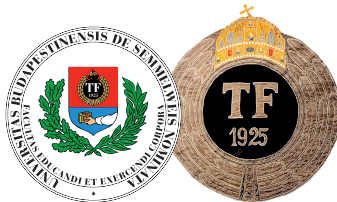


42.
MOZGÁSBIOLÓGIAI
KONFERENCIA

*Program,
előadás-kivonatok*



2012.
Budapest

A KONFERENCIA RENDEZŐI:

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sport Államtitkárság
Magyar Sporttudományi Társaság
Magyar Biológiai Társaság Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztálya
Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)
MTA Pedagógiai Bizottság Szomatikus-nevelési Albizottság

A KONFERENCIA TÁMOGATÓI:

Emberi Erőforrások Minisztériuma, 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
XII. Budapest, Alkotás u. 44.
Főépület, Hepp Ferenc terem (Díszterem)

A konferencia része a
Magyar Tudomány Ünnepe
2012-es rendezvénysorozatának



TUDOMÁNYOS PROGRAMBIZOTTSÁG

Prof. Dr. Donáth Tibor

Professor Emeritus, Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály örökös tiszteletbeli elnök

Prof. Dr. Hamar Pál

dékánhelyettes, tanszékvezető egyetemi tanár, Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály elnök

Prof. Dr. Gombocz János

egyetemi tanár, Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály alelnök

Dr. Keresztesi Katalin

egyetemi docens, a Konferencia Szervezőbizottságának titkára

Kotányi Magdolna

konferenciaszervező

Az előadások beküldött tartalmi kivonatait változtatás nélkül közöljük.

In Memoriam Schulek Ágoston

Koltai Gábor laudatioja, amely elhangzott a Magyar Örökség Díj átadásakor
2011. december 17-én a Magyar Tudományos Akadémián



Schulek Ágoston és Edith!

A magyar történelem során évszázadok óta vissza-visszatérő dilemma, vajon mi az írástudók, általában véve az értelmiség feladata a világ szebbé és jobbá tétele érdekében.

A szellemi élet óriásait, költőket, írókat, tudós embereket, politikusokat, a legkülönfélébb foglalkozásokban örökbecsű hírnevet szerzett személyiségek százait idézhetnénk, akik munkásságukkal, életművükkel igyekeztek segíteni nekünk, késői, gyarló utódoknak, hogy megfejthessük a rejtélyt, a Kárpát-medencébe élő értelmiségi emberek vállára miért helyezünk olykor elviselhetetlennek tűnő terheket.

A ma élő ember tudatában ezen kérdések megszemélyesítésekor – az igen csekély számú jelentős nőalakot kivéve –, elsősorban férfiak jelennek meg. Keveset foglalkozunk azzal, hogy e jeles személyiségek tevékenységüket nagy valószínűséggel

sohasem tudták volna az utókor által tisztelt tartalommal végezni, ha családjuk, közvetlen környezetük nem teremti meg az ehhez szükséges feltételeket.

Hogyan is fogalmaz Révai Nagy Lexikonjának 1913-ban megjelent VII. kötetében a „feleség” szócikk írója? „A nőnek, mint egy feles, azonos jogú életét s állását fejezi ki; ha tudniillik a feles szót ez értelemben vesszük, akkor a Feleség az, aki urával minden mindenben osztozik, s feles joggal bír”.

Schulek Ágoston munkásságának, közéleti tevékenységének jelentős része elképzelhetetlen lett volna felesége, a hazaszerető gyógyszerészcsaládból szárazó Szkallal Edit építész meghatározó, aktív részvétele, közreműködése nélkül. Mindvégig egymást támogatva valóban két egyenrangú ember örök szövetségében, a szó legnemesebb értelmében „házaspár” voltak, akik nemcsak közös értékrendet vallottak a világ dolgairól, hanem közösen cselekedtek annak szebbé és jobbá tétele érdekében.

Schulek Ágoston és Edith azon honfitársaink közül valók, aki nemcsak szakmájukban nyújtottak kimagaslót, hanem a közéleti kérdések iránt is volt érzékük. Végképp keveseket jellemez, ami többek között őket mások fölé emelte, hogy markáns véleményüket sohasem rejtették véka alá, azaz nem féltek kimondani az igazságot. Sok tehetséges, értékes ember ügyét karolták fel, és igyekeztek őket munkájukban, előmenetelükben, elismertségükben segíteni.

Végérvényesen összefonódott nevükkel a Testnevelési Főiskolai (ma már egyetemi) előadóestek közel két évtizedes sorozata, amely 1993 februárjában indult, s ma már a 144. rendezvényénél tart. A legapróbb részletekre is figyelve, mindent közösen szerveztek, igazi házigazdákhoz méltó módon családias hangulatot teremtettek, miközben páratlan gondolati gazdagsággal segítettek feltárni a nemzeti értékrend évtizedek alatt jó mélyre ásott kincseit.

Trianon után a két világháború közötti időszakban Klebelsberg Kuno energikus és rendkívüli eredményeket felmutató kultuszminisztersége alatt a sport kiemelt figyelemben részesült. Nem véletlen, hogy 1925-ben ő alapította – az egyébként Magyar Örökség-díjas – Testnevelési Főiskolát. Schulek Ágoston mindig is hangsúlyozta, hogy eleink pontosan tudták, „a Trianon okozta sokkból csak egy fizikailag is erős nemzedék képes kiemelni az országot.” A fiatalok nevelését egész életében magas színvonalon gyakorló ízig-vérig pedagógus Schulek Ágoston ezen gondolat jegyében munkálkodott, sőt továbbfejlesztette azt, amikor a szellemi, kulturális értékek megismerésének, megóvásának és terjesztésének elősegítését vállalta el.

Ágostonnal kapcsolatban számomra a legemlékezetesebb esemény az 1998-as budapesti Atlétikai Európa Bajnokság marad, amikor ő főszervezőként, jómagam pedig a nyitó és záróünnepség rendezőjeként együtt dolgozhattunk. Együtt csodálhattuk a földrész tehetséges sportolójának nemcsak sportbéli teljesítményét, hanem közösséget alkotó lelki összekapaszkodását, ami kifejezte mindazt, amit gyötrelmes ellentmondásokkal terhes világunkban lelkünk mélyén mindannyian kívánunk; a szeretet, a harmóniát és a békét. Különösen fontos, hogy mindezeket az értékeket akkor Magyarország mutatta fel a világnak, hiszen XX. századi történelmünk során éppen ezek az értékek károsodtak.

A Pallas Nagy Lexikon 1894-ben írja: „Csak nagy nemzeti hanyatlás korszakában gyengül ez az érzés, kap lábra az önzés, az egyén elszigetelődése, elzárkózása a közönség előtt, a magánérdekek kielégítésének hajhászása, a hazaszeretnek szóval vallása, tettel megtagadása. De a hazaszeretet érzésének gyöngültével a nép erkölcsi ereje is gyöngül, összetartása lazul, képtelenné lesz nagy föllendülésre, nagy tettekre. A nemzetek akkor bomlanak föl, amikor a hazafiság érzése nem védi meg többé őket a nagy megpróbáltatások idejében.”

Egy híres családnév viselése nem kis feladat. Schulek Ágoston 8 gyermekes családban született, egyetemi docens, tanár, mesteredző, háromszoros rúdugró csúcstartó, tizenötszörös válogatott, aki amellett, hogy sportolóként kimagaslóan sikeres volt hazája dicsőségére, a tanári munkája mellett a Magyar Atlétikai Szövetség 11 évig elnökeként, az Európai Atlétikai Szövetség 12 évi alelnökeként szolgálta a sportéletet, amely szolgálatot a hazai szövetség örökös tiszteletbeli elnökévé választásával ismerte el, az európai szövetség pedig tiszteletbeli örökös tanácsstaggá választotta. Mindig elegáns, jó megjelenésű sportdiplomataként alapvető célkitűzése a magyar sportolók, tágabb értelemben pedig a magyar sport érdekeinek képviselője volt.

Schulek Ágoston mindezekben tucatnyi jelentő civil szervezet létrehozásában és eredményes működésében vett részt. Közülük az egyik legjelentősebb éppen a Magyar Örökség és Európa Egyesület volt, amelynek elnöki tisztét is betöltötte. Ebben a funkciójában nemcsak a művészet, a közművelődés, a tudomány kiemelkedő képviselőinek érdemeire hívta fel a közösség figyelmét, hanem gondolataival, szemléletével, nem utolsó sorban pedig kedves, megnyerő humorával, szellemességével mindvégig hozzájárult az értékelő munka, a közös gondolkodás felelősségteljes, mégis oldott hangulatának biztosításához. Ebben a minőségében a hazaszeretet, a hit, a tiszta, megalkuvás nélküli élet volt a jelszava. Nem véletlen az sem, hogy a saját lelki közössége választásának eredményeként ez a mélyen vallásos ember a Budahegyvidéki Evangélikus Egyházközség presbitere is volt.

Ágoston és Edith három sikeres embert nevelt hazaszeretetre. A Schulek házaspár által fogant TF ESTÉK már negyedik gyermekükként mosolyog ránk. Ők ezt a gyermeküket is hazaszeretetben nevelték. Ezt a hazáért tevékenykedő magatartást a pap-költő Virág Benedek így fogalmazta meg: „Jó hazafinak lenni nehéz, de nem lehetetlen.”

A Magyar Örökség és Európa Egyesület Magyar Örökség-díj Bírálóbizottsága ezért tünteti ki Schulek Ágostont és feleségét, Schulek Edithet. Mivel közülük Ágoston nemzetszolgálatát már másutt végzi, ezért Edit asszonynak kívánunk további töretlen, aktivitást közös ügyünk, a magyarság önismeretének erősítése, nemzettudatuk elmélyítése érdekében.

PROGRAM

2012. november 22. (csütörtök)

Megnyitó, köszöntések 10⁰⁰-10³⁰

Prof. Dr. Tóth Miklós tanszékvezető egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Magyar Sporttudományi Társaság elnök

Prof. Dr. Hamar Pál dékánhelyettes, tanszékvezető egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály elnök

Prof. Dr. Donáth Tibor Professor Emeritus, Semmelweis Egyetem, Anatómiai, Szövet- és Fejlődéstani Intézet, Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály örökös tiszteletbeli elnök

1. szekció - In Memoriam Schulek Ágoston

Üléselnökök: **Orendi Mihály**, tanszékvezető c. egyetemi docens, Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen, Debreceni Sportcentrum Debrecen igazgató | **Dr. Keresztesi Katalin** egyetemi docens, Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Sportgazdasági és Menedzsment Tanszék, Debrecen | **Szalma László**, tanszékvezető egyetemi docens, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Atlétika Tanszék, Budapest

10³⁰ *A kalapácsvetés verseny- és edzésfeltételeinek adaptálása napjaink gazdasági, társadalmi viszonyaihoz*

Eckschmiedt S., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Atlétika Tanszék

10⁴⁵ *A londoni tízpróba küzdelmek statisztikai elemzése és szakmai következtetések a versenyszám jelenlegi helyzetéről*

Vágó B., Zsivóczky A., Kovács N., Benczenleitner O., Gyimes Zs., Szalma L., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Atlétika Tanszék

- 11⁰⁰ *Taktikai különbségek klasszis kelet-afrikai és kaukázusi férfi 800m-es futók versenyzésében világversenyt döntőkön*
Gyimes Zs., Benczenleitner O., Vágó B., Sáfár S., Szalma L., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Atlétika Tanszék
- 11¹⁵ *Atletikus képességek összehasonlítása testalkati mutatókkal 7-11 éves korosztálynál*
Szabó E.^{1,2}, Keresztesi K.³, Mihaliczné Iglói N.¹, ¹Kaposvári Egyetem, EOSZK Sportszolgáltatási Csoport, Kaposvár, ²Semmelweis Egyetem (TF) Doktori Iskola, Budapest, ³Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen, Sportgazdaság és Menedzsment Tanszék, Debrecen
- 11³⁰ *A súlypontemelkedés és érintőmagasság közti különbség kinematikai tisztázása (érintőmagasság, súlypontemelkedés, levegőben tartózkodási idő)*
Diós B., Sáfár S., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Atlétika Tanszék

2. szekció - Prevenció és rehabilitáció a kineziológiában I.

Üléselnökök: **Prof. Dr. Nyakas Csaba**, egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Sporttudományi Kutatóintézet | **Prof. Dr. Bretz Károly**, Professzor Honoris Causa, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Biomechanika Tanszék

- 11⁴⁵ *Általános iskolások állásstabilitása, és pszichometriai jellemzői*
Szalay P.¹, Sipos K.³, Detvay Zs.², Bretz K.⁴, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, ²Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest, ³Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Budapest, Pszichológia Tanszék, ⁴Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Biomechanika Tanszék
- 12⁰⁰ *Egésztest koordináció és pszichometriai karakterisztikák*
Horváth T.¹, Bretz K. J.², Németh E.¹, Barna T.¹, Bretz K.³, ¹Semmelweis

Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Küzdősportok Tanszék, ²Óbudai Egyetem, Budapest, ³Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Biomechanika Tanszék

12¹⁵ *Kognitív terápia a Parkinson betegek rehabilitációjában*
Szalay K.¹, M. den Ouden², Fay V.³, Bretz K.¹, Nyakas Cs.¹, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, ²Groningeni Egyetem, Groningen, ³Szent István Kórház Rehabilitációs Intézete, Budapest

12³⁰ *Rendszeres spontán futás hatása a kognitív funkciókra hiperkinetikus zavar kísérletes állatmodelljén*
Felszeghy K.¹, Pósa A.², Nyakas Cs.¹, Varga Cs.², ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Sporttudományi Kutatóintézet, ²Szegedi Tudományegyetem, TTIK, **Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék,** Szeged

12⁴⁵ *Serdülőkorú kosárlabdázók testösszetétele*
Négele Z.^{1,3}, Pápai J.², Nyakas Cs.³, ¹Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár, ²Nemzeti Sport Intézet, Budapest, ³Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Sporttudományi Kutatóintézet

13⁰⁰-13³⁰ Ebédszünet

3. szekció - Prevenció és rehabilitáció a kineziológiában II.

Üléselnökök: **Prof. Dr. Nyakas Csaba**, egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Sporttudományi Kutatóintézet | **Prof. Dr. Pavlik Gábor**, Professor Emeritus, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

13³⁰ *Egyetemi hallgatók testalkati vizsgálata - előtanulmány*
Farkas A.¹, Tóth M.¹, Szmodis M.¹, Bosnyák E.¹, Karsai I.², Ács P.², Melczér Cs.², Szóts G.¹, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, ²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs

- 13⁴⁵ *Egyetemisták testösszetétele és motoros teljesítménye*
Szmodis M.¹, Tóth M.¹, Farkas A.¹, Trájer E.¹, Bosnyák E.¹, Karsai I.², Ács P.², Melczer Cs.², Szóts G.¹, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, ²Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs
- 14⁰⁰ *Biventricularis myocardialis adaptáció a rendszeres fizikai aktivitáshoz sportolónál*
Major Zs.¹, Csajági E.¹, Kneffel Zs.², Kováts T.³, Pavlik G.¹, ¹Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, ²Qatar University, Doha, ³Semmelweis Egyetem, Budapest, Kardiológiai Központ
- 14¹⁵ *Oszteoporózis és propriocepció*
Mikó I.¹, Bali Á.², Bretz K.³, ¹Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet, ²Semmelweis Egyetem ÁOK, ³Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Biomechanika Tanszék
- 14³⁰ *Vibrációs tréning, mint rehabilitációs módszer*
Lombos E.¹, Sáringerné Szilárd Zs.², ¹Power Plate Magyarország, Budapest, ²Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete, Budapest
- 14⁴⁵ *Magyar egyetemi hallgatók egészségi állapotának és életmódjának vizsgálata*
Karsai I.¹, Szóts G.², Ács P.¹, Szmodis M.², Melczer Cs.¹, ¹Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs, ²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

4. szekció - Fizikai aktivitás, egészséges életmód

Üléselnökök: **Prof. Dr. Borbély Attila** tanszékvezető egyetemi tanár, Debreceni Egyetem, Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar Sportgazdasági és Menedzsment Tanszék, Debrecen | **Andrásné Dr. Teleki Judit**, Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Hajdúböszörmény

- 15⁰⁰ *Az egészségtudatos, sportos magatartás menedzselése a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar hallgatóinál*
Andrásné Teleki J., Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Hajdúböszörmény
- 15¹⁵ *Felelős vállalatok a sportban*
Molnár G., Ráthonyi-Odor K., Borbély A., Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Sportgazdasági és Menedzsment Tanszék, Debrecen
- 15³⁰ *Az egészséges életmód problematikája*
Telegdi A., SZIE ABPK Jászberény
- 15⁴⁵ *Sportdiplómáciai eredmények a magyar egyetemi-főiskolai sportban, 1987 – 2011*
Hédi Cs., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Nyíregyházi Főiskola, Testnevelés és Sport Tudományi Intézet, Nyíregyháza
- 16⁰⁰ *Sportágismeret ép – fogyatékos - specifikus és virtuális változatban: Elfogadás – Sport – Aktivitás*
Sáringerné Szilárd Zs., Pető Intézet, Budapest
- 16¹⁵ *SNI tanulók koordinációs és kondicionális képességeinek összehasonlító vizsgálata a zuglói Móra Ferenc Általános Iskolában*
Erdei N., Móra Ferenc Általános Iskola, Budapest, Ihrig Károly Doktori Iskola, Debreceni Egyetem, Debrecen

- 16³⁰ *Immobilítási stressz – Hogyan változik a fiatal felnőttek egészséggel kapcsolatos fittségi állapota Magyarországon?*
Kaj M., Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Sportbiológiai Tanszék, Pécs

5. szekció - Kutatások és vizsgálatok a sportpszichológia területén

Üléselnökök: **Prof. Dr. Sipos Kornél**, Professor Emeritus, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Pszichológia Tanszék | **Dr. Tóth László**, egyetemi docens, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Pszichológia Tanszék

- 16⁴⁵ *Tesztek és tréningeszközök alkalmazása a sportpszichológiában*
Selmeci B., Török L., Tóth L., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Pszichológia Tanszék
- 17⁰⁰ *A fnommotoros képességek meghatározása Fleishman-féle módszerrel*
Selmeci B., Török L., Tóth L., Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Pszichológia Tanszék
- 17¹⁵ *Perfekcionizmus, önkárosítás, és pozitív valamint negatív események attribúciója sportolók körében*
Török L., Selmeci B., Tóth L., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Pszichológia Tanszék
- 17³⁰ *Edző-gyerek kapcsolata és ennek hatása a sporttehetségek menedzselésére, gondozására a Debreceni Sportiskolában (DSI)*
Keczeli D., Debreceni Sportcentrum- Sportiskola Nonprofit Kft., Debreceni Egyetem Ihrig Károly Doktori Iskola, Debrecen
- 17⁴⁵ *TFSE tornászok hangulati állapotának és sport iránti motivációjának összehasonlító vizsgálata három év távlatában*
Boldizsár D.¹, Soós I.², Hamar P.¹, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék, ²Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, UK

18⁰⁰

Motiválási szokások utánpótlás korú úszóversenyzőknél

Nagy N^{1.}, Ökrös Cs^{2.}, Sós Cs^{1.}, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Úszás és Vízi Sportok Tanszék,
²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Sportjáték Tanszék

2012. november 23. (péntek)

6. szekció - Sport és tudomány az iskolában

Üléselnökök: **Prof. Dr. Hamar Pál** dékánhelyettes, tanszékvezető egyetemi tanár, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék | **Dr. Kovács Katalin** egyetemi docens, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Sportjáték Tanszék

9⁰⁰ *Testnevelés NAT-ról NAT-ra*

Hamar P.¹, Soós I.², Munkácsi I.¹, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék, ²Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, UK

9¹⁵ *Fizikai képességek hatása kisiskolás korúak szociális kapcsolataira*

¹Kovács K., ¹Fehérvári N., ²Lasztovicza D., ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Sportjáték Tanszék, ²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Doktori Iskola

9³⁰ *Egészségmagartartási vizsgálat sporttagozatos és általános tantervű középiskolások körében*

Pinczés T.¹, Pikó B.², ¹SZTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged és Debreceni Sportcentrum Kiemelkedően Közhasznú Nonprofit Kft., ²SZTE ÁOK Magartartástudományi Intézet, Szeged

9⁴⁵ *A mozgáskoordináció fejlesztésének lehetősége a gimnasztika gyakorlatanyagával*

Adorjáné Olajos A.¹, Fajtné Thuróczy Zs.², Versics A.¹, Kokovay Á.¹, Hamar P.¹, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék, ²Farkasréti Általános Iskola, Budapest

10⁰⁰ *Sport és bevonás*

Oszlánczi A., Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

10¹⁵ *Iskola, testnevelés, sport*
Kovács T. L., Eötvös József Főiskola, Baja

10³⁰-10⁴⁵ **Kávészünet**

7. szekció - Labda az iskolában és a sportban

Üléselnökök: **Dr. Tóth János**, egyetemi adjunktus, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Sportjáték Tanszék | **Dr. Bartha Csaba**, egyetemi adjunktus, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

10⁴⁵ *A 4:4 elleni játék vizsgálata a rombusz és a négyzet felállási forma szempontjából*

ifj. Tóth J.¹ Tóth J.¹, **Hamar P.²**, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Sportjáték Tanszék, ²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék

11⁰⁰ *Az egészség- és egészségkárosító magatartások felmérése főiskolai hallgatók körében*

Bartha E.¹, **Czeplédi E.²**, **Kovács N.³**, **Urbán R.⁴**, ¹Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Művészeti és Testnevelési Tanszék, Vác, ²Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest, ³Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Művészeti és Testnevelési Tanszék, Vác, ⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest

11¹⁵ *A posztok között felmerülő teljesítménybeli különbségek a kézilabdázásban*

Cselkó A., Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

11³⁰ *A tollaslabda mozgásfejlesztő módszerei az óvodás és kisiskolás korú gyermekek körében*

Bartha E., **Szűcs Z.**, Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Művészeti és Testnevelési Tanszék, Vác

- 11⁴⁵ *A sérülés megelőzés és prevenció alkalmazása a labdarúgásban*
Zalai D.¹, Hamar P.², ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Doktori Iskola, ²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék
- 12⁰⁰ *Az amatőr labdarúgó bajnokságokban működő játékosok szabályismeret-teljesítményének összehasonlító vizsgálata*
Dolnegó B., Bartha Cs., Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék

12¹⁵ Konferenciazárás

1. szekció - In Memoriam Schulek Ágoston

1. A kalapácsvetés verseny- és edzésfeltételeinek adaptálása napjaink gazdasági, társadalmi viszonyaihoz

Eckschmiedt S., *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Atlétika Tanszék*

A 90-es évek politikai változásai a korábitól eltérő, jelentősen kedvezőtlenebb feltételeket hoztak a sport számára, amely a kalapácsvetés – a legeredményesebb magyar atlétikai versenyszám – esetében is megmutatkozott.

Jelenleg mindössze két városban foglalkoznak kalapácsvetéssel, s ez a helyzet akkor sem kielégítő, ha az utóbbi két évtizedben voltak kiemelkedő sikerek, mert a kalapácsvetés eredményes jövőjét biztosító, az országot behálózó szakosztályok által nevelt kalapácsvetők hiányoznak. A többtucat szakosztály megszüntetésével jelentősen csökkent a tehetségek megtalálásának az esélye, amely nemcsak a színvonalas kalapácsvetés fenntartását, és nem csupán a magyar sport eredményességét veszélyezteti, hanem a feltörekvő nemzedékek egészséges testi, lelki fejlődését, a közösséget szolgáló értékrendjének a kialakulását is.

A kalapácsvetőkkel folytatott vizsgálatainkkal megalapozott, szakszerű ajánlásokat teszünk a kalapácsvetés széleskörű újraalapozására, napjainknak a testnevelés, a sport szempontjából is kedvezőtlen értékviszonyai között.

2. A londoni tízpróba küzdelmek statisztikai elemzése és szakmai következtetések a versenyszám jelenlegi helyzetéről

Vágó B., Zsivóczy A., Kovács N., Benczenleitner O., Gyimes Zs. Szalma L., *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Atlétika Tanszék*

Az előadás célja az volt, hogy az Olimpia tízpróba végeredményének első 10 versenyzőjét vizsgáljuk meg részletesen statisztikai és egyéb szakmai észrevételek alapján.

Örömünkre, a 2012. évi tízpróbas Magyar Bajnok (Szabó Attila) is kiharcolta az indulási jogot. USA győzelem az eddigi 23 olimpia közül a 13. volt. A verseny végeredményét tekintve elmondhatjuk, hogy -az idei eredmények alapján- a három legesélyesebb versenyző meg tudta őrizni a pozícióját, nagy meglepetés nem született. A legtöbb versenyző közel 100 pontos hátrányt produkált egyéni csúcsához képest.

Ez alól csak három versenyző tekinthető kivételnek: a hatalmas egyéni csúcsot elért (335p.) kanadai versenyző (D. Warner), valamint az egyéni csúcsát 2 pontnyira megközelítő német (R. Freimuth) mellett, a több mint 400 pontos hátrányt begyűjtő és 10. helyen végzett (P. Bechrenbruch). A dobogón az amerikai kontinens képviselői foglaltak helyet (1.USA, 2.USA, 3.CUB), Európának 5 versenyzője végzett a legjobb 10-ben, még Dél-Afrika és Kanada 1-1 tízpróbása került a legjobbak közé. A több mint 300 pontos egyéni csúcsot teljesítő D. Warner a tíz számból 5 egyéni csúcsot ért el. (Érdekes, hogy az egyéni legjobbját 2 pontra megközelítő R. Freimuth csak két egyéni csúcsot állított fel). Egyéni csúcsok tekintetében második helyen W. Coertzen végzett (4 db). Megfigyelhető volt még az is, hogy az 1-10 versenyző közül mindenki legalább egy egyéni csúcsot szerzett.

Vizsgálatunk egyik felosztásban a tízpróba 9 számát 3 csoportra osztottuk. Futások (100m, 400m, gátfutás), ugrások (távolugrás, magasugrás, rúdugrás), dobások (súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás). Ezek figyelembevételével átlagot számoltunk a versenyzők esetében. (Az 1500m-t a szám nagyfokú taktikai és emocionális töltete miatt különítettük el, mely egyébként képességstruktúráját tekintve is markánsan elkülönül, hiszen nem gyorsuló-gyorsaság, hanem aerob-anaerob dominanciával rendelkező versenyszám). A futásokat nézve 1000 pont feletti átlagot láthatunk a verseny győztesénél (A. Eaten 1002 pont). Az ugrásokban is ő vezeti az átlag listát (963,3 pont). A dobásokat pedig L. Suárez nyerte 845,6 pontos átlaggal. A futás átlagok leggyengébb eredménye is 850 pont feletti tartományba esik (855,3p.), míg az ugrások hasonló szempontú átlaga 812 pont.

Ismét a dobásokat találjuk a harmadik helyen ebből a szempontból az elért 739,6 pontos átlaggal. A futások átlaga így több mint 200 ponttal nagyobb (223,7 p.) értéket mutat a dobásokkal szemben. Ugyanebben az összehasonlításban az ugrások vezetnek szinten a dobások előtt (115,7 pont). A futások és az ugrások átlagai közti különbség pedig átlagosan 108 pont volt. Ezek alapján megállapítható a tízpróbán belüli versenyszámcsoport sorrend, mely így 1. futások - 2. ugrások - 3. dobások voltak. Ezt a tényt tovább erősíti (futószám lévén) az utolsó - lélektani szempontból nagyon jelentős - száma az 1500m-es futás is. Az elért eredmények és a már említett három versenyszámcsoport alapján a versenyzők tipizálását is elvégeztük. Ezek alapján megállapíthatjuk, hogy az adott mintánk esetében **mindenki a futó-ugró típusú versenyzők csoportjába sorolható**. Ebből a szempontból második helyen 8:2-re a futó-dobó típusú eredmények léptek előre. Az ugró-dobó típus második helyen, csak két versenyzőnél volt tapasztalható. A kapott eredményekből (1-10 helyezett) megállapíthatjuk, hogy a tízpróba eredményességéhez a kiváló futószá-

mok mellett kimagasló ugrószámok és átlagosnak mondható dobószámok voltak szükségesek. Ez alól csak a 3. helyezett kubai L. Suáres volt a kivétel, aki gyengébb futószámaival egy kimagasló gerelyhajtással (76,94m.) kompenzálta. A kilencedik szám utáni helyezések alapján elmondhatjuk, hogy 1-10 sorrendisége nagy százalékban már ekkor eldőlt (persze ehhez aztán sok jó futás is kellett, amely nem feltétlenül egyéni csúcsprobálgatásokat jelentett, de sokkal inkább olyan futást, ami a helyezéseken történő javítást, vagy a helyezés biztos megőrzését célozta meg). Ezen szempont alapján (az 1500m-es futás után) változás csak a 4-5. helyen történt.

3. Taktikai különbségek klasszis kelet-afrikai és kaukázusi férfi 800m-es futók versenyzésében világversenyt döntőkön

Gyimes Zs., Benczenleitner O., Vágó B., Sáfár S., Szalma L., *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Atlétika Tanszék*

Tizenkét Olimpia és tizenhárom Világ bajnokság férfi 800m-es futódöntőjét elemezve arra kerestünk választ, van-e bármilyen különbség a döntők során mutatott taktikai viselkedésben világvilágklasszis kelet-afrikai (K-A) és kaukázusi (Kau) futók között. Két mutatóval jellemeztük a taktikai viselkedést: a mezőnyön belüli helyezkedéssel és az irambeosztással. Ennek érdekében egyszerű videó elemzés segítségével megállapítottuk és rögzítettük a későbbi első három helyezett futó pillanatnyi mezőnybeli pozícióját 200, 400, 500, 600, és 700m-nél, valamint a részidejét 200, 400, és 600m-nél (n=57: K-A 33; Kau 24).

Az átlagos verseny teljesítményben nem találtunk statisztikai különbséget a csoportok között (K-A $1:44,21 \pm 1,2$ mp vs. Kau $1:44,75 \pm 1,0$ mp). Szignifikánsan ($p < 0,005$) gyorsabb átlagos részidőt találtunk 200m-nél a K-A csoportnál a Kau futókhoz képest (K-A $24,0 \pm 0,6$ mp vs. Kau $25,18 \pm 0,6$ mp). Az átlagos 400m-es részidő kissé - nem szignifikánsan - gyorsabb volt a K-A futóknál (K-A $51,75 \pm 1,6$ mp vs. Kau $52,38 \pm 1,4$ mp), de a második 400m ideje közel azonos volt a két csoportnál (K-A $52,46 \pm 0,8$ mp vs. Kau $52,37 \pm 0,6$ mp). Szignifikáns különbség volt a két csoport között az átlagos mezőnyön belüli pozícióban egészen 500m-ig, minden esetben afrikai előnnyel. A legnagyobb különbséget a 200m-nél mértük (K-A $3,9 \pm 1,17$ vs. Kau $5,3 \pm 0,9$). Erőteljes felzárkózási kísérletet figyeltünk meg a kaukázusi futóknál 500 és 700m között. Szignifikánsan ($p < 0,05$) több mezőnyön belüli előzést találtunk a Kau csoportnál 500 és 600m között a K-A futókhoz képest (K-A $0,24 \pm 0,7$ vs. Kau $0,95 \pm 1,4$). A legtöbb előzést a célegyenesben produkálták

a csoportok, de értékben nem találtunk különbséget (K-A $1,09 \pm 0,4$ vs. Kau $1,08 \pm 0,6$). A végső helyezésben szintén nem volt különbség a két csoport között.

4. Atletikus képességek összehasonlítása testalkati mutatókkal 7-11 éves korosztálynál

Szabó E.^{1,2}, Keresztesi K.³, Mihaliczné Iglói N.¹, ¹Kaposvári Egyetem, EOSZK Sport-szolgáltatási Csoport, Kaposvár, ²Semmelweis Egyetem Doktori Iskola, Budapest, ³Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi és Vidékfejlesztési Kar, Debrecen, Sportgazdaság és menedzsment Tanszék

Munkánk során alsó tagozatos gyermekek testi fejlettségét és atletikus képességeit mértük fel és értékeltük a köztük lévő kapcsolatot. Keszthely városában, 2009-ben történt az adatfelvétel 7-11 éves általános iskolások körében. Összesen 398 gyermeket, 188 fiút és 210 lányt vizsgáltunk, ami a város e korosztályára nézve reprezentatív minta. Mértük testmagasságukat, testtömegüket, plasztikus indexüket, biceps és triceps bőrredő méretüket. Kiszámítottuk a gyermekek decimális- és morfológiai életkorát, BMI indexüket, összehasonlítottuk a gyermekek motoros teljesítményével. Atletikus képességüket 20 m-es vágtafutással, helyből távolugrással, medicinlabda dobás két kezes alsó dobással előre, 6 perces tartós futással és akadálypálya felmérésekkel teszteltük. 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. Pearson féle korrelációs számítást végeztünk arra vonatkozóan, hogy értékeljük milyen összefüggés, kapcsolat mutatkozik a gyermekek testi fejlettsége és az atletikus teljesítmények között. A testmagasság mind a fiúknál, mind a lányoknál a medicinlabda dobással mutat szoros összefüggést. Kapcsolata a 20 m-es vágtafutással és az akadálypályán elért eredménnyel szorosabb, mint a helyből távolugrással és tartós futással. A testtömeg kapcsolata mindkét nemnél a medicinlabda dobással szorosabb, mint a többi teljesítménnyel. A testtömeg index, a plasztikus index, a biceps és triceps bőrredők kapcsolata az eredményekkel sok esetben nem szignifikáns, illetve az esetek nagyobb részében laza, elhanyagolható kapcsolatot mutat. Az is megállapítható, hogy a decimális életkor szorosabb kapcsolatot mutat a sport teljesítménnyel, mint a morfológiai életkor.

Kulcsszavak: kisiskolások, testméretek, atletikus tesztek

5. A súlypontemelkedés és érintőmagasság közti különbség kinematikai tisztázása (érintőmagasság, súlypontemelkedés, levegőben tartózkodási idő)

Diós B., Sáfár S., *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Atlétika Tanszék, Budapest*

Bevezetés:

Napjainkban még mindig előfordul fogalomzavar a súlypontemelkedés és az érintőmagasság között. Több évtizede alkalmazzuk a Sargent testet (Sargent 1921), mely a láb dinamikus erejének felmérésére szolgál. Ugyanakkor számos alkalommal vizsgálták a függőleges felugrás törvényszerűségeit is (*Bosco és Komi 1980, Bosco és mtsai 1983, Bosco 1992*). Nem csak a fogalomzavar, hanem terminológiai tévesztés tisztázása érdekében végeztük el vizsgálatunkat, amely során a függőleges felugrás és az érintőmagasság közötti kinematikai jellemzőket vettük górcső alá.

Hipotézisek:

Feltételezésünk szerint, eltérés található az érintőmagasság numerikus értékei, illetve a súlypontváltozás között. Feltételezésünk szerint, a Sargent tesztet nem befolyásolja a domináns oldali végtag (kar) vertikális lendítése. Hipotézisünk szerint az erőplaton mért levegőben tartózkodási idő nem függ a domináns oldali kar vertikális lendítésétől.

Vizsgálati módszerek, - személyek, - körülmények:

Tizenkét egészséges, különböző sportágakban edzett, önkéntes férfi egyetemi hallgatót vizsgálatunk. Mind a Sargent tesztnél, mind a függőleges felugrásnál CMJ felugrást alkalmaztunk (páros, jobb, bal karlendítés). Az érintőmagasság mérése után 2 cm beosztású rögzített vertikális skála előtt ugrottak a vizsgálati személyek, lendületszerzés nélkül. Két felugrás közül a felnyúlási magassághoz képest nagyobb különbséget eredményező adatot hasonlítottuk össze a 2D DYNA erőplaton mért CMJ felugrásokkal (páros, jobb, bal karlendítés). Az erő-idő görbétet 300 Hz-en komputeren rögzítettük a későbbi adatelemzés céljából. Súlyerőt (Fg; N), levegőben tartózkodási időt (t_{air} ; s), felugrási magasságot (h; m), valamint teljesítményt (P; W) kalkuláltunk. Kiszámítottuk a változók átlag és szórás értékeit. Korreláltuk az adatokat, és az átlagokat egymintás Student t-próbával hasonlítottuk össze ($p < 0,05$).

Eredmények:

A Sargent teszt során mért, érintőmagasság és felnyúlási magasság különbségéből kalkulált érték jelentősen különbözött az erőplaton mért CMJ felugrásoktól. Nem találtunk különbséget a páros, illetve az egy kézzel végrehajtott felugrások alatt mért

felugrási magasság között sem a Sargent teszt során, sem az erőplaton végrehajtott CMJ felugrások során. Ezzel összefüggésben nem volt különbség a levegőben tartózkodási idő, valamint a kalkulált teljesítmény átlagai között sem.

Következtetések:

Mivel a Sargent teszt eredményességét nem befolyásolja a domináns kar vertikális lendítése, valamint az erőplaton mért levegőben tartózkodási idő nem függött a domináns oldali kar vertikális lendítésétől sem, hipotézisünket elfogadjuk. Eredményeinkből arra a következtetésre jutottunk, hogy a fogalomzavar tisztázására szükség van, hiszen a két teszt között jelentős különbséget találtunk. Javaslatunk, hogy a Sargent tesztet erőplaton végeztessük, ezáltal a rögzített változók mellett az érintőmagasság is mérhető egy ugrás alatt.

2. szekció - Prevenció és rehabilitáció a kineziológiában I.

1. Általános iskolások állásstabilitása, és pszichometriai jellemzői

Szalay P.¹, Sipos K.³, Detvay Zs.², Bretz K.⁴, ¹Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, ²Magyar Táncművészeti Főiskola, Budapest, ³Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Pszichológia Tanszék, ⁴Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Biomechanika Tanszék

Bevezetés:

Korábbi méréseink eredményeiből nyilvánvalóvá vált, hogy az állásstabilitást, az egyensúlytartást, és a koordinációt pszichikai faktorok befolyásolják. Jelen munka célja a stabilitási paraméterek, és a pszichikai faktorok korrelációinak a vizsgálata.

Metodika:

A kutatásunkat Fegyverneken a Móra Ferenc Általános Iskolában 2012 évben végeztük. A vizsgálatban összesen 46 fő általános iskolai tanuló vett részt.

Számítógéppel vezérelt stabilométert használtuk fel a mérésekhez, a program megnevezése: FEED-BACK 103/C ZWEL. PSYCHO-8 típusú differenciális mérőberendezés programját alkalmaztuk a reakcióidő méréséhez. DYNA-8 universalis erőmérő szolgált a szorítóerő mérésére. Az iskoláskorú fiatalok szociális szorongását SASC-R/H kérdőívvel vizsgáltuk.

Eredmények:

A választásos reakció idők átlaga a fiúknál 403 ms.(s=72,01) Lányoknál 416 ms. (s=56,19) volt. A Romberg teszt stabilometriás eredményének az átlaga a fiúknál 11,5 mm (s=3,05) a lányoknál 10,8mm (s= 3,11).

A koordinációs tesztek tekintetében is jobb eredményt értek el a lányok, teljesítményük: 68,2% még a fiúké 66,9%. Nyilvánvaló, hogy a fiúk kézi szorítóereje szignifikánsan nagyobb: 201,9N, a lányoké 165N. A szociális szorongás teszt eredmények arra utalnak, hogy a lányok szignifikánsan szorongóbbak: 21,23, míg a fiúk eredménye: 16,62. Ezt az eredményt a társak részéről jelentkező negatív értékeléstől való félelem skáláján mutattuk ki.

Korrelációs vizsgálataink több szignifikáns kapcsolatot tártak fel, melyek közül a szorítóerő és a mozdulatgyorsaság szignifikáns kapcsolatára utalunk.

Megbeszélés:

Vizsgálatainkból kitűnt, hogy a pszichikai tényezők az egyensúlyra, és a koordinációs teljesítményekre hatással vannak.

Megállapítást nyert, hogy az erő, az egyensúlyi stabilitás, és a reakcióidő a szociális szorongás jellemzők tükrében is értelmezhető.

A mérések elvégzését, a tanulók együttműködő magatartása jelentősen segítette.

2. Egésztest koordináció és pszichometriai karakterisztikák

Horváth T.¹, Bretz K.J.², Németh E.¹, Barna T.¹, Bretz K.³, ¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Küzdősport Tanszék*, ²*Óbudai Egyetem, Budapest*, ³*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Biomechanika Tanszék*

Bevezetés

A mozgáskoordináció az egésztest, vagy egyes testrészek mozgásának dinamikus szabályozása, a koordinátaival meghatározható célpont, célfelület, vagy tárgy elérése érdekében. A célirányos akció sikerét a szenzomotoros kvalitások és a pszichikai faktorok befolyásolják.

Jelen munka célja az alsóvégtagi, szabályozott erő kifejtések mérése, az egésztest koordinációjának vizsgálata, valamint a szimultán ható pszichikai faktorok felderítése.

Metodika

Nyolcvan egyetemi hallgató vett részt a mérésekben, 40 férfi és 40 nő. A férfiak átlagéletkora: $24,12 \pm 6,02$ év, a női résztvevőké: $24,05 \pm 5,92$ év. A vizsgálathoz stabilométert használtunk mely erősítőhöz, mikroszámítógéphez és személyi számítógéphez csatlakozik. A „Feedprax I” megnevezésű szoftvert használtunk.

A mérések első sorozatánál a résztvevő edzőcipőben, kis terpeszben áll a stabilométeren, a lábait párhuzamosan elhelyezve oly módon, hogy a cipők belső talpszéle közötti távolság kb 25 cm legyen.

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 platformon meghatározott ellipszis nagy tengelye: $2a = 203$ mm, kis tengelye: $2b = 93,7$ mm, Figyelembe véve a fenti adatokat, az ellipszis bármely pontját elérhetjük a talpi nyomásközépponttal anélkül, hogy a lábat elmozdítanánk.

A mérés visszazámlálással kezdődik. Ekkor a talpi nyomásközéppont helyzetéről nincs visszajelzés. Ezután az ellipszisen elhelyezkedő nyolc fehér kör egyike piros színűvé válik és egyidejűleg megjelenik a kurzor, mely a nyomásközéppont helyét határozza meg. Utóbbi, a tömegközéppont áthelyezésével, a piros színű körre mozgatjuk. Találat esetén egy másik kör vált színt és a cél követése folytatódik. A 20 s

alatti találatok számát a számítógép kijelzi.

A mérőrendszert jelgenerátor vezérel, a stimuláció sorrendje nem ismétlődik. A próba ideje 20 s. A cél, minél több piros kört elérni a megadott időkeretben.

A résztvevők kitöltötték a Spielberger: STPI-H, Y-1 kérdőív „State” elnevezésű első részét, mely az aktuális pszichikai állapot szorongás, kíváncsiság, harag, depresszió paramétereit deríti fel.

Eredmények

A mérési adatok leíró statisztikáit és a Spielberger teszt eredményeit táblázatokon mutatjuk be. A férfiaknál és a nőknél a koordinációs teljesítmény maximuma egyaránt 13 pont volt (20 s alatti találatok száma). Ezt az adatot használva meghatározható, hogy egy pont eléréséhez átlagosan $t = 1,538$ s volt szükséges.

Korrelációs vizsgálattal szignifikáns kapcsolat volt kimutatható az életkor és a testtömeg index között ($r = 0,337$; $p < 0,033$, ffi), az életkor és a depresszió indexe között ($r = -0,388$, $p < 0,013$, nők), a koordinációs teljesítmény /pontszám/ és a „kíváncsiság” pszichometriai mutató között ($r = 0,313$, $p < 0,049$, ffi), a szorongás és a harag között ($r = 0,368$, $p < 0,020$, ffi, valamint $r = 0,450$, $p < 0,004$, nők), a harag és a depresszió között ($r = 0,452$, $p < 0,003$, ffi). A koordinációs tesztben mutatott teljesítményt, ennél a vizsgálati csoportnál (40 + 40 fő), nem befolyásolta a testmagasság, a testtömeg és a testtömeg index (BMI) sem.

Megbeszélés

A felhasznált koordinációs teszt a vizsgált személyek speciális képességeinek szintjéről szolgáltat áttekintést. Az ingerforrás felismerése és az arra adott válasznak, tehát a test tömegközéppontjának célkövető, gyors elmozdításának megindításáig eltelt idő egy speciális, választásos reakcióidő, melynek nagyságrendje 0,3 – 0,6 s. Ehhez járul a tömegközéppont, illetve a nyomásközéppont célirányos elmozdításának ideje. A két idő összege jut kifejezésre az eredményben. A véletlen sorrendet megvalósító jelgenerátor alkalmazása a program megtanulását kizárja, viszont egy kis mértékű, u.n. szerencse faktort is beiktat a próbába. Előfordulhat ugyanis több, egymáshoz közeli pont véletlenszerű kijelölése, mely előnyt jelent. Célszerűnek tűnhet emiatt a teszt időtartamának meghosszabbítása.

Ebben a kísérletben a koordinációs kvalitások a nyomásközéppontot képviselő kurzor optimális, egyenes vezetésében nyilvánulhatnak meg. Az akció a koncentrált vizuális, vesztibuláris és propioceptív érzékelés (visszacsatolás) mellett a finom koordinációt, a periférián megvalósuló neuromuszkuláris aktivitást igényli.

Az állás stabilitása, az egyensúlytartás is része a vizsgálatnak, mivel az ellipszis alakú felületet a nyomásközépponttal teljesen bejárjuk, „Tüllendülések esetén”, a bázisfe-

lület szélét közelítjük és kedvezőtlen esetben ez egyensúlyvesztésre vezethet. A pszichometriai paraméterek aktivációs szintjei ebben a vizsgálatban is viszonylag alacsonynak mutatkoztak.

3. Kognitív terápia a Parkinson betegek rehabilitációjában

Szalay K.¹, M. den Ouden², Fay V.³, Bretz K.¹, Nyakas Cs.¹, ¹Semmelweis Egyetem (TF), Budapest, ²Groningeni Egyetem, Groningen, Groningen, ³Szent István Kórház Rehabilitációs Intézete, Budapest

Bevezetés

Fővárosi kórház rehabilitációs központjában, nyolc Parkinson-beteg, három hétig tartó, speciális testedzésben (kognitív terápia) vett részt a Groningeni Egyetem és a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kara együttműködésének keretében. A munka megkezdése előtt és annak befejezése után pszicho-fiziológiai méréseket végeztünk a betegek részvételével. A jelen munka célja a rehabilitációs tréning hatékonyságának meghatározása, elsősorban az erő kifejtések, a választásos reakcióidő, az egyensúlyi és a finomkoordinációs paraméterek, a járás dinamikája és a kardiális stressz adatainak figyelembevételével.

Metodika

Nyolc fő, hat nő és két férfi vett részt a mérésekben. Átlagéletkor: $69,3 \pm 7,8$ év. Psycho 8 differenciális pszicho-fiziológiai mérőberendezést használtunk a választásos reakcióidő méréséhez. DYNA-11 erőmérővel, markoló szorító adapterrel mértük a kéz erő kifejtését. TF stabilométerrel végeztük el a Romberg tesztek és a koordinációs vizsgálatot. Az előbbi esetében a „Kraft-12”, az utóbbinál a „FEED 103” programot használtuk.

Eredmények (Kivonat)

Az eredmények átlagait és szórásait az 1. táblázaton foglaltuk össze.

1. táblázat. A mért paraméterek átlagai, szórásai

	Kor év	RI ms előtt	RI ms után	Erő N előtt	Erő N után	R1mm előtt	R1mm után	R2mm előtt	R2mm után	K s előtt	K s után
Átlag	69,3	407	398	273,8	286,8	14,9	15	16,5	14	15,8	14,6
Szórás	7,8	59,9	58,4	84,1	59,5	4,1	12,1	3,1	5,9	4,1	4

A táblázat jelölései: RI: reakcióidő, R1 és R2: Romberg tesztek (a testlengések amplitúdóira jellemző szám, mm), K: Koordináció teszt. (Az eredmény annál jobb, minél kisebb a végrehajtás ideje: s)

A táblázaton látható, a három hétig tartó edzés után a reakcióidő kis mértékben csökkent, a szorítóerő növekedett. A Romberg1 teszt (nyitott szem) eredményeinek átlaga alig változott, de a szórása nőtt. A Romberg2 teszt (csukott szem) eredményeinek átlaga csökkent (javult).

A koordinációs teljesítmény kis mértékben javult.

A korrelációs vizsgálatok szignifikáns kapcsolatot mutattak az életkor és a reakcióidő között: $r = 0,720$ $p < 0,044$ (az életkor növekedésével a reakciósebesség csökken), a tréning utáni Romberg tesztek eredményei és a tréning előtti koordinációs tesztben mutatott teljesítmény között: $r = 0,840$ $p < 0,009$.

Megbeszélés

A Parkinson-kór három fő tünete, a tremor, a rigiditás és a bradikinézia. A beteg számára a mozgások elkezdése, a felállás és az elindulás a legnehezebb. Az exploráció eredményeként és a pontozásos értékelés alapján levont következtetés szerint a tréning a rigiditás és a bradikinézia tekintetében eredményes volt. Ezt a megállapítást – a kis résztvevői létszám mellett is - a mérési tapasztalatok is igazolni látszanak.

4. Rendszeres spontán futás hatása a kognitív funkciókra hiperkinetikus zavar kísérletes állatmodelljén

Felszeghy K.¹, Pósa A.², Nyakas Cs.¹, Varga Cs.², ¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Sporttudományi Kutatóintézet, ²Szegedi Tudományegyetem, TTIK, Élettani, Szervezettani és Idegtudományi Tanszék, Szeged*

A hiperaktivitás/figyelemzavar tünetcsoport (attention deficit hyperactivity disorder – ADHD) az iskoláskorú gyermekek mintegy 6-10%-át érinti. Okai, genetikai tényezők mellett, a központi idegrendszer, elsősorban a dopaminergiás rendszer fejlődési zavarára, a születés körüli oxigén-hiányos állapotra vezethetők vissza. Egyre több tanulmány számol be arról, hogy az általában kisiskolás korban felismert tünetek az egyedfejlődés folyamán ugyan módosulnak, de felnőtt korban is zavart okoznak a magatartásban, elsősorban a figyelmi és kognitív funkciókban.

Jelen munkánkban a dopamin-hiányos ADHD állatkísérletes állatmodelljén a rendszeres és spontán futás hatását vizsgáltuk a hiperaktivitásra, a figyelmi és kognitív funkciók alakulására. Wistar patkányokat 4 napos korban 6-hydroxydopamin toxinnal kezeltünk intra-cerebroventrikuláris injekció formájában. Ez a beavatkozás 60-90%-kal csökkenti az agy kritikus régióinak dopamin tartalmát. A kontroll állatok csak oldószert kaptak hasonló módon. A felnőtt hiperaktív és kontroll pat-

kányok egy részét speciális ketrecekbe helyeztük, amelyek mókuserékkel voltak ellátva. A másik részét standard ketrecekben négyesével helyeztük el. A 3 hónapos spontán futás alatt ketrecenként mértük a megtett távolságot. A futást követően, 6 hónapos korban mindkét szériában vizsgáltuk a spontán explorációt, valamint új tárgy felismerésben és Morris maze tesztben követtük a figyelmi funkciót, térbeli tanulást és a memória funkciókat.

Eredményeink szerint a rendszeres mozgás csökkentette a hiperaktív állatok spontán lokomotoros aktivitását új környezetben, javította a térbeli tanulási képességet és fokozta a figyelmet és a memória funkciókat. A hiperaktív és kontroll állatok között nem volt különbség a spontán futás mértékében. A kontroll állatokban nem találtunk szignifikáns különbséget a rendszeres futás hatásaként. A jelen munka felveti a terápiás lehetőségét a hiperaktív gyerekek esetében a spontán és rendszeres tréning alkalmazásának.

5. Serdülőkorú kosárlabdázók testösszetétele

Négele Z.^{1,3}, Pápai J.², Nyakas Cs.³ ¹Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár, ²Nemzeti Sport Intézet, Budapest, ³Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Sporttudományi Kutatóintézet

Munkánk során az alábbi kérdéseket vizsgáltuk: (1) Hogyan változnak a kosárlabdázó fiatalok testösszetevői a serdülés idején? (2) Különbözik-e a fiúk és a lányok testösszetétele? (3) Van-e eltérés az 'elit' utánpótláskorú sportolók és a vizsgált kosárlabdázók testfelépítésében?

A vizsgálat alanyai a székesfehérvári Fejér Kosár SE és Albacomp SE 11-16 éves kosárlabdázói voltak (lányok N=35, fiúk N=65). A testméretek közül a testmagasságot, a testtömeget, valamint az abszolút és relatív testösszetevőket elemeztük. A testösszetételt Drinkwater és Ross modellje alapján becsültük. Az életkori különbségeket egyszempontos varianciaanalízissel vizsgáltuk. A fiúk és lányok átlagainak összehasonlítását *t*-próbával végeztük. A szignifikancia szintjét 5%-nak választottuk. A fiúknál a növekvő életkorral jelentős különbséget találtunk az abszolút testméretekben. A relatív testösszetevők nem különböztek, ami aránytartó növekedésre utal. A lányoknál csak a 'közép' pubertásig voltak szignifikáns testösszetételbeli változások. Az életkor előrehaladtával a két nem növekedési fáziseltolódása jól megfigyelhető volt.

A fiúk és a lányok között a testtömegben nem volt különbség. A testmagasságban,

az abszolút és relatív testösszetevőkben a nemi dimorfizmus 15-16 éves korra manifesztálódott.

A Héraklész programhoz tartozó 'elit' kosárlabdázó fiúk szignifikánsan magasabbak és súlyosabbak voltak, abszolút és relatív izomtömegük nagyobb, csonttömegük kisebb volt a székesfehérvári sportolókénál. A lányok mintázata a fiúkéhoz volt hasonló.

Eredményeink arra utalnak, hogy testszerkezeti elemek közül a nagyobb testmagasság, valamint a nagyobb izomtömeg- és izomarány meghatározó elemei a magasabb szintű teljesítménynek. Úgy tűnik, hogy az eredményességet a test zsírtartalma nem befolyásolja.

Kulcsszavak: kosárlabda, testméretek, testösszetétel

3. szekció - Prevenció és rehabilitáció a kineziológiában II.

1. Egyetemi hallgatók testalkati vizsgálata - előtanulmány

Farkas A.¹, Tóth M.¹, Szmodis M.¹, Bosnyák E.¹, Karsai I.², Ács P.², Melczer Cs.², Szőts G.¹, ¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest,* ²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*

A jövő nemzedékeinek egészsége nagymértékben függ az értelmiségi réteg egészségmagatartásán, akiknek általános fizikai állapota feltehetően jól jelzi tudatos, vagy kevésbé tudatos életvitelük aktuális megnyilvánulását.

Jelen vizsgálatunkban - egy széleskörű, több szempontú egyetemi hallgatói felmérés részeként – testalkati vizsgálatot végeztünk veszprémi, valamint a győri egyetemisták körében. Az alapvető testmérétek – 24 testmérési alapadat - felvétele után meghatároztuk a csoportok testalkati jellemzőinek átlagértékeit, majd összehasonlítottuk az egyes egyetemeket a referenciaértékekkel (Bodzsár és Zsákai 2008), valamint egymással. Az itt bemutatásra kerülő vizsgált és számolt paraméterek a következők voltak: testmagasság, testtömeg, a Conrad (1963) növekedési típusát jellemző metrikus és plasztikus indexek, valamint a Heath-Carter (1967) szomatotípus komponensek, valamint a Parizková (1961) módszerével becsült relatív testzsírtartalom.

A vizsgáltak között csak a teljes antropometriai adatsorral rendelkező hallgatók adatait dolgoztuk fel. Mindösszesen 298 hallgató – veszprémi 149 fő (59 férfi, 90 nő), győri 149 fő (82 férfi, 67 nő) paraméterei alapján végeztük a számításinkat. A hallgatókat életkor szerint csoportokra osztottuk, az alábbiak szerint: 19-20, 21-23, 24-25, valamint 26 +, azaz 26 évesek, vagy annál idősebbek. Feltételezésünk szerint az életkor előrehaladtával, még a keresztmetszeti mintákban is várható korfüggő különbség, elsősorban a testösszetételben, de néhány testalkati mutatóban is.

Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy jelen mintában bizonyos különbségeket találtunk a két város egyetemi hallgatói között, nevezetesen: a győri hallgatók mindkét nemből nehezebbek voltak, plasztikus index átlaguk - csont-izomrendszeri fejlettségi mutatójuk -, szintén meghaladta a veszprémi, valamint a referencia értékeket. A testzsírtartalom, a korábbi tapasztalatoknak megfelelő életkorfüggő növekedést mutatott, bár a legidősebb korcsoportban kismértékű testzsír-átlag csökkenést figyeltünk meg. Egyértelmű magyarázattal nem szolgálhatunk mindaddig, amíg nem elemeztük a szocio-ökonómiai háttér-változókat. A vizsgálat a Mozgás = Egészség Program keretében történt.

2. Egyetemisták testösszetétele és motoros teljesítménye

Szmodis M.¹, Tóth M.¹, Farkas A.¹, Trájer E.¹, Bosnyák E.¹, Karsai I.², Ács P.², Melczer Cs.², Szóts G.¹, ¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék* ²*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*

Bevezetés

Hazánkban évtizedek óta jellemző az életmód kedvezőtlen irányú eltolódása: a habituális fizikai aktivitás szintje alacsony, ami párosulva a helytelen étkezési szokásokkal, nagymértékben rontja a teljesítőképességet. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a nemsokára aktív kereső és családalapító réteghez tartozó fiatal egyetemisták esetében a nem megfelelő testösszetétel alapján kiszűrtek fizikai teljesítménye, illetve néhány élettani paramétere között kimutatható-e kapcsolat.

Vizsgált személyek és alkalmazott módszerek

A vizsgálatban két vidéki egyetem hallgatói (Veszprém nők: n=68, férfiak: n=57; Győr nők: n=81, férfiak: n=81) vettek részt (N=274). Az antropometriai vizsgálat során a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1963) ajánlásait követjük. A tápláltsági státusz jellemzésére a testtömeg-indexet használtuk, becsültük a relatív zsírhányadot (Pařízková, 1963), és a testösszetételt (Drinkwater és Ross, 1980).

Az aerob állóképesség becslésére 20 méteres ingafutás próbát alkalmaztunk, emellett rögzítettük a félpercenkénti felületek számát, a törzsizomzat kondicionális állapotának felmérésére. A komplex vizsgálati metodikából jelen munkánkban felhasználtunk még néhány keringési mutatót és laboratóriumi paramétert. Az antropometriai változók és a motoros próbák korreláció mintázatát a teljes mintában és az alcsoportokban is elemeztük. A teljes mintából kiszűrtük azokat a hallgatókat, akik relatív zsíruk alapján a túlsúlyos vagy elhízott kategóriába sorolhatók és összevetettük teljesítményüket az alcsoportonkénti átlagokkal, emellett élettani paramétereiket is jellemeztük. A két nem alcsoportjainak összehasonlítása során kétmintás *t*-próbát alkalmaztunk, a szignifikancia-szint $p < 0,05$ volt.

Eredmények

A teljes mintában a nagyobb zsírhányad és a jellemzően kisebb izomhányad rosszabb motoros teljesítménnyel társult, míg a testtömeg-index nem mutatott szignifikáns korrelációt a fizikai próbákkal, így tehát ilyen jellegű szűrésre alkalmatlan. Az összes nőt tartalmazó csoportban nem találtunk szignifikáns összefüggést az antropometriai jellemzők és a motoros próbák között, feltételezhetően ebben

alacsonyabb motivációs szintjük is szerepet játszott. A relatív testzsír alapján kiszűrt hallgatók testtömeg indexe szignifikánsan nagyobb, izomhányada szignifikánsan kisebb volt. A 20 méteres ingafutás próba alapján, mindkét nemben és mindkét régióban a túlsúlyos és elhízott hallgatók aerob állóképessége szignifikánsan gyengébb, mint megfelelő testösszetételű társaiké. Hasonlóan rosszabbul teljesítettek a kiszűrt férfiak a félpercenkénti felülések számát illetően is.

Az egészségügyi kockázatnak számító magas zsírhányaddal rendelkező hallgatók vérnyomása számos esetben (főleg a férfiaknál) meghaladta a normotón tartományt, nyugalmi pulzusuk magasabb, vércukorszintjük határértéken vagy felette volt, csak koleszterinszintjük volt szinte minden esetben megfelelő.

Összefoglalás

Jól ismert tény, hogy a civilizációs betegségek megelőzésében kiemelkedő a rendszeres fizikai aktivitás szerepe. A vizsgálatban résztvevő fiatal felnőttek jelentős részének kedvezőtlen volt a testösszetétele és motoros teljesítménye, ami már ebben az életkorban is számos esetben az élettani paramétereknél is a normálértékek felettivel társult. A vizsgálatok a Mozgás = Egészség Program keretében zajlanak és a kiszűrt, elhízott kategóriába sorolt hallgatók féléves mozgásprogramjával egészül ki, aminek eredményeiről a későbbiekben számolunk be.

3. Biventricularis myocardialis adaptáció a rendszeres fizikai aktivitáshoz sportolóknál

Major Zs.¹, Csajági E.¹, Kneffel Zs.², Kováts T.³, Pavlik G.¹, ¹*Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék,* ²*Qatar University, Doha,* ³*Semmelweis Egyetem, Kardiológiai Központ, Budapest*

Bevezetés

Az elmúlt 20 évben számos echokardiográfiai tanulmány igazolta a bal kamra morfológiai és funkcionális adaptációját, így például a bal kamra végdiasztolés belső átmérőjének növekedését a rendszeres fizikai aktivitáshoz, amit a szakirodalom összefoglalóan „athlete’s heart”-nak nevez. Ezzel szemben azonban csak kevés adat áll rendelkezésünkre, mely a rendszeres fizikai aktivitás jobb kamrára gyakorolt hatásával foglalkozik, melynek okai feltételezhetően a jobb kamra komplex geometriája és trabecula szerkezete.

Vizsgálatunk célja volt a biventricularis adaptáció morfológiai és funkcionális jellemzése a rendszeres fizikai aktivitáshoz.

Módszerek

Jelen kutatásban 45 férfi válogatott és első osztályú élsportoló vett részt, valamint 45 egészséges fizikailag inaktív férfi, akiknek heti edzésóraszámja nem haladta meg a 3 órát. A vizsgálatokat Philips Ultrasound HD 200 típusú echokardiográffal végeztük, 2,5-3,5 MHz-es fejjel.

A csúcsi négyüregi felvételeken meghatároztuk a jobb és bal kamra apico-basalis távolságát a tricuspidalis és a mitralis billentyű felett végszisztolében és végdiasztolében, valamint PW Doppler és tissue Doppler technikával mértük a jobb és bal kamra szisztolés és diasztolés funkcióját.

Az adatokat a testfelület megfelelő hatványaira vonatkoztattuk.

A statisztikai elemzésekhez a StatSoft Statistica 11.0 programot használtuk, szignifikánsnak a $p < 0,05$ értékeket tekintettük.

Eredménye

Pulzatis Doppler vizsgálat során mind a mitral, mind a tricuspidalis E tekintetében magasabb értékeket találtunk a sportolói csoportban, mint nem sportolóknál, azonban a különbség nem volt szignifikáns ($p < 0,5$; $p < 0,6$). A hagyományos Doppler vizsgálat során hasonló eredményeket kaptunk a tricuspidalis E/A tekintetében ($p < 0,4$), viszont a bal kamra diasztolés funkciójában a 2 csoport között szignifikáns különbség mutatkozott ($p < 0,01$).

Szintén nem volt különbség a két csoport között a jobb kamra szisztolés funkciójában (S'). Szignifikáns volt a különbség a 2 csoport között a szöveti Doppler technikával végzett vizsgálatok során mind a laterális ($p < 0,05$), mind a septális ($p < 0,01$) késő diasztolés anuláris sebességek (A') esetében.

Szignifikánsan magasabb értékeket találtunk sportolóknál a laterális ($p < 0,05$) és septális E'/A' ($p < 0,05$) esetében is.

Szignifikáns volt a különbség a két csoport között a bal kamra hosszanti átmérője esetén, mind végszisztolében, mind pedig végdiasztolében ($p < 0,05$) és a jobb kamra apico-basalis távolsága esetén végdiasztolében ($p < 0,05$).

Összefoglalás

Eredményeink arra utalnak, hogy a rendszeres fizikai aktivitás a jobb kamra funkcionális adaptációját eredményezi és ezek a változások hasonlóságot mutatnak a bal kamra paramétereivel.

Mіндеzt igazolni tudtuk mind a hagyományos, mind pedig a szöveti Doppler technikával végzett vizsgálatok során.

4. Oszteoporózis és propiocepció

Mikó I.¹, Bali Á.², Bretz K.³, ¹Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet, ²Semmelweis Egyetem AOK, ³Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), *Biomechanika Tanszék*

Bevezetés

Az oszteoporózis a csontok alacsony denzitásával és a csontszövet mikroarchitektúrájának károsodásával jellemezhető szisztémás csontbetegség, aminek következtében a csontok szilárdsága gyengül a statikus és dinamikus igénybevételekkel szemben. Kisebb baleset, elesés esetén, a határértéket meghaladó tengelyirányú nyomóerő, vagy hajlító nyomaték fellépése esetén törés következhet be. Az oszteoporótikus csontok törésszilárdsága alacsony.

A statikus és a dinamikus egyensúlyi stabilitás mértéke a bio-szabályozási rendszer paramétereinek függvénye, melynél a vizuális, vesztibuláris és propioceptív érzékelő funkciók és a neuro-muszkuláris rendszer teljesítménye döntő fontosságú.

Jelen munka célja a propiocepció vizsgálata oszteoporótikus betegeknél, az alsóvégtagi támasztó erő kifejtések szimmetriájának mérésével.

Metodika

Harmincnolc fő vett részt a mérésekben, valamennyien nők, akiknél az oszteoporózist diagnosztizálták. Átlagéletkoruk: $69,3 \pm 4,56$ év. Stabilométer berendezést alkalmaztunk, mely erőmérő platformot, lineáris erősítőt, mikroszámítógépet és személyi számítógépet tartalmaz. „Rehab2E” megnevezésű szoftvert használtunk fel. A vizsgált személyek, vetített képen, két oszlopot láttak. Az oszlopok magassága a balláb és a jobb láb erő kifejtésének nagyságát mutatta. A vizsgált személy a visszazámlálás ideje alatt (10 s), analóg jelet közvetítő, vizuális visszacsatolással, szimmetrikussá (egyformára) állította be a két láb terhelését. A visszazámlálást követően a vetített kép eltűnt és a talpi nyomóerők érzékelésével, 60 s ideig, az erő kifejtések szimmetriáját fenntartani igyekezett. Regisztráltuk a két időfüggvényt és a program automatikusan szolgáltatotta a mintavételezett erő adatok átlagainak különbségét.

Eredmények

A propiocepció pontatlanságából következő aszimmetria átlaga: $27,8 \pm 24$ N. Az eredmények jelentős mértékű szórást mutattak. Négy személy a szimmetria feltételt kiválóan teljesítette, a hiba 1 % alatt maradt a 60 s-ig tartó testben. Tizenöt fő 1 – 3 % nagyságú hibával abszolválta a tesztet. Tizenkilenc fő által

mutatott aszimmetria mértéke 3 – 14 % tartományba esett. Korrelációs vizsgálatainkkal pozitív előjelű, szignifikáns kapcsolatot mutattunk ki a propriocepció pontatlanságának mértéke és a Romberg2 teszt eredménye ($r = 0,342$ $p < 0,036$), valamint a testtömeg és az aszimmetria nagysága között ($r = 0,459$ $p < 0,004$).

Megbeszélés

A tesztben megfogalmazott követelmény teljesítését, a szimmetria beállítását megkönnyítette a nagypontosságú ellenőrző jel a 10 s-ig tartó visszaszámlálás alatt. Megvalósulhatott a vizuális és a proprioceptív információk társítása és az utóbbiak memorizálása az egyperces teszt idejére. Az eredmények új információkat szolgáltatnak az oszteoporotikus betegek propriocepciójáról, mely egyrészt az állásbiztonság fontos faktora, másrészt a pontatlanságának következtében megnövekedhet az esési kockázat.

5. Vibrációs tréning, mint rehabilitációs módszer

Lombos E.¹, Sáringerné Szilárd Zs.², ¹*Power Plate Magyarország, Budapest*, ²*Mozgás-sérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete, Budapest*

Több mint tízezer kutatómunka támasztja alá a vibrációs tréning eredményességét a sportban és a gyógyászatban egyaránt. A többdimenziós mechanikai rezgések napjainkban egyre népszerűbbek a fitnesztermekben, és nagyobb teret kapnak mind az egészség megőrzés, mind pedig a rehabilitáció területén is. Az eszközzel a test saját reflexeit kihasználva lehet fizikai aktivitást végezni az ízületek túlterhelése nélkül. A vibráció által kiváltott reflexes izom összehúzódások jótékonyan befolyásolják az izom erejét, az ízületek flexibilitását, a keringést és a csontsűrűséget is [Nazarov, 1978]. A vibrációs tréning alkalmazásával javul az erőnlét és az állóképesség, emellett egészségmegőrző hatása is van. Vizsgálatunk során a Power Plate gép használatával végeztünk kutatást N=7 felnőtt központi idegrendszer sérült embernél (2 nő, 5 férfi). A vizsgált személyek eltérő diagnózissal vettek részt a 12 hetes programban, heti 2 alkalommal egyénre szabott 25 perces foglalkozások keretében erősítő, nyújtó, és lazító gyakorlatokat végeztek. Az első foglalkozás előtt valamint az utolsó foglalkozás után állapotfelmérést végeztünk, ahol a járás biztonságát, a végtagok mozgáshatárait, és az izmok flexibilitását mértük fel. Vizsgáltuk hogyan befolyásolja a vibrációs tréning a járást, az egyensúlyt, a sérült oldali terhelést és ez milyen hatással van a vizsgált személyek mindennapjaira. Az eredményeket képi és írott formában dokumentáltuk és mozgáselemző program segítségével értékeltünk

ki. A mozgássérült emberek gyakran állapotukból adódóan képtelenek, vagy csak korlátozottan képesek testmozgásra, mert a sérülés mechanizmusa miatt az izom-ideg összeköttetések hibásak és a sérülés következtében mind a piramidális mind az extra piramidális pályák sérülhetnek, és megszakad a kapcsolat a gerincvelő elülső szarvában lévő motoneuronok és a központi idegrendszer magasabb szinten lévő struktúrái között. Ennek eredményeként bénulás, izomspasticitás, kóros reflexek jönnek létre, amiből adódnak a betegségre jellemző tünet együttesek. A gép használata a mi esetünkben sem gyakorolt hatást magára a betegségre, de az adott betegséggel járó tünetek csökkentek, javult az általános közérzet, jellemző volt a fájdalom csökkenése, és ez hatással van a napi életfunkciókra is. A három hónap alatt olyan embereknek is rendszeres sportolást biztosítottunk, akik egyébként soha nem végeztek fizikai aktivitást. Ezzel a lehetőséggel könnyen elérhető megoldást kínáltunk a rendszeres sportmozgáshoz.

Kulcsszavak: vibrációs tréning, Cerebral Palsy, központi idegrendszer

6. Magyar egyetemi hallgatók egészségi állapotának és életmódjának vizsgálata

Karsai I.¹, Szóts G.², Ács P.¹, Szmodis M.², Melczer Cs.¹, ¹*Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Pécs*, ²*Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kar (TF), Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék*

Az illetékes szervezetek áldozatkész munkájának eredményeként, ma már köztudott, hogy az egészségtelen életmód következményeként felnőttkorban súlyos egészségkárosodás, elsősorban Metabolikus X szindróma kialakulásának rizikója a többszörösére emelkedik. Az információ elterjedésével párhuzamosan az egészségtudatos magatartás, mely kompenzálhatná a hatásokat, nem fejlődik megfelelő mértékben és a kialakuló betegségek komoly terhet rónak mind az egyénekre, mind a társadalomra. Egyetemi hallgatók körében végzett vizsgálatunk annak megállapítására irányult, hogy a szervezett oktatási struktúra legfelsőbb szintjén tanuló egyének aktuális egészségi állapota és életmódja alapján előrejelezhető-e a felnőttkorra jellemző betegségek kialakulása és az adott állapot rendszeres fizikai aktivitással befolyásolható-e.

A felméréseket a Magyar Általános Egészségvizsgáló Program 2010-2020 és a Magyar Sporttudományi Társaság szervezésében bonyolítottuk le a Széchenyi Egyetemen Győrben és a Pannon Egyetemen Veszprémben (Teljes adatbázis: 143 nő, 131 férfi; kor: 21,7 év, SD 2,1).

Az adatokból főkomponens analízis módszerével kiválogattuk az egészségi állapotot leginkább meghatározó változókat, majd rizikó pontszámot és kategóriákat határoztunk meg. Mindkét egyetemen, az általunk egészségi állapotuk és életmódjuk alapján nagy rizikójú csoportba sorolt egyének számára (25-25 fő), rendszeres testmozgást szerveztünk, mely programok elindultak.

A méréseket egy évvel az első felmérést követő időpontban megismételjük.

Várakozásunk szerint, a szervezett program hatására a rizikó pontszámokban szignifikáns javulás fog bekövetkezni és az életkilátásokat becslő tesztben is magasabb pontszámot fognak elérni, amíg a programon kívül eső hallgatók eredményei stagnálnak, esetleg kissé romlanak.

Az általunk bevezetett eljárással és a várható eredmények közlésével, fel kívánjuk hívni mind azok figyelmét a szűrőprogramon való részvétel és a fizikai aktivitás fontosságára, akik nem fordítanak kellő figyelmet a helytelen életmódjuk miatt várhatóan kialakuló negatív következményekre.

4. szekció - Fizikai aktivitás, egészséges életmód

1. Az egészségtudatos, sportos magatartás menedzselése a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar hallgatóinál

Andrásné Teleki J., *Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Hajdúböszörmény*

A rendszeres testmozgás, mint az egészségünk legjobb karbantartója, az egész szervezetre kedvező hatással van, fontos szerepet játszik a fizikai és mentális egészség megőrzésében, az egészségtudatos magatartás kialakításában. A hallgatók körében végzett kutatás azt vizsgálta, hogy az oktatás során kapott – testnevelés, sport-és egészségtudomány – elméleti ismeretek mennyiben változtatták meg a hallgatók gondolkodását, és milyen mértékben járultak hozzá az egyén szubjektív életminőségének javításához. A vizsgálat eredményeire alapozva jogos az a kérdésfeltétel, hogy mit kellene tenni, hogy a hallgatók elméleti tudása a gyakorlatban is realizálódjon, és a testedzés napi gyakorlattá váljon. Az erőforrások összehangolásával meghatározásra kerültek mindazok a feladatok, amelyek az egészségtudatos, sportos magatartás kialakítása mellett, egyidejűleg a hallgatói közösségek erősítését is szolgálják. A rendszeres sporttevékenység igazi örömforrás lehet, ha minden hallgató megtalálja a számára legmegfelelőbb sporttevékenységet, amelyet szívesen is végez. E célok eléréséhez szükséges az a céltudatos, sportszakmai menedzselés, amit a Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar kezdeményezett.

Kulcsszavak: egészségtudatos-sportos magatartás, hallgatói aktivitás, sportszakmai menedzselés

2. Felelős vállalatok a sportban

Molnár G., Ráthonyi-Odor K., Borbély A., *Debreceni Egyetem Gazdálkodástudományi és Vidékfejlesztési Kar, Sportgazdasági és Menedzsment Tanszék, Debrecen*

Egyre több cég felelős gondolkodású vezetője, a profitmaximalizáláson túl jogi, etikai, erkölcsi, környezetvédelmi és társadalmi szempontokat is beépít a cég céljai, értékei közé. Növekszik azon vállalatok száma, melyek társadalmi felelősségvállalás (CSR) jegyében végzett tevékenysége egyértelműen összekapcsolható a sport népszerűsítésével, előtérbe helyezésével. Jelen tanulmány célja egyrészt, a CSR koncepció lehatárolása, jelentőségének hangsúlyozása a sportmenedzsment területén, másrészt, hogy megvizsgáljuk a világ 20 legnagyobb multinacionális élelmiszer és

italgyártó cége közül a Nestlé, Danone és Coca-Cola külföldi és hazai cégcsoportjainak társadalmi szerepvállalását a sport területén.

A CSR fogalmi lehatárolásakor és a sport területén betöltött szerepének vizsgálatkor releváns hazai és külföldi szakirodalmakra támaszkodtunk. A cégek CSR tevékenységének elemzésekor másodlagos adatforráson nyugvó komparatív elemzést alkalmaztunk, felhasználtuk a cégek külföldi és hazai leányvállalatainak honlapján található információkat, esettanulmányokat, jelentéseket.

Kulcsszavak: társadalmi felelősségvállalás, CSR, sportmenedzsment

3. Az egészséges életmód problematikája

Telegdi A., *SZIE ABPK Jászberény*

“Századokon át az volt az emberek fő gondja, milyen lesz az élet a halál után. Úgy látszik, ma először arra kell válaszokat keresnünk, milyen lesz az élet a halál előtt.”
(Szent-Györgyi Albert)

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az egészség fogalmát így határozza meg: Az egészség a teljes testi, lelki (szellemi) és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegség és nyomorékság hiánya.

Szinte mindenki aki valamelyest szakértőnek vagy hozzáértőnek vallja magát az egészség témakörében, tisztában van azokkal a statisztikai adatokkal amelyek a mai magyar lakosság egészségügyi állapotáról vagy éppen népességünk halálozási adatairól szólnak. Az egészség, mint fogalom befolyásolja az egészségmegőrzés, az egészségfejlesztés, és az egészségnevelés elméletét és gyakorlatát (Gritzné, 2007). Az egészséges életmód megismerése, elfogadtatása és kialakítása összetett feladat. Hogy ezt a feladatot kinek kell ellátnia, arról sok szakember vitázik, egy dologban azonban egyetértenek, miszerint rendkívül fontos foglalkozni a témával. Hosszú és összetett folyamatról beszélünk, és az egészséges életre nevelés mint problémakör az egész mai magyar társadalomra vonatkozik, azonban több „fronton” kell egyszerre elindítani a máshogy gondolkodás folyamatát. A társadalom szinte minden korosztályát felölelő, eszközeiben és megközelítésében differenciált programra van szükség. Nekünk tanároknak a saját közegünkben, úgymond saját szakterületünkön, munkahelyünkön kell elvégeznünk nevelő-oktató munkánkat. Egy pedagógus akkor válik hitelessé ha ön maga is magáénak vallja azokat az elveket amiket hangoztat. Vizsgálatok támasztják alá miszerint fiatalok közül egyre többen ismerik fel a sport egészségmegőrzésben betöltött szerepét. A testedzési szokásokat legdominánsabban

a családi háttér határozza meg. Ugyancsak fontos tényező az, hogy az iskola milyen mértékben ösztönzi mozgásra, rendszeres testedzésre a tanulókat. A serdülők jelentős részét egyfajta inaktív sportérdeklődés jellemzi, amely nem eredményezi a testi fejlődéshez nélkülözhetetlen mozgásos aktivitást. (Hamar, 2005).

A vizsgálat módszere

Vizsgálataimat egy általános iskolában végeztem, ahol diákokat kérdeztem kérdőíves anketé módszer segítségével az egészséges életmóddal kapcsolatos véleményükről. Kérdésként jelöltem meg a sportolási szokásokat, a sportolásról, valamint az iskolai testnevelés és az egészséges életmód összefüggéseiről mit gondolnak? Kíváncsi voltam, hogy a testnevelést tanító tanár mint minta megjelenik-e a gyerekek egészséges életmódra nevelése során, és ha igen akkor ez mekkora hatással bír, egyáltalán hatással van rájuk? A londoni olimpia eseményeinek és eredményeinek sajtóban és médiában történő megjelenése érdeklődést váltott-e ki a gyerekekben, és esetleg motivációként hatott-e rájuk akár a sportolás megkezdése akár csak az egészséges életmódra nevelés tekintetében?

Véleményem szerint a vizsgálat eredményei rámutatnak problémákra és irányt is mutatnak olyan területekre, ahonnan el lehet indulni az egészséges életmódra nevelés felé. Az ok-okozati összefüggések segítségével pedig már a pedagógusképzés területét érintve lehet következtetéseket levonni.

A téma létjogosultságát alátámasztja a következő e témába vágó mottó:

“A kialakult betegséget kezelni olyan, mintha az ember akkor kezdene kutat építeni, amikor már megszomjazott.” (kínai szólás)

4. Sportdiplomáciai eredmények a magyar egyetemi-főiskolai sportban, 1987 – 2011

Hédi Cs., *Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Nyíregyházi Főiskola, Testnevelés és Sport Tudományi Intézet, Nyíregyháza*

Bevezetés: A magyar sportdiplomácia a sport évszázados nemzetközi eredményeivel párhuzamosan, fejlődött és ért el eredményeket, ha nem is mindig és minden kritikát nélkülöző módon. A terület mára a szakdiplomácia egyik fontos ágává érett, mely ugyan a sport nemzetközivé válásával szinte egy időben keletkezett, de valójában csak az utóbbi évtizedekben nyerte el önálló létjogosultságát. Miután a sport és a politika is számtalan vonatkozásban mutat kölcsönhatást, a sportdiplomácia az országok közötti kapcsolatok alakításának, építésének, és nem utolsó sorban kor-

mányok közötti, gazdasági, kulturális együttműködések előkészítésének fontos eszközévé vált.

A magyar sportsajtóban, sport témájú könyvekben, több írás is foglalkozik a magyar sportdiplomáciával kapcsolatos eseményekkel: nagyrészt élsportolóink olimpiákon, világversenyeken, sikertelenségét számon kérő esetleírásaival, történeti összefoglalókkal. Azonban a témában átfogó, a sportdiplomácia egyéb eredményit, tudományos alapú elemzés a mai napig nem született.

A szerző, a fenti hiátus megszüntetésére tesz kísérletet. Célja, hogy bemutassa a magyar sport egy máig is kevésbé preferált területének, a több mint 100 éves múlt-ra visszatekintő, egyetemi- főiskolai sport nemzetközi sikereinek sportdiplomáciai hátterét, eseményeit és eredményeit, negyed század távlatában.

Módszerek: A dolgozatban tárgyalt témához a szerző a dokumentumelemzés, a résztvevői megfigyelés és a mélyinterjú módszerével gyűjtött információkat.

Eredmények: A magyar egyetemi sport országos szervezete a kezdetektől aktív résztvevője és rendező országa volt a nemzetközi sportélet eseményeinek. A sport túlpolitizálása a II. Világháborút követően, sőt az egyetemi sport teljes majd részleges önállóságának elvesztése sem csökkentette jelentősebb mértékben aktivitását a nemzetközi szintű szerepvállalásban.

A MEFS az 1989-1990-es rendszerváltozás utáni ujjá alakulása óta, kilenc sportági Egyetemi Világbajnokságot rendezett hazánkban. A Nemzetközi Egyetemi Sportszövetségben 1961-től 1987-ig, összesen négy fő töltött be különböző tisztségeket, míg 1987-től kilenc. Napjainkban hat fő tevékenykedik elismert és megbecsült pozíciókban a FISU különböző bizottságaiban. Nemzetközileg elismert tevékenységük jelentős mértékben járult hozzá ahhoz, hogy a MEFS újjáalakulása óta ilyen sok, számában és szakma szempontjából is nagyra értékelt esemény kerülhetett lebonyolításra hazánkban, az érintett felsőoktatási intézmények és városok hathatós közreműködésével.

Következtetések: A MEFS nemzetközi tevékenysége, egyre erősödő presztízse az elmúlt negyed században szoros összefüggésben van nemzetközi tisztségviselőinek eredményes, a közel másfél száz tagot számláló világszövetség, a FISU elismerését kiváltó munkájával. E globalizálódó világban, a változó politikai és gazdasági körülmények között kivívott státusz megőrzése nem csak a MEFS feladata, hanem a sportkormányzaté és a MOB-é is. A nemzetközi sportéletben szereplők képzése, továbbképzése, nem utolsó sorban nemzetközi példák szerinti menedzselése még a mai napig várat magára a magyar sportban, noha ez elengedhetetlen tényezője mind a jelentős nemzetközi események (Nyári Universiádé, sportági világbajnokságok)

rendezési joga elnyerésének, mind a magyar sport rangjához méltó, további kulcs-
pozíciók megszerzésének.

Kulcsszavak: nemzetközi tisztségviselő, egyetemi sport, menedzselés

5. Sportágismeret ép – fogyatékos – specifikus és virtuális változatban: Elfogadás – Sport – Aktivitás

Sáringerné Szilárd Zs., *Pető Intézet, Budapest*

A parasport a médiának és az ez évi Paralimpián nyújtott kiváló magyar szereplésnek köszönhetően egyre nagyobb figyelmet kap, de még mindig sokan vannak, akik nem is tudják, hogy a fogyatékossgal élők világszerte 32 sportágban (29 téli-nyári paralimpiai, 3 nem paralimpiai) és számos egyéb szabadidősportban is sportolhatnak, versenyezhetnek. Ha a magyarországi viszonyokat nézzük, akkor 24 sportágban tudunk lehetőséget nyújtani az érdeklődőknek. 2012. év elején, részben a módosított sporttörvény hatására átstrukturálódott a Szövetséges rendszer, sikerült megvalósítani – legalábbis a 4 sérülés-specifikus (mozgás-, látás-, hallássérült és értelmi fogyatékos) sportszövetség esetében – azt a fajta uniót, amely képes lehet az összehangolt jövőbemutató közös munkára. Megalakult a Fogyatékkal Élők Sportszervezeteinek Magyarországi Szövetsége (FMSZ), amely letéteményese a folyamat pozitív irányba való visszafordításának. Teheti mindezt a Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB) szakmai felügyeletével és ennek keretében az együttműködés egyik legfontosabb elemének tisztázásával, a kompetencia szintek pontos meghatározásával. Olyan programot szervezünk, ahol az érdeklődők megismerhetik és ki is próbálhatják az adott sportágat ép, fogyatékos-specifikus és virtuális változatban. Előadásomban a szakmai program ismertetésével bemutatom a parasport struktúráját, a szakemberképzés és a sportolói utánpótlás lehetőségeit.

6. SNI tanulók koordinációs és kondicionális képességeinek összehasonlító vizsgálata a zuglói Móra Ferenc Általános Iskolában

Erdei N., *Móra Ferenc Általános Iskola, Budapest, Ibrigg Károly Doktori Iskola, Debreceni Egyetem, Debrecen*

Jelen előadás célja, hogy vizsgálja az általános iskola sajátos nevelési igényű tanulók koordinációs és kondicionális képességeit összehasonlítva a hagyományos osztályok

tanulóival ugyanazon az évfolyamon.. A vizsgálati mintát 180 fő Budapest XIV kerületében a zuglói Móra Ferenc általános iskola 7-15 éves tanulói alkotják.

Felmértük a tanulók alap állóképességét 1000 méteres síkfutással, gyorsasági állóképességét 2x20 méteres ingafutással és a láb dinamikus erejét helyből távolugrással. A koordinációs képességeiket 2x10 méteren egykezes labdavezetéssel és koordinációs „létrával” mértük. Statisztikai módszerekkel az SPSS 14 szoftver segítségével, 2 mintás T-próbával összehasonlítottuk az SNI és a többi tanuló teljesítményét. Vizsgálataunknak az volt a célja, hogy megvizsgáljuk a sajátos nevelési igényű tanulók fizikai teljesítményét összehasonlítva a normál osztályok tanulóival. Tanítási tapasztalataink alapján választ kerestünk arra a kérdésre, hogy a sajátos nevelési igényű gyerekek csak a szellemi teljesítmények tekintetében maradnak el társaiktól, vagy motoros képességeik is gyengébbek?

Vizsgálatunk adatokat szolgáltat az SNI tanulók fizikai teljesítményére, annak érdekében, hogy mozgásprogramjaik jobban kidolgozhatóak és egyénre szabottak legyenek.

Kulcsszavak: motoros képességek, összehasonlító vizsgálat, sajátos nevelési igényű tanulók, Zugló

7. Immobilitási stressz – Hogyan változik a fiatal felnőttek egészséggel kapcsolatos fittségi állapota Magyarországon?

Kaj M., *Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs, Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Sportbiológiai Tanszék, Pécs*

Az elmúlt években végzett nagyszámú közlemények alapján negatív trend figyelhető meg a fiatalok fittségi állapotát, teljesítőképeségét tekintve, amely alapján egyre nagyobb szintű társadalmi, népegészségügyi problémával állunk szemben.

Problémák forrásává vált, hogy a szervezet erőszintje és keringési rendszere nem áll összhangban az akcelerált testre vonatkozó paraméterekkel. Már fiatal korban is megjelennek bizonyos krónikus keringési- és mozgásszervi megbetegedések, amik a korábbi generációkban csak az idősebb korosztályokban voltak észlelhetőek. Ezek nagy része megelőzhető lenne a rendszeres testedzéssel.

Ezen tanulmány célja megállapítani a fiatal felnőttek jelenlegi egészséggel összefüggő fittségi állapotát Magyarországon és összehasonlítást nyerni a Magyar Egyetemi és Főiskolai Sportszövetség 1995-ben vizsgált reprezentatív mintájának (n=8345)

adataival, elemezve az elmúlt 15 évben bekövetkezett változásokat.

Összesen 432 önkéntes egyetemi hallgató (decimális átlagéletkor: 21.19 ± 2.19 év) vett részt a vizsgálatban, sportoló és nem sportoló egyaránt. A különböző antropometriai adatok felvétele után (testmagasság, testtömeg, BMI, bőrredők) után az Eurofit tesztrendszer 9 tesztjét végezték el a vizsgált személyek.

Az antropometriai adatok alapján a testtömeg és testmagasság is nagyobb mindkét nemnél (fiú: $181,2 \pm 6,41$ cm, $78,27 \pm 16,02$ kg; lány: $168,1 \pm 6,86$ cm, $61,58 \pm 10,43$ kg) mint 15 évvel ezelőtt az, míg a testzsírszázalék csökkent (fiú: $16,16 \pm 6,51\%$, lány: $25,31 \pm 5,77\%$).

A regressziós számítások alapján az Eurofit tesztrendszerben elért egyes képességbeli javulások (kézi szorítóerő: $R^2=0.829$, $p<0.001$; funkcionális karerő: $R^2=0.511$, $p<0.001$) egyértelműen magyarázhatóak a szekuláris trendre jellemző csont-, és izomrendszer növekedésével és a testzsírszázalék csökkenésével. A többi képesség romlott annak ellenére, hogy szignifikánsan pozitív korreláció figyelhető meg a jobb teljesítmény és az egymást követő generációkban megfigyelt antropometriai paraméterek változása között.

5. szekció - Kutatások és vizsgálatok a sportpszichológia területén

1. Tesztek és tréningeszközök alkalmazása a sportpszichológiában

Selmeci B., Török L., Tóth L, *Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Pszichológia Tanszék*

Kiket válasszunk egy csapatba? Hogyan illeszkedik egy újonnan igazolt játékos a csapatba? Hogyan tréningezhetjük a tökéletes rajtot? Mikor lát jól a pályán a támadójátékos? Téthelyzetben ki alkalmas meghatározó döntés meghozatalára?

A versenysportokban gyakran mentális tényezők határozzák meg a győzelem és a vereség közötti különbséget. A gondosan kiválasztott pszichológiai tesztek segítségével gyorsan feltárhatóak a sportoló személyiségének és teljesítményének erősségei és gyengeségei. Ez lehetővé teszi a teljes potenciál elérése érdekében célzott beavatkozások alkalmazását.

Nideffer (1989) szerint minden sportág specifikus figyelmi stílust, figyelmi mintázatot igényel, ami az egyéni képességek szerint fejlődik, de pszichológiai módszerekkel még fejleszthető (Budavári, 2007).

Figyelmen a minket érő ingerek közötti szelektálást értjük. A figyelmi folyamat során bizonyos ingereket észlelünk, másokat nem. A koncentráció a figyelem tudatos irányítása egy specifikus cél elérése érdekében. Amikor az íjász a célra koncentrál, minden más inger kizár, amely zavarná az összpontosítását. A fókusz, azt a pontot jelenti, amire a figyelem koncentrálódik (Karageorghis-Terry, 2011).

Minden sportágnak van egy koncentrációs fókusza, ami a teljesítményt segíti. Például ha egy kosárlabda játékos a büntető dobásnál az előzőleg elhibázott kísérletekre gondol, ahelyett, hogy a dobásra fókuszálna, szignifikánsan megnöveli az esélyét a hibázásnak. Azért történik így, mert ahhoz, hogy a labdát a kosárba juttassuk, előhuzalozott szűk körű külső fókuszcra van szükség, belső körű széles fókuszc helyett (Karageorghis-Terry, 2011).

Kutatók és gyakorló sportpszichológusok egyetértenek abban, hogy a koncentráció irányításának kulcsa abban rejlik, hogy az optimális információfeldolgozáshoz szükséges arousal szintet felismerjük. A koncentráció, mint végrehajtó pszichológiai készség ugyanúgy fejleszthető, mint a dobó- vagy ütőkészségek (Karageorghis-Terry, 2011).

Előadásomban a figyelem és a koncentráció mérésével kapcsolatos módszertani megközelítéseket szeretném bemutatni. A szakirodalom áttekintése révén vázolom fel a klasszikus papír-ceruza tesztek alkalmazásával kezdve, a pszichometriai meg-

közelítésen keresztül, a neurológiai szempontból elektroencefalogrammal regisztrált tapasztalatokat. Valamint szeretnék kiemelni egy számítógépes pszichológiai mérőeszközt (Vienna Test System), amely adaptív tesztelést tesz lehetővé, így biztosítva, hogy a képességtesztek felmérésekor a feladatok nehézsége a sportoló képességeinek szintjéhez igazodjon.

2. A finnomotoros képességek meghatározása Fleishman-féle módszerrel

Selmeci B., Török L., Tóth L., *Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Pszichológia Tanszék*

A mozgásfajták között megkülönböztetünk finnommotoros és nagymozgásokat. Meinel és Schnabel (1976), valamint Teipel (1988) szerint a finnommotoros mozgások alapvetően igen rövid hatótávolságú mozgás végzését jelenti, amely viszonylag kis erő kifejtést igényel, viszont nagy pontosságra vagy gyorsaságra van szükség a végrehajtásához. Ezzel szemben a nagymozgásokhoz több izomcsoportot, vagy akár az egész testet használjuk (Baedke, 1980; Kiphard, 1989).

Fleishman (1972) a finnommotoros mozgások 11 dimenzióját írja le: csukló-ujj sebesség, ujj-ügyesség, karmozgások aránya, irányított mozgás (aiming), kar és kéz egy helyben tartásának képessége, reakcióidő, szélsőségek koordinációja, kézügyesség, pszichomotoros sebesség, megkülönböztetési reakció és kontroll precizitás. E faktorokat *képességeknek* nevezzük, amelyek részben biológiai adottságoknak, részben korábbi tapasztalatoknak és részben gyakorlásnak tulajdoníthatók. Így tehát megkülönböztetjük őket a *készségektől*, amelyek egy adott feladatban, feladategyüttesben nyújtott teljesítményt jelentik.

Schoppe (1974) az MLS-t (Motor Performance Series) a Fleishman definíciója szerinti finnommotoros képességek vizsgálatára fejlesztette ki.

A teszt az alábbi alteszteket tartalmazza:

- Végtagok egy helyben, szilárdan tartásának képessége (steadiness): a kezekkel és karokkal meghatározott pozíció felvétele, illetve e pozíciók kitartása, miközben az erő kifejtésnek vagy a sebességnek nincs jelentősége. Fleishman e képességet a következő módon méri: a személynek egy tollat kell különböző méretű nyílásokba helyezni úgy, hogy az eszközzel ne érintse meg a nyílások falát (pontossági és célzási „steadiness”).
- Vonalkövetés (line tracking): a kéz- és karmozdulatok pontosságának mérésére szolgáló feladat. (A line tracking Fleishman útkövető feladatához hasonló.)

- Irányított mozgás (aiming): ezen alteszt a célzott mozgás képességeit vizsgálja kis felületeken. Az ilyen mozgásformák olyan munkák esetében lehetnek szükségesek, ahol kisméretű billentyűzetet használnak, vagy ahol a kéz-szem koordináció (különösképpen a kis célterületek) játszik fontos szerepet.
- Tűk nyílásokba helyezése (inserting pins): a feladat kéz- és ujjügyességet mér. E képesség olyan feladatok végzéséhez szükségesek, ahol kis és nagy tárgyak precíz manipulációján van a hangsúly (Fleishman and Hempel, 1954).
- Felület gyors, egymás utáni megérintése (tapping): az alteszt a csukló-ujj sebességet (Fleishman fogalma, 1954 (Fleishman és Ellison, 1962)) méri azáltal, hogy a feladatot végzőnek a tű végű tollal annyiszor kell megérintenie egy fém felületet meghatározott időn belül, ahányszor csak tudja. Az aiming és tapping közötti két különbség a kéz-szem koordináció a teljesítményben játszott szerepében (aiming esetében nagyobb) és a célterület méretében (aiming esetében nagyobb) rejlik.

Az MLS tesztjeit egy alumínium-réz munkakonzol segítségével lehet végrehajtani, melynek mérete 300x300x15mm, felszínén lyukak, barázdák és érintés-érzékelő felületek találhatók. Egy-egy toll tartozik a munkakonzol mindkét oldalához, a jobb oldali toll fekete, míg a bal oldalhoz tartozó toll piros színű.

3. Perfekcionizmus, önkárosítás, és pozitív valamint negatív események attribúciója sportolók körében

Török L., Selmeci B., Tóth L., *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Pszichológia Tanszék*

Jones és Berglas 1978-as tanulmányukban az önkárosítást (self-handicapping; SH) úgy jellemezték, mint olyan teljesítménnyel kapcsolatos cselekvések vagy választások, amelyek lehetőséget adnak externalizálni a kudarcot (önfelmentés), és internalizálni a sikert. Logikusnak tűnik a feltételezés, miszerint sok ember azért alkalmaz ilyen stratégiákat, mert irreálisan magas elvárásai vannak egy eseménnyel, személlyel vagy saját életükkel kapcsolatban. Kutatásunkban 106 (N=106) egyéni és csapatsportoló vett részt, akikre jellemző attribúciós stílust (SASS), adaptív illetve maladaptívperfekcionizmusának szintjét (MPS-F), valamint kijelentéses és viselkedéses SH mértékét (SHS) papír-ceruza alapú tesztek segítségével állapítottuk meg. A vizsgálat elsődleges hipotézise szerint a (maladaptív) perfekcionizmus összefüggésbe hozható az önkárosítással, ezt a kapcsolatot pedig az attribúciós stílus mediálja. A lineáris regresszioelemzés és a parciális korrelációs tábla alapján a

tökéletességre való törekvés, különösképpen negatív formájában szoros kapcsolatot mutat az SHS pontszámával, azonban ez a kapcsolat eltűnik az irányíthatóság attribúciós dimenzió kontrollálásával, vagyis amennyiben az egyén az eseményeket kontrollálhatónak, vagyis kevésbé bizonytalanak ítéli, nem alkalmaz önkárosítási stratégiákat. Módszereink finomításra szorulnak, kísérleti metódusokat igényelnek, a kérdésfelvetés ugyanakkor igen aktuális és újszerű. A vizsgálat további erőssége az önkárosítás fogalmának elsőként magyar nyelven történő tárgyalása.

4. Edző-gyerek kapcsolata és ennek hatása a sporttehetségek menedzselésére, gondozására a Debreceni Sportiskolában (DSI)

Keczeli D., *Debreceni Sportcentrum- Sportiskola Nonprofit Kft., Debreceni Egyetem Ihrig Károly Doktori Iskola*

A személyiséget felépítő pszichés funkciókra a külső környezet és a belső, önmagával szemben felállított elvárások hatnak. Egy sportoló életében, amikor a külső környezetről beszélünk fontos megemlíteni a szülőt, a kortárs csoportot, az edzőt. A sportoló tehetségek fejlődésében és nevelésében a szülői befolyás mellett az edző szerepe meghatározó lehet. Az edző gyakran példaként szerepel a gyermek életében, ezáltal nagy hatást gyakorolva a sportoló személyiségének fejlődésére. Azonban előfordulhat, hogy az edző nincs tisztában a saját szerepével, nincs tisztában azzal, milyen jelentőséggel bír a gyermek életében. Az edző szerepe „gondozás”, szempontok mellett, egy komoly menedzseri feladatokat is magában foglaló tevékenység, főleg ebben az életkorban, amikor még nem élsportoló és nincs külön menedzsere.

Egy sportoló igyekszik megfelelni a vele szembe felállított elvárásoknak. Azt hogy milyen szintű teljesítményre képes egy sportoló nagyon sok tényező befolyásolja. Meghatározó lehet a szülők jelenléte, a támogató vagy kritizáló magatartásuk. Nagyon fontos szerepe van az edzőnek is. Az edző hozzáállása lehet pozitív vagy negatív. Pozitív magatartás magában foglalja a dicséretet, a biztatást és a megfelelő elvárásokat. Másik oldalról a negatív magatartás magában foglalja a büntetést, a kritikát és a túlzott elvárásokat. Mindezek döntően hatnak a fiatal tehetségekre.

Jelen előadás célja az, hogy bemutassuk azon kutatási eredményeinket, amelyeket kérdőíves vizsgálataink során kaptunk, azért, hogy felmérjük, milyen kapcsolat van a DSI sportolók szorongási szintje és az edző magatartása között, illetve a szülői háttér mennyire befolyásolja ezt. Megvizsgálni kívánjuk azt is, hogy az edző szerepe mennyire „menedzseri” szerep is ebben az életkorban, mennyire tudja irányítani a

tehetséges gyerekeket a sportágválasztásban és a sportoló életmód kialakításában. A kutatás módszere a vizsgálati célok mérésére kifejlesztett saját készítésű kérdőív, illetve Spielberger-féle Állapot-Vonás Szorongás Kérdőív. Az eredmények bemutatásával célunk rávilágítani arra, hogy mennyire fontos a megfelelő edző, versenyző, és a szülői kapcsolat a tehetséges fiatal sportolók fejlődéséhez.

Kulcsszavak: sporttehetség, gondozás, teljesítmény, edző.

5. TFSE tornászok hangulati állapotának és sport iránti motivációjának

összehasonlító vizsgálata három év távlatában

Boldizsár D.¹, Soós I.², Hamar P.¹, ¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest,* ²*Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, UK*

Mozgásformát és sportágat érzelmek által vezérelve, valamint tudatos átgondolás után választunk. A sporthoz fűződő viszonyunkat személyiségünkben rejlő tulajdonságjegyeink befolyásolják. A pszichológia, a sportpszichológia motivációt és hangulati állapotot mérő, kutató módszereinek és eszközeinek felhasználásával kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a vizsgált személyeinknek milyen a sport iránti motivációjuk, illetve milyen egyéni hangulati állapotot mutatnak a felkészülési időszakban.

Vizsgálatunk célja volt, hogy feltárjuk a budapesti TFSE torna szakosztályának hangulati állapotát és sport iránti motivációját egy felkészülési időszakban, valamint, hogy a három évvel későbbi felmérés eredményei mennyiben térnek el az első felmérés adataitól.

Kérdésfeltevésünk hipotetikus formában a következőképpen fogalmazódtak meg: Feltételeztük, hogy a 2008-ban felmért tornászok motivációját jobban jellemzik a belső motivációs faktorok. Feltételeztük továbbá, hogy a lányok magasabb értéket érnek el az életerő faktorban és alacsonyabbat a bosszúság faktorban. Valamint feltételeztük, hogy a fiúk motivációjában kevésbé jelennek meg a belső motivációs faktorok.

Kutatásunk során 56 tornászt mértünk fel, akik mind a TFSE torna szakosztályának edzésein vesznek részt, hetente legalább háromszor. A vizsgált személyek átlagéletkor a $21,44 \pm 2,5$ év volt. A férfi (n=19) és a női (n=37) tornászok egymástól függetlenül edzenek. Felmérésem során két alkalommal – 2007-ben és 2010-ben – töltöttem ki a Profile of Mood State Scale-t (POMS) és a Sport Motivation Scale-t (SMS).

A korábbi kutatási eredmények és a gyakorlati tapasztalatok által feltételezett hipotéziseket a kutatás nem igazolta. A két év összehasonlításából kiderült, hogy a hangulati állapot szempontjából a 2007-es évben tornázók életerő faktorban mutattak szignifikánsan magasabb értéket, azonban a motiváció vizsgálata során nem kaptunk szignifikáns eltérést a két év eredményei alapján. A férfiak és nők hangulati állapot valamint sport motivációs vizsgálatánál várt eltérések statisztikailag nem voltak igazolhatóak.

A vizsgálat ismételten rávilágított arra a tényre, miszerint az edzésen mennyire sok tényező befolyásolja egy sportoló hangulatát, és milyen számos különböző forrásból fakadhat a sport iránti motivációja. Talán a pontosabb pszichológiai meghatározásokkal olyan gyakorló csoportokat lehetne kialakítani az edzéseken, akik együtt dolgozva, hasonló motivációjuk alapján egymást segíthetnék.

Kulcsszavak: TFSE torna, Profile of Mood State Scale, Sport Motivation Scale

6. Motiválási szokások utánpótlás korú úszóversenyzőknél

Nagy N^{1.}, Ökrös Cs^{2.}, Sós Cs^{1.}, ¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)*, Úszás és Vízi Sportok Tanszék, ²*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)*, Sportjáték Tanszék

Bevezetés

Az úszóversenyzők csúcsteljesítményüket csak hosszú, jól felépített edzőmunka hatására lesznek képesek elérni. Ennek az éveket felölelő munkának szerves részét képezik az edzéseken és versenyeken létrejövő pedagógiai és pszichológiai szituációk, melyek befolyásolják a sportoló további fejlődését, versenyzői előmenetelét. Mint ismeretes, a motiváció életük egyik fő irányítója, mely meghatározza a teljesítőképességet és teljesítőkészséget, vagyis többlettartalommal látja el cselekedeteinket. A világszerte ismert J. E. Counsilman többek között M. Spitz és J. Montgomery edzője szerint „egy úszó csak akkor kerülhet jó fizikai kondícióba, ha megfelelően motivált.” (Counsilman, 1982) Utánpótlás korú úszókkal foglalkozom, ahol megfigyeltem, hogy már a gyermekversenyzőket is folyamatosan motiválnom kell ahhoz, hogy az érdeklődésüket fenntartsam, s ezáltal magasabb színvonalú edzőmunkára ösztönözsem őket.

Vizsgálati minta

Az edzőnek és a testnevelőnek jelentős szerepe van a motivációs irányultság kialakításában. (Theeboom és mtsai, 1995) Vizsgálati mintánkat a hazai klubok legsiker-

sebb utánpótlás edzői képezték.

Módszer

A nyílt típusú kérdőíves vizsgálatban kérdéseink az edzéseken és a versenyeken alkalmazott motivációs eszközökre és módszerekre irányultak. A kérdőív 29 kérdést tartalmazott, a kapott eredményeket táblázatos formában ábráztuk.

Eredmények

A vizsgált klubok 79%-a használ ösztönző motivációs eszközöket az úszók felkészítése során. Legtöbbször a szóbeli jutalmazást részesítik előnyben, de az egyesületek fele tárgyi jutalmakkal is elismeri versenyzőik eredményeit. 36%-uk pedig mindkét módszert érvényesíti munkája során. Érdekes, hogy 21%-a az eredményes egyesületeknek nem tartja meghatározónak a motiválást az eredmények elérése érdekében.

Következtetések

Úgy véljük, hogy a klubok motiváló lehetőségeik kihasználtsága jónak mondható. Az eredményes klubok versenyzőinek közel 80%-át folyamatosan motiválják a további edzőmunka elvégzésére, ami a sportág hosszútávon való űzését elősegítheti. A tapasztalat, valamint más kutatási eredmény szerint is (Weiss, 1985) a teljesítménnyel kapcsolatos motivációs tényező nemcsak a sportoló igényei alapján belülről eredhet, hanem külső tényező is lehet. Ezért fontosnak tartjuk, hogy a mindkét motivációs formában rejlő előnyöket minél több egyesületben használják ki. Ezzel magasabb szintű edzőmunkára tudják sarkallni a versenyzőket, amely a versenyeredmények javulásában mutatkoznak meg. Mivel ez egy teljesítményt befolyásoló tényező, ezért a 36%-os, alacsonynak mondható kihasználási arány javításában látjuk az úszók eredményeinek javulásának egyik lehetőségét.

6. szekció - Sport és tudomány az iskolában

1. Testnevelés NAT-ról NAT-ra

Hamar P.¹, Soós I.², Munkácsi I.¹, ¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), RG, Tánc és Aerobik Tanszék* ²*Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, UK*

Problémafelvetés

A Nemzeti alaptanterv a hazai tartalmi szabályozás alapdokumentuma. Az új alaptanterv egyik fontos összetevője, hogy a nevelés és az erkölcsi értékek hangsúlyozása mellett kiegészült az egyes műveltségterületek közműveltségi elemeivel. A megjelenő közműveltségi tartalmak a klasszikus három iskolaszakasz szerint rendeződnek: 1-4., 5-8. és 9-12. évfolyamon. Ezen előadás célja, hogy a közoktatási, nemzeti köznevelési törvény változásai mentén kiadott Nemzeti alaptantervek elemzésén keresztül rávilágítson a testnevelés és sport műveltségi terület tartalmi módosulásaira. Eközben nemcsak az elmúlt húsz év testnevelés-elméleti, hanem tantervelméleti kérdései is elemzés tárgyát képezik.

Anyag és módszer

A kijelölt célok eléréséhez a dokumentum (forrás) elemzés pedagógiai kutatási módszert alkalmaztuk. Ennek keretében terítékre kerülnek az intézményen kívüli irányítás-ellenőrzés dokumentumai, törvények és tantervek. Nem szerepelnek viszont a tanulmányban a 2001-ben kiadott tantárgyi kerettantervek, valamint a 2012-es kerettantervek, amelyek ugyan szerves részei az elmúlt húsz év tanterveinek, de az oktatásirányítási rendszerben más szerepet töltenek be, mint a NAT-ok.

Eredmények

A NAT4 talán legfontosabb pozitívuma, hogy felhagyott a NAT2-be és NAT3-ban – de egy kis szelet erejéig a NAT1-ben is – megjelenő (kulcs)kompetencia alapú tantervfejlesztéssel. Ez az irány, meglátásunk szerint, elhibázott volt. A tanterv kritikája viszont, hogy kimaradt belőle a gyógytestnevelés, pontatlanul értelmezi a mérés, ellenőrzés, értékelés kérdéskörét, a nyelvezete helyenként nem a gyakorló testnevelő tanárokhoz szól, s hibás terminus technikusokat (lásd: nem természetes mozgások, készségfejlesztés) használ.

Kulcsszavak: tantervelmélet, NAT 2012 (NAT4), testnevelés és sport műveltségi terület

2. Fizikai képességek hatása kisiskolás korúak szociális kapcsolataira

¹Kovács K., ¹Fehérvári N., ²Lasztovicza D., ¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Sportjáték Tanszék* ²*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Doktori Iskola*

Az embert a mozgása és teljesítménye is jellemzi, azonban a fizikai teljesítő képesség és a környezeti tényezők a komplex megközelítés elválaszthatatlan elemek.” (Barabás, Bánhidi, Schiller 1986.) Az 1970-es évektől a szociális viselkedést vizsgálók felismerték, hogy a szociáliskészség-fejlesztésével már kisiskoláskorban intézményesen kellene foglalkozni. A tanulás eredményességéhez szükség van társadalmi kohézióra, együttműködésre.

A szociális készségek tervszerű fejlesztésének elméletét M. Argyle és kollégái, P. Trower és B. Bryant dolgozták ki (1978), amely párhuzamot von a szociális interakció megtanulása és a motoros készségek, pl. biciklizés, hegedülés elsajátítása között. **Feltételeztük**, hogy kisiskolás korban a kiemelkedő fizikai teljesítmények pozitívan befolyásolják a tanulók osztályközösségben elfoglalt helyét.

Vizsgálati csoportunkat a 2011/12-es tanév végén mértük fel. A 2002/2003-ban született XII. kerületi tanulóknak (N= 153), harmadik éve mindennap van testnevelés órájuk.

Motoros képességeket az alábbi fizikai próbákkal mértük: 15 m-s és 5 m-s ingafutás, 30 mp-s felülés és helyből távolugrás.

Társas kapcsolatokat, az iskolai osztályokon belül kialakult struktúrákat és dinamikákat a Csoport Értékelési Eljárással (Schellenberger, 1973), az alábbi kérdés mentén vizsgáltuk: „milyen szívesen, vagy nem szívesen szereplnél együtt az osztályműsorban az osztálytársaddal”?

Az eredeti grafikus ábrát az Y skálával bővítettük így a preferencia rangsor és az egyéni törekvések együttes ábrázolásával informatívabb képet nyerhetünk a vizsgált személyekről.

Eredményeik alapján megállapíthatjuk, annak ellenére, hogy a

- mindennapos testnevelés segíti a pozitív a csoportstruktúrák kialakulását,
- kimutatható a testnevelés óra iránti pozitív attitűd és a szociális státusz közötti pozitív összefüggés ($p \leq 0,003$),
- a fizikai teljesítmény nem befolyásolja szignifikánsan az osztályban betöltött pozíciót.

Összegezve: korábbi tanulmányok szerint (Protzner, Lasztovicza, 2010) a motoros készségek kiemelt oktatása és a kompetenciafejlesztés elfogadása között erős, pozi-

tív kapcsolat van, addig a fizikailag legjobban és leggyengébben teljesítő tanulók szociális státusza jelentős eltéréseket mutat egyes osztályokban. Előadásunk során grafikus ábrákkal szemléltetjük az osztályban elfoglalt helyüket.

3. Egészségmagatartási vizsgálat sporttagozatos és általános tantervű középiskolások körében

Pinczés T.¹, Pikó B.², ¹SZTE Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged és Debreceni Sportcentrum Kiemelkedően Közhasznú Nonprofit Kft., ²SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézet, Szeged

Magyarország népességének és Európa lakosságának az egészségi állapota között mély szakadék húzódik. Erre az eredményre több tényező is hatással van, de prioritását tekintve az egészségmagatartási szokás ereje a legmarkánsabb. Az egészségkárosító és egészségvédő faktorok komoly szerepet töltenek be a lakosság életében. Előadásunkban ezért annak vizsgálatát tűztük ki célul, hogy összehasonlítást végezzünk sporttagozatos és normál tantervű középiskolások csoportjai között. Adatgyűjtésünkre 2012. év májusában került sor Debrecenben, három középiskola részvételével (N=385).

A mintában 214 (55,6%) sporttagozatos és 171 (44,4%) általános gimnáziumi osztályba járó diák vett részt. Kutatásunk alapját egy önkitöltéses kérdőív alkotta, amely kiterjedt a szociodemográfiai adatokon túl a fiatalok egészségmagatartási szokásainak feltérképezésére. Eredményeink megerősítik, hogy a serdülők körében igen nagy szerepet tölt be az egészségkárosító szerek használata. Míg az általános tantervű diákok gyakrabban dohányoznak, addig a sportosztályosok saját egészségüket pozitívabban ítélik meg.

A nemek vizsgálatánál a szerfogyasztás a lányok esetében gyakoribb, ez azonban csak a sporttagozatos lányok esetében igazolható. Ezek az eredmények szoros összefüggésben állnak a lányok depresszív tüneteinek nagyobb gyakoriságával is. A veszélyeztetettség felmérése segíthet a prevenció irányvonalának kialakításában.

Kulcsszavak: egészségmagatartás, sport, serdülők, depresszív tünetegyüttes

4. A mozgáskoordináció fejlesztésének lehetősége a gimnasztika gyakorlatanyagával

Adorjáné Olajos A.¹, Fajtné Thuróczy Zs.², Versics A.¹, Kokovay Á.¹, Hamar P.¹,
¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), RG, Tánc és Aerobik Tanszék,* ²*Farkasréti Általános Iskola, Budapest*

Bevezetés

A mozgástanítási és tanulási folyamat során a koordinációs képességek kulcsfontosságúvá válnak, nemcsak a gyerekek oktatásában, hanem a felnőttek és az időskorúak testedzésében, valamint a helyes életvitel kialakításában is. A szenzitív időszakban megfelelően kifejlesztett koordinációs szint döntően befolyásolja és határozza meg minden sportág teljesítményét. Mindezek mellett elengedhetetlen, hogy a helyesen kiválasztott módszereket komplexen, s a megfelelő életkorban alkalmazzuk a testnevelésben.

Tanulmányunkban rávilágítunk a gimnasztika gyakorlatokban rejlő lehetőségekre, amelyek megfelelő és változatos alkalmazásával új távlatokat nyithatunk meg a motoros képességfejlesztés folyamatában. A tanítók és testnevelő tanárok számára ez óriási kihívást jelent, hiszen e cél eléréséhez folyamatos megújulásra és önfejlődésre van szükség. A gyakorlatok variálásával és megújításával egyre sokszínűbbé válik a gyakorlás, ezzel is biztosítva a gyerekek motoros képességeinek maximális kiaknázását.

Módszer

A mozgáskoordináció fejlesztéséhez, a gimnasztikai gyakorlatok szerkezetének összetevőit alapul véve, bármely komponenshez nyúlva, gyakorlatvariációk sokaságát kapjuk. A téri, idői és dinamikai összetevők közül ezen előadásban a téri összetevők megváltoztatásával ajánlunk gyakorlatvariációkat.

Kiválasztottunk négy, mindenki által ismert „szokványgyakorlatot”. Ezeknek a – teljesség igénye nélküli – variációs lehetőségeit bemutatva világítunk rá, hogy a gimnasztika mozgásanyagának tárháza mennyire kimeríthetetlen, s a fejlesztés milyen széles spektrumú lehet.

Eredmények

Az előadásunkban ismertetettek csak a pedagógusok fantáziájának elindítására szolgálnak, hiszen még ezeknek a hagyományos és egyszerű gyakorlatoknak is számtalan variációja lehetséges. A gyakorlatok kiinduló helyzetének megváltoztatása, az ütemszámok módosítása, a dinamikai váltások beiktatása különlegessé teheti a „sablonos” gyakorlatokat is.

Végső soron – kiemelt szerepként – a motoros képességek fejlesztésében is új távlatokat nyithat meg.

Kulcsszavak: mozgáskoordináció, mozgástanítás és tanulás, gimnasztika

5. Sport és bevonás

Oszlánczi A., *Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs*

A Szabad Tér Egyesület 2007-ben alakult. Tevékenységi körük széleskörű, céljaik sokrétűek. Legfőbb céljuk a fogyatékos fiatalok bevonása a különböző tevékenységekbe. Gyakorlati tevékenységükben ennek megfelelően arra törekszenek, hogy a valamilyen szempontból hátrányos helyzetűek társadalomba való (re)integrációját segítsék. Megalakulásuk óta foglalkoznak nemzetközi pályázatokkal, európai kapcsolatrendszerük igen széles. Fogadó szervezetként 18 nemzetközi képzési projektet bonyolítottak le, és még legalább 100 projektben partnerként működtek közre. A képzések főbb elméleti témakörei: Az ifjúsági munka. Formális és informális csoportképzés. Nem formális tanulás és nevelés, mint a bevonás eszköze. A sport és fogyatékoság. A sport, cél vagy módszer? A sport és az ifjúsági munka. Mivel több, sporttal foglalkozó szakember van az egyesületben, így – ez EU-s és magyar prioritásokkal teljes összhangban, az egyesület ezzel a területtel kiemelten foglalkozik.

A mozgás minden ember számára természetes és magától értetődő igény és cselekvés. A fogyatékos emberek életében elméletileg a sportnak ugyanaz a szerepe, mint az épek esetében: az egészség megőrzése, önmegvalósítás, sikerélmény, közösségi élet, nyilvánosság megszerzése, stb. De jelentősége sokkal nagyobb. A fogyatékos emberek elszigetelődése életük egyéb színterein, helyzetük sajátos volta miatt, csak korlátozott mértékben oldható (lakhatás, munkavégzés, stb.). A sport az a terület, amelyben minden résztvevő azonos módon juthat társadalmi értékek létrehozásához, egyenlő mértékű önmegvalósításhoz, sikerhez, nyilvánossághoz.

Az előadás bemutatja a képzések résztvevőit, célcsoportjait, a fiatalok bevonásának nemzetközi szakirodalmon alapuló elméleti és gyakorlati lépéseit, a nem formális nevelés/tanulás módszereit.

A nemzetközi projektek eredményességének értékelése kérdőíves vizsgálattal történik közvetlenül a projekt lebonyolítása után valamint után követéssel. Az előadás kertében az után követéses vizsgálat szempontrendszere is bemutatásra kerül.

6. Iskola, testnevelés, sport

Kovács T. L., *Eötvös József Főiskola, Baja*

Égetően fontos az ifjúság teljesítőképességét újra elemezni. Sok és pontos mérés áll már a rendelkezésünkre az alapvető fizikai és koordinációs teljesítményükről. A különböző tudományterületek kutatási eredményeink elemzése, összehasonlítása, egyértelműen mutatják a folyamatosan romló eredményeket. A rohanó életmód, a naponta újdonságokat mutató szórakoztató ipar, a divat, a társas kapcsolatokon belül erősen változó szokások, nem biztos, hogy egyenes arányban követhetők mindenki számára. Tény, hogy mindezek, más fel nem sorolt tényezővel, elvonják fiataljainkat a rendszeres mozgástól.

Több oldalról is vizsgáltuk az iskoláskorúak és a szüleik sportolási szokásait, a testnevelésről és a sportról alkotott véleményüket. Ezeket elemezve, összehasonlítva érdekes és ellentmondásos eredményeket kaptunk. Pl. A korábbi időben, az iskolában, ma már külső egyesületekben sportolnak többet a gyerekek. A szülők közül, tanulóéveik alatt, többen voltak, akik rendszeresen mozogtak, mint ma a gyermekeik. Elmondható róluk az is, hogy sajnos nincsenek kellő ismereteik gyermekeik iskolai mozgáslehetőségeiktől. A gyerekek alapvető elméleti ismereteik hiányosak a mozgást illetően...

Az iskolának komoly szerepet kell kapnia a hiányosságok, gondok megszüntetésében. A mindennapos testnevelés óra nagyon sokat tehet ennek érdekében. Az összegyűlt eredményeket és tapasztalatokat az tanórák anyagába be lehet illeszteni, módszertani ajánlasként feldolgozni. Ebbe a munkába a kutatócsoportoknak, a képző intézményeknek nagyobb részt kell vállalniuk.

7. szekció - Labda az iskolában és a sportban

1. A 4:4 elleni játék vizsgálata a rombusz és a négyzet felállási forma szempontjából

ifj. Tóth J^{1.}, Tóth J^{1.}, Hamar P.^{2.}, ¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Sportjáték Tanszék,* ²*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék*

Vizsgálatunk a labdarúgó utánpótlás képzés egyik szegmensével foglalkozik, a 4:4 elleni, kis játékok területéről kiemelt létszám azonos játékkal.

Itt is, mint más kis és nagy játékok esetében, több típusú felállási formát különböztethetünk meg, melyet a szakma előszeretetten használ és variál, letéve a voksát egyes formák esetében.

Nálunk a két leggyakoribb elhelyezkedés, a rombusz, illetve a négyzet felállási forma került nagyító alá. Ezt a két elhelyezkedést hasonlítjuk össze a technikai elemek előfordulása, illetve kivitelezése alapján. A mérés folyamán a technikai elemek közé tartozott a jó átadás, a rossz átadás, a szerelés és a labdavesztés.

Méréseinket 3 korcsoportban, a serdülő U-11-13-as korosztályban végeztük el, egy magyar első osztályú és egy másodosztályú klubnál. A vizsgálatokból kiderült, hogy szignifikáns különbséget találtunk a 11 éves korosztályban a szerelések esetében, a 12 éves korosztályban a jó és a rossz átadások esetében és minden technikai elemnél a 13 éves korosztály esetében.

Továbbá sikerült kisebb következtetéseket levonni az átlageredmények alapján. A rombusz felállási forma esetében a támadóbb szellemű játékhoz szükséges technikai elemek jelentkeztek sűrűbben, míg a védekező játék szempontjából a négyzetes felállási forma bizonyult hatékonyabbnak.

A két felállási formát élesen nem lehet elkülöníteni egymástól, ugyanis a játék folyamán bizonyos mértékben pozíciótartásos és elmozgó rendszerű játék is egyaránt kialakult mindkét elhelyezkedés esetében.

Kulcsszavak: labdarúgás, korosztályos képzés, felállási forma, kispályások

2. Az egészség- és egészségkárosító magatartások felmérése főiskolai hallgató-nők körében

Bartha E.¹, Czeglédi E.², Kovács N.³, Urbán R.⁴, ¹Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Művészeti és Testnevelési Tanszék, Vác, ²Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest ³Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Művészeti és Testnevelési Tanszék, Vác ⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai Intézet, Budapest,

Háttér: A világjárvánnyá vált elhízás prevalenciájának növekedése elsősorban a mozgásszegény életmódnak és a fokozott kalóriabevitelnek köszönhető. Vizsgálataink célja az elhízáshoz kapcsolódó egészségmagatartások és rizikómagatartások felmérése volt főiskolai hallgató-nők körében.

Módszer: Keresztmetszeti, kérdőíves vizsgálatunkban 295 hallgató-nő vett részt (átlagéletkor: 21,3 év; SD=3,36 év). MÉRŐESZKÖZÖK: önbeszámoló antropometriai adatok (testsúly, testmagasság); Testgyakorlás: A változás stádiumai (rövidített forma); Kognitív korlátozás skála; az egészségi állapottal, a dohányzási szokásokkal, valamint a különböző étel- és italtípusok fogyasztási gyakoriságával kapcsolatos kérdések.

Eredmények: A minta 14%-a bír súlyfelesleggel és 36%-a végez rendszeres testgyakorlást. Az inaktívak 47%-a a felkészülés, 44%-a pedig a fontolgatás fázisában van a testgyakorlással kapcsolatos változásra való készenlét tekintetében. A rendszeres testedzést folytatók ritkábban voltak betegek a vizsgálatot megelőző félévben ($X^2_{(4)}=14,60$, $p=0,006$). Noha a testgyakorlók BMI-átlaga hasonló az inaktív csoportéhoz ($t_{(288)}=0,74$; $p=0,458$); és az egészséges, illetve egészségtelen ételek és italok fogyasztási gyakorisága tekintetében sem mutatkozik szignifikáns különbség; a rendszeres testedzést folytatók jobban törekednek a táplálékbevitelük szándékos korlátozására, mint az inaktívak ($t_{(290)}=3,02$; $p=0,003$; Cohen $d=0,37$). A résztvevők 65%-a sosem dohányzott vagy leszokott, 35%-a pedig alkalmanként vagy rendszeresen dohányzik. A dohányzó státusz nem mutat szignifikáns kapcsolatot a testgyakorlással ($X^2_{(1)}=1,10$, $p=0,294$).

Következtetések: A 2009-es Európai Lakossági Egészségfelmérés eredményeihez (KSH, 2010) képest az elhízás és a rendszeres dohányzás előfordulási gyakorisága jóval alacsonyabb a főiskolai hallgató-nők e mintáján, mint a 18-34 éves magyar nők körében. A rendszeres testgyakorlást folytatók aránya alacsony, azonban jelentős hányaduk esetében a változásra való készenléti állapotuk alapján nagy valószínűséggel hatékonyak lehetnek a tradicionális, akcióközpontú egészségfejlesztő programok. A rendszeres testgyakorlás egészséggel és egészségtudatos táplálkozással mutatózó

kapcsolata aláhúzza e programok implementációjának szükségességét az elhízás világjárványának kontextusában.

Kulcsszavak: elhízás

3. A posztok között felmerülő teljesítménybeli különbségek a kézilabdázásban

Cselkó A., Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

Bevezetés

Egy kiváló kézilabda játékosnak rendelkeznie kell megfelelő szintű kondicionális és koordinációs képességekkel, technikai és taktikai tudással, valamint a pszichikai, kognitív tulajdonságok magas szintű (figyelem, koncentráció) meglétével az eredményesség szempontjából. Vizsgálatom célja egy olyan teszt sorozat alkalmazása, melynek során a különböző posztokban felmerülő különbségek észlelhetőek a motoros képességekben, valamint a pszichikai jellemzőkben egyaránt.

Anyag és módszer

A felméréseimet két felnőtt férfi kézilabda csapat játékosai között végeztem (átlag életkor: $23,32 \pm 3,91$ év). Az antropometriai jellemzőket (testmagasság, testtömeg és BMI-index), az aerob kapacitást (20 méteres állóképességi ingafutás), a gyorsaságot (30 méteres futás), a felső végtag izmainak dinamikus erejét (egykezes felső dobás, ülésből); valamint az alsó végtag izmainak dinamikus erő-állóképességét (súlypontemelkedés sorozatban) edzőkörülmények között vizsgáltam ($n=22$, 8 átlövő, 8 szélső, 4 beálló és 2 kapus). A megosztott figyelem, a választásos reakcióidő és az egyensúlyozó képesség megfigyelése laboratóriumi körülmények között valósult meg ($n=15$, 5 átlövő, 5 szélső, 4 beálló, 1 kapus). A statisztikai számításoknál SPSS 20.0 statisztikai programot alkalmaztam. A posztok közötti összehasonlítást az ANOVA segítségével végeztem ($p < 0,05$).

Eredmények

A fizikai tesztek során a szélső játékosok érték el a legjobb eredményt a relatív aerob kapacitás tekintetében ($63,96 \pm 7,5 \text{ ml/kg/min}$), a 30 méteres futás ($4,33 \pm 0,19 \text{ s}$), valamint a sorozatban történő súlypontemelkedés ($50,61 \pm 3,17 \text{ cm}$) tesztek során. Az egykezes felső dobásnál (1kg-os tömött labda) a kapusok dobtak a legmesszebbre ($23 \pm 0,14 \text{ m}$). Jelentős különbséget találtam a szélső és átlövő játékosok aerob kapacitása ($p=0,008$), illetve a szélső és átlövő ($p=0,008$), szélső és kapus ($p=0,03$) posztok között a 30 méteres futás eredményei között. A megosztott figyelem vizsgálá-

latánál az átlövő játékosok nyújtottak kiemelkedő teljesítményt. A választásos reakcióidő esetén a posztok közötti különbségek nem észlelhetőek, a legrövidebb választ a játékosok a láb ingerre adták ($654,9 \pm 52,2$ ms). A stabilitás teszt során a játékosok, valamint a domináns ($2,04 \pm 0,49$ s) és nem domináns láb ($2,05 \pm 0,44$ s) kitérése között jelentős eltérést nem találtam.

Összegzés

A kapott adatok jól szemléltetik a posztok között felmerülő különbségeket, melyek hasznosak lehetnek a felkészítés időszakában, különös hangsúlyt fektetve az egyéni, posztok szerinti képzésre az eltérő sajátosságok tekintetében.

4. A tollaslabda mozgásfejlesztő módszerei az óvodás és kisiskolás korú gyermekek körében

Bartha E., Szűcs Z., *Apor Vilmos Katolikus Főiskola, Művészeti és Testnevelési Tanszék, Vác*

A tollaslabda olyan közismert játék, amelyet világszerte milliók úznak kikapcsolódásként vagy versenysportként. A tollaslabda alakja, anyaga, tapintása, röpte semmilyen más labdához nem hasonlítható, így a benne rejlő szórakozási lehetőségek tárházak kifogyhatatlan. Egy ismerős játék, amely, mégis a felfedezés örömet, izgalmát nyújtja a gyermekeknek.

Az „ovitollas program” egy csoportos mozgáskultúra fejlesztő foglalkozások sorozata, 4-7 éves gyermekek részére. Szórakoztató, változatos, sikerélményt kínáló tematikusan felépíthető rendszer, amely felszínre hozza az óvodásokban rejlő ügyességet ugyanakkor kitartásra, összpontosításra és együttműködésre ösztönzi őket.

Hasonlóan a többi sportághoz, az óvodások tollaslabda mozgásanyagával történő mozgásfejlesztésének módszertana különbözik az iskoláskorú gyermekekétől. Előadásunkban az adott foglalkozásokban rejlő hasonlóságokra és különbségekre hívjuk fel a figyelmet, majd a tollaslabda foglalkozásokon használható különböző eszközök használatát valamint, a kérdéses életkoroknak megfelelő újszerű játékos feladatok fejlesztő hatásait mutatnánk be.

Kulcsszavak: ovitollas, mozgásfejlesztés, játék

5. A sérülés megelőzés és prevenció alkalmazása a labdarúgásban

Zalai D.¹, Hamar P.², ¹*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Doktori Iskola*, ²*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék*

Bevezetés

Napjainkra nyilvánvalóvá vált, hogy egy sportág sikeressége érdekében a tudományos háttér elengedhetetlen. A labdarúgásban az elmúlt években végbemenő lineáris és szignifikáns fejlődés eredményeképpen a sportolóknak rendkívüli fizikai felkészültségről és adottságokról kell tanúbizonyságot tenniük. A magas fokú fizikai terhelés és a sportág speciális kívánalmai okán létrejövő adaptáció miatt egyre nagyobb szerepet kell kapnia a prevenciónak, és ezzel összhangban a funkcionális, fundamentális mozgásminták minőségének. Ezt figyelembe véve végezte el a labdarúgás nemzetközi világszervezete a Fédération Internationale de Football Association (FIFA) a sportágban végbemenő eddigi legnagyobb volumenű, 15 éves tudományos kutatását, melynek eredménye az F-MARC projekt megalkotása lett. Számos nyugati európai topklub kezdte el alkalmazni a Functional Movement Screen (FMS) rendszerét, amely a teljes test erejét, funkcionalitását, a core izmok stabilizáló funkcióját, az ízületek mozgástartományát, az egyensúlyt, a koordinációt, valamint a propriocepciót is vizsgálja. Ezek eredményeképpen egyre inkább szerepet kapnak az atletikus adottságok és mozgásminták, valamint ezen képességek szűrése és vizsgálat.

Módszer

A vizsgálatban összegezzük és elemezzük az F-MARC projekt 15 éves vizsgálata során kapott adatokat, eredményeket. Emellett az FMS rendszer alapján megvizsgáljuk az utánpótlás és felnőtt labdarúgókat (N=150), valamint az itt kapott eredmények és az F-MARC adatok közötti összefüggéseket.

Eredmények

Az FMS felmérések során kapott eredmények azt bizonyítják, hogy a labdarúgók alsó végtagi funkcionális mozgásmintája, ízületi mobilitása, illetve stabilitása diszkomforttal jár. A FIFA tanulmány is azt az eredményt mutatja, hogy a non-contact sérülések tekintetében a leggyakoribb sérülések az alsó végtagokban keletkeznek.

Összefoglalás

A rendkívüli módon megemelkedett fizikai teljesítőképesség és az ezzel párhuzamos teljesítményhatárok kitolódása okán elengedhetetlenek az előszűrések, a prevenció gyakorlatok, továbbá a prehabilitáció alkalmazása. Javaslatunk: a Functional

Movement Screen folyamatos igénybevétele, valamint az F-MARC projekt által felállított „The 11+” elnevezésű komplett prevenció és bemelegítő gyakorlatsor használata.

Kulcsszavak: funkcionális mozgás, sérülés megelőzés, labdarúgás, F-MARC

6. Az amatőr labdarúgó bajnokságokban működő játékvezetők szabályismerteti-teljesítményének összehasonlító vizsgálata

Dolnegó B., Bartha Cs., *Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék*

A labdarúgásban, mint globális sportágban fontos a játékszabályok egységes alkalmazása. A sportág játékszabályai objektívek, azonban a mérkőzéseken előforduló szituációk beillesztése a játékszabályokba már erősen szubjektív alapon történik. A játékvezetőknek minden osztályban azonosan kell alkalmazniuk a játékszabályokat, és egységesen kell megítélniük a mérkőzéseken történő eseményeket. Az UEFA minden évben elkészíti a hivatalos oktatási segédanyagát, amelynek egyik részében ajánlásokat tesz többek között a párharcok megítélésre, a les szabály alkalmazására, az együttműködésére, stb., hogy a játékvezetők milyen ítéletet, és fegyelmezési szankciót alkalmazzanak a mérkőzéseken.

Jelen kutatásunk során a hivatalos, UEFA által készített DVD segédanyagot használtuk. Vizsgálatunkban arra voltunk kíváncsiak, hogy az amatőr – megyei - bajnokságokban működő játékvezetők hogyan ítélik meg az egyes szituációkat.

A kutatási témánk Carlo Castagna (1999, 2001, 2002, 2003), Stefano D’Ottavio (2001), illetve a korábban magunk által készített (2006, 2008, 2012) vizsgálatokra alapszik, amelyekben a játékvezetők szakmai felkészültsége, valamint a labdarúgók szabályismerete volt a központi téma.

Kutatásunk előtt feltételeztük, hogy a magasabb kerettagsággal rendelkező játékvezetők magasabb pontszámot érnek el az UEFA teszten. Feltételeztük, hogy a teszten elért eredményt nem befolyásolja a játékvezetők labdarúgó múltja, továbbá feltételeztük, hogy a játékvezetők és az asszisztensek egyforma helyességgel ítélik meg az egyes szituációkat.

Vizsgálatunkban a területi, illetve az NB III-as bajnokságokban működő játékvezetők vettek részt. A nem reprezentatív vizsgálati minta nagysága $N=563$, ami igen jelentősnek mondható, hiszen a teljes magyarországi játékvezetői populáció nem éri el a 4000 főt. A vizsgálati minta kiválasztása nem valószínűségi, csoportos minta-

vétellel történt. A teszt mellett (amely minden tekintetben megfelelt az elsődleges tesztkritériumoknak), amelyben ki kellett választani a videó alapján a helyes ítéletet, valamint fegyelmezési szankciót, anamnézis formájában vizsgáltuk a játékvezetők egyes szociográfiai változóit is. A vizsgálat során kapott eredményeink statisztikai feldolgozásához a Statistica for Windows 10. verzióját használtuk (Stat-Soft Inc., 2012). A csoportok közötti különbségek kiszámításához Chi-négyzet próbát alkalmaztunk, a szignifikancia szintet 5%-on határoztuk meg.

A vizsgálat során mind a három hipotézisünk beigazolódott. A magasabb kerettag-sággal rendelkező játékvezetők jobban teljesítettek a teszten az alacsonyabb kategóriájú kollégáiknál. Megállapítottuk, hogy a labdarúgó múlttal rendelkező játékvezetők nem értek el statisztikailag kimutathatóan jobb eredményt. A vizsgálat során a játékvezetők és az asszisztensek teljesítménye között szignifikáns különbséget nem tapasztaltunk.

A játékvezető-képzés fontos szegmense a mérkőzésszituációk helyes megítélése. Az UEFA által megfogalmazott ajánlások alkalmazása elősegítik a labdarúgás egységesítését. Fontos, hogy az amatőr bajnokságokban tevékenykedő játékvezetők is helyesen és egységesen működjenek közre a mérkőzéseken. Ezért célunk, hogy további változókat figyelembe véve folytassuk a vizsgálatunkat, az országos kerethez tartozó játékvezetők kiegészítésével.

Névmutató

Betű/név	Oldalszám
A	
Adorjánne Olajos A.	15., 56.
Andrásné Teleki J.	12., 49.
Á	
Ács P.	10., 11., 31., 32., 37.
B	
Bali Á.	11., 35.
Barna T.	9., 25.
Bartha Cs.	16., 17., 64.
Bartha E.	16., 60., 62.
Benczenleitner O.	8., 9., 18., 20.
Boldizsár D.	13., 50.
Borbély A.	12., 39.
Bosnyák E.	10., 11., 31., 32.
Bretz K.	9., 10., 11., 24., 25., 27., 35.
Bretz K. J.	9., 25.
C	
Czeglédi E.	16., 60.
Cs	
Csajági E.	11., 33.
Cselkó A.	16., 61.

D	
Detvay Zs.	9., 24.
Diós B.	9., 22.
Dolnego B.	17., 64.
Donáth T.	8.
E	
Eckschmiedt S.	8., 18.
Erdei N.	12., 43.
F	
Fajtné Thuróczy Zs.	15., 56.
Farkas A.	10., 11., 31., 32.
Fay V.	10., 27.
Fehérvári N.	15., 54.
Felszeghy K.	10., 28.
Gy	
Gyimes Zs.	8., 9., 18., 20.
H	
Hamar P.	8., 13., 15., 16., 17., 50., 53., 56., 59., 63.
Hédi Cs.	12., 41.
Horváth T.	8., 19.
K	
Kaj M.	13., 44.

Karsai I.	10. 11., 31., 32., 37.
Keczeli D.	13., 49.
Keresztesi K.	8., 9., 21.
Kneffel Zs.	11., 33.
Kokovay Á.	15., 56.
Kovács K.	15., 54.
Kovács N.	16., 60.
Kovács N.	8., 18.
Kovács T. L.	12., 41.
Kovács T.	11., 33.
L	
Lasztovicza D.	15., 54.
Lombos E.	11., 36.
M	
Major Zs.	11., 33.
Melczer Cs.	10., 11., 31., 32., 37.
Molnár G.	12., 39.
Mihalicsné Iglói N.	9., 21.
Mikó I.	11., 35.
Munkácsi I.	15., 53.
N	
Nagy N.	14., 51.
Németh E.	9, 25.
Négele Z.	9., 22.
Ny	
Nyakas Cs.	9., 10., 27., 28., 29.

O	
Orendi M.	9.
Oszlánczi A.	15., 57.
M. den Ouden	10., 28.
Ö	
Ökrös Cs.	14., 51.
P	
Pápai J.	10., 29.
Pavlik G.	10., 11., 33.
Pikó B.	15., 55.
Pinczés T.	15., 55.
Pósa A.	10., 28
R	
Ráthonyi-Odor K.	12., 39.
S	
Sáfár S.	9., 20., 22.
Sáringerné Szilárd Zs.	11., 12., 36., 43.
Selmeci B.	13., 46., 47., 48.
Sipos K.	9., 13., 24.
Sós Cs.	14, 51.
Soós I.	13., 15., 50., 53.
Sz	
Szabó E.	9., 21.
Szalay K.	10., 27.
Szalay P.	9., 24.

Szalma L.	8., 9., 18., 20.
Szmodis M.	9., 23., 27.
Szóts G.	10., 11., 31., 32., 37.
Szűcs Z.	16., 62.
T	
Telegdi A.	12., 40.
ifj. Tóth J.	16., 59.
Tóth J.	16., 59.
Tóth L.	13., 46., 47., 48.
Tóth M.	8., 10., 11., 31., 32.
Török L.	13, 46., 47., 48.
Trájer E.	11., 32.
U	
Urbán R.	16., 60.
V	
Vágó B.	8., 9., 18., 20.
Varga Cs.	10., 28.
Versics A.	15., 56.
Z	
Zalai D.	17., 63.
Zs	
Zsivóczky A.	8., 18.

