifejtések vizsgálata, valamint a szimultán ható pszichikai faktorok felderítése.

Metodika

Ötvenkét egyetemi hallgató vett részt a mérésekben. Átlagéletkoruk: $20,79 \pm 1,38$ év. A résztvevők szóbeli tájékoztatás után kitöltötték a Spielberger: STPI-H, Y-1 kérdőív „State” megnevezésű első részét, mely az aktuális pszichikai állapot szorongás, kíváncsiság, harag, depresszió paramétereit deríti fel.

A mérésekhez stabilométert használtunk mely erősítőhöz, mikroszámítógéphez és személyi számítógéphez csatlakozik. „Feedprax I” megnevezésű szoftvert használtunk.

A mérések első sorozatánál a résztvevő edzőcipőben áll a stabilométer felületén, lábait a cipőalakú rajzolatra helyezve. A talpközép távolsága 260 mm *.

A mérés indításakor a számítógép monitor képernyőjén nyolc, fehér színnel kitöltött kör jelenik meg ellipszis alakzatban,. Ez utóbbi a platformra leképzett „valódi” ellipszis kicsinyített mása. A „valóságos” ellipszis nagy tengelye: $2a = 203 \text{ mm}^{**}$, kis tengelye: $2b = 93,7 \text{ mm}^{***}$, a platformon. Ennek a virtuális ellipszisnek a területe: $T=597 \text{ cm}^2$. Ezeket az adatokat összevetve a fentebb ismertetett talpközép távolsággal (lásd *), valamint a lehetséges cipőhosszúságnak a kis tengely irányú vetületével: $(b1 = c1 \times \cos \alpha)$ (lásd ** és ***), látható, hogy a nyomásközépponttal az ellipszis bármely pontját elérhetjük anélkül, hogy a láb elhagyná a rajzolatot.

A mérésnél valamelyik fehér kör piros színűvé válik. A nyomásközéppont helyét jelző kurzort, a tömegközéppont áthelyezésével, a piros színű körre mozgatjuk. Ekkor véletlenszerűen egy másik kör vált színt. A vizsgálat ideje 20 s. A cél, minél több piros kört elérni a megadott időkeretben.

A második mérési sorozatban, a fentihez hasonló elrendezésben, a kezüket helyezik az asztalon lévő platformra és a fent ismertetett mérési célt követik.

Eredmények

1. táblázat.

A mérések és a kérdőíves vizsgálatok leíró statisztikája

Megnevezés	N	Minimum	Maximum	Átlag	Szórás
Testtömeg	52	45	78	59,25	6,94
Magasság	52	152	184	168,15	6,37
Koord. láb	52	7	13	9,48	1,71
Koord. kéz	52	1	22	11,48	5,03
Szorongás	52	12	24	16,75	2,57
Kíváncsiság	52	11	21	15,60	2,43
Harag	52	7	17	12,77	2,29
Depresszió	52	10	20	13,40	1,92

Megbeszélés

A teszt a vizsgált személy speciális, komplex képességeinek szintjéről szolgáltat áttekintést. A reakcióképesség az ingerforrás felismerése és az arra adott válasznak, tehát a test tömegközéppontjának célkövető, gyors elmozdítása. A tesztben ellenőrzött koordinációs kvalitások a nyomásközéppontot képviselő kurzor optimális, egyenes vezetésében nyilvánulhatnak meg. Az akció a koncentrált vizuális, vesztibuláris és proprioceptív érzékelés (visszacsatolás) mellett a finom koordinációt, a periférián megvalósuló neuromuszkuláris aktivitást igényli. A tesztet a résztvevők előzetes próba nélkül végezték.

Az állás stabilitása, az egyensúlytartás is tárgya a vizsgálatnak, mivel az ellipszis alakú felület teljes bejárásánál a nyomásközépponttal, illetve a „túllendülések esetén”, a mérőpont külső megközelítésénél, a lábak pozíciója által meghatározott bázisfelület szélét kell megközelíteni. Az akció, kedvezőtlen esetben, egyensúlyvesztésre vezethet és csak ellépéssel kompenzálható.

A korrelációs vizsgálatok nem mutattak szignifikáns kapcsolatot az egésztest és a felső végtagi koordinációs teljesítmény között, miközben az utóbbi szignifikánsan jobb volt az

előbbinél. Az eredmény biomechanikai nézőpontból is interpretálható. Az időállandók különbözősége játszik itt elsődleges szerepet. Az egésztest elmozdításánál ugyanis nagyobb tömegek gyorsítására van szükség, mint a felső végtagok esetében. A pszichometriai paraméterek aktivációs szintjei viszonylag alacsonynak mutatkoztak.

5. A fizikai tréning neuroprotektív hatásai az agy öregedésére patkányban

Kóbor-Nyakas D.^{1,2}, Marosi K.¹, P.,l G.M. Luiten² és Nyakas Cs^{1,2}

¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és sporttudományi Kar (TF), Budapest; ²Molekuláris Neurobiológiai Intézet, Groningeni Egyetem, Hollandia.

Bevezetés

Az öregedés egy sor agyi funkció involúciójával jár. Léteznek neuroprotektív mechanizmusok, melyek fontos szerepet játszhatnak az agyi funkciók leépülésének lassításában a normális öregedés alatt is. Számos adat mutatja, hogy a rendszeres testedzés ebben a folyamatban kitüntetett jelentőségű. A jelen vizsgálatok célja az volt, hogy a hosszantartó testedzés különböző életkorokban, nevezetesen felnőtt, idős és nagyon idős, befolyásolja-e a hippocampus alfa típusú ösztrogén receptor (ER α) mennyiségét, ami kimutatottan jelentősen csökken az öregedés alatt. Ismert, hogy a női, de a férfi szteroid hormonoknak is igen kifejezett a neuroprotektív hatása. A másik kérdésfeltevés arra irányult, hogy változik-e a hippocampus egyes területeinek kapilláris sűrűsége a tréning következtében. Mivel a kolinerg idegrendszer központi szerepet játszik a kognitív funkciókban ezt a rendszert is vizsgálták az öregedés során.

Módszerek

6, 18 és 26 hónapos patkányok fél éven át kaptak rendszeres, de mérsékelt intenzitású mozgás tréninget futópadon (3-szor 30 perc hetente). A kontroll állatok kezelésben nem részesültek. A testedzés végén, a 12, 24 és 32 hónapos korokban, mérték a pszichomotoros és kognitív funkciókat: motilitás, exploráció, új tárgy felismerése (figyelem) és térbeli tanulás. Az agy perfúziós fixálása után immunhisztokémiai festések alapján mérték a hippocampus egyes régióiban (CA3 és CA1) az ER α immunreaktivitást mutató neuronok sűrűségét, a hippocampus gyrus dentatusában (DG) és a CA1 régióban a kapilláris sűrűséget és a kolinerg rostok sűrűségét.

Eredmények

A kor előrehaladtával jelentősen csökkent az állatok pszichomotilitása, az exploráció, a figyelem és a térbeli tanulás. Valamint életkor függő csökkenés volt megállapítható a mért morfológiai paraméterekben is. A testedzés csak a legidősebb korosztályban mérsékelte a csökkent pszichomotilitást, explorációt és figyelmi képességet, de a térbeli tanulást nem befolyásolta. Továbbá mérsékelte ebben az életkorban a DG-ban a kapilláris sűrűség csökkenését és a hippocampus mindkét mért régiójában az ER α -pozitív neuronok mennyiségének csökkenését is.

Következtetések

A mérsékelt intenzitású de hosszantartó testedzés előnyös hatású az előrehaladott idős korban számos funkció megőrzésében, elsősorban azon viselkedésszerű funkciók javításában, melyek a pszichomotilitáshoz kötöttek. A késői időskor előrehaladtával megfigyelhető neuroprotektív folyamatok közül mérséklődik az agyi keringés és az ösztrogén receptor-függő folyamatok involúciója.

6. Sportoló és nem sportoló fiatalok alvásminőségének vizsgálata

Takács J.¹, Bollók S.², Kalmár Zs.², Stauder A.¹, ¹Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest, ²Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Kutatásunk célja az alvás minőségével kapcsolatos, tesztekkel szubjektíven feltárható panaszok vizsgálata sportoló és nem sportoló fiataloknál. Korábbi kutatási eredmények igazolták, hogy az alvás fontos szerepet játszik a kardiovaszkuláris rendszer és az információfeldolgozás megfelelő működésében, illetve biztosítja az érzelmi stabilitást. Sportolók esetében nagyon fontos a megfelelő minőségű és mennyiségű alvás, mely közvetlen kapcsolatban áll a depressziós és/vagy szorongásos tünetek illetve a túlterheltség csökkentésével; így pozitívan hatnak a jobb teljesítmény, jobb eredmény elérésére.

56 sportoló és nem sportoló fiatal (átlag életkor: 23,66, szórás: 1,78) alvásminőségét (Pittsburgh Sleep Quality Index), nappali aluszékonyságát (Epworth Sleepness Scale) és depressziós tüneteit (Beck Depression Inventory) vizsgáltuk. A vizsgálatban 45 rendszeresen nem sportoló és 30 sportoló vett részt, akik átlagban heti 13,23 órát (szórás: 7,72) edzenek. Eredményeink szerint a sportoló fiatalok szignifikánsan magasabb szubjektív alvásminőségről számoltak be, alacsonyabb alváslátencia és kevesebb éjszakai alvást zavaró tünettel jellemezhetők. A PSQI nappali diszfunkciókra vonatkozó komponensében és az ESS tesztben megfigyelhető szignifikánsan magasabb eredmény a sportolók esetében, figyelmeztet a túlterhelésből adódó szubjektív panaszok megjelenésére; ezt jelzi a BDI-vel mért depressziós tünetek szignifikánsan gyakoribb megléte a vizsgált sportolói minta esetében.

További kutatásainkat olyan személyekkel szeretnénk kiegészíteni, akik a sportolás és fizikai aktivitás különböző szintjein állnak, így lehetőségünk lenne egyrészt megvizsgálni a sport iránti elköteleződés és alvásminőség kapcsolatát, valamint megtalálni, hol van az egyensúly a fizikai terhelés és a szükséges „felépülés” között.

7. Testtartás tünet-specifikus jellegzetességei és a fejlesztés lehetőségei a konduktív nevelési programokban

Horváth D.-né, Nemzetközi Pető Intézet, Budapest

Hirtelen szemünkbe sütő fény hatására a velünk szemben álló, vagy érkező ember sziluettjét is megismerjük az egyik legjellemzőbb vonásáról, a testtartásról. Az emberi mozdulatok, testtartás változó képet mutathat ép mozgás esetén is fekvé, ülve, állva és járva. Megváltozik bármilyen tevékenység hatására is (számítógép előtt vagy könyvvel a kezünkben meggörnyedünk, vagy ráhajolunk a gépre)

Diszfunkcionális működés esetében ez a testtartás megjellegzetesebbé válik. Ismeretes a parkinsonos merev nyakú, előredőlő testtartása, vagy bármely kompenzációs okból létrejövő testtartásváltozás (törött végtag gyógyulása).....

Korábbi longitudinális vizsgálatok (Hadders-Algra M, Stremmelaar EF, Touwen, BCL. Development of postural adjustments during reaching in infants with CP De Mrd Child Neurol, 1999; 41(11):766-776.

7 cerebrálparetikus 4-18 hónap közötti gyermeket írtak le (videó és izomvizsgálat egészítette ki) a konkluzio pedig a deficitek megállapítása volt a szenzoros integráció és a mozgás terén a testtartást befolyásoló tényezők közül.

A Mozgássérültek Pető András nevelőképző és Nevelő Intézetében a testtartást, és annak változásait dokumentációs és fejlesztési célból végeztük eddig.

A jellegzetes testtartásokat a korábbi tünettani és kórtani leírások (Balogh, Hári, Kálmánchey, Kozma) rögzítették. a konduktív nevelés fejlesztése iránti igény viszont szükségessé tesz, és arra inspirál minket, hogy a fejlesztés módszereit kidolgozzuk ezzel a konduktív nevelés validitását bizonyítani, tudjuk. Az analitikus leírások és longitudinális vizsgálatok ebben nagy szerepet játszanak, még akkor is, ha ilyen kis szeletet ragadnak ki az egészből, mint a testtartás. Annál is inkább, mert jelenleg a Pető Intézetben találunk olyan nagyszámú gyermeket és felnőttet, hogy a kérdést minden irányból tudjuk megközelíteni.

Különböző életkorokban figyeltem meg és tipizáltam a testtartásokat, és a fejlesztés elemeit. .

A konklúzió, amelyet az óvodás és iskoláskorban megfigyelt cerebroparetikusok esetében levontam, az volt, hogy a nehezített feladatok megoldása, valamint az esés tanítása minden irányban gyorsította a gyermek fejlődését, javította a szenzoros integrációt és ezzel a testtudat erősítését.

A gyermekcsoportok megfigyelése, és a jellegzetes tartások bemutatása a következő kérdéseket veti fel a további kutatások számára:

Milyen feladatokat és pozíciókat kell tanítanunk az egyes tünettípusok esetében?

Hogyan befolyásolhatja a konduktív fejlesztés a következményes deficiteket (például serdülőkorban létrejövő gerincferdülés, vagy a csípő elváltozásai, növekedés során létrejövő kontraktúrák)?

8. A hosszútávú fizikai aktivitás és a 17- β ösztradiol kezelés hatása a kognitív funkciókra különböző életkorú patkányokban

Marosi K., Sárga L., Hart N., Felszeghy K., Radák Zs. Nyakas Cs., Semmelweis Egyetem (TF), Budapest

Bevezetés

Az ösztrogének az neurobiológiai hatásukat a génexpresszió közvetlen módosításán illetve egyes jelátviteli útvonalak (PI3K, MAPK) aktiválásán keresztül fejtik ki. Ezen szignál útvonalak közös hatásontja a CREB transzkripció faktor, mely aktiválódásakor olyan gének íródnak át, melyek fontos szerepet játszanak a neuronok védelmében. A kor előrehaladtával, az ösztrogén hatás megszűnésével így megnő az egyes neurológiai betegségek kockázata. A fizikai aktivitás növeli a neurotrofinok szintjét, melyek szintén befolyásolják a neuronok túlélésében szerepet játszó szignál utakat, így a mozgás az ösztrogén terápiához hasonlóan preventív szerepet játszhat az időskori neurodegenerációban.

Módszerek

Állatkísérletekben hasonlítottuk össze a 17-béta ösztradiol (30 μ g/kg/hét), a hosszú távú fizikai aktivitás (12 hét futás, 5x30 perc/hét) illetve ezen faktorok kombinációinak a kognitív teljesítményre kifejtett hatásait közép- és időskorban (12 és 24 hónapos korokban). A figyelmi és memória funkciókat valamint a térbeli tanulási képességeket az új tárgy felismerési (NOR), spontán alternáció (Y-maze) és Morris water-maze tesztekkel vizsgáltuk. A vérplazma ösztradiol és kortikoszteron mennyiségét EIA kittel határoztuk meg. Továbbá western blot technikával mértük a hippocampusban az ösztrogén receptor alfa és az angiogenezisben szerepet játszó VEGF (vascular endothelial growth factor) koncentrációját valamint a CREB (c-AMP response element binding protein) és a MAPK (mitogen activated protein kinase) foszforillációját.

Eredmények

A középkorú állatoknál csak a NOR tesztben volt megfigyelhető javulás a kezelések hatására. Az ösztradiollal kezelt idős állatok a kontrollokhöz képest jobban teljesítettek

mindhárom tesztben. A mozgás a memória funkciókat javította a NOR tesztben. A kombinált kezelés hatására az állatok jobban teljesítettek a NOR és az Y-maze tesztekben, habár nem különböztek szignifikánsan az ösztradiolt kapott és futó csoportoktól. Az idős kontrollok szignifikánsan rosszabbul teljesítettek a tesztekben, mint a középkorúak, ami a kognitív funkciók romlását jelzi a kor előrehaladtával.

A kortikoszteron értékekben nem tapasztaltunk szignifikáns eltérést a csoportok között így a stressz hatás elhanyagolható. Az ösztadiol kezelés hatására jelentősen megnőtt a vérplazma E2 szintje viszont a többi csoportban az értékek nem különböztek szignifikánsan az ovariectomizált (OVX) állatokétól, ami mind a középkorú mind az idős állatoknál az endogén E2 termelés lecsökkenését jelzi.

Kimutattuk a középkorú állatok hippocampusában az ösztrogén receptor alfa növekedését mindhárom kezelés hatására. A CREB foszforiláció is növekedett a kontrollokhoz képest valamint a VEGF szint is emelkedett az ösztrogén és kombinált kezelések hatására. Mindhárom kezelés növelte a MAPK foszforilációját. Idős állatoknál ösztadiol kezelésben részesült csoportokban nőtt az ösztrogén receptor koncentrációja. A CREB foszforiláció nem változott. Az E2 és a kombinált kezelés a VEGF és p-MAPK szintet emelte.

Összefoglalás

Eredményeink azt mutatják, hogy mind a mozgás, mind az ösztrogén terápia pozitív hatással van a kognitív funkciókra elsősorban időskorban, amely feltételezhetően az angiogenetikus hatású VEGF koncentráció emelkedésével magyarázható. Ugyan minimális magatartásbeli változásokat detektálunk középkorban, de a biokémiai mérések alátámasztják, hogy a kezelések neuroprotektív hatásúak lehetnek ebben az életkorban is, mivel indukálják a CREB foszforilációját feltehetőleg a MAPK útvonalon keresztül. Későbbiekben a CREB foszforilációhoz vezető jelátviteli útvonalat szeretnénk tovább vizsgálni (pl. PI3K útvonal). Fontos eredmény, hogy nemcsak az ösztrogén terápia, hanem a mozgás is növelte az ösztrogén receptor koncentrációját a hippocampusban, így interakció feltételezhető az ösztrogén receptor és a mozgás hatására felszabaduló neurotrofinok között. Tervezzük a neurotrofinok pl. BDNF szintjének meghatározását is.

9. Sportolók és nem sportolók regulációs paramétereinek jellemzése

Major Zs., Kneffel Zs., Komka Zs., Udvardy A., Bosnyák E., Trájer E., Pavlik G. , Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Bevezetés

Az iparilag fejlett társadalmakban a fizikai aktivitással eltöltött órák száma az utóbbi években drasztikusan csökken, egyre inkább megszokottá válik az ülő életforma. A mozgásszegény életmód egyik legjelentősebb következménye a szív- vérkeringésre gyakorolt káros hatása. Míg sportolóknál a bal kamra hipertrófiát az egyik legmarkánsabb edzettségi jelnek tekintjük, addig a testmozgást rendszeresen nem végzőknél kóros jelenség és a hirtelen szívhalál egyik prediktora. Ezzel szemben a rendszeres fizikai aktivitás ellensúlyozza a szervezet képességeinek romlását, csökkenti a betegségek kockázatát, valamint a már meglévő betegségben segít a jobb életminőség elérésében, hozzájárul az önálló életvitelhez szükséges fizikai és szellemi teljesítőképeség fenntartásában.

Célkitűzés

A vizsgálat célja a szív diasztolés funkciójának jellemzése volt nem edzett és első osztályú sportolóknál.

Módszerek

Vizsgálatainkban élvonalbeli sportoló és kontroll férfiak vettek részt.

A szív nyugalmi és működésbeli tulajdonságait két lépésben vizsgáltuk:

Először egy 10 perces, 12 elvezetési nyugalmi EKG-t végeztünk a szívfrekvencia-variabilitás különböző paramétereinek meghatározása céljából, mely a „sympatho-vagalis” rendszer egyensúlyáról nyújt felvilágosítást. Második lépésben pedig az áramlási sebességek, valamint a diasztolés funkció meghatározására kétdimenzionálisan irányított Doppler- és szöveti Doppler- echokardiográfiát használtunk.

A csoportok közötti különbség kimutatására Statistica 8.0 programot alkalmaztunk.

Eredmények

Doppler vizsgálat során a diasztolés funkciót jellemző E/A hányadosnál ($p < 0,05$) sportolók esetében magasabb értéket kaptunk. Nem volt azonban különbség a szöveti Doppler esetében.

A szívfrekvencia- vizsgálatnál az LF/HF hányados alacsonyabb, míg az öt perc alatt detektált RR távolságok átlagértékének szórása (SDNN) szignifikánsan magasabb ($p < 0,05$) volt az élsportolók tagjainál.

Következtetés

Nemcsak az echokardiográfia, de a szívfrekvencia-variabilitás értékei is kimutatták sportolóknál a vegetatív idegrendszer vagus irányú eltolódását. A hagyományos Doppler mérések eredményeinél kapott szignifikáns különbség, valamint az, hogy a TDI-nél mindez nem volt tapasztalható, arra enged következtetni, hogy a transzmitrális mérések eredményei a sportolók alacsonyabb pulzusszámának voltak köszönhetőek.

10. Energiadeficit és testképzavarok egészségkárosító hatása a nem élsportoló fiatal nők körében - az atlétatriász fogalmának kibővítése

Székely A. D.¹, S., Wheatley², S., Khan², D. P. Naughton², Petróczy A.^{2,1} Semmelweis Egyetem Általános Orvosi Kar,² School of Life Sciences, Kingston University, Kingston upon Thames, Surrey, UK

A szakirodalom atlétatriász tünetegyüttesként tartja számon a női élsportolókat veszélyeztető kóros állapotot, amelynek elemei az anorexia nervosa, osteoporosis és amenorrhoea. Az élsportolók körében az edzéskényszer jelentkezik dominánsan, míg a testképzavar kevésbé hangsúlyos. Noha majd két évtized eltelt a definíció megalkotása óta, a problémára hatásos sportolói, edzői, orvosi megoldást még most sem sikerült találni. Ugyanakkor, a mai kor növekvő megfelelési kényszere miatt, a szindróma elnevezése félreértésre adhat okot, túl szűk kategóriát jelöl meg, megfosztva a „normál” populációhoz tartozó érintetteket a megfelelő diagnózis gyors és korrekt felállításától.

Hypothesisünk megalkotásához három faktort vettünk figyelembe: a tünetegyüttes kibővülését; a veszélyeztetett populáció kiszélesedését és a korai diagnosztika/kezelés elérhetővé válását. A triász elnevezés idejét múlta, mert több szervrendszert érintő kóros folyamattal állunk szemben: a reprodukciós, vagy vázszerkezetet érintő problémák mellett figyelembe kell venni a kardiovaszkuláris, gasztrointesztinális, központi idegrendszeri tüneteket, csakúgy mint a pszichológiai elváltozásokat (depresszió, önértékelési zavarok, szorongás). Mivel ezek a patológiás tényezők egyre szélesebb fiatal populációt érintenek és mivel az elváltozások késői felfedezése irreverzibilis károsodásokat okoz, a prevenció, korai diagnosztika és megfelelő terápia szükségességét nem lehet eléggé hangsúlyozni. Mivel a

kórkép kialakulása minden érintett csoportnál első helyen a krónikus energiadeficit számlájára írható, az atlétaszindróma elnevezés helyett a kiváltó okot jobban megragadó (Női) Energiadeficit Szindróma (*'Female Energy Deficiency Syndrome' (FEDS)*) elnevezés használatát javasoljuk.

11. Ritmikus gimnasztika felnőtt és junior válogatott versenyzők motivációs környezetének vizsgálata

Adorjáné Olajos Andrea, Kalmár Zsuzsa, Hamar Pál, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest,

Bevezetés

Magas szintű sportteljesítmény nem jöhet létre megfelelő motivációs környezet nélkül. A fiataloknál megmutatkozik a mozgás szeretete, a játékosság, az izgalom, a kihívás és az új sportágak, mozgásformák megismerésének igénye. Ez az érzés tovább fokozódik, ha a gyerekek sikeresnek érzik magukat az adott sporttevékenységben, folyamatosan fejlődnek és pozitív megerősítésben, dicséretben részesülnek. A motivációs környezet szoros kapcsolatot mutat a megküzdési stratégiákkal, melyek alkalmazása személyfüggő, szintjük pedig sportteljesítményt befolyásoló tényező. Előadásunk célja, hogy a magyar felnőtt és junior RG válogatott motivációs bázisát és megküzdési stratégiáit bemutassuk. Feltételezésünk szerint az RG válogatottak magas belső motivációval, valamint megfelelően magas teljesítménymotivációs értékkel és önbizalommal rendelkeznek.

Anyag és módszer

Kérdéseink megválaszolására két kérdőívet alkalmaztunk, melyeket a hazai RG jelenlegi utánpótlás és felnőtt válogatott versenyzői töltöttek ki (N=22). Ezek a kérdőívek a következők:

1. SMS, amely a motiváció hiányát, a külső és belső motivációt vizsgálja.
2. ACSI-28, amellyel a csúcsteljesítmény téthelyzetben, a célkitűzés, mentális felkészülés, valamint az önbizalom és teljesítménymotiváció elemezhető.

Eredmények

A vizsgálat eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy a válogatott RG versenyzők külső és belső motivációs értéke viszonylag magas és csupán igen kis mértékben tér el egymástól. Több figyelmet kellene viszont fordítani az igen alacsony értéket mutató téthelyzetben történő csúcsteljesítményre, mivel ezen pszichés tényezők javítása hozzájárulhatna a versenyzők jobb teljesítményéhez és a nemzetközi mezőnyben történő előrelépéséhez.

2. szekció

Kutatások, vizsgálatok a torna, az RG és a tánc világából

1. Tanterveméleti gondolatok a mindennapos testnevelés kapcsán

Hamar P., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Problémafelvetés

Báthory Zoltán (2003) szerint az egyes tantárgyak tanítására rendelt idő mértéke nem, vagy csak nagyon csekély mértékben függ össze az adott területen elért tanulói teljesítménnyel. Ezzel együtt a testneveléssel foglalkozó szakemberek körében állandó téma a

közoktatás testnevelési óraszámainak problematikája, konkrétabb megfogalmazásban: a mindennapos testnevelés kérdése. A Közoktatási Törvény 2003. évi módosítása egyértelműen fogalmaz, amennyiben kiáll a mindennapos testedzés mellett. Álláspontunk szerint azonban a mindennapos (kötelező) testnevelési órák, és a mindennapos testedzés, testmozgás nem egy és ugyanazt jelentik.

Anyag és módszer

Véleményünk alátámasztására dokumentumelemzést végeztünk, amelynek keretében egyrészt terítékre került az 1993. évi LXXIX. törvény a közoktatásról, és annak témánkhoz kapcsolódó módosításai. Másrészt vizsgálat tárgyává tettük a rendszerváltozás után kiadott tantervek – alternatív (testnevelési) tantervek, Nemzeti alaptanterv (NAT) 1995, tantárgyi kerettantervek, NAT 2003, NAT 2007 – műveltségi területekre vonatkozó óraszám arányait és a tantárgyak, így a testnevelés óraszámadatait is.

Konklúzió

A saját szavakkal megfogalmazott konklúzió helyett idézzük fel *Trefort Ágoston* 1881-ből származó gondolatát, miszerint: „A testgyakorlat minden tanintézetben akként szervezendő, hogy mindegyik növendék hetenként négyszer legalább egy-egy óráig részesüljön korához és testi erejéhez mért gyakorlatokban.”

2. Serdülőkorú tanulók életmódváltóási trendjei

Machalíkné Hlavács I., Hamar P., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Egy társadalom népességének egészségi állapotát sok összetevő befolyásolja. Ezek az összetevők különböző jelentőségűek, ám egy közülük minden bizonnyal kiemelendő, s ez nem más, mint az egészségre nevelés. Az egészség napjainkban egy kiemelt jelentőségű értékkategória, amit az egyén számára jelentő fontosságán túl alátámaszt az a tény is, hogy a társadalom életképességét döntően befolyásoló tényezőről van szó.

A mozgáshiányos életmód számos betegség előidézője lehet. Az életmód minősége jelentősen visszahat az ember egészségi állapotára a szó biológiai, pszichológiai és erkölcsi értelmében egyaránt. Az egészséget döntően befolyásoló életmód egy kialakult szokásrendszer. Az egészséges életmódra nevelés lényege a megfelelő tartalmú, rendszeres, szükségletté váló tevékenységek, a jó szokások kialakítása. Ezen a területen különös fontosságú, sőt rendeltetésű, az iskolai testnevelés, mint a csaknem egyetlen cselekvéses tantárgy. A mindennapos testnevelést alkalmazó iskolák esetében a napi rendszerességgel végzett fizikai aktivitás jótékony hatású lehet az egészséges életmódra nevelés területén is.

Az egészséges életmódra nevelés több területen zajlik, melyet kutatásunkban egyetlen aspektusból, a fizikai aktivitás aspektusából, ezen belül a nevelés-testnevelés-testedzés-rendszeres testmozgás vonatkozásában vizsgáltunk. Vizsgálatunkban tizenegy iskola, mintegy 450 nyolcadik osztályos tanulójának életvitelét mértük fel, időmérleg vizsgálattal. A kapott eredményekből kitűnik, hogy a vizsgált serdülő korosztály életmódja, a telekommunikációs eszközök robbanásszerű fejlődésének és popularizálódásának következtében, olyan nemkívánatos irányba változott, aminek ellensúlyozása komoly kihívást jelent az egészségben felnövekedés tekintetében. A testnevelés által rendszeressé váló fizikai aktivitás, a gyermekek mindennapjaiba beépülve, egészségessé és tartalmassá teheti az életüket, és egyben társadalomépítő erővé válhat.

3. Válogatott női tornászok és RG versenyzők motivációs környezetének összehasonlító vizsgálata pmcsq-2 teszttel

Kalmár Zs.¹, Adorjáné Olajos A.¹, Munkácsi I.^{1,2}, Hamar P.¹, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, ²SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged

Bevezetés

A sportban lényeges kérdés, hogy a sportolói személyiség és környezete milyen kapcsolatban áll egymással. A szakirodalomban többfajta teszt és kérdőív található, amelyeket a motivációs környezet észleléséhez és irányultságának mérésére fejlesztettek ki. A magas szintű versenyteljesítményhez elengedhetetlen a motiváció, melyet intrinzik és extrinzik motivációként különböztetnek meg (Weiss, 1985). A magas belső motivációval rendelkező sportolóknak jobb az önértékelésük, és sikeresebbek is választott tevékenységükben, mint a kevésbé, belülről motivált társaik (Vlachopoulos, 2000). A PMCSQ-2 – Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire (Newton és mtsai, 2000) – teszt alapvetően két célt azonosított: *task*, feladatközpontúság és *ego*, énközpontúság. Wang és Spray (2001) szerint a sikeres sportolók többnyire magas feladatorientáltsággal rendelkeznek.

Cél és hipotézis

Vizsgálatunk célja, a magyar női felnőtt és junior tornász, illetve RG válogatott tagjai motivációs szintjének összehasonlítása, azon belül a feladatközpontúság és az énközpontúság vizsgálata a torna, valamint az RG sportág tekintetében. Feltételezésünk szerint a felnőtt tornászok és a felnőtt RG versenyzők minden tekintetben jobb mutatókkal rendelkeznek junior korosztályú társaiknál.

Anyag és módszer

A vizsgálatban budapesti és vidéki tornaegyesületek tornásznőit mértük fel, összlétszámuk 33 fő (N=33). Ebből felnőtt válogatott 11 (N=11), míg junior válogatott 22 (N=22). Emellett a felmérésünkben a hazai RG junior és felnőtt női sportolói szerepeltek (N=22). A vizsgálat során a PMCSQ-2 motivációs környezetet mérő tesztet használtuk, amely 33 kérdésből áll, és két fő skálát (*task*, *ego*) tartalmaz.

Eredmények

Az RG sportolók inkább feladatközpontúak ($M=12,83\pm 1,62$), mint énközpontúak ($M=7,08\pm 1,67$). Ez arra enged következtetni, hogy képesek a nagy terhelések elviselésére. Az *ego* orientációval kapcsolatos értékek közül a hibázástól való félelem mutatta a legmagasabb értéket. A női tornászokat viszont, nem várt módon, az *ego* orientáltság jellemzi. A mintára a kifejezetten magas csapaton belüli rivalizálás, és a csapaton belüli szerep érték volt a jellemző.

4. Modulrendszerű néptánc oktatás a TF BSc képzésében

Lévai P.¹, Hamar P.², ¹Magyar Táncművészeti Főiskola, ²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Problémafelvetés

A TF felnőttképzésében megjelenő „magyar néptánc” tantárgy megközelítésének és feldolgozásának problematikája kiforrott, specializálódott. A magyar néptánc táji (területi) tagozódása, és tánc történeti mélységének sokrétűsége miatt a fő szerkezeti tulajdonság a mozdulat- és motívumimprovizálás. Kérdés, hogy ezt az improvizálhatóságot, miként lehet oktatni a jellemzően „kötött” mozgásstrukturálással rendelkező hallgatóknak.

Oktatási anyag és módszer

A modulálható tananyag, a tartalommal és a metodikával együtt, megfelelő rugalmasságot ad a feldolgozás folyamatában úgy, hogy a mozgásismeretet más, eddig nem használt – de egyéb sporttevékenységi összefüggésekben már alkalmazott – mozdulatkompozíciókban használjuk fel. A játékos, de egyben aerob és anaerob feladatok kizárólag indirekt módon járulnak hozzá a mozgáskomponálás másfajta elképzelésének és felépítésének felhasználásához. A tantárgyi metodika két póluson nyugszik: egyfelől egy 14 modulórára kialakított tananyag, másfelől pedig az új típusú ismeretek egyfajta „e-learning” formátumú feldolgozásán. Mindkét esetben a már meglévő ismeretek új konstellációba helyezése, vagyis tudásfelhasználás szükséges, a nagy mennyiségű új ismeret befogadása és értelmezése helyett.

Értékelés

A TF BSc képzés nappali, levelező, valamint nemzetközi tagozatán is sikerült elérni, hogy minden hallgató egy speciálisan kiválasztott magyar táncból (sárközi ugrós) a vizsga alkalmával egy percig önállóan improvizáljon úgy, hogy az magában foglalja a tánc minden fontos technikai és motivikai paraméterét. Az értékelés is különleges: a hallgatók a képzés során megismert szerkezeti és motivikai komponálhatóság alapján a vizsga alkalmával maguk osztályozzák le teljesítményüket úgy, hogy az esetek döntő többségében nincs szükség a tanár ellenvéleményére a kialakított érdemjegyet illetően. Ezáltal mind a csoport, mind pedig az egyén önértékelése pozitív irányba fejlődik.

5. Serdülőkorú lányok mindennapos testnevelés és egészségmegőrzés iránti attitűdjének vizsgálata tíz év távlatában

Barsiné Dizmatsek I., Hamar P., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Problémafelvetés

A magyar ifjúság fizikai aktivitásának problémája napjainkban ismét a figyelem középpontjába került. A jövő generációjának egészsége érdekében minden közoktatási intézményben kötelezővé tették a helyi egészségnevelési program bevezetését és alkalmazását. A közoktatásról szóló 1993. évi LXXIX. Törvény módosítása, a 2003. évi LXI. Törvény 35. § (3) bekezdése erről ekképpen rendelkezik: „Az iskola nevelési programjának részeként el kell készíteni az iskola egészségnevelési és környezeti nevelési programját. Az iskolai egészségnevelési programnak tartalmaznia kell az egészségfejlesztéssel összefüggő iskolai feladatokat, beleértve a mindennapi testedzés feladatainak végrehajtását szolgáló programot is.”

Vizsgálati célként tűztük magunk elé annak megállapítását, hogy a serdülőkorú lányok (és családjuk) életében történt-e változás, és ha igen milyen mértékben, a mindennapos testnevelés, a sportolás, a rendszeres testedzés iránti szemléletben tíz év távlatában.

Anyag és módszer

A középiskolás leánytanulók vizsgálatához mindkét felmérés során a kérdőíves ankétmódszert választottuk. A vizsgált személyek az 1997/1998. tanévben két budapesti és három vidéki iskolából kerültek ki. Az öt középiskolából négy gimnázium és egy 6+6 osztályos általános iskola és gimnázium volt. A 2006/2007. tanév második félévében végzett felmérés során a vizsgált személyek három budapesti és két vidéki iskola, 22 osztályából kerültek ki. Az öt magyarországi iskolából három négyosztályos gimnázium, egy hatosztályos

gimnázium és egy nyolcosztályos gimnázium volt. A kérdőíveket a testnevelő tanáraikon keresztül kapták meg a középiskolás leánytanulók. A felmért adatokból, az alapstatisztikai számításokat követően, százalékszámítást végeztünk, majd az így kapott eredményeket kérdésenként és kérdéscsoportonként ábráztuk, s elemeztük.

Eredmények

Vizsgálatunk eredményeinek esszenciájaként azt fogalmazhatjuk meg, hogy a testedzési szokásokat legdominánsabban még mindig a családi háttér határozza meg. Ugyancsak fontos tényező, hogy az iskola milyen mértékben ösztönzi mozgásra, rendszeres testedzésre a tanulókat. A serdülők jelentős részét egyfajta inaktív sportérdeklődés jellemzi, amely nem hordozza magában a testi fejlődéshez nélkülözhetetlen mozgásos aktivitást.

6. A testnevelési órák jellemzése állami és egyházi iskolákba járó tanulók véleménye alapján – összehasonlító vizsgálat

Versics A., Hamar P., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Problémafelvetés

A testnevelés, a mindennapos testnevelés napjaink gyakorta vitatott és vizsgált kérdésköre. Ma már nem csak a szakemberek gondolják úgy, hogy a tanulóifjúságnak rendszeresen biztosított testnevelési órák szükségesek. Az egészség megőrzésében és a helyes életmód kialakításában döntő szerepet tölt be a rendszeres fizikai aktivitás. Ez idáig számos hazai és külföldi szakíró foglalkozott ezzel a témával, akik – természetesen a teljesség igénye nélkül – a következők: Gombocz János, Rétsági Erzsébet, Soós István és Stuart Biddle. Célul azt tűztük magunk elé, hogy megvizsgáljuk, az egyházi és világi középiskolákba járó tanulók milyenek tartják a testnevelési órákat, hogyan érzik magukat az órákon, illetve az órák után. Az összehasonlítás újszerűsége abban rejlik, hogy a két iskolatípus pedagógiai elveiben és didaktikai eljárásaiban merőben eltérő.

Anyag és módszer

Vizsgálatunk során állami és egyházi iskolákba járó tanulókat kérdeztünk a testnevelésről. A kérdőíves felmérésben összesen 432 tanuló vett részt, két egyházi (Patrona Hungariae Gimnázium, Budapest; Svetits Katolikus Gimnázium, Debrecen) és két világi (Jedlik Ányos Gimnázium, Budapest; Földes Ferenc Gimnázium, Miskolc) intézményben. A feltett kérdések vizsgálatához az egyéni kikérdezéses pedagógiai módszerek közül a kérdőíves módszert választottuk.

Eredmények

A testnevelési órák száma, szeretete és értékpreferenciája megegyezik a két – egyházi és világi – iskolatípusban. Arra a kérdésre viszont, hogy a testnevelésóra után hogyan érzik magukat a tanulók, szignifikánsan eltérő válaszokat kaptunk.

7. A tornászok sportági kiválasztását befolyásoló tényezők óvodás- és kisiskoláskorban

Csirkés Zs., Hamar P., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Problémafelvetés

Amióta élsport létezik, azóta a kiválasztás módszere, technikája és eredménye, azok hazai és nemzetközi összehasonlítása komoly szakmai vitákat indukál. A legtöbb sportágban, így a tornában is, nem nagyon beszélhetünk kiválasztásról, mert általában kevés a beiskolázásra váró gyermek. Inkább nevezhetnénk e folyamatot „szűrésnek”. Kutatómunkánk során kérdésként fogalmazódott meg, hogy van-e az egyes tornaklubokban konkrét kiválasztási szisztéma, van-e különbség a klubok között a kiválasztást illetően, továbbá milyen tényezők befolyásolják a gyermek kiválasztását a tornasportra. Célul azt tűztük magunk elé, hogy átfogó képet mutassunk a magyar tornasport kiválasztási szisztémájáról, módszereiről, az ebben közreműködő tényezőkről, problémákról, hiszen a tornasport fejlődése és jövője elsősorban a tehetséges kisgyermek precíz kiválasztásának (szűrésének) a függvénye.

Nyolc (hat budapesti és két vidéki) tornaklubot kerestünk fel a 2008. év február és július hónapja között. A vezetőedzőkkel mélyinterjút készítettünk egy olyan, hét pontból álló kérdéslista segítségével, amely a sportági kiválasztás legfontosabb területeit vette számba.

Eredmények

Vizsgálatunk során kiderült, hogy a tornaklubok a sportági kiválasztás tekintetében nem mutatnak lényeges különbséget. Általánosságban az a jellemző, hogy az edzők a toborzó tevékenységük állomásaként felkeresik a klubhoz közeli óvodákat vagy az általános iskolák alsó tagozatait, ahol megpróbálják szemrevételezéssel kiszűrni a tehetségesebbnek ítélt gyerekeket egy-egy foglalkozás során. Az „edző szeme” lett a leglényegesebb a gyerekek kiválasztásában, ezért nem is nagyon alkalmaznak az edzők konkrét – méréseken alapuló – kiválasztási módszereket. A vizsgálatból még az is kitűnik, hogy a szülők körében a torna még mindig népszerű sportág.

8. A magyar férfitorna teljesítmény-hanyatlásának vizsgálata az elmúlt öt év világversenyei alapján

Halmos Cs., Hamar P., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Problémafelvetés

A magyar férfitorna komoly hagyományokra tekint vissza. A sportág a világversenyeiken, évtizedeken keresztül eredményesen szerepelt (lásd Pelle István, Pataki Ferenc, Magyar Zoltán, Borkai Zsolt, Csollány Szilveszter). Emellett kimagasló egyéniségek, meghatározó edzők és versenyzők irányították mind a hazai, mind a nemzetközi tornaéletet. A mai magyar felnőtt férfitorna az eredményeket tekintve elmarad a tradicionálisan jól szereplő elődöktől. Ennek okait vettük górcső alá a vizsgálatunkban. Vajon, miért történt a hanyatlás, a visszaesés a teljesítményben, amikor a történelmi hagyományok és a sportág korábbi sikerei nem erre predesztináltak?

Anyag és módszer

A torna sportág mérhetősége pontszámok alapján történik, ezért vizsgálatunk fókuszába a pontszámok összehasonlítását helyeztük. Az elmúlt öt évben a szabályváltozások

a pontozást nem érintették, így összehasonlító elemzéseket tudunk elvégezni. Az anyagkiválasztásnál forrás-, majd ezt követően összehasonlító-elemzést végeztünk az elmúlt öt év világvversenyein elért magyar felnőtt férfi tornász eredmények tekintetében.

Eredmények

A vizsgálat során kiderült, hogy a magyar férfitorna hanyatlása az elmúlt öt évben felgyorsult. Ezt a pontszámok vizsgálata is igazolja. A tornában (is) megfigyelhető folyamat – mind edzői, mind versenyzői szinten – az elvándorlás, a kivándorlás. Jelentős számú felnőtt férfi tornász hagyta abba az aktív versenyzést, aminek okai ugyancsak anyagi problémákra vezethetők vissza. Az elsődleges okai a teljesítmény-csökkenésnek tehát a pénzügyi okok. A másodlagos ok, a sportmodellek átalakulásának hatása a magyar sportban. A harmadik pedig, a termek és szerek állapotából fakadó felkészülési nehézségek.

9. A pozitív megerősítés oktatási módszer hatékonyság vizsgálata magyar és finn tornaedzők körében

Munkácsi I.^{1,2}, Hamar Pál², Kalmár Zs.², Katona Zs.¹, ¹SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged, ²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Bevezetés

Az edzések fő célja a személyiségfejlesztés úgy, hogy közben a lehető legjobb teljesítményt nyújtsa a sportoló (Biróné, 2004). A versenyeken nyújtott teljesítmény a napi edzőmunka minőségétől és mennyiségétől függ. A tornaedzések egyik fő célja az elemek, elemkapcsolatok, gyakorlatok ismétlése a lehető legjobb technikával. Ehhez a – sokszor monotonnak tűnő – gyakorláshoz elengedhetetlenül szükséges a tornaedzők magas szintű pedagógiai felkészültsége, az oktatási módszerek legszélesebb körű alkalmazása.

A pozitív megerősítés, a dicséret, a buzdítás olyan információt adhat a tornász számára, ami megfelelő alap a további feladatok végrehajtásához. Fontos, hogy az edzők megtalálják a teljes mozdulat végrehajtása során azt a részt, amit kiemelhetnek, megdicsérhetnek. Ez megnövelheti a tornász önbizalmát, s egyben teljesítménynövelő hatása is lehet. Emellett csökkenhet a stressz, mint teljesítményrontó tényező. A tapasztalat azt mutatja, hogy a pozitív megerősítés nem csak egy-egy elem végrehajtásakor alkalmazható módszer, hanem egy hosszabb felkészülési időszak értékelése során is.

A vizsgálat célja

Vizsgálatunkban a tornaedzők által alkalmazott, pozitív megerősítést kiváltó oktatási módszerekről alkotott véleményeket dolgoztuk fel. Kiemelt célunk volt, hogy felmérjük: a megkérdezett edzők milyen mértékben használják a pozitív megerősítést, a dicséretet, mint tudatosan kiemelt oktatási módszert.

Anyag és módszer

Az írásbeli kikérdezésre épülő vizsgálatban 38 finn – akik között számos külföldi származású gyakorló edző is található – és 66 magyar tornaedző vett részt. A kérdőívek kiosztása nemzetközi versenyeken, edzőtáborokban és edzéseken történt.

Eredmények

A vizsgálat eredményei segítségül szolgálhatnak, illetve ösztönzőleg hathatnak a tornaedzők – és más sportágak edzői – számára, hogy folyamatosan alkalmazzák a pozitív megerősítést, a dicséretet tanítványaik edzőmunkájában a versenyekre való felkészítés során.

3. szekció

Az élsportról színesen

1. Speciális koordinációs gyakorlatok az úszómozgás tanításában

Tóth Á., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és sporttudományi Kar (TF), Budapest

Az úszásoktató szakemberek hosszú évek óta keresik, kutatják a vízben való mozgástanítás eddiginél hatékonyabb módszerét. A mai oktatásmódszertanban már nem elsősorban az alkalmazott új gyakorlatok felfedezése, beépítése kap hangsúlyt, hanem:

- az oktató személyiségjegyeinek hatása az 5-7 éves gyermekekre,
- a pozitív cselekvés- és viselkedésformákra való nevelés,
- a ritmus jelentősége és kialakítása a 4 úszásnem oktatásában,
- az egyéni koordinációs képességek jelentősége és azok befolyása
- a mozgás végrehajtására.

Az előző években - előadáson, cikkben, tankönyvben - már ismertettük az első három témában szerzett tapasztalatainkat, ezeket az új ismereteket beépítettük a tanár- és edzőképzés tananyagába.

Előadásomban a 4 úszásnemben alkalmazott koordinációfejlesztő módszert kívánom bemutatni. Ennek lényege, hogy még a mozgástanítás megkezdése előtt- a vízhez szoktatás követelményeinek elsajátítása után - a legkülönbözőbb testhelyzetekben végzett hely- és helyzetváltoztató gyakorlatokkal segítjük a vízben való tájékozódást, megismertetjük a gyermekekkel a vécstagok mozgásának legkülönbözőbb hatásait.

Haladó szintű úszókkal a 4 úszásnem koordinációfejlesztő gyakorlatait kívánom bemutatni.

2. Az úszók felkészítése során használt két segédeszköz hatása úszók időeredményére különböző életkorokban és edzettségi szinteken

Szajer P., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Az úszók különféle segédeszközöket használnak felkészülésük során, amelyek közül kettőnek, a tenyérellenállásnak és a teknőcnek a hatását vizsgáltam az időeredményekre edzés közben.

Vizsgált alanyaim junior korú úszók voltak a TFSE-ben. A Jövő SC-ben és az FTC-ben. Az adatok kiértékeléséhez statisztikai módszereket alkalmaztam.

Eredményeim szerint mind a két eszköz megváltoztatta az edzés időeredményeket, de minden esetben másképpen. Még a változások iránya is eltért. Ezeket a versenyzők életkora és az edzettségi szint befolyásolta feltételezéseim szerint.

3. Egy szenior sprinter Európa Bajnok edzésének és felkészülésének makrociklus elemzése a másodalapozó időszaktól a győzelemig

Vágó B., Bodnár G., Szalma L., Benczenleitner O., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Előadásunk aktualitását 2010-ben Nyíregyházán megrendezett Veterán Atlétikai Európa Bajnokságra hazai jó szereplése adta, mely során számos igen szép sikert

könnyvelhettünk el. A legeredményesebbek a dobó és ugrószámokban voltunk, míg a futó számokban még csak döntős helyezéseket sem értünk el. Kivételnek számít ez alól Bodnár Gábor, aki kategóriájában (M50) új egyéni csúcsával megnyerte a versenyt.

Utolsó jelentős versenye 1980-ban volt, akkor nyerte meg az Országos Egyetemi Bajnokságot. A veteránversenyzést valamilyen „szikra” hatására két évvel ezelőtt kezdte el.

A rendszertelen edzések és ötletszerű felkészülésből adódó sérüléseket megelőgelte és elkezdett kutakodni a hazai és nemzetközi szakirodalmak sprinterek felkészítésének bemutatásával foglalkozó cikkei iránt, valamint beiratkozott a TF atléta sportedzői képzésébe.

Jelenleg az idejében sikeres felkészülésének másodalapozó időszakának makrociklus elemzésével foglalkozunk.

A tervet gyakorlatilag négy hónapra kellett elkészíteni. Ezt négy makrociklusra osztotta fel, a csúcsmódot természetesen az EB idejére élte ki.

Az 1. táblázat mutatja, hogy milyen jellegű futó gyakorlatok tervezett a különböző ciklusokban.

1. táblázat

Futó gyakorlatok típusai a felkészülés ideje alatt

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Megj.	
Március				Április				Május				Június				Július			
EXTENZÍV tempó (65-70%)																			Aerob
INTENZÍV tempó (80%)																			
										Speciális állóképesség								Anaerob	
										Gyorsasági állóképesség									
Gyorsasági munka (idegrendszer)																			

Látható, hogy az idegrendszer „karbantartására” egész időszakban igen fontos eleme volt a felkészülésének, míg a gyorsasági állóképességi edzések csak szűkebb tartományban 7 héten át a gyorsasági munka elvégzése mellett történtek.

Ki kellett tapasztalnia, hogy a pihenő időket, hogyan állapítsa meg, mivel az korosztályos és élversenyző atléták gyakorlatánál már többnyire standardizált időket ismerünk, de a Masterseknél nincs még egyértelmű tapasztalat. Itt a biológiai kor markánsabban tesz különbséget a terhelhetőséget illetően.

A másik kulcs fontosságú dolog volt a sérülés elkerülése, hiszen az idősebb korban a sérülés veszélye és a gyógyulás időtartama többszöröse a fiatakorúaknak.

A következő felkészülési makrociklusokat határozta meg:

- általános felkészülési ciklus (4 hét).
- Technikai alapozás és speciális erőfejlesztés (4 hét).
- Speciális gyorsasági edzések időszakának (4 hét).
- A versenydőszak edzéseinek a ciklusa (6 hét).

Final MAIN STADIUM - 17 July 2010 - Start Time: 18:29 - Wind: +0.5

Pos.	Lane	Bib	Athlete	Year	Cat.	COUNTRY	Mark
1	4	1691	BODNAR Gabor	1956	M50	 HUN HUNGARY	11.81

4. Hosszútávfutók vizsgálata futószalag ergométerrel

J., Padulo, Faculty Medicine and Surgery - Motor Sciences, University "Tor Vergata" Rome, Olaszország

Bevezetés

Jelen munka célja a futás kinematikai paramétereinek vizsgálata, a mozgásminták azonosítása különböző sebességek és meredekségek beállításánál, marathon futóknál.

Módszer

Húsz olasz élvonalbeli marathon futó vett részt a mérésekben, átlagéletkoruk: 22.83 ± 9.54 év, testtömegük: 61.83 ± 6.37 kg, testmagasságuk: 1.75 ± 0.06 m, testtömeg indexük: 20.11 ± 1.84 . A munkát a humán vizsgálatokra vonatkozó Helsinki Deklaráció előírásainak betartásával végeztük. Valamennyi résztvevő a tíz percig tartó bemelegítést követően teljesítette a teszt feladatokat. A felhasznált futószalag ergométer berendezés: "Technogym Run 500". A futószalag beállításai: emelkedés: 0 %, 2 % és 7 %, sebesség: 16, 17 és 18 km/óra. Valamennyi beállítás működtetése 5 percig tartott. Nagysebességű, digitális kamerákat használtunk. Képfrekvencia: 210 Hz. A 2D video analízist Dartfish 5.5 Pro szoftverrel végeztük. Ebben a munkában a lépéshosszt, lépésfrekvenciát, a "repülő fázis" idejét és a kontaktus időket elemeztük.

Eredmények

Eredményeinket az 1. táblázatban foglaltuk össze.

1. táblázat

Az emelkedési szög és a változó sebesség hatása a mozgásmintázatra

Beállítás	Sebesség km/h	Lépéshossz m)	Lépésfrekv. (Hz)	Kontaktus idő (ms)	Repülő fázis (ms)
Vízszintes	16.00	1.63 ± 0.03	2.73 ± 0.05	168 ± 8.48	199 ± 9.4
+2 %	16.00	1.51 ± 0.06	2.94 ± 0.11	161 ± 7.41	179 ± 11.8
+7 %	16.00	1.45 ± 0.05	3.06 ± 0.11	163 ± 7.13	163 ± 6.7
Vízszintes	17.00	1.73 ± 0.03	2.74 ± 0.04	162 ± 7.28	203 ± 11.0
+2 %	17.00	1.56 ± 0.07	3.03 ± 0.14	155 ± 8.77	176 ± 12.5
+7 %	17.00	1.49 ± 0.06	3.16 ± 0.13	157 ± 7.80	159 ± 7.3
Vízszintes	18.00	1.82 ± 0.04	2.75 ± 0.05	156 ± 6.76	208 ± 12.4
+2 %	18.00	1.60 ± 0.07	3.13 ± 0.16	148 ± 10.27	172 ± 13.2
+7 %	18.00	1.54 ± 0.07	3.26 ± 0.15	151 ± 8.77	156 ± 7.7

Következtetés

Eredményeink szerint az edzésnél alkalmazott emelkedő befolyásolja a marathon futó mozgásmintázatát és a teljesítményét. Az optimalizált sebességi és emelkedési beállítás pozitívan befolyásolja a versenyző neuromechanikai hatékonyságát.

Kulcsszavak: marathon futás, futószalag ergometria, mozgásmintázat, optimalizált edzés.

5. A sportbeli eredményesség pszichológiai összetevői

Keczeli D., Debreceni Sportcentrum – Sportiskola Nonprofit Kft, Debrecen

Amikor sportteljesítményről beszélünk, számos befolyásoló tényezőt figyelembe kell vennünk. Talán az egyik legfontosabb a sportoló személyisége. Minden sportoló képességeit két fő kategóriába lehet sorolni:

- fizikai és
- pszichikai képességek.

Ahhoz hogy valaki kiemelkedő teljesítményre legyen képes, a fent említett mindkét képesség kategóriával rendelkeznie kell.

A kutatásaimban a pszichikai képességek vizsgáltam meg, az első osztályú férfi és női kézilabda csapatoknál, ahol mértem a szakirodalom szerint, a csapateredményességét befolyásoló egyéni és társas tényezőket: a csapatkohézió, a sportoló érzelmi intelligenciáját és ennek hatását a csapatléggőre, továbbá a stresszel való megküzdést és a szorongást. Vizsgálatba bevont személyek száma: 65.

Céлом volt megvizsgálni, hogy a szakirodalom szerint, az eredményességet befolyásoló egyéni és társas tényezők, milyen összefüggésben állnak a kézilabda csapatoknál. Ehhez négy tesztet használtam: szociometriát, érzelmi intelligenciát mérő Bar-On tesztet, sportolói tapasztalatokat mérő tesztet (ACSI) és állapot mérő tesztet (CSAI). A vizsgálatban céлом volt kivizsgálni, hogy az érzelmi intelligencia milyen szerepet játszik a sportolóknál. A tesztek eredményeit összehasonlítottam egymással különböző statisztikai eljárásokkal.

Vizsgálatom eredményeit összefoglalva összességében mondható, hogy az érzelmi intelligencia fontos szerepet játszik a sportoló eredményessége szempontjából. Bár látszólag semmilyen kapcsolat nincs a csapat léggőre és az érzelmi intelligencia között, mégis egyéni szinten nagyon is fontos lenne az EQ fejlesztése. Az EQ értéke szoros kapcsolatban van az egyéni képességekkel és tulajdonságokkal, amelyek segítenek a sportolónak, hogy szembenézzen a verseny helyzetben felmerülő akadályokkal, problémákkal.

Végző szónak azt gondolom, hogy ez a téma közel sincs végig járva. A csapat kohéziója, léggőre számos más tényező befolyásolja. Gondolom itt a csapatvezetőség politikájára, az anyagi helyzetre, a csapat előtt kitűzött célokra stb.. Viszont ahhoz, hogy egy csapat eredményesen szerepeljen, a csapat és a csapatban lévő tagok közötti egyensúlyán múlik.

6. Élelmiszeripari vállalatok társadalmi felelősségvállalása, különös tekintettel a sportmenedzsmentre

Odor, K., Borbély A., Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen

A vállalatok hosszú távú életképességének és versenyképességének feltétele, hogy felismerjék, vitathatatlan és átruházhatatlan felelősségük van a társadalommal szemben. Napjainkban a társadalmi felelősségvállalással való azonosulás – mindenekelőtt a fejlett világban – számottevően fejlődött. A vállalatoknak rájuk nehezedő nyomásként kell szembe nézniük a fogyasztói elvárásokkal, kormányzati politikával, és egy cég felelősségvállalás iránt elkötelezett vezetője megpróbál elébe menni a közvélemény elvárásainak. Ennek hatására a vállalatok tevékenységében egyre hangsúlyosabban jelenik meg a fenntarthatóság és a társadalmi/környezeti felelősségvállalás.

Vizsgálatunk célja, hogy másodlagos adatforrásokon nyugvó komparatív elemzést alkalmazva összehasonlítsuk néhány vezető piaci pozícióban lévő, multinacionális, élelmiszeripari vállalat – *Nestlé, Cagril, Pepsico, Unilever* – nemzetközi és hazánkban

tevékenykedő leányvállalatainak társadalmi felelősségvállalását, különös tekintettel a sportmenedzsment jegyében hozott intézkedéseikre. *Célunk egyrészt*, hogy az interneten közzétett jelentéseket elemezve megvizsgáljuk, hogy adott cégcsoport anya-, és leányvállalata milyen intézkedésekkel ösztönzi és segíti, hogy alkalmazottai és a társadalom szereplői a sport elkötelezettjeivé váljanak; *másrészt* összehasonlítjuk a különböző cégcsoportok által hozott intézkedéseket, melyek a sportmenedzsment előtérbe kerülését szorgalmazzák.

7. A médiaimperializmus kialakulása a sportban és a kolonizáció hatása az olimpiai birkózásra

Barna T., Bretz J.K., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)
Budapest

1. Összefoglaló

A korábbi évszázadok gyakorlatával szemben a mai pénzügyi és politikai érdekcsoportok nem a haditechnikai eszközök segítségével érik el céljaikat, hanem a médiával. A médiabirodalmak által felhalmozott gazdasági, politikai és kulturális tőke egyfajta modern kolonizáció eredménye. Az effajta gyarmatosítás következtében az egyes nemzetek, társadalmi csoportok veszítik el korábbi identitásukat és válnak kiszolgáltatottá. Ez alól a folyamat alól a sport sem lehet kivétel, és az olimpiai profit növelése érdekében folyamatosan átalakulni kényszerül. A birkózás tartalmi értékeiben az elmúlt évtizedben kialakult negatív trend tovább folytatódik.

2. Hipotézis

Feltételeztük, hogy a birkózás fejlődése, tartalmi megújulása érdekében 1988 óta folyamatosan a látványosság fokozása érdekében hozott szabályváltoztatások nem érték el céljukat. A birkózó versenyek jellegére, a küzdelem struktúrájára vonatkozóan inkább előnytelen változások következtek be.

3. Vizsgálati módszerek

a) Közvetlen vizsgálati módszerek

Adatgyűjtő módszerek, dokumentum-elemzés, mérkőzéselemzés.

Az alábbiakat vizsgáltuk meg 2050 világbajnoki és olimpiai mérkőzés során 1985-től 2009-ig terjedő időszakban.

- mérkőzések száma,
- mérkőzések időtartama,
- technikai pontok száma
- tusgyőzelmek mennyisége.

b) Indirekt vizsgálati módszerek

- egyszerű támadások,
- összetett támadások,
- megkísérelt és végrehajtott támadások vizsgálata egy speciális felmérő módszerrel.

4. Eredmények összefoglalása, következtetések

Az eredményeket 1985 óta lebonyolított világbajnoki mérkőzési elemzése alapján a magas fokú edzői és menedzseri tevékenység segítésére fogalmazzuk meg.

- A média sürgetésére a 80-as évektől bekövetkezett szabályváltozások nem szolgálták a látványosságot.

- Statisztikailag igazolhatóan azonban kétségtelenül történtek változások a küzdőstílusban, csökkent a komplikált, de látványos akciók száma, a versenyzők beállították magukat az egy
- Az időegységre jutó technikai pontok száma csökkent, a mérkőzések időtartama nem változott, ami a birkózás tartalmi értékének csökkenését jelenti.

8. Mindig magasabbra? Hol a határ?

Pintér I., ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

Napjainkban részben az internet, részben a stresszfüggő életmód, részben pedig az egyre nyitottabb kapukat döngető turizmus következtében, korábban elképzelhetetlen kihívásoknak próbálnak a sűrű hétköznapi emberek eleget tenni.

Kíváncsivá teszik őket a mindenki számára elérhető lehetőségek, és ugyanakkor nem lebecsülendők azok a turisztikai „fogások” sem, melyekkel a potenciális „vevőket” próbálják csalogatni a sokszor egyáltalán nem veszélytelen programokra.

Sajnos, általában sem az élettani, sem pedig az elengedhetetlen egészségügyi biztonsági tennivalókról nem kerül ilyenkor említés.

Sok esetben a javasolt biztosítások megkötésével egyfajta háritás, felelősség-háritás történik, de ettől a résztvevők még nem kímélik meg szervezetüket a nem kívánt kellemetlenségektől.

A cél; a siker. Siker akár majdnem mindenáron!

De hol a határ a „majdnem és a minden”-áron között?

Előadásomban a 4000 m feletti, magashegyi trekingek buktatóiról, s az azok során ésszerűen kiküszöbölendő, kiküszöbölhető ártalmakról szeretnék beszélni.

9. A sportszakember-képzés változásainak tapasztalatai

Lenhart K.¹, Váczi J.², Hamar P.¹, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, ²Budapest Hegyvidék XII. kerületi Önkormányzat

A sportszakmai fejlődés nemcsak az egyes sportágak gyakorlati és elméleti anyagát érinti, hanem a szakember-képzésben is új távlatokat nyit. A társadalmi élet különböző területein bekövetkező változások új követelményeket és megfeleléseket állítanak a sportszakemberek elé. A sportszakember-képzés felépítésének követnie kell a társadalmi életben és versenyszférában, illetve a nemzetközi sportkörnyezetben bekövetkezett változásokat. Az új irányokat a sportszakembereknek is követniük kell ahhoz, hogy sikeresen működjenek, vagy működtessenek. Ezért a képzésben is jelentősen kitértek a határok: új eszközökkel, új gyakorlati és elméleti megközelítésekkel dolgoznak.

Az egyes sportágak szakmai fejlődésének követése mellett a kommunikációs technikák alkalmazása is felértékelődik a képzés során. A magyar sportnak – beleértve a professzionális sportot, az iskolai testnevelést, valamint a szabadidő sportolást is – mint pedagógiai értékteremtő eszköznek, megfelelő kommunikációs támogatás kell ahhoz, hogy a társadalom minél inkább szerves, produktív részévé váljon. Támogatást jelenthet a leendő sportszakembereknek nyújtott megfelelő képzés a hazai sporttudományi intézetekben. Vizsgálandó, hogy melyek a legújabb képzési struktúrák, vannak-e a sportszakmai tudás átadását és megvalósítását támogató, valamint a fent összefoglalt célok megvalósítására bevezetett új oktatási modulok.

Előadásunk áttekintést ad arról, hogy milyen változások mentek végbe az utóbbi időszakban a haza sportszakember-képzés területén.

4. szekció

Életmód – fizikai aktivitás

1. Személyiségtipológiai prioritások és kommunikációs készségek összefüggéseinek vizsgálata egyetemi hallgatók körében

Kokovay Á., Acsai I., Gyömbér N., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

A XXI. század kétségkívül a tömegkommunikáció százada. Mára az audiovizuális kommunikációs ipar hihetetlen mértékben hatja át életünket, meghatározza munkánkat, magánéletünket, kihat kapcsolatainkra és viselkedésünkre. Ennek megfelelően az a környezet is jelentősen megváltozott, melyben hallgatóink szocializálódnak.

Ezek a változások feltételezésünk szerint jelentősen kihatnak személyiségfejlődésükre és kommunikációs szokásaik alakulására is.

Napjainkban is érvényes a Hippokratész által megfogalmazott személyiségtipológiai rendszer, mely négy alapvető személyiségtypust különít el: szangvinikus, kolerikus, melankolikus és flegmatikus. „A temperamentum tulajdonságai a jellem kialakulásának folyamatában átalakulva a jellem vonásaivá lesznek, és ennek tartalma elválaszthatatlanul összefügg a személyiség irányulásával.”(Rubinstein) Vagyis a sport iránti fogékonysággal és a kommunikációs stílussal is.

Vizsgálatunk célja annak a megállapítása, hogy milyen személyiségtipológiai prioritások jellemzőek az egyes szakokra jelentkező hallgatókra, illetve felfedezhető-e összefüggés a személyiségtipológiai prioritásaik, és kommunikációs készségeik között.

Céljaink eléréséhez a kérdőíves módszert választottuk.

A Schoenaker féle személyiségtipológiai kérdőívet (Szuhányi Mária által adaptált változatot) és a hozzá tartozó kommunikációs kérdőívet használtuk.

A kérdőívből nyert eredmények döntően nominális adatok, illetve nominális skálák, ezért az alapstatisztikai módszereken kívül (átlag, szórás, középérték stb.) az eredmények összehasonlítására (két változó ill. több változó összehasonlítása esetén is) a keresztábra elemzést, a Mann-Whitney U– próbát választottuk.

Az első adatfelvétel 2009 szeptemberében történt. Ebből az évből 200 db. kérdőív áll rendelkezésünkre.

A második adatfelvétel 2010 szeptemberében kezdődött, és jelenleg is tart.

Terveink szerint az elkövetkezendő években minden első évfolyamos hallgatóval kitöltetjük az említett kérdőíveket, s így lehetőségünk nyílik arra, hogy megfigyeljük a kutatási területünkön jelentkező tendenciákat. A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karán kívül a Magyar Táncművészeti Főiskola, és a Szent István Egyetem (Gödöllő) hallgatói vesznek részt a vizsgálatban.

Ebben az előadásban a Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Karának hallgatói által kitöltött kérdőívek feldolgozásának eredményeiről számolunk be.

2. Általános iskolai cigánytanulók pszichofizikai állapota

Szalay P., Bretz K., Sipos K., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, (TF), Budapest

Bevezetés

Az általános iskola a gyermek törekvéseinek, sikereinek és kudarcainak színtere, viselkedésének kialakulásának, megtartásának, az erkölcsi magatartás megtanulásának, a helye, és olyan terület ahol a társadalmi normák ellenőrzésének lehetősége biztosított, és azok gyakorlása is lehetővé válik.

Cél

Jelen munka célja: állás stabilitás, egésztest finom koordináció, választásos reakcióidő, motoros paraméterek és pszichometriai mutatók meghatározása és összehasonlító vizsgálata.

Módszer

Résztevők: 4., 5., és 6. osztályos tanulók, 23 fiú, 21 lány.

Kontroll csoport adatait: a meglévő adatbázisból vettük.

A vizsgálat eszköze: stabilométer (Bretz, König). Részei: erőmérő platform, mely alkalmas a nyomásközéppont elmozdulásának érzékelésére, elektronikus erősítő, mikroszámítógép, Laptop, szoftver a mérési adatok numerikus megjelenítésére, a stabilogram előállítására, a nyomásközéppont mozgás időfüggvényeinek $x(t)$ és $y(t)$ kirajzolására, a testlengések Fourier spektrumának ábrázolására.

A mérés az állás stabilitás meghatározására irányul. A testlengések következtében bekövetkező nyomásközépponti elmozdulásról ad felvilágosítást mm-es felbontásban. A bioszabályozás alapvető ellenőrző jelei a vizuális, vesztibuláris és proprioceptív információk.

Speciális programok teszik lehetővé az egésztest finom koordináció mérését.

A választásos reakcióidő mérésére vizuális stimulációt alkalmaztunk, zöld és piros LED-ek felhasználásával. A válasz nyomógomb mikrokapcsolót működtetett.

A vizsgálat menete:

A gyermekek 4 fős csoportokban jelentek meg. Magaviseletük a várakozás idején és a mérésnél kifogástalan volt. Az instrukciót a mérések bemutatásával együtt adtuk.

Eredmények (kivonatok)

1. táblázat

A vizsgálati (cigány) csoport eredményei

Kor	Tömeg	Mag.	RI	RII	koordináció
év	kg	cm	mm	mm	%
11,1	31,67	138,17	5,67	7,67	57,17
0,75	5,96	6,62	1,63	3,08	8,75
12,09	35,22	144,56	5,22	8,44	64,56
0,95	5,56	8,49	1,72	2,79	7,65
12,82	48,5	154,13	5	8,13	66,75
0,6	7,15	5,41	1,07	3,04	6,5

A kontroll csoport eredményei

Kor	Tömeg	Mag.	R. I	R. II	koordináció
év	kg	cm	mm	mm	%
12,6	43,2	155	4,3	6,5	59
0,52	5,1	7,2	1,6	2,5	9,5

Megbeszélés

A fogadó intézményben jó tapasztalatokat szereztünk. Ez abban is megnyilvánult, hogy a hosszabb ottlétünk alatt a gyerekek nagyon fegyelmezettek, együttműködők voltak. Az iskolai közhangulat is kedvezőnek mutatkozott. Mindez feltehetően a jó pedagógiai munkának köszönhető.

A vizsgálati csoport (cigányfiúk) Romberg tesztjének eredményeit összehasonlítva a kontroll csoport eredményeivel megállapítható, hogy az állás stabilitása a kontroll csoportnál kismértékben jobbnak mutatkozott.

A finom koordinációt, ügyességet mutató tesztben a cigányfiúk jobb eredményt értek el a kontroll csoport tagjainál.

Következtetés

A Romberg tesztben elért eredményt pszichikai, fegyelmezettségi faktorok is befolyásolják.

A finom koordinációs teszt eredményeinek meghatározó tényezői a helyzetfelismerés, és a gyorsaság. Ezek tekintetében a cigányfiúk jobb eredményt értek el.

A felhasznált metodika alkalmasnak bizonyult a tanulók két különböző csoportjánál a képességek és a teljesítmények összehasonlítására.

3. Fizikai aktivitás és testméretek vizsgálata ciprusi, maláj és magyar egyetemi hallgatókon Pintér V., Semmelweis Egyetem, Testnevelés és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

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 3 különböző nemzet férfi egyetemi hallgatóinak IPAQ teszttel (Craig 2003) becsült fizikai aktivitását és testméreteit, továbbá összefüggéseket keressünk a testzsírtartalom és az aktivitási mutatók között.

Anyag és módszer

36 maláj, 22 ciprusi és 18 magyar Testnevelés és Sporttudományi szakos egyetemi hallgatót vizsgáltunk. A testméretet az ISAK (Merfell-Johnes M. 2006) módszerrel becsültük. A fizikai aktivitásról az IPAQ teszt rövidített verziójának segítségével kaptunk információt. A férfiak és nők adatait kétmintás t-próbával hasonlítottuk össze ($p < 0,05$), illetve összefüggéseket kerestünk a fizikai aktivitás és a mért adatok között.

Eredmények

Szignifikáns különbséget találtunk a három nemzet hallgatóinak testméretei és fizikai aktivitási szintje között. Az elhízás mértéke mind a testtömeg index, mind a testzsírtartalom

alapján a magyar hallgatóknál volt a legalacsonyabb ($BMI=23.5\pm 1.6$; $F\%=13.9\pm 2.8$), aktivitási szintjük pedig szignifikánsan magasabb volt, mint a maláj és ciprusi hallgatóké. Szoros negatív összefüggést találtunk a testzsír tartalom és az aktívan töltött napok száma között ($r=-0,60$), és erős pozitív összefüggést tapasztaltunk az ülve eltöltött idő és a testzsír tartalom között ($r=0,63$).

Következtetések

A testméretek és a fizikai aktivitás vizsgálata során tapasztalt szignifikáns különbségek alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy a különböző országok egyetemeinek valószínűleg eltérő a testnevelési programja. Sajnos jelen tanulmányunkban nem vizsgáltuk a táplálkozási szokásokat és más életmóddal kapcsolatos tényezőket, melyek szintén befolyásolhatták az eredményeket.

4. Életminőség és motoros tesztek összehasonlító vizsgálata prepubertáskorban lévő gyermekeknél

Lukács A.¹, Szabó L.², Prof, Dr. Barkai L.¹, ¹Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc, ²Miskolc Városi Sportiskola Nonprofit Kft., Miskolc

A gyermekek életminőség-érzését két fontos dimenzió befolyásolja, egyik a fizikai állapot, másik a pszichoszociális kapcsolatok. A kérdőívek a gyermekek szubjektív véleményére hagyatkoznak. Vizsgálatunk célja az volt, hogy validált gyermekkori életminőség-vizsgáló kérdőív segítségével megnézzük az egészséges prepubertás korú gyermekek életminőség-érzése és a fittségi paraméterek közötti összefüggést. Választ kerestünk arra, hogy a kérdőív fizikai és a pszichoszociális dimenziói mennyire mutatnak kapcsolatot a fittségi felmérés eredményeivel. Összesen 92 fő (44 lány és 48 fiú) 10-12 éves általános iskolás életminőségét vizsgáltuk 2010. szeptemberében. (Átlagéletkor: $11,11 \pm 0,35$ év) Elemeztük a kérdőív 2 dimenziójára adott válaszok és a felmérés során nyert adatok közötti kapcsolatot. Kérdőívnek a Pediatric Quality of Life Inventory 4.0 Általános Modulját választottuk, a motoros fittséget az EUROFIT tesztesyűttes segítségével végeztük. Elemzésre az SPSS 17.0 Statisztikai Elemző Rendszert használtuk. Az általános életminőség érzés és a legtöbb fittségi teszt között közepes erősségű szignifikáns összefüggést találtunk: mozdulat gyorsaság ($r=-0,305$, $p=0,003$), explozív erő ($r=0,344$; $p=0,001$), hasizom erőállóképesség ($r=0,346$ $p=0,001$), statikus erő ($r=0,379$, $p=0,000$), futógyorsaság ($r=-0,272$, $p=0,010$), aerob állóképesség ($r=0,369$, $p=0,000$). Az életminőség-érzés és a hajlékonyság, valamint a kézerő között nem találtunk összefüggést. A kérdőívnek nemcsak a fizikai, hanem a pszichoszociális doménje is szignifikánsan korrelált a legtöbb kedvező fittségi mutatókkal. A rendszeres testmozgás pozitív hatása a gyermekek életminőség vizsgálatán keresztül is bebizonyítható. Az életminőség javításának egyik eszköze a motoros képességek fejlesztése.

5. A 'HuNPASS' kutatás módszertani bemutatása

Csányi T., ELTE, Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest

A HuNPASS mozaikszó (Hungarian National Physical Activity School Survey) a Magyar Nemzeti Fizikai Aktivitás Iskolai Kutatás elnevezése, amelyet kettős céllal fejlesztettünk ki. Első célként nagymintás vizsgálattal, kívántuk jellemezni a magyar 13-19 éves (7-12. évfolyamos) fiatalok fizikai aktivitási, és inaktivitási szokásrendszerét, a mozgáshoz, iskolai testneveléshez és sporthoz kötődő attitűdjeit. Második célként pedig egy olyan iskolaértékelési modellt alkottunk, amely az ún. Intézményi Fizikai Aktivitás

Pedagógiai Index (IFAPI) segítségével lehetőséget teremt a tanulói szükségletek és igények szempontjából történő pedagógiai értékelésre. A közoktatási intézmények pedagógiai hatásrendszerének, szakmai munkájának értékelése alapvetően három szempontból lehetséges (Pócze, 1999), amelyek közül a HuNPASS intézményértékelési modellje az intézmények összehasonlítására épül. Ebben az összehasonlításban jelenleg 27+4 iskola adatai állnak rendelkezésünkre, 3022 tanulói kérdőív alapján. A modell megalkotásakor arra törekedtünk, hogy az iskolák fizikai aktivitással kapcsolatos pedagógiai tevékenységrendszerét széleskörűen jellemezni tudjunk. Ennek érdekében az IFAPI részeként létrehoztunk 4 mutatót. Ezen mutatók: 1. A fizikai aktivitás fokozásában szerepet játszó feltételrendszer mutatója (FFF), 2. A fizikai aktivitás gyakorlati mutatója (FGYM) 3. A fizikai aktivitás elméleti ismeretek mutatója (FEIM) 4. A testneveléshez fűződő attitűdök mutatója (TFAM). Az egyes területeken mutatott minőséget (vagyis a mutatók értékeit) a tanulók által adott pozitív válaszok relatív gyakoriság adataiból matematikai módszerrel képeztük. Az egyes mutatók és az Intézményi Fizikai Aktivitás Pedagógiai Index eredménye százalékos formában jelenik meg. Előadásomban ezt a modellt kívánom bemutatni. További információ a www.hunpass.elte.hu kutatási honlapról tölthető le.

6. HuNPASS, avagy a magyar nemzeti fizikai aktivitás kutatás első eredményei

Csányi T.¹, Boronyai Z.², ¹ELTE Tanító- és Óvóképző Kar, Budapest, ²ELTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Budapest

A magyar iskoláskorú fiatalok fizikai aktivitási szintjével kapcsolatban kevés megbízható kutatási eredmény áll rendelkezésünkre. A vizsgálatok leginkább a fizikai fitness megítélését helyezik előtérbe, s háttérbe szorítják a habituális fizikai aktivitási jellemzőket. Ebben nyilvánvaló szerepet játszik, hogy az általános aktivitási szint becslésének jelentős limitáló tényezői vannak. A HuNPASS (Hungarian National Physical Activity School Survey) kutatásban a SHAPES kérdőív (Wong, Leatherdale és Manske, 2006) 7 napos visszaemlékezéses módszerével vizsgáltuk meg a 13-19 éves iskolások fizikai aktivitási szintjét (MVPA- közepes és nagy intenzitású aktivitások perc/hét-ben kifejezve), szokásrendszerét és inaktivitási jellemzőit. Adatokat gyűjtöttünk az intézmények fizikai aktivitást támogató pedagógiai környezetéről, ezen belül az iskolai testnevelésórák tanulói megítéléséről. A kutatásba az első adatfelvételkor 27 iskola (általános-, szak-, szakközépiskola és gimnázium) csatlakozott 6 magyarországi régióból. Összesen 3624 kitöltött INTERNETES kérdőívet kaptunk meg, amelyből az adattisztítás után a minta elemszáma N=3022.

Az átlagos fizikai aktivitási szint viszonylag kedvező értékeket mutat (975 perc/hét), ugyanakkor az életkor előre haladtával folyamatosan csökken. (7-8. osztályosok 1071 perc/hét, 9-10. o. 985 perc/hét, 11-12. o. 845 perc/hét.) A csökkenés mértéke tehát 22% a vizsgált 6 évfolyamon.

Az inaktív tevékenységek közül a képernyő előtt töltött idő átlagos értéke napi 3 óra, ami megfelel a korábbi szakirodalmi adatoknak (Németh, 2007).

A kérdőívben a diákoknak lehetőségük volt többek között azt is megítélni, hogy az iskolájuk mennyire tartja fontosnak a testmozgást, a sportot, mekkora hangsúlyt fektet erre a nevelési területre. Véleményt alkothattak arról is, hogy fontosnak tartják-e a testnevelés órákat, a fizikailag aktív életvitelt. A tanórán kívüli mozgás lehetőségét a diákok 35%-a nem tartja fontosnak, ami komoly motiváció hiányról tanúskodik. Ugyanakkor csak 38% minősíti elégséges mennyiségűnek. Iskolai keretek között heti rendszerességgel szervezett mozgástevékenységet a diákok csak 26,6%-a végez. A „Mit szeretsz a testnevelés órákban?” kérdésre a tanulók első helyen (13+1 válaszból) a „jól érzem magam az órán” választ,

második helyen a „fittebb leszek” és a „társaimmal való együttműködést” jelölték. A számunkra érdekesebb eredményekkel kecsegtető „Mit NEM szeretsz a testnevelés órákban?” kérdéskor a válaszadók első helyen az „egyhangú és unalmas” második helyen pedig a „tönkremegy a hajam és a sminkem”, a „nincs kihívás”, és az „osztályzást” válaszokat jelölték. (16+1 válaszlehetőség közül.)

A HuNPASS egyik legbeszédesebb számadata szerint a diákok 92,5%-a egyetért azzal a kijelentéssel, mely szerint az iskoláknak biztosítani kellene a mindennapos testmozgás lehetőségét, ugyanakkor a mindennapos testnevelést 63%-uk jelölte meg igényként. A tanulók 62,5%-a (!) lecserélné a mostani testnevelés óráját valamilyen más jellegű, de mozgásos tanórára.

A HuNPASS kutatás, tapasztalataink tükrében kijelenthető, hogy halaszthatatlan a jelenlegi testnevelés oktatás tantervi és módszertani megújítása.

7. Iskolás gyermekek hétköznapi és hétvégi fizikai aktivitásának összehasonlítása

Blocosz A., Uvacsek M., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Antal és mtsai. (2009) reprezentatív vizsgálata alapján a túlsúlyosak és az elhízottak gyakorisága a magyar fiúgyermekeknél 18,1% és 7,4%, míg a lányoknál 19,6%, illetve 6,3%. Kevés olyan objektív módon mért adat van, amely meghatározza az iskolás gyermekek fizikai aktivitásának szintjét vagy jellemzi a habituális egész napos aktivitását (Ridgers 2009). A spontán/habituális fizikai aktivitás a legjelentősebb az energia felhasználás tekintetében (Thurborn & Proietto 2000). Vizsgálatunk célja volt meghatározni a gyermekek egész napos fizikai aktivitását 3 hétköznapon és egy hétvégén. Feltételezzük, hogy a fiúk aktivitási szintje magasabb, mint a lányoké, illetve a hétvégén mérhető aktivitás lényegesen kisebb mind a fiúk mind a lányok esetében, mint hétköznap.

Előzetes szülői hozzájárulással 2 iskolából 63 gyermeket, tehát 35 fiút (11,5±1,1 éves) és 28 lányt (10,9±1,0 éves) vizsgáltunk. 3 egymást követő iskolai tanítási napon és 2 hétvégi napon végeztük az adatgyűjtést uni-axiális accelerométerrel (MTI actigraph). Az actigraph-ot jobb oldalon a csípő fölött rögzítettük egy rugalmas öv segítségével. A monitorokat egész nap, reggeltől estig viselték a gyermekek. Az epoch egységek hosszát 5 másodpercben határoztuk meg. A nyugalmi, könnyű, közepes, magas és nagyon magas intenzitású idő intervallumokat a korcsoportoknak megfelelő határok alapján állapítottuk meg (Freedson et al. 1997). Kizártuk a statisztikai analízisből azokat a gyermekeket, akik nem érték el a minimális 480 perc viselési időt naponta. A fiúk és lányok testméretbeli különbségeit kétmintás t-próbával, a napi aktivitásbeli különbségeket pedig ANOVA-val elemeztük. A szignifikancia szintet: $p < 0,05$ -ben határoztuk meg.

A vizsgált fiúk szignifikánsan idősebbek voltak a lányoknál, azonban testméreteikben, relatív testzsír tartalmukban és testtömeg indexükben nem különböztek egymástól. A vizsgált gyermekek mindössze 9,5%-a volt túlsúlyos. Általában azt mondhatjuk, hogy a fiúk aktívabbak voltak a lányoknál, de a hétköznapokon illetve a hétvégén mért különbségek statisztikailag nem voltak szignifikánsak. A magyar gyermekek mérsékelt-magas aktivitása (MVPA) egy hétköznapon (fiúk: 129,4±44,5 perc; lányok: 116±27,3 perc) a nemzetközi szakirodalomban elvárt 60 percnél több mint a kétszerese volt. Az aktivitási idő szignifikánsan csökkent vasárnapra mindkét nem esetében (fiúk: 90,3±44,8 perc; lányok: 80,9±37,5 perc).

Megállapítottuk, hogy a fiúk és lányok fizikai aktivitásának szintjei között szignifikáns különbség nem volt a hétköznapokon, melynek oka, hogy a testnevelési órákon és edzéseken

koedukált csoportokban vettek részt. A hétfégi visszaesés valószínűleg a szervezett napi fizikai aktivitás hiányára vezethető vissza.

8. Az új angol szakkifejezés és ami mögötte van: Health Enhancing Physical Activity, azaz egészségfejlesztő testedzés

Farkas J., Kozsla T., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

A testkulturális szakokon végzett szakemberek közül sokan dolgoznak és még többen fognak dolgozni azon a területen, amelynek angol elnevezése HEPA - Health Enhancing Physical Activity, azaz egészségvédő/fejlesztő testedzés. A poszter azt is elemzi, hogy miért léptek túl a „sport recreation” vagy sport for all kifejezésen az angol-szász országokban, amelynek számunkra is van szakmai üzenete.

A kérdéses régi-új terület nem sportszakmai vagy módszertani szempontból különleges. A HEPA terület azért értékelődött fel, mert sokkal inkább a "menedzsment" oldalát kell kidolgozni a családok, felnőtt és idős emberek fizikai aktivitásához. Az Európai Unió formálódó sportkonceptiója kiemelten kezeli a kérdést, hogy már bizonyított, sikeres modelleket találjanak és azokat továbbadhatóvá, felhasználhatóvá tegyék az Unió tagországai számára abban a kulcskérdésben, hogy a meglévő sportlétesítményeket megnyissák a köz számára (nyitott kapu programok). Pl. Iskolák és kerületi, városi, kistérségi sportközpontok, művelődési intézmények tartósan tudják biztosítani a közelben élőknek, hogy a nekik legjobban megfelelő idősávokban tudjanak minél kisebb anyagi ráfordítással sportolni, játszani. Nem ismeretlen a probléma, hogy nem dolgoznak össze a helyi vagy országos hivatalok és a közigazgatási szervezetek a kultúra, a sport, a szabadidő és az oktatásügy területéről, és ezért a családok zárva találják a közösségi létesítményeket a hétfégén, a tornázni vágyó anyukák du/esti órákban, a nyugdíjasok a délelőtti órákban.

A HEPA másik Európai Uniós vonatkozása, hogy a jelenlegi és a körvonalazódó jövőbeni pályázati rendszerben is az egészség/egészségfejlesztés az egyik kulcsszó, miközben klasszikus sport és testnevelés témák nem kerültek meghirdetésre, mert azt továbbra is tagállami kompetencia szervezni és finanszírozni.

Az akarat, de még a többlet anyagi támogatás sem mindig elég, hiszen ha a korábbi fellángolásokat megnézzük nyugat-európai országokban és az Amerikai Egyesült Államokban rájövünk, hogy valami különösen nehéz ebben a feladatban. Nem tudtak egyetlen modellt, megoldást sem tartósan üzemeltetni. Viszont Európa nem adja, nem adhatja fel a fenntartható modell keresését, hiszen nehezen oldható meg (további) sport- vagy sportcélú létesítményeket építeni és fenntartani "csak" lakossági sportra.

9. A Nemzet és a Szakma védelmének érdekében: ne hagyjuk megtéveszteni a Döntéshozókat!

F. Mérey I., Óbudai Egyetem

A most készülő nemzeti népegészségügyi programban Megjelölt szabályozási újdonságok

- A tartásjavító torna része a NAT-nak és a kerettantervnek minden korosztály iskolai testnevelésében.
- A gerinc és ízületvédelem része a testkulturális felsőoktatási képesítési követelménynek.
- A tartásjavító torna és a mindennapi testmozgás elterjesztése része a Nemzeti Népegészségügyi Programnak (országgyűlési határozat).

Javaslatok

- **A NAT-nak és a kerettantervnek a tanulók általános fizikai teherbíró-képesség mérése kell, hogy része legyen**

Indoklás: a tartásjavító tornával mindössze a törzs tartóizomzatának fejlesztése oldható meg!

Igy az oktatásban eltöltött évek alatt, az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek tudatos, harmonikus fejlesztése továbbra is elmarad!

- A fittség mérés (jelentősége, lehetőségei, módszerei) része a testkultúrális felsőoktatási képesítési követelménynek.

Indoklás: a fittség mérés tudatos elvégzéséhez, az elért teljesítmény (tanár-diák közös) kiértékeléshez, és az egyes minősítő kategóriák értelmezéséhez szükséges humánbiológiai: élettani, egészségügyi, edzésméleti) ismeretek feladat centrikus ismerete legyen része a felsőoktatási képesítési követelménynek.

- A fizikai állapot mérése, tudatos fejlesztése és a mindennapi testmozgás elterjesztése része a Nemzeti Népegészségügyi Programnak (**országgyűlési határozat**).

Indoklás: a tartásjavító torna a törzs csupán tartóizomzatát fejleszti, a keringés-légzés rendszer állapotát és a mindennapi tevékenységünk során leginkább igényvett egyéb izomsorok erejének, erő-állóképességét nem.

A nemzeti népegészségügyi programban megjelölt mindennapi egészségfejlesztő testmozgás egészségfejlesztő kritériumai

1. Minden nap minden tanulónak.
2. Minden alkalommal megfelelő keringési- és légző-rendszeri terhelés.
3. Minden alkalommal siker és örömlélmény.
4. Megfelelő mozgás az eltérő testi adottságú gyermekeknek is.
5. Minden testnevelési órán, gimnasztika bemelegítés.
6. Megfelelő tartásjavító torna és légző torna.
7. Életmód sportok elsajátítása.

Javaslat az 1; 2; 3; 4; pontokban megjelölt kritériumok betartásához

A tanulók motorikus képességeinek fejlesztését – a tanuló pillanatnyi edzettségi állapotának megfelelő – egyénre szabott képesség szerinti differenciált terheléssel kell megoldani. Valamennyi fiatal, ekkor minden alkalommal optimális idejű és intenzitású terhelést kap (csoportos foglalkozás keretén belül is) a keringési- és légző-rendszerének fejlesztéséhez, az erejükhöz mért feladat elvégzése minden alkalommal siker és örömlélményt jelent számukra.

A 3. kritérium beteljesedéséhez nagymértékben hozzájárulna, ha a testnevelés tantárgyból való előmenetel érdemjegyben történő kifejezésnél a tanuló önmagához mért fejlődését, objektíven értékelnék. Ez nem csak siker és örömlélményt jelentene az gyenge fizikuma miatt egészségileg hátrányos helyzetű tanulók számára, hanem fejlődést ösztönző hatásával hozzájárulna ahhoz, hogy az oktatásban eltöltött 3-4 év alatt, valamennyi fiatal fizikai fittségi szintje elérné a mindennapi tevékenységükhöz (tanulás, könnyű fizikai munkavégzés) szükséges szintet.

A döntést hozóknak tudniuk kell, hogy az iskolai testnevelés és sport egészségmegőrző/egészségfejlesztő hatásának tudatos növelését célzó hatékony Nemzeti Cselekvési Mozgásprogramot csak a testnevelők, a testnevelést tanító tanítók tudják elvégezni. A program hatékonysága a mindennapi tanórai testnevelés bevezetése mellett, (tényeken alapuló bizonyítékok figyelembe vételével), elsősorban a testnevelés szemléletében megújításán és a

tantárgyból való előmenetel értékelésének – érdemjegyen történő kifejezésének – korszerűsítésén múlik. www.hungarofit.hu

Az ehhez készült Nemzeti Cselekvési Mozgásprogram a gyakorlati életben más.

5. szekció

Gyermekkor – testi fejlődés - testnevelés

1. A serdülőkori változások hatása a mozgásfejlődésre

Tóth L., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Budapest

A serdülőkor elnevezése – angolul adolescence – a latin adelesco „felnő” szóból eredeztethető. Maga a kifejezés is azt sugallja, hogy nem egy rövid szakasról, egy periódusról van szó, hanem egy időben elhúzódó legalább 8-10 éves időszakról, amely magában foglalja a testi, motoros és pszichológiai, erkölcsi változások hosszú sorozatát. A serdülőkori változások egyfajta újjászületésnek tekinthetők. A folyamat során a gyermek megismétli korábbi fejlődési szakaszait mintegy „rekapitulálja”, megismétli magát.

Az érzelmi instabilitás a hullámvasútszerű hangulati állapotok melyek a serdülők kapcsolataiban a konfliktusokat okozzák, megnehezítik az alkalmazkodást. A biológiai érés következtében kialakuló erős érzelmi instabilitás és zavar mellett a változás a gyermek mozgásos teljesítményében is észlelhető. A sportteljesítmény átmenetileg visszaesik, sokan ebben az időben hagynak fel a versenyszerű sportolással.

A mozgásfejlődésben történő változások a kamaszkori változások egyik jelentős területének számítanak, hiszen ebben az életkori szakaszban sokan végeznek rendszeres sporttevékenységet. Az alapvető mozgásminták tökéletesedése és a kedvező mozgástanulási háttér biztonságot jelentő szakasza után egy kaotikus átmeneti időszak veszi kezdetét, hogy egy új minőségű mozgásfejlődési szint valósulhasson meg.

Vizsgálataink eredménye szerint a serdülőkor elhúzódó időszakában történik meg az átmenet a mozgásfejlődés két szakasza között. Serdülőkorban már nem az alapvető mozgásminták határozzák meg a motoros teljesítményt, hanem a kondicionális képességek. Eredményeink szerint a kondicionális képességek serdülőkor előtt „a priori” nem léteznek. Megjelenésük egy differenciálódási folyamaton keresztül valósul meg, melyben a biológiai változások katalizáló szerepet játszanak. A kondicionális képességek differenciálódásának folyamatában a környezeti ingereknek meghatározó szerepe van. A megfelelő mennyiségű és minőségű mozgásinger elmaradása a differenciálódási folyamat megszakadását, a továbbfejlődés lehetőségének lezárását okozhatja.

2. Mozgásos- és zenei nevelés hatása kisiskolások osztályközösségének szociometriai alakulására

Lasztovica D., Protzner A., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi kar (TF), Budapest

Bevezetés

Minden egyénnek szüksége van a kulcskompetenciák készletére a személyiségfejlődéshez, önmegvalósításhoz, a társadalmi beilleszkedéshez. Ezeket a kötelező iskolai oktatás befejezéséig ki kell fejleszteni. Manapság a kompetenciák mérése hangsúlyos szerepet kap, mellyel az oktatás sikerességét mérik. Az országos kompetenciamérést az

Oktatási Hivatal és az iskolák közösen szervezik meg a 4., 6., 8., és 10. évfolyam tanulói számára. Az alapkészségek -, a matematikai eszköztudás - és a szövegértés képességének felmérését egy előre meghatározott időpontban, azonos körülmények között végzik. *Wolfné Borsodi Julianna* (2006) szerint a tanulás eredményességéhez szükség van társadalmi kohézióra, együttműködésre, toleranciára, a közös érdekek tiszteletére. A társadalmi beilleszkedés és együttélés kompetenciáit már az Európai Unió is megfogalmazta, ennek ellenére nem ismerünk hazánkban széles körben alkalmazott méréseket és azok eredményeit iskoláskorú gyermekeken.

Kutatásunk során arra kerestük a választ, hogy az olyan iskolákban, ahol a kognitív szemlélet mellett egyéb képességek fejlesztése is hangsúlyos szerepet kap, ott hogyan alakulnak a kortárs kapcsolatok és az osztály struktúrák az évek során. Az egy éve tartó longitudinális kutatásunkban két tevékenységi kör mentén vizsgáltuk a szociális kompetencia alakulását: testnevelés-orientált és ének - zene tagozatos osztályokban.

Kérdésfeltevés

Találunk-e eltérést a két tevékenységi kör mentén a vizsgált tanév során:

- az osztálykohézióban;
- a fiúk és lányok kapcsolataiban;
- a marginális személyek elhelyezkedésében?

A vizsgálati személyek 7-8 éves, 2001- 2002-ben született tanulók. Kísérleti osztályok létszáma: 53 fő (29 lány, 24 fiú), kontroll diákok: 27 fő (15 lány, 12 fiú). A kontroll osztály helyi oktatási tantervébe nem épülnek emelt óraszámú készségtárgyak kötelező jelleggel. Mind három iskola Budapesten a XII. kerületben található.

Vizsgálati módszerünkkel, a *Csoport Értékelési Eljárással* (Schellenberger, 1973) az alábbi kérdés mentén kaptunk teljes és részletes képet az osztályközösségek egészéről és minden egyes tagjáról: „Jelöld meg, hogy „milyen szívesen, vagy nem szívesen szerepelnél együtt az osztályműsorban 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

Az első felmérés eredményei alapján eltérést találtunk a tagozatos osztályok és a kontrollcsoport közösségének alakulásában. Vizsgálataink azt mutatták, hogy magasabb ének-zene- és a testnevelés órák száma segítette a pozitív légkör kialakulását. A fiúk és a lányok kapcsolata a tagozatos iskolákban kedvezőbbnek bizonyult, mint a kontrollcsoportban. Egyedül a kontroll osztályban találunk marginális személyiségekből álló csoportot.

Összefoglalás

Tanév eleji felmérésünk bizonyította, hogy gyermekkorban fontos szerepet játszanak az emocionális tényezők, amelyek pozitívan befolyásolhatják a társas kapcsolatok alakulását. Előadásunkban ismertetjük a második felmérés eredményit az első felmérés tükrében, azaz hogyan változtak az osztályközösségek szociometriai jellemzői 1 teljes tanév során.

3. Alsó tagozatos tanulók testi fejlettségének és motoros teljesítményének változása

Szabó E.¹, Keresztesi K.², Farnoszi I.¹, Gaál S.-né³, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest, ²Debreceni Egyetem AGT, Debrecen, ³Szent István Egyetem Pedagógiai Kar, Szarvas

Munkánk során 7-11 éves gyermekek testi fejlettségét és motoros teljesítményét vizsgáltuk 2002-2004-ben és 2009-ben Magyarország különböző iskoláiban. Célunk volt, hogy értékeljük, változott-e az azonos korúak fejlettsége és sportteljesítménye az eltelt 5-7 év során.

Felmérésünk során 2002-2004-ben 2651 főt, 2009-ben 403 gyermeket értékeltünk. Mértük testmagasságukat, testtömegüket, motoros tesztek közül pedig: 20 m-es vágtafutás, helyből távolugrás, tömöttlabda dobás, 6 perces tartós futás és akadálypálya teljesítményüket. Az adatok feldolgozását SPSS statisztikai programmal, egyszempontos varianciaanalízissel végeztük. Kiszámítottuk a tulajdonságok átlagát, az átlag hibáját, szélső értékeket, szórás és variációs együttható értékeket. Az átlagértékek közötti különbségek megbízhatóságát t-próbával vizsgáltuk. A különbséget 5% hibavalószínűség esetén tekintettük szignifikánsnak.

Testmagasságban a fiúk esetében a vizsgált évek között nem találtunk szignifikáns különbséget egyik korosztálynál sem, habár a 2002-2004-ben vizsgált fiúk kissé magasabbak voltak, mint a 2009-ben értékelték. A 7, 8 és 11 éves lányoknál a vizsgált évek között szignifikáns különbségeket találtunk. A testtömeg a 2009-ben vizsgált 8 éves fiúknál szignifikánsan nagyobb volt, mint a 2002-2004-ben ugyanolyan életkorú fiúknál. Lányoknál a testtömeg a 10 évesek kivételével a többi életkorban szignifikáns különbséget mutatott.

Motoros tesztek közül a 20 m-es vágtafutásban sem a lányok, sem a fiúk eredményében nem volt szignifikáns különbség egyik életkorban sem a vizsgált évek között. Helyből távolugrásban a 7, 8 és 10 éves fiúk esetében, a lányoknál pedig a 8 évesek kivételével a többi életkorban mutatkozott szignifikáns különbség. A fiúk és a lányok közül a 7 évesek 2009-ben, a többi életkorban pedig a 2002-2004-ben nyújtottak nagyobb ugróteljesítményt. Tömöttlabda dobásban a 2009. évi teljesítmények mindkét nem valamennyi életkorában szignifikánsan jobbak voltak, mint a 2002-2004-ben mértek. 6 perces tartós futásban 2009-ben a 10 éves lányok kivételével minden csoport szignifikánsan jobb eredményt ért el, mint 2002-2004-ben. Akadálypályán a 8 éves fiúk és lányok kivételével a többi életkorban az eredmények között szignifikáns különbség volt. A 2009-ben vizsgált 7, 9 és 10 éves gyermekek jobb eredményt értek el, mint a 2002-2004-ben mértek.

4. Mozgásos nevelés hatása 8–9 éves tanulók fizikai teljesítményének alakulására

Király E.¹, Protzner A.², ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi kar (TF), Budapest

Bevezetés

Dr. Győri Pál (2002) szerint a gyermek biológiai fejlődéséhez – az életkori sajátosságok figyelembe vételével és tiszteletben tartásával – a testkulturális értékek, ezen belül a motoros képességek tudatos és célirányos fejlesztésével kötelességünk hozzájárulni. Mindenek előtt azért, mert a gyermeki szervezet képlékeny, és nagyfokú mozgásaktivitással rendelkezik. Napjainkban egyre több iskola szívleli meg az üzenetet, ezáltal a helyi tantervbe beépítik a mozgásos nevelést. Sőt a leendő kisiskolásoknak sok intézmény ezáltal válik vonzóvá. Tanulmányunkban motoros tesztek segítségével követjük nyomon a mozgásos nevelés hatását.

Kérdésfeltevés

Találunk-e különbséget a testnevelés-orientált és a hagyományos oktatásban részesülő kisdíjak fizikai teljesítményében?

Vizsgálati személyek

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

Vizsgálati módszerek

Fizikai tesztek, 15 méteres ingafutás (db), 5 méteres ingafutás (időre), felülés (30 mp) és helyből távolugrás. Az eredményeket kétmintás t-próbával értékeltük a Statistica9.0 program használatával.

Vizsgálati eredmények

Szignifikáns különbség mutatkozott a 15 méteres-, az 5 méteres ingafutásban és a helyből távolugrásban a testnevelés-orientált és a kontroll csoport teljesítménye között. A felülésnél nem volt a két csoport eredménye között szignifikáns különbség.

Összegzés

Eredményeink alátámasztják azon korábbi gondolatokat, hogy a mozgás központi szerepet tölt be a kisiskolások fejlődési folyamataiban. A testnevelés orientált csoport a fizikai felmérésen összességében jobb teljesítményt nyújtott, mint a kontroll csoport. Előadásunkban bemutatjuk, hogyan befolyásolják a fizikai teljesítményt és a fejlődést a nemek közti különbségek a vizsgált csoportban. Kutatásunkat hosszú távra tervezzük. A vizsgált osztályok motoros képességeinek alakulását 4. osztály végéig kísérjük figyelemmel.

5. Általános iskola első osztályos tanulók attitűdvizsgálata Budapest 12. kerületében

Lerch A., Csányi T., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi kar (TF), Budapest, ELTE, Tanító- és Óvóképző kar, Budapest

Bevezetés

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

A témaválasztás indoklása

A tanulók attitűdjeinek megismerését célzó kutatások, különösen a testneveléshez fűződő attitűdvizsgálatok mindezülig nem terjedtek ki a kisiskolás (6-7 éves) gyermekekre. Véleményünk szerint ennek a korosztálynak a testneveléshez és teljesítményhez való viszonya nem elhanyagolható a testnevelés, mint tantárgy iskolai rendszerbe szervezésében;

annak tükrében, hogy napjainkban újra élénk vita folyik a mindennapos testnevelésóra szükségességéről.

A kutatás kérdései

Változik-e a gyerekek teljesítményhez fűződő attitűdje a vizsgált tanév során? Találunk-e különbséget a fiúk és lányok teljesítményhez fűződő attitűdmutatója között a két adatfelvételi időpontban?

Változik-e a gyerekek testnevelésórához fűződő attitűdje a vizsgált tanév során? Találunk-e különbséget a fiúk és lányok testnevelésórához fűződő attitűdje között a két adatfelvételkor?

Vizsgálati minta

Budapesti XII. kerületének hét általános iskolája első osztályos tanulói. (n=240, fiú=125, lány=115)

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. Ezek egyrészt a tanulók teljesítményhez fűződő viszonyulását, másrészt a testnevelésórához fűződő attitűdjeit jellemzik. A mutatók értéke minden esetben a tanulók által adott kedvező válaszok relatív gyakorisága. A mutatók hosszszetszeti összehasonlítását McNemar teszttel, a nemenkénti értékek eloszlását Khi négyzet-próbával végeztük, 5%-os szignifikanciaszinten.

Eredmények és következtetés

1. Nemi összehasonlítás: Mintánkban a statisztikai számítások szerint nincs különbség lányok és fiúk között sem a teljesítményhez, sem a testnevelés órához fűződő attitűdök tekintetében.
2. Hosszszetszeti összehasonlítás: Szignifikáns különbséget ($p < .05$) mutatnak a testnevelésórához fűződő attitűdök terén a második adatfelvétel kedvezőbb értékei, azonban a teljesítményhez fűződő attitűdökben nem látszik változás. 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.

6. Szabadidős sporttevékenység személyiségformáló hatása a sérült fiataloknál

Sáringerné Szilárd Zs., Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete, Budapest

A rendszeres fizikai aktivitás rendkívül ajánlott mindenkinek, mivel a mozgásszegény életmód „csökkenti az életminőséget, veszélyezteti az egyén életét, valamint az egészségügyi költségvetés és a gazdaság számára is terhet jelentenek” (Fehér Könyv a sportról, 2007).

Az Európai Unió különös figyelmet fordít a hátrányos helyzetűek, köztük a fogyatékos emberek sport által történő társadalmi integrációjára. A 2000. decemberi Nizzai Nyilatkozat is hangsúlyozza, hogy a sport kedvező hatással lehet a fogyatékos emberek egyéni tehetségének kibontakoztatására, rehabilitációjára és társadalmi beilleszkedésére.

A fogyatékos gyermekek egészséges életmódra nevelése évek óta egyre nagyobb hangsúlyt kap. A Wii-játék újfajta szabadidős elfoglaltságot biztosít minden korosztálynak és

minden fogyatékossgal élő embernek. Az általunk végzett felmérések bebizonyították, hogy a játék jótékony hatása fogyatékossgától függetlenül kimutatható.

A Wii-játék aktív szabadidős tevékenységgé vált a Pető Intézet mozgássérült gyermekei körében, de tavaly bővítettük a programunkba bevontak körét, így ennek eredményeként az értelmi sérültek is részesei a felmérésnek. A sérült embereknél az életkorhoz kapcsolódó mozgásjellemzők torz módon fejlődnek, vagy fejlődésük kimarad, ami a központi idegrendszer integrálódását is befolyásolja. Ennek következtében mozgáskoordinációs, értelmi, szociális zavarok jelennek meg. Egy tanéves kutatómunkánkban külön-külön is vizsgáltuk az eredményeket, de összehasonlítást is végeztünk a mozgássérült és az értelmi sérült tanulók eredményeiben. POMS kérdőívvel mértük a hangulati változást, ennek eredménye alapján szignifikáns növekedés figyelhető meg az önbecsülésben. A teljes hangulatzavar mutató kevésbé javult az értelmi sérülteknél, és eredményeink azt mutatják, hogy a Petős gyermekek feszültsége nagyobb volt és a Wii-játék ennek levezetésében jobb eredményt mutatott.

A részképességbeli fejlődés a mozgás pontosabb leképezésében, a testséma tudatos használatában mutatkozik meg. A Wii játék kiválóan stimulálja a vizuális területet és fejleszti a mozgáskoordinációt. A Wii játékkal fejlesztettük a szenzoros ingerfelvétel számos területét is.

7. Életminőség és motoros tesztek összehasonlító vizsgálata prepubertáskorban lévő gyermekeknél

Lukács A.¹, Szabó L.², Prof. Dr. Barkai L.¹, ¹Miskolci Egyetem Egészségügyi Kar, Miskolc, ²Miskolc Városi Sportiskola Nonprofit Kft., Miskolc

A gyermekek életminőség-érzését két fontos dimenzió befolyásolja, egyik a fizikai állapot, másik a pszichoszociális kapcsolatok. A kérdőívek a gyermekek szubjektív véleményére hagyatkoznak. Vizsgálatunk célja az volt, hogy validált gyermekkori életminőség-vizsgáló kérdőív segítségével megnézzük az egészséges prepubertás korú gyermekek életminőség-érzése és a fittségi paraméterek közötti összefüggést. Választ kerestünk arra, hogy a kérdőív fizikai és a pszichoszociális dimenziói mennyire mutatnak kapcsolatot a fittségi felmérés eredményeivel. Összesen 92 fő (44 lány és 48 fiú) 10-12 éves általános iskolás életminőségét vizsgáltuk 2010. szeptemberében. (Átlagéletkor: 11,11 ±0,35 év) Elemeztük a kérdőív 2 dimenziójára adott válaszok és a felmérés során nyert adatok közötti kapcsolatot. Kérdőívnek a Pediatric Quality of Life Inventory 4.0 Általános Modulját választottuk, a motoros fittséget az EUROFIT tesztesyűttes segítségével végeztük. Elemzésre az SPSS 17.0 Statisztikai Elemző Rendszert használtuk. Az általános életminőség-érzés és a legtöbb fittségi teszt között közepes erősségű szignifikáns összefüggést találtunk: mozdulat gyorsaság ($r=-0,305$, $p=0,003$), explozív erő ($r=0,344$; $p=0,001$), hasizom erőállóképesség ($r=0,346$ $p=0,001$), statikus erő ($r=0,379$, $p=0,000$), futógyorsaság ($r=-0,272$, $p=0,010$), aerob állóképesség ($r=0,369$, $p=0,000$). Az életminőség-érzés és a hajlékonyság, valamint a kézerő között nem találtunk összefüggést. A kérdőívnek nemcsak a fizikai, hanem a pszichoszociális doménje is szignifikánsan korrelált a legtöbb kedvező fittségi mutatókkal. A rendszeres testmozgás pozitív hatása a gyermekek életminőség vizsgálatán keresztül is bebizonyítható. Az életminőség javításának egyik eszköze a motoros képességek fejlesztése.

Labda a sportban, labda a játékban

1. 16-17 éves labdarúgók versenyszorongásának és megküzdési stratégiájának vizsgálata (Pszichometriai vizsgálóeszközök gyakorlati alkalmazása egyéni és csapatszinten)

Tóth L., Báthori V., Sipos K., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

A sportpszichológia a stresszel való megküzdés-, a pszichológiai szempontokat is figyelembe vevő edzés-, és a sportteljesítményt javító módszerek kidolgozására összpontosít. A stressz hatása lehet kedvező és kedvezőtlen is. Martens és munkatársai (1990) egy többdimenziós modellben azonosították a versenyszorongás három összetevőjét, a kognitív szorongást, a szomatikus szorongást és az önbizalmat. A kognitív szorongás a sportteljesítménnyel kapcsolatos aggodalom, a negatív kilátások előrevetítése, felnagyítása. A szomatikus szorongás skála a versenyzéssel kapcsolatos feszültség vegetatív idegrendszeri tüneteit jelzi. Az önbizalom, mint kognitív összetevő, az önmagunkkal kapcsolatos ismeretek egyik forrása. Meg kell tanulni számolni azzal, hogy a stressz a győzelemmel járó kihívás része és sikeres kezelése esetén fenyegető jellege megszüntethető.

A megküzdési stratégiákat Smith és munkatársai (1995) által kifejlesztett sportolói megküzdési stratégiák skálával (ACSI-28) vizsgáltuk. A skála a következő faktorokat tartalmazza: csapásokkal való megküzdés, teljesítmény téthelyzetben, célkitűzés/mentális felkészülés, koncentráció, szorongás mentesség, önbizalom és teljesítménymotiváció, edző általi irányíthatóság. Mindkettő mérőeszköz széles körben használt módszer az alkalmazott sportpszichológiai munkában. Diagnosztikus eszközként edzés- és versenykörülmények között egyaránt jól alkalmazhatóak (Majoross, Tóth, & Lénárt, 2004; Balassa & Kudar, 2005; Kyprianou, & Sipos, (2005a); Kyprianou, & Sipos, (2005b); Tóth, Gécz, Bognár, & Sipos, 2006; Gécz és mtsai, 2008, 2009; Tóth és mtsai, 2009, 2010).

Vizsgálatunkban a Vasas FC 16-17 éves korosztályos labdarúgó csapatának játékosai vettek részt (N=25). A tesztek kitöltését interjú egészítette ki. Az eredmények tükrében a játékosok személyre szabott tanácsokat kaptak az adatokat értékelő sportpszichológustól. A csapatteljesítmény kontextusában értékelt egyéni teljesítmény, a csapatban elfoglalt hely és a csapat teljesítménnyel kapcsolatos egyéni motivációk számára, fontos indikátornak mutatkozott. A csapaton belüli egyéni teljesítmények, emocionális állapotok érzékeny mutatói a kognitív és szomatikus szorongás, az önbizalom és az edző általi irányíthatóság voltak.

2. A sportági specializáció és az iskolai testnevelés hatásainak teljesítményelemzése alsó tagozatos tanulóknál

Ifj. Tóth J., Hamar P., Tóth J., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Az iskolai testnevelést a közelmúltban nagy viharfelhők övezték. A tantárgy megjárta a maga rögös útját, hiszen nemcsak tanítási óraszámokat akartak elvenni, hanem az értékelés reális formáját is. Egy, a testneveléshez kapcsolódó másik terület is bajban van, konkrétan a labdarúgás sportág, amely ugyan hazánkban nagy múltra tekint vissza, de napjainkban nem képes a korábbiakhoz hasonló kiemelkedő sikereket elérni. Ezekben a témakörökben számos vizsgálat készült, többek között *Gombocz János*, *Makszin Imre* és *Hamar Pál* munkái, akik a

pedagógiai, tantervméleti szempontokra fókuszáltak. A labdarúgás pedagógiai és tantervi kérdéseiben *Tóth János* és *Pári Sándor* végzett kutatást.

Vizsgálatunkban többek között arra kerestük a választ, hogy mennyi az a tanóraszám, amelyet napjainkban a testnevelésre fordítanak. Elegendő-e ez az óraszám a sportágak iránti érdeklődés felkeltésére, esetünkben a labdarúgás technikai elemeinek alapszintű elsajátítására? Milyen különbség tapasztalható a testnevelés tagozatos és a nem testnevelés tagozatos tanulók labdarúgó technikai felkészültsége között? Egyáltalán beszélhetünk-e eltérésekről ebben a tekintetben? Van-e különbség azok esetében, akik valamilyen sportágot rendszeresen üznek?

A felmérés során a testnevelési és az extrakurrikuláris sportteljesítmények vizsgálatára, illetve összehasonlítására került sor, kiemelt hangsúllyal a hagyományos testnevelés, a sporttagozatos képzés és az iskolán kívüli sportági specializációk közötti különbségekre. A testnevelés és a sporttevékenységek hatékonyság vizsgálata mellett kérdések fogalmazódtak meg a tanárok-tanulók viszonyrendszeréről is.

3. Speciális védekező gyakorlatok hatása, utánpótláskorú kézilabdázók mérkőzésteljesítményére

Szádeczky-Kardoss Cs., Ökrös Csaba, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

A versenyszerűen üzött kézilabda játékban résztvevő csapatok, mérkőzésen mutatott teljesítménye, döntően a támadásban és a védekezésben nyújtott teljesítményekből tevődik össze. E két terület magas szintje és egyensúlya határozza meg a játék minőségét. Hazánkban, tradicionálisan a támadás túlértékelése figyelhető meg, így nem csoda, hogy a nemzetközi élmezőnytől is elsősorban védekezésben maradnak el a honi játékosok. Ez a probléma már az utánpótlás korosztályban is megfigyelhető, melynek felelőssége az itt dolgozó edzőkollégákat terheli. Ebben a munkánkban a védekezés fontosságára kívánjuk a figyelmet irányítani.

Vizsgálatunkat 5 serdülőkorú fiú kézilabdázón végeztük, akik a Szentendre KC igazolt játékosai. A 2008/09 évi Országos Serdülő Bajnokság 4 őszi mérkőzését elemeztük az egyéni és a kollektív védekezés hatékonyságának szempontjából, majd az azt követő időszakban (félévig) egy előzetesen kidolgozott, speciálisan védekező gyakorlatokat tartalmazó edzésprogramot végeztünk velük, az edzéseket követően napi rendszerességgel. A vizsgált őszi mérkőzések tavaszi visszavágóit szintén elemzés alá vettük, majd összehasonlítottuk az azonos ellenfelek elleni teljesítményeket. Megállapítottuk, hogy jelentősebb fejlődés a csapat összteljesítményében volt inkább megfigyelhető, mint az egyéni teljesítmények javulásában. Fontos megállapítás volt továbbá, hogy a kapus hatékonysága jelentősen megnövekedett a csapat védőjátékának fejlődésének hatására.

4. Tehetség azonosítás a labdarúgásban kognitív képességek alapján

Kun I., Tóth L., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, (TF), Budapest

A mai modern labdarúgásban már nem elegendő, ha a játékosok a futballnak megfelelő tökéletes fizikai állapotban vannak és rendelkeznek a játékhoz nélkülözhetetlen technikai tudással. Ma már tökéletes taktika és csapat együttműködés szükséges a siker eléréséhez. A klubok többsége az elmúlt években a tehetségek kiválasztását a pénztárcájukra bízta, azaz kész profi játékosokat vásároltak. Napjainkban viszont szerencsére egyre több helyen foglalkoznak azzal, hogy saját nevelésű játékosokat alkalmazzanak a nagycsapatnál is. A Barcelona elmúlt kétévi teljesítménye tökéletesen igazolta ennek a filozófiának a helyességét, hiszen a saját nevelésű fiatal játékosokkal teletűzdelt csapat Spanyol bajnoki cím

mellé és Bajnokok Ligája trófeát is begyűjtötte. A tehetség azonosítását a szakemberek megpróbálják a lehető legkorábbi időpontra kitolni, ezekben a tehetség kiválasztásokban nagy hangsúlyt fektetnek a gyerekek kognitív képességeinek a mérésére. Az előadásunkban arra vállalkozunk, hogy megmutatjuk a labdarúgás és a kognitív képességek kapcsolatát és a tehetségek beazonosítását ezen mutatók alapján.

5. Élvonalbeli kézilabda csapatok eredményességét befolyásoló tényezők vizsgálata

Görögh D., Heim A., Ökrös Cs., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Budapest

A sportjátékok előkelő helyet foglalnak el a sportágak népszerűségi rangsorában az egész világon. Ezen belül is a kézilabdázást kiemelt figyelem övezi hazánkban csak úgy, mint más országokban. Ez annak köszönhető, hogy fizikailag és érzelmileg is találunk kapcsolódási pontokat a sportág és az emberek között, a rekreáció, az amatőr valamint a versenysport színterén egyaránt. A mérkőzéseken előforduló látványos akciók, váratlan fordulatok ámulatba ejtik a nézőket, de sokszor lenyűgözik még a szakembereket és a résztvevőket is. A magyar csapatok múltbéli és jelenlegi eredményei, nemzetközileg is kivívta azt az elismerést és rangot, amelynek megtartása egyre nehezebb feladatot ró az érintett sportág játékosaira és az őket felkészítő edzőkre.

A kézilabdajáték lehetővé teszi az attraktív csapatjáték (figurák) kibontakozását és egyéni akciók elővezetését. Ahhoz, hogy színvonalas mérkőzéseket láthassunk, a háttérben komoly tervező munka folyik. Ezek a gólszerzés előkészítését, illetve azok elhárítását jelentik. Ezek alapján a következő hipotéziseket állítottuk: Az a csapat, amely a mérkőzés utolsó periódusát nyeri, az nyeri meg az egész mérkőzést. Feltételeztük továbbá, hogy a mérkőzés utolsó periódusában az a csapat győz, amelyiknél hatékonyabban véd a kapus. Feltételeztük azt is, hogy győztes csapatnak nagyobb a taktikai repertoárja, (több figurális játékot alkalmaz) mint a vesztes, a nemekre való tekintet nélkül. A nemek vonatkozásában feltételeztem, hogy a mérkőzés utolsó periódusában a győztes férfi csapatoknál több az egyéni megoldás, mint a kollektív játék.

Vizsgálati minta alapjául, olyan élvonalbeli magyar bajnoki kézilabda mérkőzéseket vettünk alapul, ahol szoros volt a meccs végeredménye. 10-10 női és férfi (NBI. 2010/2011-es idény) találkozót figyeltünk meg. A mérkőzéseket DVD-ről, utólagos mérkőzés megfigyelési eljárással vizsgáltuk. A mérkőzések feldolgozását a „SystemSport” számítógépes elemzőprogrammal végeztük, mely objektív alapú mérést eredményezett.

A győztes csapatok a mérkőzés periódusát jobban kihasználták, több gólt lőttek, mint ellenfelük, s a kapusuk jobb százalékkal védett, mint az ellenfél kapusa, illetve több kötött alapjátékot (figurát) játszottak a mérkőzés folyamán. A győztes férfi csapatoknál több volt az egyéni akció, mint az együttes csapatjáték, a mérkőzés végső periódusában.

Az eredmények alapján beigazolódott, hogy a mérkőzések utolsó periódusa kiemelt jelentőségű. Az edzőknek és a játékosoknak egyaránt nagy hangsúlyt kell fektetniük a végjátékra, mert valójában a vizsgált mérkőzések korábbi periódusai, „csak” az eredmény megtartásához volt elegendő, a végső győzelem kivívását az utolsó momentumoknak köszönhették. Az edző tervező munkájában tehát figyelmet kell fordítani azokra a sémákra amelyekhez nyúlni lehet ilyen esetekben, még ha az edzésen nagyon nehezen, vagy nem is lehet modellezni azt a lelkiállapotot, ami ilyenkor a játékosokat terheli.

6. Az időkérés jelentősége a kézilabda mérkőzés végeredményének szempontjából

Schuth G., Ökrös Cs., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

Az időkérés egy olyan lehetőség a kézilabdaedzők kezében, amelynek segítségével a mérkőzés során félidőnként egyszer-egyszer, egy plusz segítséget tudnak nyújtani csapatuk tagjainak. Számtalan példa bizonyítja, hogy a mérkőzés véghajráját pozitívan befolyásolta egy jól időzített időkérés, illetve negatívan, egy elmaradt vagy későn kikért idő. Vizsgálatunkban éppen ezért a második játékrész történéseire helyeztük a hangsúlyt.

Feltételezésünk szerint a nemzetközi élvonalban az edzők nem várják meg az időkéréssel azt, amíg a csapatuk 6 gólos hátrányba kerül. Feltételezzük továbbá azt is, hogy a többgólos előnyben lévő csapat edzője nem várja meg az ellenfél felzárkózását, hanem annak lendületét időkéréssel igyekszik megtörni. Végül feltételezésünk az is, hogy a hátrányban lévő csapat edzője időkérésével nem vár addig, amíg a hátralévő percek száma és a hátrány nagysága megegyezik.

Vizsgálatunkat 10 mérkőzés alapján végeztük, melyek a női Bajnokok Ligája, 2008-2010 között lejátszott találkozójait foglalták magukban. A mérkőzések megfigyelését utólagos videó elemzéssel végeztük. Főbb megfigyelési szempontjaink a következők voltak: az időkérés időpontja, az eredmény alakulása, a gólkülönbség alakulása és a mérkőzés végkimenetele. A kapott adatokat nem-paraméteres statisztikai eljárásokkal dolgoztuk fel, a kapott eredményeket grafikonokon ábráztuk.

A vizsgált mérkőzések azt bizonyították, hogy az edzők nem várják meg, hogy csapatuk ötgólos hátrányba kerüljön, melyet időkéréssel igyekeznek megakadályozni. A vizsgált minta esetében az előnyben lévő csapat edzője, nem várta meg, amíg nagyobb előny esetén az ellenfél felzárkózik, hanem 2 gólos előnynél időt kért. Amennyiben tovább várt, az kedvezőtlenül befolyásolta a mérkőzés végkimenetelét (döntetlen, vereség). Végül az is bebizonyosodott, hogy a hátrányban lévő csapatok edzői nem várták meg, amíg annyi perc lesz hátra a mérkőzésből, ahány gólos hátrányuk volt, hanem ennél jóval előbb időt kértek. Vagyis megállapíthatjuk, hogy az edzők időkérésüket a kialakult gólkülönbség és a hátralévő idő figyelembe vételével időzítik. Vizsgálatunkban, objektív számadatokat állítottunk mindkét tényező mögé, így az edzői munka egy speciális területéhez (az ún. „meccseléshez”) szolgáltatunk új adatokat. Ez természetesen nem helyettesítheti, ugyanakkor nagyban segítheti az edző tapasztalatát és jó érzékét a sikeres időkérés ütemezéséhez.

7. Minősített teniszesezők adogatás gyorsaságának összehasonlító vizsgálata

Dobos K.

Minden labdamenet adogatással kezdődik, amely a teniszjáték legmeghatározóbb technikai eleme. Ezért fejlesztése minden teniszjátékos számára ajánlott.

Előadásomban a tíz és tizennégy éves korosztályba tartozó minősített teniszesezők (18 fő) adogatás sebességének, gyorserejének és vállízület hajlékonyságának teljesítmény színvonalát mutatom be. Az eredmények azt mutatják, hogy a minősített sportolók helyből távolugrásának átlagteljesítmény színvonala közepes, vállízületének hajlékonysága és a kézilabda-hajításban mutatott teljesítménye a fiúk esetében lényegesen alulmarad az adott korosztály teljesítmény színvonalához képest. A két kézzel történő medicinlabda dobás és az adogatás sebességének átlag értékei viszont mindkét nem esetében lényegesen felülmúlja az adott korosztálynak megfelelő átlagértékeket.

A statisztikai elemzések igazolták várakozásaimat mely szerint kar, váll és láb dinamikus gyorsereje korrelációs kapcsolatot mutat az adogatás sebességével.