

52. MOZGÁSBIOLÓGIAI KONFERENCIA

*Program és
előadáskivonatok*



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
BUDAPEST

2023.

A KONFERENCIA RENDEZŐI

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem / Magyar Edzők Társasága
Magyar Sporttudományi Társaság / Magyar Biológiai Társaság Mozgás-,
Viselkedés- és Sejtbiológiai Szakosztály / MTA Pedagógiai Tudományos
Bizottság Szomatikus-nevelési Albizottság

A KONFERENCIA TÁMOGATÓI

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem / Magyar Edzők Társasága
Magyar Sporttudományi Társaság

TUDOMÁNYOS PROGRAMBIZOTTSÁG

Prof. Hamar Pál DSc

egyetemi tanár, Mozgás-, Viselkedés- és Sejtbiológiai Szakosztály, elnök

Prof. Soós István PhD

kutatóprofesszor, Mozgás-, Viselkedés- és Sejtbiológiai Szakosztály, alelnök

Dr. Borosán Lívია PhD

tanszékvezető egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

Köpf Károly

Magyar Edzők Társasága, titkár

Dr. Sveiczter Ákos PhD

egyetemi docens, Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

Budainé dr. Csepela Yvette

egyetemi docens, Mozgás-, Viselkedés- és Sejtbiológiai Szakosztály, titkár

A KONFERENCIA HELYSZÍNE

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem
Budapest, 1123 Alkotás u. 42-48., K1 épület, C001 (Párizs) terem

A KONFERENCIA IDŐPONTJA

2023. november 16-17. (csütörtök-péntek)

Az előadások beküldött tartalmi kivonatait változtatás nélkül közöljük.

PROGRAM

2023. november 16. (csütörtök)

Megnyitó, köszöntések 9⁰⁰-9³⁰

Prof. Dr. Sterbenz Tamás, rektor, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

Prof. Dr. Tóth Miklós tanszékvezető egyetemi tanár, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke

Molnár Zoltán a Magyar Edzők Társasága elnöke

1. szekció: Edzésteljesítmény és egészség

Üléselnökök: **Prof. Dr. Bretz Károly** Professor Honoris Causa, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest | **Prof. Dr. Nyakas Csaba** Professor Emeritus, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

9³⁰ *A kardiális stressz és pszicho-fiziológiai paraméterek együttes vizsgálata, a korrelációk felhasználása, a rehabilitációban és a teljesítmény prognózisok objektív megalkotásánál*

Barna T., Nyakas Cs., Bretz K., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

9⁴⁵ *Összefüggés a GPS-alapú külső terhelési változók és a sRPE között utánpótlás-korú labdarúgóknál - pilot study*

Havancz K.^{1,2}, Tóth P. J.¹, Sáfár S.², Bartha Cs.², Géczi G.³, ¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest, ²Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest, ³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

10⁰⁰ *Phyometria edzés módszer hatása az alsó és felső végtag robbanékonyságára utánpótlás női kézilabdázók körében*

Ruppert B. I., Sáfár S., Győri Audi ETO KC Kézilabda Akadémia, Győr, Magyar Testnevelési és Sporttudományos Egyetem, Budapest

- 10¹⁵ *A zsírsavak szerepe a sportban - gyulladás és regeneráció*
Kis Cs., Vértes E., Budainé Csepela Y.¹, ¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (MTSE), Budapest
- 10³⁰ *A testépítők mozgásszervi sérülései - szisztematikus szakirodalmi áttekintés*
Szabó R., Feovenyessy Medical Fitness Akadémia
- 10⁴⁵ *A lovas sportteljesítményét befolyásoló vizsgálatok áttekintése*
Balog O., Ökrös Cs., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

2. szekció: A testnevelés és sport etikai-jogi-gazdasági problémaköre

Üléselnökök: **Dr. Szekeres Diána** tanszékvezető egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest | **Dr. Perényi Szilvia** egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 11⁰⁰ *A sportetika és sportjog határán: a sportjog etikai keretrendszeréről*
Szekeres D., Barcsi T., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 11¹⁵ *Javaslatok kidolgozása a sport általi inklúzió társfinanszírozásának kritériumaira és modelljére a Meter Matters projekt keretében*
Perényi Sz.¹, Kárpáti O.², Farkas J.¹, ¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest, ²Special Olympics Hungary
- 11³⁰ *A tiltott teljesítményfokozás gazdasági és jogi dimenziói: fuzzy logikai megközelítés a doppingellenes harcban*
Gáspár B., Géczi G., Szekeres D., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 11⁴⁵ *A személyes és társadalmi felelősségvállalás tanítása, mint bullying prevenció stratégia a testnevelésben és a sportban*
Soós I., Ozsváth K., Hamar P., Farkas J., Szekeres D., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

12⁰⁰-12¹⁵ **Kávészünet**

3. szekció: Kutatások és vizsgálatok a sportpszichológia területén

Üléselnökök: **Prof. Dr. Tóth László** főigazgató egyetemi tanár, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest | **Dr. habil. Mayer Krisztina** egyetemi docens, Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, Miskolc

12¹⁵ *„Ezt egy életen át kell játszani...” A síelés, mint élethosszig tartó örömforrás*
Mayer Krisztina, Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, Miskolc

12³⁰ *A fizikai aktivitás és a sportélvezet szerepe az énkép egyes tényezőire serdülő fiatalok körében*
Berki T., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

12⁴⁵ *Perfektionizmus és a szorongás összefüggése sportolónknál*
Tóth R., Tóth L., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

13⁰⁰ *Elme és test kontroll a sportban – A tanult önszabályozás*
Horváth E., Tóth L., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

13¹⁵ *A magyar úszóválogatott tagjainak mentális felkészültsége, szorongásszabályozása és megküzdési mintáik a mellettük dolgozó szakemberek szempontjából*
Radnóti E., Szájer P., Tóth L., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

4. szekció: Élsportról színesen

Üléselnökök: **Dr. Ökrös Csaba** rektorhelyettes egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest | **Telegdi Attila** doktorandusz, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger

13³⁰ *A Hosszú távú Sportolőfejlésztés (LTAD) elméleti és gyakorlati alkalmazásának nemzetközi és hazai tapasztalatai*
Telegdi A., Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Eger

- 13⁴⁵ *Teniszspecifikus pályatesztek összefoglalása*
Dobos K., Tóth P. J., Ökrös Cs., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 14⁰⁰ *Fiatal díjlovas és díjugrató sportolók nyugalmi és fittségi vizsgálata*
Karády-Protzner A., Balog O., Karády A., Száz P., Bosnyák E., Bartusekné Szmodis M., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 14¹⁵ *Teljesítménytrendek magyar atlétika futó szakágában 2001 és 2023 között*
Kelemen B.¹, Benczenleitner O.², Tóth L.¹, ¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest, ²Eszterházy Károly Katolikus Egyetemet, Eger
- 14³⁰ *Válogatott tornászlányok személyiségének tényezői az önértékelés tükrében*
Wehovszky V., Ökrös Cs., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 14⁴⁵ A tánc és a sport kapcsolata – Sport a táncban
Lező N., Debreceni Egyetem, Állam- és jogtudományi Kar, Dance Universe Tse
- 15⁰⁰-15¹⁵ **Kávészünet**

5. szekció: A testnevelés időarcai

Üléselnökök: **Dr. Borosán Livia** tanszékvezető egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest | **Budainé Dr. Csepela Yvette** egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 15¹⁵ *A Pályaszocializációs gyakorlat tantárgy bevezetésének tapasztalatai a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen*
Borosán L., Budainé Csepela Y., Hamar P., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 15³⁰ *A sporttevékenység és a zene kapcsolata – avagy egy lehetséges eszköz a testnevelés órák hatékonyságának növelésére*

Budainé Csepela Y., Borosán L., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

15⁴⁵ *A honvédelmi nevelés és az iskolai testnevelés közös értékkészlete*
Hamar P., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

16⁰⁰ *A Testnevelő tanári környezetet és oktatási stratégiákat vizsgáló kérdőívek magyar nyelvű adaptációja*
Csordás-Makszin Á.¹, Karsai I.², Hamar P.¹, Soós I.¹, ¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest, ²Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Mozgásközpont, Pécs

16¹⁵ *Érezd a ritmust az iskolai testnevelés megújításában!*
Molnár Á., Prisztóka Gy., ¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pécs ²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

16³⁰ *Hasonlóságok és különbségek három Kárpát-medencei ország óvodai testnevelésében*
Eigner E.^{1,2}, Prisztóka Gy.³, ¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar, Pécs, ²Magyar Diáksport Szövetség, ³Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

16⁴⁵ *Görkorcsolyázás pozitív hatásai iskoláskorú gyermekeknél*
Reiner D., Simon I.Á., Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Művészeti és Sporttudományi Intézet, Sopron

6. szekció (Section 6): Sporttudomány angol nyelven (Sports science in English)

Üléselnökök (Chairmen): **Prof. Dr. Soós, István** kutatóprofesszor (research professor) Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest (Hungarian University of Sports Science, Budapest) | **Prof. Dr. Hamar, Pál** egyetemi tanár (professor), Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest (Hungarian University of Sports Science, Budapest)

- 17⁰⁰ *Attention training in the development of ice hockey players*
Gurisatti, L., Tamás, B., Gábor, L., Világi, K., Géczi, G., Baracska, Z., Géczi, G., Hungarian University of Sports Science, Budapest
- 17¹⁵ *Relationship between Intrinsic Motivational Climate of PE lessons and Physical Activity*
Ghazvini, N., Hamar, P., Soós, I., Hungarian University of Sports Science, Budapest
- 17³⁰ *Comparing traditional and personal social responsibility model: Effectiveness on personal social responsibility, prosocial behaviors, motivational orientations*
Temiz, C.N.¹, Whyte, I.², Soos, I.¹, ¹Hungarian University of Sports Science, Budapest, Hungary, ²International Network of Health and Sport Sciences (INHSS), Nancy, France
- 17⁴⁵ *Corporeal transformations: Tales of a novice female bodybuilder*
Juaban, J.¹, Soós, I.¹, Molnár, Gy.², ¹Hungarian University of Sports Science, Budapest, ²University of Worcester, United Kingdom
- 18⁰⁰ *The Extent of Application of Technology in Teaching of Physical Education in International Schools in Kenya*
Karwamba, M. J., Soos, I., Hamar, P., Hungarian University of Sports Science, Budapest
- 18³⁰ **Vacsora - TF étterem, K1 épület**

2023. november 17. (péntek)

7. szekció: Labdarúgás sporttudományi megközelítésben I.

Üléselnökök: **Prukner László**, csoportvezető mesteroktató, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest | **id. Dr. Tóth János**, egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 8⁰⁰ *A passzhatékonyság és scanning mintázat vizsgálata felnőtt és utánpótlás labdarúgók esetében*

- Jávorcsík G., ifj. Tóth J., Csala D., Tóth J.,** Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 8¹⁵ *Cukorbeteg labdarúgók értékeinek vizsgálata*
Szántai-Kis Á., ifj. Tóth J., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 8³⁰ *Oda-visszavágó rendszerben lejátszott labdarúgómérkőzések kimenetele a sikeresség szempontjából*
Major S. S., ifj. Tóth J., Tóth K., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 8⁴⁵ *2010 és 2020 között u17 és u19 utánpótlás válogatott játékosok karrierjük további alakulása napjainkig*
Beresnyák A. B., ifj. Tóth J., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 9⁰⁰ *Összefüggések a labdás Illinois teszt és a mérkőzésértékelések között*
Galkó D., Matlák J., ifj. Tóth J., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 9¹⁵ *Utánpótlás csapatok fizikai mérkőzés teljesítményének kapcsolata a mérkőzés statisztikai adatokkal*
Hegedüs P., ifj. Tóth J., Csala D., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 9³⁰ *Játékvezetői döntések eloszlása és elemzése statisztikai alapokon*
Dankovics D., ifj. Tóth J., Csala D., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 9⁴⁵ *Szabálymódosítási javaslat az aktív játékidő növelésére és az álló óra bevezetésére*
Csata Sz., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 10⁰⁰ *Angol első osztályú kapusok összehasonlítása a lábbal való játékban 2007/2008 év összehasonlítva a 2023/2024-as évvel*

Hegedüs B., Posta B. B., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 10¹⁵ *Szabálmódosítási javaslat, a gólok pontrendszer szerű értékesítése, és a büntető terület átfarmázása a labdarúgásban*
Mészáros A. Sz., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

10³⁰-10⁴⁵ Kávészünet

8. szekció: Labdarúgás sporttudományi megközelítésben II.

Üléselnökök: **Prukner László**, csoportvezető mesteroktató, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest | **ifj. Dr. Tóth János**, egyetemi adjunktus, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

- 10⁴⁵ *Az európai labdarúgó kupasorozatok és a top bajnokságok statisztikai adatainak összehasonlítása*
Kaló K., ifj. Tóth J., Tóth K., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 11⁰⁰ *A magyar kiemelt akadémiák kapusokra vonatkozó méréseinek összehasonlítása a külföldi akadémiák mérési eredményeivel*
Hollókőy Á., ifj. Tóth J., Csalá D., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 11¹⁵ *Korosztályos válogatottakból felnőtt válogatottakba történő továbblépés lehetőségei Magyarországon és Anglia szempontjából*
Baráth B. B., ifj. Tóth J., Tóth K., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 11³⁰ *Rest defence és átmenet védekezésbe a 2023-24-es bajnokok ligája csoportkörében*
Békási A., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest
- 11⁴⁵ *Különbségek és hasonlóságok Marco Rossi és Bernd Storck magyar válogatottjai között taktikai szempontból*

Koós D., ifj. Tóth J., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

12⁰⁰ *A 2:0-ás részeredmény kimenetele és kapcsolata a cserejátékosok szerepvállalásával*
Reizinger B., ifj. Tóth J., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

12¹⁵ *A labdabirtoklás jelentősége a mérkőzések eredményeinek kialakulásában*
Forgó M., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

12³⁰ *Az elmúlt 5 szezon Chelsea felállásainak hatékonysága*
Szabó R.A., Hajnal P., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

12⁴⁵ *A magyar férfi labdarúgó-válogatott védekezésének hatékonysága Marco Rossi irányítása alatt*
Jakab Zs., Kovács K., Tóth J., Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

13⁰⁰ **Konferenciazárás**

1. szekció: Edzésteljesítmény és egészség

1. A kardiális stressz és pszicho-fiziológiai paraméterek együttes vizsgálata, a korrelációk felhasználása, a rehabilitációban és a teljesítmény prognózisok objektív megalkotásánál

Barna Tibor, Nyakas Csaba, Bretz Károly *Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest*

Bevezetés

A prevenció és rehabilitáció új területe került bevezetésre az impulzusos elektromágneses tér terápiás felhasználásával. "A mechanizmus a Maxwell-egyenletek matematikai kifejezéseire vezethető vissza." (W.A. Kafka-tól, Németország). „A klinikai alkalmazása feltárta azt a tényt, hogy a mágneses tér gyulladá-, ödéma-, fájdalomcsillapító, anti-hisztamin hatású és javítja a szövetek vérkeringését, regenerációját. Az elektromágneses terápia csökkenti az érzelmi feszültséget, stabilizálja az alvást, kedvező hatással van a szövetekre és hipotóniás hatást vált ki. (V.N. Levenets, a Központi Traumatológia Intézet igazgatója, Kijev, Ukrajna).

A kidolgozott vizsgálati metodikánk alapját képező, saját innovációnkat is tartalmazó eszköztárunk

„ChoiceMMed” pulzoximéter. „Psycho 8” univerzális pszicho-fiziológiai mérőberendezés a választásos reakcióidő mérésére (Bretz K., Tóth I.: 205.241 sz. magyar szabadalom). Választásos reakcióidő mérőberendezés figuratív ingerkombinációval (Bretz K., Kollman Á.: újítás). „DYNA 8” digitális erőmérő, a kéz szorítóerejének méréséhez (Bretz K.J., Jobbágy Á., Bretz K.: 003305 sz. használati mintaoltalom). Stabilométer, egésztest koordináció pontosságának és gyorsaságának mérésére (Bretz K., König: H.L. 32 45 453 sz. német szabadalom). „VICARDIO” speciális, precíziós elektronikai készülék a szív működésének diagnosztizálására és a kardiális stressz nagyságának számítására. Fejlesztő: Energy Lab. Technologies GmbH. D-20095 Hamburg. STA „SANZA” típusú, elektromágneses teret létrehozó, terápiái készülék (Bretz K., Huber, A.: DE 102007070063 B4 német szabadalom, Bretz K., Huber, A. 003.462 sz. magyar használati mintaoltalom).

Az ismertetett eszközökkel és metodikákkal végzett méréseinkben és terápiáinkban résztvevők körei:

- óvodás korú gyermekek,
- általános és középiskolai tanulók,

- felnőtt, a munkában aktív korosztályok,
- idősek,
- sportolók és nem sportolók,
- csökkent munkaképességű személyek

Eredmények

Idős korosztálynál (22 fő) a m. quadriceps femoris-on alkalmazott, bipoláris impulzus formátumú (200 Hz négyzög, 300 uT) elektromágneses térrel, EEG beta burkológörbével modulált, 8 perces stimuláció akut tónusnövelő hatásának numerikus és grafikus eredményéért szolgáltatjuk. Egyidejűleg bemutatjuk a párhuzamosan alkalmazott Romberg1, 2, és R1(nehezített) tesztjeink grafikus és numerikus eredményközlő metodikánkat, ami demonstrálja a fentebb ismertetet mérési eljárásainkat.

Kulcsszavak: prevenció, rehabilitáció, elektromágneses stimuláció, erőmérés, reakcióidő mérése, stabilometria, kardiális stresszmérés

2. Összefüggés a GPS-alapú külső terhelési változók és a sRPE között utánpótláskorú labdarúgóknál - pilot study

Havancz Krisztián^{1,2}, Tóth Péter János¹, Sáfár Sándor², Bartha Csaba², Géczy Gábor³

¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományok Doktori Iskola, Budapest*

²*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest*

³*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportmenedzsment Tanszék, Budapest*

Bevezetés

A külső és belső terhelés összefüggése régóta kutatott témakör (Impellizzeri és mtsai., 2019).

Azonban a kutatások többsége a külső terhelés összefüggéseit vizsgálja (Castillo, 2020), mert a belső terhelés mérése érzékenyebb adat (Hennessy & Jeffreys, 2018). A belső terhelés, mint a szívfrekvencia mérése nehezebb magas intenzitású edzésmunkánál (Lisbôa és mtsai., 2019), így annak hiányában egy szubjektív kérdőívet alkalmaznak (Foster és mtsai., 2021). Számos tanulmány bizonyítékot szolgáltat arra vonatkozóan, hogy az sRPE erősen korrelál a teljes megtett távolsággal és a PlayerLoadTM adatokkal (Marynowicz és mtsai., 2020) és a gyorsulás alapú mechanikai terheléssel

(Casamichana és mtsai., 2013). Továbbá egy közelmúltbeli metaanalízis azt jelzi, hogy az sRPE érték erősebben kapcsolódik a külső terheléshez, mint a hagyományos, HR-alapú belső terhelés mérései (McLaren és mtsai., 2017).

A pilot study célja, hogy az objektívan mért külső és a szubjektívan mért belső terhelés összefüggéseit bizonyítsuk hazai szintű sportakadémián.

Anyag és módszer

Egy államilag elismert akadémia sportolóit vizsgáljuk. Húsz fiú labdarúgó alkotja a mintát, akik mind U17-es korosztályúak (életév: $16,32 \pm 0,37$; testmagasság: $178,12 \pm 5,74$; testsúly: $74,21 \pm 2,62$). A vizsgálat edzéseken mért adatok összessége, amik a versenyidőszak alatt 8 hetes időintervallumban zajlanak. A vizsgálatban résztvevőket poszt-specifikusan is osztályozzuk: védekező (V), középpályás (K), támadó (T). Az edzések alatt GPS eszközzel mérjük a lokomotorikus és mechanikai változókat (Catapult Vector S7, Catapult Sports Ltd., Ausztrália, Melbourne). A sRPE adatokat edzések után 20-30 perccel gyűjtjük be (Foster és mtsai., 2001). A kutatás során használatos GPS paraméterek: teljes megtett táv (m), magas intenzitású futások (m), robbanékony akciók (#darab), PlayerLoad™ (#darab). A pilot study bemeneti követelményeként határoztuk meg a minden edzésfoglalkozáson részt vevő sportolók adatainak a felhasználását.

Várható eredmények

Feltételezésünk szerint a GPS változók közül a teljes megtett táv és a PlayerLoad™ adatok szoros összefüggést fognak mutatni a sRPE adatokkal. Feltételezésünk másik oldala, hogy a nagyobb intenzitással végzett változók gyenge korrelációt fognak mutatni az észlelt erőfeszítéssel. Továbbiakban azt feltételezzük, hogy a különböző játékos pozícióknál nem találunk különbséget a mért adatok összehasonlításánál.

Kulcsszavak: gps, rpe, utánpótlás, labdarúgás

3. Plyometria edzés módszer hatása az alsó és felső végtag robbanékonyságára utánpótlás női kézilabdázók körében

Ruppert Bálint István, Sáfár Sándor

Győri Audi ETO KC Kézilabda Akadémia, Győr

Magyar Testnevelési és Sporttudományos Egyetem, Budapest

Bevezetés

Korábbi kutatásokból arra a következtetésre juthatunk, hogy az idő előrehaladtával

egyre nagyobb sebességű, intenzívebb kézilabda találkozók, illetve a játéktér méretéből adódóan a kis területen végzett intenzív mikromozgások váltak teljesítménylimitáló tényezővé a sportágban (Luteberget, Trollerud és mtsai., 2018; Wik, Luteberget és mtsai., 2017). A kézilabda egy aciklikus sportág, ahol a sprinthez, ugráshoz, irányváltáshoz, tempóváltáshoz és lövésekhez szükséges robbanékony izomösszehúzóadások megismétlésének képessége, nem csak a felnőttek, hanem az utánpótlás játékosok teljesítményének megítélésében is kardinális (M. Chelly, Hermassi és mtsai., 2011; Gorostiaga, Granados és mtsai., 2006). Az egyik ilyen népszerűnek mondható, a mai napig széles körben elterjedt robbanékonyságot célzó edzésmódszer a plyometria, melyet rendkívül sokan használnak a dinamikus sportokban, hogy növeljék az atléták izomteljesítményét (Wilson és mtsai. 1996).

Hipotézisek

Feltételeztük, hogy az előzetes lendületvétellel végrehajtott felugrásban (H1), helyből távolugrásban (H2), felgyorsulási képességben (5 m sprint) (H3), irányváltási képességben (H4) és felsővégtagi robbanékonyságban (fekvőtámasz teszt) (H5) szignifikáns fejlődést fogunk tapasztalni a plyometriát alkalmazó csoportoknál, ezen belül is legnagyobb mértékű változást a heti két plyometriás edzést végző csoportnál fogjuk megfigyelni.

Módszer

A Győri Audi ETO KC Kézilabda Akadémia 42 utánpótláskorú sportolója alkotta eredetileg vizsgálati mintánkat. Sérülések, betegségek és egyéb okok miatt végül 34 kézilabdázót véletlenszerűen osztottunk három csoportba. Kialakítottunk egy „heti egy plyometria edzés” vizsgálati csoportot (13 fő, heti 20-25 perc plyometrikus edzés), egy „heti két plyometria edzés” vizsgálati csoportot (11 fő, heti 40-50 perc plyometrikus edzés), valamint egy kontroll csoportot (10 fő), akik nem végeztek plyometriát a hetek során. Kutatásunkban azt vizsgáltuk, hogy egy 8 héten át tartó, heti egyszer, illetve kétszer végzett plyometrikus edzés, milyen hatással van az alsó és felsővégtag robbanékony teljesítményre, felgyorsulási képességre, továbbá az irányváltási képességre. A statisztikai próbákat a JASP 0.16.0.0. program segítségével végeztük el. Az adatsorok normál eloszlását a Shapiro Wilk teszttel vizsgáltuk. Az egyes csoportok edzés előtti és utáni különbségek kimutatására párosított T-próbát végeztünk. Normál eloszlás esetén Student párosított T-próbát használtunk. Amennyiben az adatsorok nem normál eloszlást mutattak a különbséget Wilcoxon-féle előjeles rang teszttel fejeztük ki. A szignifikanciaszintet $p < 0,05$ értékben határoztuk meg. A hatásnagyság (effect size, ES) megállapításához Cohen-féle d próbát alkalmaztunk. Nagyon kicsi ($< 0,20$), kicsi ($0,20-0,59$), közepes ($0,60-1,19$), nagy ($1,20-1,99$), hatalmas ($> 2,00$) mértékű különbségeket határoztunk meg (Mungovan, Peralta et al., 2018).

Eredmények

Eredményeink szerint a két ugróteszten kizárólag a heti két plyometriát végzők mutattak szignifikáns pozitív változást ($p < 0,001$). Noha az 5 m-es sprint értékei csökkentek, statisztikai különbséget nem találtunk. Az irányváltásos futógyorsaságban mindhárom csoport fejlődött ($p=0,010$, $p=0,002$, $p=0,001$), a hatásnagyság szerint azonban a 2 plyometriás csoport mutatta a legnagyobb mértékű javulást (Cohen- $d=1,204$). A felsővégtag robbanékonyságában mindegyik csoportban szignifikáns fejlődést tapasztaltunk ($p=0,002$, $p=0,011$, $p=0,004$). **Következtetés**

Az eredményekből arra következtethetünk, hogy egy jól felépített plyometrikus program által 8 hét alatt jelentős változásokat lehet elérni a robbanékonny erő szintjében fiatal kézilabdázók körében. Terveink között szerepel, hogy a jövőben megvizsgáljuk az unilaterális plyometria hatását a sprint eredményekre, továbbá szeretnénk a sportágspecifikusabb tesztnek vélt lövőerő méréssel kiegészíteni kutatásunkat.

Kulcsszavak: utánpótlás, robbanékonyság, edzés módszer, fizikális tesztek

4. A zsírsavak szerepe a sportban - gyulladás és regeneráció

Kis Csaba, Vértes Erzsébet, Budainé Csepela Yvette¹

¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem (MTSE), Budapest*

Az emberek által fogyasztott ételek minősége az elmúlt 100 évben gyökeresen megváltozott. Az életmódunk és az elvégzett mozgás mennyisége és minősége drámaian befolyásolja az egészségünket.

A mai életvitelünkben a gyulladást keltő tényezők egyre inkább jelen vannak (rossz minőségű ételek, megváltozott bélflóra, elhízás, stressz, élsport, szennyeződések stb.), míg a gyulladást csillapító tényezők egyre kevésbé vannak jelen (megfelelő mennyiségű alvás, tiszta levegő, sok pihenés, könnyű testmozgás, sok zöldség és gyümölcs fogyasztása, stb.).

Az elfogyasztott ételekben számos gyulladáskeltő anyag található. Az ízületekben, izmokban jelentkező gyulladások gyakran már fiatal korban jelentkeznek, ezek gátolják a sporttevékenységek hatékony végzését. Sokakban nem tudatosult, hogy az elfogyasztott ételek minősége és tápanyag tartalma mennyire kihatnak akár ezen gyulladások kialakulására, akár arra a folyamatra, ahogy a szervezet regenerálódik. A regeneráció hatékonyságára és sebességére.

Akár az élsport, akár a sportsérülések területén, akár pedig a hétköznapi ember

mozgásáról beszélünk, kulcsfontosságú az, ahogyan az izom regenerálódni tud. Az ezzel kapcsolatos kutatási eredményekre szeretnénk a figyelmet felhívni.

A zsírsavaknak jelentős szerepük van a regenerációs folyamatok szabályozásában és a gyulladási folyamatok szabályozásában is. Az emberek zsírsav bevitelére óriási változott az elmúlt 60 évben. Mérési adatokat mutatunk azzal kapcsolatban, hogyan változott meg ténylegesen a sejtekben található zsírsavak összetétele, valamint, hogy az esszenciális zsírsavak aránya milyen a jelenlegi táplálkozási szokások mentén.

Összefoglalva bizonyos ételek gyulladást keltő hatásúak, mások gyulladást csökkentőek. Kialakulhat egy gyulladásnak kedvező környezet a szervezetben. Ez kihat az edzés utáni regenerációra, 2 edzés között eltelt időre, az edzés hatékonyságára. Mindez hatással van a sérülésekből való felépülés gyorsaságára is. Ha a táplálkozásunkkal egy gyulladásnak nem kedvező környezetet alakítunk ki, felgyorsíthatjuk a regenerációs folyamatokat, ezzel növeljük a sport és a mozgás hatékonyságát.

Kulcsszavak: a mozgás és a táplálkozás kapcsolata, megváltozott táplálkozásunk, a táplálkozás és a gyulladások, a zsírsavak szerepe a sportban, gyulladás és regeneráció, edzés utáni regeneráció, sérülés utáni regeneráció

5. A testépítők mozgásszervi sérülései - szisztematikus szakirodalmi áttekintés

Szabó Rita

Feovenyessy Medical Fitness Akadémia

Bevezetés

A testépítés „amatőr” és versenyszinten is egyre népszerűbb sport, amelynek célja az izomtömeg és az erő progresszív növelése, valamint a test esztétikai fejlesztése. Bár számos sportágra vonatkozóan rendelkezésre állnak adatok az akut mozgásszervi sérülések, az ízületek túlzott igénybevétele miatti szindrómák és az edzés közben fellépő fájdalom gyakoriságáról, a testépítés esetében ez ritka.

Célkitűzés

A tanulmány célja az volt, hogy szisztematikusán áttekintsük a szakirodalmat a mozgásszervi sérülések típusairól és gyakoriságáról, a sérülésekhez kapcsolódó külső és belső kockázati tényezőkről, valamint javaslatokat fogalmazzunk meg a rizikó csökkentésére vonatkozóan.

Módszer

A már meglévő tudományos eredmények feltárásához szisztematikus irodalomke-

resést végeztünk a PubMed, a ScienceDirect, a MEDLINE, a SPORTDiscus, a Scopus és a Web of Science adatbázisokban 2000. január 01. és 2023. augusztus 31. között a Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) irányelv alapján. Kizárólag angol nyelvű és teljes terjedelmükben elérhető cikkeket kerestünk, amihez releváns tárgyszavakat, kifejezéseket és rövidítéseket alkalmaztunk. Másodlagos forrásként a releváns cikkek irodalomjegyzékét, illetve a kapcsolódó közleményeket tekintettük át.

Eredmények

A keresési stratégia alapján összesen 28 cikk felelt meg a beválasztási kritériumoknak. A mozgásszervi sérülés leggyakrabban a mell, a váll, a felkar és a comb régiójában történt. A sérülések túlnyomó része akut izomszakadás, ín- és szalagszakadás, kompartment szindróma, valamint túlterheléses sérülés volt. Csupán hat retrospektív tanulmány elemezte a testépítés során bekövetkező sérülések lehetséges kockázati tényezőit, leggyakrabban az androgén anabolikus szteroidok használatát.

Összefoglalás/következtetések

A testépítés során a nehéz súlyok a koordináció összetett követelményeivel párosulva növelik a mozgásszervi sérülések kockázatát. Ennek ellenére a viszonylag alacsony sérülési gyakoriságot azzal lehet magyarázni, hogy a legtöbb bevont tanulmány retrospektív jellegű volt, eltérő módszerekkel és módokon mutatták be az eredményeket, valamint csak néhány cikkben szerepeltek a lehetséges kockázati tényezők. Mivel ezen szisztematikus szakirodalmi áttekintésből kapott információk nem elegendők a sportággal kapcsolatos specifikus sérülések konkrét típusainak, kockázati tényezőinek és prevenciók lehetőségeinek leírására, a jövőben további prospektív alapú vizsgálatokra van szükség.

Kulcsszavak: testépítés, mozgásszervi sérülések, sport-specifikus sérülések, androgén anabolikus szteroidok

6. A lovas sportteljesítményét befolyásoló vizsgálatok áttekintése

Balog Orsolya, Ökrös Csaba

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

A sport élettani követelményeinek és teljesítményjellemezőinek meghatározására irányuló tudományos vizsgálatok elengedhetetlenek és szükségesek a sportághoz tartozó fizikai képességek meghatározásához, az edzés előre haladásának nyomon

követéséhez, valamint a sikeres edzési beavatkozások kidolgozásához, előírásához és végrehajtásához. A lóval szemben támasztott fizikai követelmények viszonylag nyilvánvalók, de a lovassal szemben támasztott fizikai követelmények erősen vitathatók és nagyon kevésbé tanulmányozottak. A lovas szakágak sokfélesége miatt (western, fogathajtás, díjugratás, díjlovaglás stb.) a lovas teljesítőképségeinek sajátosságai jelentősen eltérnek. A mai napig nagyon keveset vizsgáltak azzal kapcsolatban, hogy a lovas specifikus fizikai tulajdonságainak javítása hatással lehet az általános lovaglási teljesítményre. (Lee, 2015) A testtartási izmok erejének hiánya elősegítheti a lovas pozíciójának aszimmetriáját. Az ilyen egyenetlenségek pedig konfliktushoz vezethetnek a ló és a lovas kommunikációja között, egyensúlyvesztést, teljesítmény csökkenést és esetleges sérüléseket okozhatnak (Symes, 2009). A mai napig minimális bizonyítékokon alapuló kutatás áll rendelkezésre a lovassportokhoz szükséges élettani követelmények és fizikai jellemzők meghatározására (Douglas, 2017). Az előadás célja, hogy összefoglalja a lovassportokban elvégzett eddigi kutatásokat és jelentőségüket, valamint feltárja és bemutatja a további vizsgálati lehetőségeket.

Kulcsszavak: lovassportok, teljesítmény, sportági profil, áttekintés, lovas terhelése

2. szekció: A testnevelés és sport etikai-jogi-gazdasági problémaköre

1. A sportetika és sportjog határán: a sportjog etikai keretrendszeréről

Szekeres Diána, Barcsi Tamás

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

Bevezetés

A sportjog sajátos szabályozási jellemző jegyekkel rendelkezik, amelyet magyar vonatkozásait tekintve, az Európai Sport Charta és a Sport Etikai Kódex, a fair play ereje is áthat. A sport sajátos társadalmi közeg, melynek működése során meg kell jelennie a mások iránti tiszteletnek, a közös tevékenységekben való megfelelő részvételnek és a közös erőfeszítéseknek. A sporttevékenység, a sportpolitika és a sportirányítás is meg kell, hogy feleljen a fair play eszméjének, azaz a viselkedési formát és a gondolkodásmódot is át kell hatnia. Sőt kifejezetten olyan morális elveken alapszik, mint az erőszak, a szexuális visszaélés(ek) elleni küzdelem, a korrupció tilalma, vagy a diszkriminációmentesség. Mindezen elvek az országos sportági szakszövetségek gyermek- és etikai kódexeiben jelennek meg, mivel a magyar sportra vonatkozó szabályzatok érvényesülése jogszabályi kötelezettség. A sportszervezetek megfelelő „good governance”-t is magában foglaló működésének irányítása során is hangsúlyos szerep hárul ezek elfogadására, módosítására a jogalkotói célnak történő megfelelés alkalmazására.

Anyag és módszerek

A szekunder irodalom feltérképezése az emberi méltóság tiszteletét és a fair play megvalósítását járja végig. Nemzetközi dokumentumok releváns részeinek elemzésével, mint az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozata, az Olimpiai Charta, az Európai Sport Charta, a Sport Etikai Kódex a fenti elvek morális elvárásokon túli etikai követelményeket foglalnak magunkban. A jog pedig kötelező erejénél fogva kikényszeríthetőségét biztosítja az önszabályozás jelentősége mellett. A szekunder kutatás során górcső alá kerül a sporthoz kapcsolódó kormányközi szervezetekhez, a nemzetközi szervezetekhez kötődő jogi aktusok köre. Vizsgálat alá kerül a jó sportirányítással összefüggő európai vetület, utalással az egységes sportpolitikai megközelítésre és a korrupció elleni küzdelemre is. Így betekintés nyílik a téma szempontjából releváns magyar jogi szabályozásba, valamint a Magyarország által is aláírt egyezmények áttekintésre és további Európa Tanácsi Dokumentumok és európai uniós jogforrások számbavételére is sor kerül.

Eredmények és következtetések

Vitathatatlan jelentőséggel bír a sportban, mint sajátos társadalmi alrendszerben az alapvető- és az emberi jogok tiszteletben tartása, a szolidaritás, az együttműködés és a tájékoztatás fontossága és jelentősége, csakúgy, mint a fair play. A kutatás során azonosításra kerülnek a megfelelő etikai hozzáállást gyengítő tényezők a sportban, mint például a túlzott sikercentrikusság, a visszaéléseket elnéző, elussoló kultúra.

Amennyiben magyar viszonylatban bármely testi, vagy lelki bántalmazás, a fizikai vagy érzelmi visszaélés felmerülne, annyiban elsőként a problémát az egyesület, a vezetőedző, a szakosztályvezetés felé, az egyesületi elnök, a szakmai igazgató irányába lehet jelezni. Amennyiben az a nem várt helyzet állna elő, hogy az egyesület a problémát mégsem vizsgálná, a sportági(szak) szövetség felé is lehet jelezni. A gyermekvédelmi törvényben biztosított gyermekvédelmi jelzőrendszerre történő utalás azonban a sportszövetség szabályzatrendszerében nem jelenik meg. A jelzések útjának ismerete nélkülözhetetlen, annak fontossága vitathatatlan.

Az emberi méltóság tiszteletben tartása, a fair play érvényesülése, az erőszak és a zaklatás visszaszorítása érdekében tehát etikai és jogalkotói javaslatok szükségesek.

Megvitatás és konklúzió

Az emberi méltóság tiszteletben tartása, a fair play érvényesülése, az erőszak és a zaklatás visszaszorítása érdekében tehát etikai és jogalkotói javaslatok szükségesek. Kiemelt jelentőséggel bír a határok megfelelő megvonása, a megfelelő panasztételi- „jelzőrendszeri” lehetőség biztosítása a sportszervezetekben, a témakör iránti érzékenyítés biztosítása, a doppinggal szembeni megfelelő fellépés jelentősége és a fair play eszményét megvalósító sportoló példaképek előtérbe kerülése. Ehhez pedig a terület etikai és jogi ismeretrendszerének meg kell jelennie az oktatásban, különösen pedig az edzők, sportszakemberek képzésében és előrehaladása során is.

Kulcsszavak: sportetika, sportjog, sportviktimológia, good governance, gyermek- és ifjúságvédelem

2. Javaslatok kidolgozása a sport általi inklúzió társfinanszírozásának kritériumaira és modelljére a Meter Matters projekt keretében

Perényi Szilvia¹, Kárpáti Orsolya², Farkas Judit¹

¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem,*

²*Special Olympics Hungary*

Bevezetés

A sportfinanszírozás kérdésköre minden szempontból összetett. Az Európai Unió sport szakpolitikai dokumentumokban közel 20 éve jelent meg a társfinanszírozás és a pénzügyi szolidaritás fogalma, melyet a kutatásban a fogyatékossgal élők sportjának finanszírozási modelljei kapcsán vizsgálunk.

A téma indoklása: a sport általi inklúzió terén végzett kutatások alapján néhány fontos tény már ismert: 1) mely társadalmi csoportok vesznek részt a különböző inkluzív sportprogramokban, 2) milyen típusú inkluzív sportprogramok léteznek (pl. rehabilitációs, rekreációs, versenyszerű) és 3) melyek az inkluzív sportprogramok különböző megvalósítási területei (sportklubok, egészségközpontok, vállalati környezet stb.). Létezik néhány példaértékű nemzeti szintű szabályozás is, melyek támogatják a befogadó részvételt. Mivel korábbi kutatások feltárták, hogy releváns programok, inkluzív jogszabályok és szakpolitikák egyaránt léteznek, a hiányzó szabályok és szabályozók oka a sportba való befogadás mérésének kidolgozatlan kritériumaiban lehetséges. Pl. a nagy sportprogramokat általában a nézőszám (az érintett sportolók száma) és a teljesítmény (sporteredmények, érmek) alapján finanszírozzák, ami ennek a sport-szegmensnek nem megfelelő, saját, specifikus indikátorok kidolgozásáról pedig még egy-egy jó gyakorlatból értesülhettünk.

A kutatás célja, anyag és módszertan

A kutatás célja a sport általi inklúzió társfinanszírozási lehetséges kritériumainak beazonosítása, felállítása. A sportban való befogadás mérésére vonatkozó javaslatok alapján cél az olyan modell megalkotására is, melynek keretében lehetővé válik az inkluzív sportprogramok nemzeti szintű társfinanszírozása. A kvalitatív kutatás során három ország, Szlovénia, Portugália és Magyarország rendszeréről történik adatgyűjtés. Félig strukturált interjú készült nemzeti és helyi szintű szervezeti vezetőkkel, fókuszcsoportos interjú a következő célcsoportokkal: speciális olimpiai sportolók, szüleik, edzők és egyesületi szervezők, vezetők. Az adatgyűjtés lezárult, a statisztikai feldolgozás és kiértékelés az összefoglaló beadásakor még tart, de a konferenciára elkészülnek.

Várt eredmények

A Meter Matters projekt feltárja a sport általi inklúzió területét azzal a céllal, hogy 1) megfelelő kritériumokat javasoljon olyan sportprogramok társalapítására, amelyek különböző képességű embereket vonnak be a sportba és 2) fenntartható modellt javasoljanak a sportba való befogadás társfinanszírozására nemzeti szinten úgy, hogy a terület szabályozása átláthatóvá váljon. Ezzel az eddig tapasztalt szakadék a mindennapos gyakorlat és a szakmai és uniós irányelvek között az inkluzív sport-

programok finanszírozása ill. társfinanszírozás terén áthidalásra kerülhet.

Kulcsszavak: inkluzív sportprogramok, a sportba való befogadás mérése, kritériumok, fenntartható támogatás, modell, társfinanszírozás, átláthatóság

3. A tiltott teljesítményfokozás gazdasági és jogi dimenziói: fuzzy logikai megközelítés a doppingellenes harcban

Gáspár Bettina, Géczy Gábor, Szekeres Diána

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

Bevezetés

A tiltott teljesítményfokozás jelentős kihívásokat vet fel a modern sportvilágban, különös tekintettel a sportolók egészségére és a fair play elvére. A dopping területén a sportjogi keretrendszer, valamint a CAS, WADA, és MACS kulcsszerepet játszanak a doppingellenes harcban, és a tiszta sportolás érvényesülésében. A dopping, mint az élsport integritását veszélyeztető tényező, az utóbbi évtizedekben számos kihívást vetett fel a sportjog területén. Ez az integritás azonban nem csak etikai, hanem gazdasági szempontból is kiemelkedő jelentőséggel bír. Jelen kutatás célja azonosítani a dopping szabályozásának gazdasági vonatkozásait, különösen a versenysportban tapasztalt extrém teljesítményelvárások és ezek potenciális gazdasági előnyei fényében. A tanulmányban kiemelt szerepet játszik a nemzetközi és hazai jogi keretrendszer, az etikai elvek, és a sportolók egészségének megőrzése a doppinggal kapcsolatban. Különös hangsúlyt kapnak a gyermek sportolókat érintő kihívások és a szükséges védelmi intézkedések. A későbbiekben tervezett fuzzy logika alkalmazásával kidolgozott modellünk pedig a dopping szabályozásának és a sport gazdasági hátterének árnyaltabb megértését szolgálhatja. A fuzzy logika egy puha számítási módszertan, amelynek a lényege az emberi logikához közel álló, nem egyértelmű információk modellezése. Ezen módszertan intervallumokat használ az eredmények létrehozására, melyeket különböző tagsági függvényekkel állít elő. Ezen intervallumok úgynevezett fuzzy számként jelennek meg ezáltal kezelve az szubjektivitást.

Anyag és módszer

Szekunder források áttekintésével vizsgáljuk a dopping jogi kereteit, összehasonlítva nemzetközi és hazai szabályozásokat. Az adatgyűjtés során a CAS és WADA adatbázisaiból származó esettanulmányokat elemezzük, bemutatóva a jogi szabályozás

egyes különbségeit és azok potenciális hatását a sport gazdasági hátterére. A kutatás folytatása a jövőben mélyinterjúkkal kiegészítve történhet, ezen információk értelmezéséhez pedig egy fuzzy logika alapú, szubjektivitást mérhető modellt tervezünk alkalmazni.

Eredmények

Az elsődleges jogesetek elemzésével/analizálásával és további szekunder irodalomkutatás alkalmazásával releváns adatokat és következtetéseket vonunk le a dopping szabályozása tekintetében. A kutatás következő szakaszában a fuzzy logikát kívánjuk alkalmazni, mint egy innovatív eszközt a sportteljesítmény értékelésére és a dopping szabályozásának szubjektív megítélésére, a bizonyos jogesetek konszenzusos harmonizációja érdekében. Célunk egy olyan matematikai modellezési keretrendszer létrehozása, amely elősegíti a sportágak gazdasági fejlődési lehetőségeinek finomítását és optimalizálását, miközben fenntartja a sportolók egészségét és a sport etikai alapelveit a tiltott teljesítményfokozással összefüggésben.

Következtetés

A dopping kérdésköre és jogi szabályozása kiemelten fontos a sportolók, szakemberek, és a sportágak gazdasági pozíciójának fejlesztésében. A kutatás egyik fő célkitűzése, felhívni a figyelmet a tájékoztatás és a szankciók szerepére a dopping elleni küzdelemben. A fuzzy logika alkalmazása lehetővé teszi a dopping szabályozásának és a sport gazdasági hátterének pontosabb megértését, így hozzájárulva a sportágak fejlődési potenciáljának optimalizálásához.

Kulcsszavak: dopping, sportjog, gazdasági hatások, fuzzy logika, etikai alapelvek

4. A személyes és társadalmi felelősségvállalás tanítása, mint bullying prevenciós stratégia a testnevelésben és a sportban

Soós István, Ozsváth Károly, Hamar Pál, Farkas Judit és Szekeres Diána
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

Bevezetés

A személyes felelősség általában olyan képesség, amikor az egyének felelősséggel tartoznak a viselkedésükért, ezért felelősségre is vonhatók tetteikért. A társadalmi felelősség magában foglalja mások tiszteletét, a tevékenységekben való részvételt és erőfeszítéseket, a pozitív értékek felé való önjelölést, a csapat- és/vagy osztálytársakkal való törődést, valamint a személyes és társadalmi felelősségekkel kapcsolatos

ismeretek átvitelét az élet más területeire (tanulmányok, munka, stb.) (Hellison, 2011). A bullying szándékos, folyamatosan ismétlődő fizikai, verbális vagy lelki bántalmazás illetve az agresszió egy fajtája, amelyet az erőfölény 'fitogtatásá' használnak (Kowalski et al., 2008). Ez magában foglalhat fizikai vagy lelki kínzást, fenyegetést, zaklató, megalázó, zavarba ejtő magatartást az áldozattal szemben (Lipton, 2011). Kutatásunk célja az volt, hogy felmérjük egyetemi sport szakos hallgatók személyes és társadalmi felelősségvállalásának, valamint motivációjának mértékét és fajtáit. Számukra ezeknek az ismereteknek az elsajátítása, feltételezésünk szerint lehetővé teszi, hogy későbbi munkájuk során a fiatalabb korosztályok tanulóinak megtanítsák a személyes és társadalmi felelősségvállaláshoz szükséges képességeket, ami segít a bullying prevenciójában, ezzel többszörösen megfelelő az ENSZ Fenntartható Fejlődési Keretrendszer több céljának, valamint az ESG (Environment Social Governance) társadalmi pillér több szempontjának is.

Anyag és módszer

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem $n=205$ egyetemi és posztgraduális hallgatója jelentkezett önkéntesen nemzetközi kutatási projektünkben ($n = 107$ férfi, 52%; $n = 98$ nő, 48%; átlagéletkor = 22,7 év, szórás = 4.9). A vizsgálat a 2021-2022-es és a 2022-2023-as tanévben zajlott rétegezett mintavétellel. Az Academic Motivation Scale (AMS C-28; Vallerand et al., 1992) és a Personal and Social Responsibility Questionnaire (PSRQ; Li et al., 2008), segítségével csendes, nyugodt osztálytermi környezetben válaszoltak a kérdésekre a kutatás résztvevői. Öt tétel mérte a diplomaszerzés utáni fizikai aktivitás szándékát (IPA; Hein és Koka, 2004). A kutatás egyik fő motivációs alapkérdése az volt, hogy 'Miért jár Ön egyetemre?'

Eredmények

Az autonóm és a kontrolláló motiváció erős szignifikáns korrelációt jelzett egymással ($r = 0,6$, $p < 0,001$), közepes szignifikáns korrelációt mutatott az autonóm motiváció a személyes felelősségvállalással ($r = 0,37$, $p < 0,01$), és a társadalmi felelősségvállalással ($r = 0,25$, $p < 0,05$), valamint a kontrolláló motiváció a társadalmi felelősségvállalással ($r = 0,28$, $p < 0,01$).

A nemek közötti különbségek abban mutatkoztak meg, hogy a női résztvevők négy kategóriában szignifikánsan magasabb értékeket mutattak, melyek a következők, belső motiváció a tudás iránt, $p < 0,001$; belső motiváció a feladatteljesítésre $p < 0,001$; külső motiváció introjektált szabályozás $p = 0,02$; személyes felelősségvállalás $p = 0,001$; társadalmi felelősségvállalás $p < 0,001$). A férfi résztvevők magasabb motiválatlansági szintet ($p = 0,001$) jeleztek, mint női társaik.

Megvitatás és konklúziók

Összegezve elmondható, hogy a motiváció (különösen az autonóm motiváció), a személyes és társadalmi felelősségvállalás, valamint a fizikai aktivitásra való törekvés között pozitív, a társadalmi felelősségvállalás és a fizikai aktivitás szándéka között pedig negatív a kapcsolat a motivációval. A lányok jobb értékeket mutattak, mint a fiúk a belső és az introjektált motiváció, valamint a személyes és társadalmi felelősségvállalás tekintetében. Másrészt a fiúk motiválatlansága magasabb, mint a lányoké. Ajánlott autonóm motivációs stratégiák alkalmazása az egészséges szokásrendszer, például a fizikai aktivitás előmozdítása érdekében, és különösen azokra a fiúkra összpontosítva, akik körében a bullying prevenciója elsődleges feladat. E stratégiák némelyike olyan pedagógiai modellek alkalmazása lehet, mint a személyes és társadalmi felelősségvállalás tanítási modellje. Az összehasonlításhoz azonban több vizsgálatra van szükség ebben a populációban, mivel ezek az eredmények jelenleg nem teljesen következtetések/egyértelműek.

Kulcsszavak: bullying, személyes felelősségvállalás, társadalmi felelősségvállalás, motiváció, egyetemi hallgatók

3. szekció: Kutatások és vizsgálatok a sportpszichológia területén

1. „Ezt egy életen át kell játszani...” A síelés, mint élethosszig tartó örömforrás

Mayer Krisztina

Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar

Ez a tanulmány az ötven év feletti legalább 20 éve rendszeresen síelők sporttevékenységébe és annak pszichológiai háttérébe enged betekintést különös tekintettel a motivációra és örömforrásra. A vizsgálati mintát 35 fő (25 férfi és 10 nő) alkotja, átlagos életkoruk $55,06 \pm 6,34$ volt. **Célkitűzés:** A kutatás kvalitatív módszer alkalmazásával tárja fel a síelés mögött húzódó motívumokat. Ez a megközelítés szokatlan, de sokkal több információval szolgál, mint a kvantitatív megközelítés. **Eredmények:** Az eredmények arra engednek következtetni, hogy az 50 év feletti síelők belső motivációval rendelkeznek, ideértve a szabadság, az öröm, a kikapcsolódás és a flow élmény átélését, a táj által nyújtott látvány szépségét valamint egy hasonló érdeklődésű emberek alkotta csoportba tartozást.

Kulcsszavak: síelés, időskor, szabadság, mozgásos rekreáció

2. A fizikai aktivitás és a sportélvezet szerepe az énkép egyes tényezőire serdülő fiatalok körében

Berki Tamás

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Testnevelés-elméleti és Oktatásmódszertani Tanszék, Budapest

Bevezetés

A sporttevékenységek egyik legfontosabb hajtóereje az élvezet, melyet több sportmotivációval foglalkozó elmélet is kiemelt. Maga az élvezet egy pozitív állapotként írható le, mely olyan érzésekben nyilvánul meg, mint szeretet, öröm és jókedv. A sport élvezetét az elmúlt években igen alaposan körüljárták a kutatók, de a fizikai aktivitás és a testnevelés élvezetének összefüggéseiről keveset tudunk. Ugyanakkor egy olyan magas belső motivációval járó tényező, mint az élvezet pozitívan hathat a fiatalok pszichés magatartására, hatékonyságára vagy énképre. Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy a fizikai aktivitás és a testnevelés élvezete hogyan hat a serdülők énképre. Továbbá megvizsgáljuk a fizikai aktivitás szerepét az énkép változóira is.

Módszerek

Kutatásunkban 315 tanuló (Fiú = 106; Leány = 210) vett részt akiknek átlag életkora 16,63 (szórás = 1,30) életév volt. Az énképet az ún. Self-Description Questionnaire-I kérdőív segítségével mértük, mely 76 tételt és 8 alskálát tartalmazott (Fizikális képességek énkép, Testkép, Kortárskapcsolat énkép, Szülőkkkel való kapcsolat énkép, Olvasási énkép, Iskolai énkép, Matematikai énkép, Általános énkép). A fizikai aktivitás élvezetét a nemzetközi szinten széles körben használt 16 itemes ún. Physical Activity Enjoyment Scale magyar változatát használtuk. A testnevelés élvezetét vizsgáló kérdőív 12 itemet tartalmazott és egy dimenzióban mérte a testnevelés szeretetét. A fizikai aktivitást a Nemzetközi fizikai aktivitás kérdőív rövidített változatával vizsgáltuk, mely 7 kérdésben vizsgálta az intenzív, közepesen intenzív és gyaloglás jellegű fizikai aktivitást. Statisztikai elemzésünkben a leíró statisztika mellett hierarchikus többváltozós regressziós elemzést alkalmaztunk az énképet magyarázó tényezők feltárására.

Eredmények

Az intenzív fizikai aktivitás szignifikánsan hatott a fizikális képességek énképre ($R^2 = 0,50$; $\beta = 0,10$) és a testképre ($R^2 = 0,13$; $\beta = 0,12$). A közepesen intenzív fizikai aktivitás a testképnél ($R^2 = 0,13$; $\beta = -0,17$) mutatott szignifikáns hatást. A fizikai aktivitás élvezete szignifikánsan erősítette az általános énképet ($R^2 = 0,17$; $\beta = 0,31$), a fizikális képességek énképet ($R^2 = 0,50$; $\beta = 0,34$), a testképet ($R^2 = 0,13$; $\beta = 0,21$), a kortárskapcsolatokat ($R^2 = 0,15$; $\beta = 0,13$) és a szülőkapcsolat énképet ($R^2 = 0,12$; $\beta = 0,20$). A testnevelés élvezete szignifikáns hatást fejtett ki az általános iskolai énképre ($R^2 = 0,09$; $\beta = 0,19$), a fizikai képességek énképre ($R^2 = 0,50$; $\beta = 0,37$), a kortárskapcsolati énképre ($R^2 = 0,15$; $\beta = 0,20$) és a szülőkapcsolat énképre ($R^2 = 0,12$; $\beta = 0,16$). Ezen kívül a nem és az életkor is magyarázó tényező volt egyes énkép változóknál.

Megbeszélés

Elemzésünkben maga a fizikai aktivitás nem játszott nagy szerepet, melyet a kevés szignifikáns kapcsolat és az alacsony hatás értékek is jeleznek, azonban a fizikai aktivitás és a testnevelés élvezete nagyobb hatást gyakorol az énképre. Mindkét változó erősen befolyásolta a szociális változókat, valamint akik magas élvezeti szinttel rendelkeznek a fizikai aktivitás és a testnevelés területén jobb fizikai képességeket érzékelnek. Érdekes eltérés a két típusú élvezet között, hogy a fizikai aktivitás élvezete az általános, míg a testnevelés élvezete az iskolai énképet erősíti. Utóbbi megállapítás kiemeli a testnevelés fontosságát, hiszen a megfelelő testnevelés órával a testnevelők hozzájárulhatnak egy pozitívabb iskolai környezet kialakításához.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás élvezete, testnevelés, énkép, serdülő

3. Perfekcionizmus és a szorongás összefüggése sportolóknál

Tóth Renátó, Tóth László

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Doktori Iskola, Budapest

Az egyén túlságosan magas elvárásait és az esetleges kudarcélménnyel társuló rendkívüli kritikusságot vagy a sikerrel való elégedetlenséget nevezi összefoglalóan a szakirodalom perfekcionizmusnak. Számos perfekcionizmus modell jött létre az elmúlt 30 évben, amelyek integrálásának köszönhetően sportolói kontextusban a kétfaktoros (perfekcionista törekvések és perfekcionista aggodalmak) modell napjaink legelfogadottabb elméleti megközelítése. Az eddigi kutatások leginkább arra fókuszáltak, hogy feltárják a perfekcionizmus hatását a sportolók teljesítményére és különböző mentális egészséggel kapcsolatos tényezőre. Az egyik legerőteljesebb és leggyakrabban vizsgált sportpszichológiai jelenség a versenyszorongás, amely kognitív (aggodalmaskodó, negatív gondolatok) és szomatikus (idegrendszeri és vegetatív) tünetek formájában megjelenő érzelmi válaszreakció a sportoló által észlelt stresszhelyzetre. Jelen tanulmány célja áttekinteni és összefoglalni az eddigi empirikus tanulmányok eredményeit a perfekcionizmus és a versenyszorongás összefoglalását illetően.

A releváns szakirodalom áttekintéshez három adatbázisban (Pubmed, Scopus, Web of Science) az alábbi angol keresőszavakat használtuk: athlete OR sport AND perfectionism AND anxiety. A kiválasztási kritériumként határoztuk meg, hogy az alábbi keresőszavaknak a címben és/vagy absztraktban és/vagy a kulcsszavakban kellett szerepelniük és angol nyelvű cikkek között kerestünk. Az alábbi kritériumok alapján 156 tudományos közleményt találtunk, amelyek közül két sportpszichológus segítségével, szakmai áttekintés után 7 alkalmas publikációt találtunk.

A szakirodalom elemzést követően arra az eredményre jutottunk, hogy a perfekcionista aggodalmak egyértelmű pozitív korrelációt mutatnak a versenyszorongás kognitív és szomatikus formájával egyaránt. A perfekcionista törekvések esetében ellentmondásos eredményt mutatnak az eddigi kutatások, hiszen vannak olyan tanulmányok, amelyek negatív vagy pozitív szignifikáns korrelációt mutatnak a versenyszorongással, de vannak olyanok, amelyek nem találtak szignifikáns együttjárást a két változó között. Az eredményekből következtetve megállapítható, hogy a (maladaptív) perfekcionista aggodalmak és a versenyszorongás között pozitív kapcsolat van, amely negatív hatással lehet a sportolók teljesítményére és mentális egészségére egyaránt. Az (adaptív) perfekcionista törekvések esetében további kutatások szükségesek, hogy tudományosan bizonyítható legyen a versenyszorongással való kapcsolat jellege és iránya.

Kulcsszavak: sportpszichológia, perfekcionizmus, szorongás

4. Elme és test kontroll a sportban - A tanult önszabályozás

Horváth Eszter¹, Tóth László²

¹*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest*

²*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest*

A tanult önszabályozás (Learned Self-Regulation, LSR) olyan tudományosan megalapozott készségeket jelöl, amelyek hatékonyan csökkentik a stresszt, növelik a relaxációt és fokozzák a teljesítményt. A mély LSR technikák segítenek a kezdeti tanulásban, a stresszből és szorongásból való felépülésben, betegségek és sérülések utáni rehabilitációban, míg a rövid LSR technikák segítsenek fenntartani a sportolás közben az optimális arousal szintet a jó teljesítmény érdekében (Wilson & Cummings, 2015)

A LSR egyik objektív formája a biofeedback, mely során fiziológiai paraméterek műszeres visszajelzésével tanulható az önszabályozás. (Tan et al., 2016) Legsikeresebben alkalmazott mély LSR technikák közé tartozik a HRV biofeedback, sEMG biofeedback, GSR biofeedback, EEG biofeedback vagyis neurofeedback, míg a rövid LSR technikákhoz tartozik a légzés biofeedback. Kutatások bizonyították, hogy a biofeedback módszerekkel, növelhető a figyelem és fókusz, emellett csökkenthető a versenyszorongás (Carlstedt, 2018). Különböző sportágaknál eltérő biofeedback módszerekkel, illetve azok kombinációjával lehet növelni a teljesítményt. (Blumenstein & Hung, 2016)

Összességében a szisztematikusan és sport specifikusan alkalmazott objektív tanult önszabályozási technikák növelik az önismeretet és az önkontrollt, elősegítik a jobb sportteljesítményt.

Kulcsszavak: önszabályozás, versenyszorongás, biofeedback, neurofeedback

5. A magyar úszóválogatott tagjainak mentális felkészültsége, szorongásszabályozása és megküzdési mintáik a mellettük dolgozó szakemberek szempontjából

Radnóti Eszter, Szájer Péter, Tóth László

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

A sportpszichológia területén történő kutatások általában a sportolóval történnek, a körülöttük dolgozó szakmai stáb ezekben nem vesz részt, bár kiemelt szerepük

van a sportoló teljesítményében, melyben a mentális és pszichológiai felkészülés is szerepet játszik.

Ezek a szakemberek külső szemlélőként látnak rá a sportoló mentális állapotára, ezáltal képesek annak fejlődését segíteni, a szorongás csökkentéséhez segítséget nyújtani, az adaptív megküzdési módok kialakítását támogatni, mely a teljesítményre kedvező hatással lehet.

A kutatásom célja azon “medence parton dolgozó” szakemberek nézőpontjának, tapasztalatainak, módszerének feltérképezése, a sportolók mentális és pszichológiai felkészüléséről, a sportolók szorongásáról és megküzdéséről, akik a magyar úszó válogatottnal szorosan együtt dolgoznak (pl. masszőrök, pszichológusok, edzők, szakági dolgozók).

A (kóros) szorongás komoly hatással van az egyéni teljesítményre: megkülönböztetünk facilitáló és debilizáló szorongást (Füredi és Harmatta, 2009). A (kóros) szorongás rontja a kognitív funkciókat, az egyéni elveszíti kontrollképességét, nem képes a megküzdési stratégiáit adaptívan működtetni (Várkonyi, 2010). Megküzdési stratégiáknak nevezzük azokat a viselkedéses vagy kognitív erőfeszítéseket, melyek segítségével az adott személy képes megbirkózni a stresszel, a szorongást keltő életeseményekkel (Lazarus és Folkman, 1984). Klockare 2022-es kutatásában olyan sportpszichológusokat vizsgált, akik perfekcionista élsportolókkal dolgoztak. Eredményei szerint a szakemberek többsége kognitív viselkedésterápiás módszereket alkalmazott (Klockare, 2022). Cook és Fletcher (2017) egy európai úszóválogatott management csapatával készített interjúkat. A fókuszban a sportpszichológiával kapcsolatos érzelmeik és véleményük állt. A kutatási eredmények szerint a sportpszichológia megítélése inkább negatív volt a megkérdezettek körében, azonban ennek ellenére elismerték, hogy fontos és potenciális szerepet játszik a sportolók felkészülésében (Cook, Fletcher, 2017).

Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy hazánkban melyek azok a kritikus mentális felkészülési területek és témák, amelyek jellemzően előfordulnak az úszó-sportban.

Ezekre a kérdésekre félig strukturált interjúk felvételével és elemzésével kerestük a választ. Az interjúk az úszóválogatottal szorosan együtt dolgozó tíz szakemberrel kerültek felvételre személyesen vagy online. Az interjúk elemzése, az adatok feldolgozása a tematikus elemzés 6 pontja mentén történt (Braun, 2006).

A kutatás jelenleg is zajlik, így jelenleg részeredményeket tudunk közölni, a végső eredményeket később tudjuk ismertetni.

Kulcsszavak: úszás, szorongás, megküzdés

4. szekció: Élsportról színesen

1. A Hosszú távú Sportolófejlesztés (LTAD) elméleti és gyakorlati alkalmazásának nemzetközi és hazai tapasztalatai

Telegdi Attila^{1,2}

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger¹

Sport- és Egészségtudományi Kutatócsoport, Eszterházy Károly Katolikus Egyetem Sporttudományi Intézet, Eger²

Bevezetés

Magyarországon a gyorskorcsolya sportágakban 2003-tól vezették be módszeresen az LTAD (Long-term Athlete Development) program adaptációjára épülő szemléletet, edzésméletet és módszertant. A program célja, hogy hosszú távon támogassa a sportolók fejlődését és a sportág eredményességét. Az eredeti LTAD program Kanadából indult, de más országok is alkalmazzák, adaptálva a saját sportkörnyezetükhöz és szükségleteikhez. Az LTAD egyfajta keretrendszer, amely a testkultúrális fejlesztéstől indul, a fizikai kompetenciák megszerzésére fókuszál és a motiváción és bizalmon keresztül az élethosszig tartó sportolást tűzte ki célul úgy, hogy közben irányt mutat az élsportolóvá és a rekreációs sportolóvá váláshoz egyaránt, az inkluzív megközelítést maximálisan szem előtt tartva. Az LTAD program alkalmazásával párhuzamosan, annak sikere érdekében sorra jelentek meg a működését vizsgáló, értékelő valamint kritikát megfogalmazó kutatások külföldön, amelyhez a hazai gyorskorcsolya sportág is csatlakozott. A program által meghatározott célok elérése érdekében a fejlesztés és nevelés minden szereplőjére azonos irányelvek vonatkoznak és kiemelten fontos az együttműködés, a megfelelő szintű kommunikáció és folyamatos edukáció (Telegdi, 2022). A siker feltétele egy szisztematikusan kidolgozott és végrehajtott felkészítési rendszer, melynek részét képezi a tehetséggondozás teljes vertikuma (Williams & Hodges, 2004), de ezek működésének felépítése, és az alapfokú összefüggések értelmezése minden szereplő számára hasznos.

Célkitűzés

Célunk, hogy ezen empirikus kutatásra épülő összefoglaló tanulmányon keresztül bemutassuk a nemzetközi és hazai kutatási eredményeket, rámutassunk a program legfőbb problémáira és hiányosságaira. További célunk bemutatni a kutatási eredmények alapján megfogalmazott javaslatokat, amelyek segíthetik a fejlesztés optimális működésének biztosítását, valamint további kutatási irányok megfogalmazására is javaslatot teszünk.

Anyag és módszer

A nemzetközi és hazai kutatások eredményeinek értékelését pedagógiai szempontból végeztük, ahol az LTAD-vel kapcsolatos kutatási eredményeket dokumentumelemzés módszerével analizáltuk. A kutatásaink során különböző online sporttudományi platformokon kerestünk releváns szakmai tartalmakat, tudományos kutatási eredményeket, mint a ResearchGate, MDPI, PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, SportScience, Journal of Sport Sciences. Az általunk elemzett külföldi kutatások több sportágat vizsgálnak és három olyan országokra korlátozódnak, ahol az LTAD (Long-term Athlete Development) program széles körben elterjedt a sportrendszerben. Tanulmányunkat kiegészítettük az ugyanezen területen végzett hazai kutatási eredményeinkkel.

Eredmények

A külföldi kutatási eredmények kritikaként fogalmazzák meg, miszerint az LTAD nem egy felkészülési terv, hanem egy modell, valamint a kutatások kritikával illetik a sportbeli eredményességhez szükséges 10 év vagy 10'000 óra gyakorlást, amire a program hivatkozik. A külföldi és hazai kutatások eredményeiben megjelennek a nem egységes edzői nézetek, az értékelés és elemzés-, a sport szereplőinek kommunikációs és interakciós hiányosságai, a nem megfelelő edukációs tevékenységek valamint a korai eredménycentrikusságra törekvés, amelyek a program legfőbb célkitűzéseivel mennek szembe.

Következtetések

Javasoljuk a szövetség számára a külföldi és hazai kutatási eredmények felhasználását, a kommunikációs stratégiájának felülvizsgálatát és az edukációs tevékenységek megerősítését, kiszélesítését a program optimális működése érdekében. Ezen kívül további kutatási irányok is meghatározásra kerültek, mint a szövetségi edukációs eszközök és azok tartalmának felülvizsgálata a sportági szereplők igényeinek figyelembevételével, valamint a program céljainak és a szövetség stratégiájának összehangolása.

Kulcsszavak: nevelés, együttműködés, kommunikáció, edukáció

2. Teniszspecifikus pályatesztek összefoglalása

Dobos Károly, Tóth Péter János, Ökrös Csaba

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sportjáték Tanszék, Budapest

Széles körben elfogadott szakmai vélemény, hogy a versenyek a legjobb tesztek a sportoló fizikai teljesítményének ellenőrzéséhez (Ulbricht, Fernandez-Fernandez és Ferrauti 2013). A tenisz fizikai teljesítményének hátterében azonban rendkívül komplex tényezők húzódnak meg, emiatt érdemes e tényezők jelentőségét és súlyát külön-külön is szemügyre venni.

A szakirodalom a fizikai tesztekkel kapcsolatban labor és pályateszteket különböztet meg. A labortesztek magas érvényességgel és megbízhatósággal rendelkező drága tesztek, amelyekkel bizonyos speciális fizikai képességeket és élettani változókat nagy pontossággal elkülönítve lehet mérni (Meszler, Tékus és Váczi, 2015). Továbbá az is tény, hogy a labor tesztek magasabb sztenderdizálási folyamaton esnek át, mint a pályatesztek, így a kutatók szívesebben alkalmazzák őket és a tudomány számára is elfogadottabbak (Meszler, Tékus és Váczi, 2015; Dobos 2018). A tenisz azonban komplex fizikai képességek interakcióját igényli és ezek a tesztek ezt nem modellezik. Ezzel szemben a tenisz specifikus pályatesztek jól modellezik a sportág mozgásanyagát és a játék sajátos energianyerési folyamatait (Fernandez-Fernandez, Ulbricht és Ferrauti 2014, Ulbricht, Fernandez-Fernandez és Ferrauti 2013). Továbbá megfelelnek az elsődleges tesztkritériumoknak is.

Ezért az összefoglaló előadás célja az, hogy bemutassuk azokat a tenisz specifikus pályateszteket, amelyeket az ismert sporttudósok és szakemberek ajánlanak a teniszezők fizikai teljesítményének feltérképezéséhez.

A szakirodalom a teniszezők speciális fizikai képességeinek feltérképezésére az 5, 10 méteres futás, a tenyeres és a fonák oldalmozgás, 5x10m ingafutás, a pókfutás, az adogatás sebesség, a felső dobás, az egy és kétkezes tenyeres vetés, a kétkezes fonák vetés, a kétkezes tömöttlabda dobás előre és az üss és fordulj pályateszt alkalmazását javasolja.

Összességében a szakemberek egyetértenek abban, hogy az éles versenyhelyzetekre jellemző taktikai és pszichés sajátosságok befolyásolják a teniszezők aktuális fizikai teljesítményét, amelyeket az összefoglaló előadásunkban bemutatott pályatesztek nem tudnak modellezni. Ezek a tesztek azonban a labortesztekkel szemben edzőkörnyezetben kivitelezhetőek, jól modellezik a tenisz sportág profilját, viszonylag költséghatékonyak, gyorsan elvégezhetőek, nagy elemszámú minta mérésére alkalmasak, továbbá releváns információkat szolgáltatnak a teniszezők fizikai állapotáról (Fernandez-Fernandez és mtsai 2014, Ulbricht, Fernandez-Fernandez és Ferrauti 2013; Roetert és Ellenbecker 2007). Emiatt a tesztelés folyamatában a labortesztek mellett a pályatesztek alkalmazása is kívánatos.

Kulcsszavak: fizikai képességek, pályateszt, sportági profil, tenisz

3. **Fiatal díjlovas és díjugrató sportolók nyugalmi és fittségi vizsgálata**

Karády-Protzner Anna, Balog Orsolya, Karády András*, Száz Petra, Bosnyák Edit, Bartusekné Szmodis Márta

*Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, *Életmód Orvosi Központ*

Az olimpiai lovas szakágakban (díjugratás, díjlovaglás, lovastusa) elvégzett kutatások leginkább a ló teljesítményének és fizikai terhelésének vizsgálatára vonatkoznak. A lovasok teljesítményét és fizikai terhelését befolyásoló tényezők vizsgálatával kapcsolatban nincs számottevő rendelkezésre álló kutatás. A korábbi vizsgálatok elemzésénél problémát jelent, hogy ezeket különböző technikákkal, illetve kis elemszámmal végezték el. Fiatal lovasok fittségi vizsgálatával, valamint morfológiai jellemzőivel kapcsolatban még kevesebb adat áll rendelkezésre. Vizsgálatunk célja a fiatal magyar lovasok testfelépítésének elemzése, egészségi és fizikai felkészültségének számszerűsítése, ezzel együtt a díjugrató és díjlovagló sportolók eredményeinek az összehasonlítása.

Összesen 33, 12 és 18 év közötti lovas versenyző (fiúk: $n=7$, életkor: $14,43\pm 2,51$ év; lányok: $n=26$, életkor: $15,23\pm 1,88$ év) vett részt a vizsgálatban. A sportolók között 13 díjlovas és 20 díjugrató volt. A szokásos fizikai aktivitás mértékét (gyakorisága, időtartama, sportolás, végzettség, sporttal kapcsolatos tapasztalatok) kérdőívvel mértük. Vérnyomás adatok rögzítése után az antropometriai méréseket a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie, 1961) javaslatai szerint végeztük. A fittségi vizsgálatokban kondicionális, koordinációs képességeket és ízületi mozgékonytágot egyaránt vizsgáltunk. Erőállóképesség, gyorsaság, ízületi mozgékonytágot, reakcióidő és egyensúly mérése és értékelése történt.

A testzsír és izom százalékban szignifikáns különbség volt a szakágak között. A fittségi vizsgálatok során a reakció időben, a vállmobilitásban, valamint a plank tesztben volt lényeges különbség a sportolók között.

Az eredmények alapján személyre szabott kiértékelést és javaslatot kaptak a sportolók a lovaglás melletti kiegészítő edzések tekintetében, valamint lovasspecifikus funkcionális edzésen vettek részt a versenyzők.

Kulcsszavak: lovassportok, fittségi vizsgálatok, díjlovaglás, díjugratás

4. **Teljesítménytrendek magyar atlétika futó szakágában 2001 és 2023 között**

Kelemen Bence¹, Benczenleitner Ottó², Tóth László^{3,4}

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola

²Eszterházy Károly Katolikus Egyetem, Sporttudományi Intézet

³Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pszichológia és Sportpszichológia tanszék

⁴Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Tanárképző intézet

Célkitűzés

Jelen tanulmány célja összehasonlítani a magyar atlétika sík, illetve gát- és akadályfutó versenyszámaiban elért legjobb eredményeket, és a versenyszámok relatív „mélységét”. Ezek mellett további célunk a versenyzők által elért eredmények teljesítmény trendjeinek elemzése az elmúlt két évtized során.

Anyag és módszer

Mind a 22 futó atlétikai versenyszám éves országos ranglistájának első, harmadik, és nyolcadik legjobb egyéni teljesítményét gyűjtöttük össze 2001 és 2023 között (n=1518). Az eredményeket az adott versenyszám 2023.09.19-én érvényben lévő világrekordjának százalék értékeként fejeztük ki. Az adatokat alapstatisztikai műveleteknek (átlag; szórás; százalékszámítás) vetettük alá. A versenyszámokat egymással egyszempontos varianciaanalízis segítségével hasonlítottuk össze. A teljesítmény trendeket polinomiális trend vonalakkal követtük nyomon, a legpontosabb megközelítéssel. Az adatok elemzését az IBM SPSS v. 25 szoftverrel végeztük, a trendvonalakat a Microsoft Excel 2016 alkalmazással határoztuk meg. Eredmények: Női versenyszámok esetében nem volt szignifikáns különbség a 100 méter és 1500 méter között elért eredmények tekintetében, illetve az adott versenyszámok „mélysége” (első, és harmadik, első és nyolcadik helyezett eredmény közötti különbség) is konzisztens volt (-90 vs. -88 vs. -85 %WR). Ezeknél hosszabb távokon, illetve 400 méteres gátfutásban mindhárom mérési ponton szignifikánsan kevésbé közelítették meg a világrekordot a versenyzők, és jelentősen növekedett a különbség a ranglista különböző helyezettjei között. Férfiak tekintetében a legeredményesebb, és legsűrűbb versenyszámok a középtávfutó számok voltak (800m 1. hely: $94,12 \pm 0,94$ %WR, és 8. hely: $90,37 \pm 0,7$ %WR; 1500m 1. hely: $93,36 \pm 0,92$ %WR, és 8. hely: $89 \pm 0,98$ %WR). A nőkhöz hasonlóan alakultak a teljesítmény trendek a sprint versenyszámokban. A leggyengébb eredmények itt is hosszútávfutásban jelentkeztek. Mindkét nem tekintetében rövid, és középtáv futásban enyhe növekvő teljesítmény trend volt megfigyelhető az idő előrehaladtával.

Következtetések

Magyar atlétika futó versenyszámaiban a leggyengébb eredmények hosszútáv-, és akadályfutásban figyelhetőek meg. Illetve ezen számoknak a „mélysége” is itt a leg-

kisebb. A jelenség mögötti okok (sportszakmai, szociológiai) feltárására további kutatások szükségesek.

Kulcsszavak: atlétika, versenysport, távfutás, teljesítmény trendek, csúcsteljesítmény

5. Válogatott tornászlányok személyiségének tényezői az önértékelés tükrében

Wehovszky Vivien, Ökrös Csaba

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

Az előadás célkitűzése, a versenyszorongási változók (szomatikus szorongás, kognitív szorongás és önbizalom), a feladat- és énoorientáció, valamint az önértékelés faktorai (fizikai közérzet, pszichomotoros szint és motiváció) közötti korrelációs mintázatok kimutatása és értelmezése a női torna és ritmikus gimnasztika nemzeti válogatott versenyzőinél.

A komplex képességeket igénylő tornasportokban, a sportoló saját magáról kialakított helyes önértékelése segíthet a versenyek során felmerülő kockázati tényezők okán kialakult szorongást a helyes irányba mozdítani, az önbizalmat növelni és tét-helyzetben a feladatra koncentrálni. A felsoroltak mindegyike hatással lehet a versenyteljesítményre, így ezen értékek pontosabb megismerése érdekében részletesebb vizsgálatokat végeztünk a tornasportban, a két olimpiai sportág (ritmikus gimnasztika, női torna) felnőtt nemzeti válogatott tornászlányainál.

A kiválasztott minta ($n=19$; átlagéletkor= $17,95$; $SD=3,67$) felméréséhez a Sport Versenyszorongás (CSAI-2), a Feladat- és Énoorientáció Sport-kérdőív (FÉOSK) és a Versenyzői Önértékelő Módszer (VÖM) kérdőívek kerültek alkalmazásra. A három teszttel mért nyolc változót matematikai statisztikai elemzéssel, Pearson-féle korrelációval számoltuk.

Az eredmények alapján megállapítható, hogy az önbizalom több másik tényezővel is együtt jár: szignifikáns negatív korrelációs kapcsolatban áll a szomatikus szorongással ($-0,56$; $p<0,001$) és a kognitív szorongással ($-0,56$; $p<0,01$), míg a motivációs faktoral szignifikáns pozitív ($0,61$; $p<0,01$) kapcsolatot mutat. Továbbá befolyásolja a feladatorientációt az önbizalom ($0,41$; $p<0,1$) és a motivációs faktor ($0,39$; $p<0,1$). Megemlítendő, hogy a pszichomotoros faktor a fizikai közérzettel erős együtt-járást mutat ($0,59$; $p<0,01$). Az előzőekkel ellentétben a szomatikus szorongás és feladatorientáció változói teljesen függetlenek egymástól ($-0,007$; $p>0,1$).

Tehát a kellemetlen testi tünetek nem befolyásolják a feladat elvégzését és az arra való koncentrációt.

Kulcsszavak: női szertorna, ritmikus gimnasztika, önértékelés, szorongás, önbizalom, orientációk

6. A tánc és a sport kapcsolata – Sport a táncban

Lező Nóra

Debreceni Egyetem, Állam- és jogtudományi Kar, Dance Universe Tse

A tánc és a sport látszólag különálló mozgásformák (más céllal, motivációval, módszertannal), de hasonlóságok is felfedezhetők: erre példa az erőnlét, az állóképesség, a rendszeres, szervezett edzések/táncórák, egyes táncstílusok terén a versenyek is. Ugyanilyen hasonlóság az egyes mozgásformák és a tánc közötti átfedés is. Napjainkban egyre nagyobb és fontosabb szerepet kapnak a táncművészetben (hobby- és profi szinten egyaránt) a kiegészítő mozgásformák: jó példa erre a Marie-Walton Mahon nevéhez fűződő Progressing Ballet Technique, egy olyan alternatív mozgásforma, ami különböző eszközök segítségével (gumiszalag, fitnesslabda) fejleszti az izommunkát és az egyensúlyérzékletet. Az ún. táncos mozgásformákban nem a tánc művészeti vonala a domináns, hanem eszközként jelenik meg a tánc formanyelve. Sajátos átmenet a tánc és a sport között a rúdtánc és a légtorna, illetve a breaktánc is, amely megkapta az olimpiai kvalifikációt.

Kulcsszavak: tánc, sport, erőnlét, állóképesség, hasonlóság

5. szekció: A testnevelés időarcai

1. A Pályaszocializációs gyakorlat tantárgy bevezetésének tapasztalatai a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen

Borosán Lívía, Budainé Csepela Yvette, Hamar Pál
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

2011. évi CCIV. törvény a nemzeti felsőoktatásról (hatályos: 2022. 01. 01-től), valamint a 8/2013. (I. 30.) EMMI rendelet a tanári felkészítés közös követelményeiről és az egyes tanárszakok képzési és kimeneti követelményeiről (KKK, hatályos: 2021. 12. 30-tól) alapján a 2022/2023- as tanév őszi szemeszterétől az osztatlan tanárképzés 1-4. félévében, összesen 6 kredit értékben a képzéssel párhuzamosan folyó, különböző típusú partnerintézményekben un. Pályaismereti, pályaszocializációs gyakorlatok kerültek megszervezésre. A tantárgy célja elsősorban az volt, hogy a hallgatók kilépve tanulói szerepükből, tanári nézőpontból figyeljék meg az iskola világát, az intézményi környezetet, infrastruktúrát. Tegyék ezt különböző iskolatípusokban tanórákon, illetve tanórán kívüli foglalkozásokon, iskolai rendezvényeken. Gyűjtsenek tapasztalatokat az iskola mint szervezet, mint munkahely működéséről, a visszajelzések alapján önnreflektív módon alkossanak képet saját pályaalakulásukról.

A hatályos jogszabályi környezet a pályaszocializációs gyakorlatokat is magába foglaló koherens gyakorlati rendszert alakított ki, amelynek általános célja volt a hallgatók professzionális felkészítése a tanári pályára, a pedagógiai mesterségbeli tudás erősítése, valamint a pedagógus hivatás munkaerőpiaci követelményeinek megismertetése.

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen (MTSE) a 2022/2023-as tanévben induló osztatlan tanárképzés képzési programja alapján a Pályaszocializációs gyakorlat (I., II., III.) 3 féléves tantárgy, amelynek gondozója a Pedagógia Tanszék. A tantárgy félévenként 2 kredit és 30 óra gyakorlatot jelent, amelyből 6 óra az egyetemi felkészítés és a tapasztalatok közös megbeszélése, valamint 24 óra a külső helyszínen történő hospitálás. A tantárgy elnevezése: (pálya)szocializáció, egy spontán tanulási folyamatot feltételez, amelybe a félévek során olyan tudatos vizsgálati elemeket építettünk, amelyek egyben a tantárgy teljesítésének kritériumait, a félév követelményeit is jelentették.

Előadásunkban ismertetni szeretnénk az első év – 2 szemeszter – tapasztalatait, a kurzus teljesítéséhez szükséges partnerintézmények felkutatásának, a konzulens mentor kollégák kiválasztásának, a helyszínek és hallgatók beosztásának, szervezésének folya-

matát. Továbbá célunk a követelményeken keresztül elemezni a tantárgy pedagógiai céljának megvalósíthatóságát, a lehetőségeket és akadályokat, valamint összegezni fogjuk a hallgatói tapasztalatokat.

Vizsgálati módszerként az írásbeli kikérdezést alkalmaztuk, zárt végű feleletválasztós kérdésekkel. A kérdések száma: 19. A kérdések három kérdéskört jártak körbe: 1. A pedagógus pályára való alkalmasság önreflektív vizsgálatát 2. A gyakorlat hasznosságának többoldalú elemzését, valamint 3. A gyakorlat tudás-, ismeret- és kompetenciafejlesztő hatását. A kérdőívet 71 első éves hallgató töltötte ki. (n=71), papír alapon, a tanév utolsó szorgalmi hetében, 2023 májusában.

Az eredmények megerősítettek minket abban, hogy a tanárképzés korai szakaszában bevezetett új tantárgy, a Pályaszocializációs gyakorlat képes teljesíteni általános célját, miszerint a tanárjelölteket bevezeti a pedagógus hivatás sokszínű feladatrendszerébe és egy olyan belső gondolkodásra ösztönözi őket, amely alapján képessé válnak véleményt formálni a pálya szépségeiről, nehézségeiről és amely rendszerbe képesek saját magukat is elhelyezni, kompetenciáikat elemezni. Az is kiderült, hogy vannak még bizonytalanok, minden 4. hallgató még nem kapott megerősítést arról, hogy a pályaválasztása megfelelő volt, illetve megtudtuk azt is, hogy a sport szeretete előbb hozza a pályára a tanárjelölteket, mint az oktatás vágya, a pedagógus hivatás eszméje. Az évfolyam 30%-os lemorzsolódási adata után arra készülünk, hogy a pályaelhagyók indokait feltérképezzük, különös tekintettel a Pályaszocializációs gyakorlat hatásainak vonatkozásában.

Kulcsszavak: pályaszocializációs gyakorlat, pályaalkalmasság, önreflexió, mentor konzulens

2. A sporttevékenység és a zene kapcsolata – avagy egy lehetséges eszköz a testnevelés órák hatékonyságának növelésére

Budainé Csepela Yvette, Borosán Livia

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Budapest

„A zene lelket önt az univerzumba, szárnyakat ad az elmének, röpteti a képzeletet, és életet lehel mindenbe.” (Platón)

„A ritmus az élet alapja, mert jelen van sejtjeinkben, minden biológiai és pszichológiai funkciónkban.

Az egészséges életmód egyik alapfeltétele a mozgás, a sport. Ahhoz, hogy fizikai és pszichés állapotunkat is fitten tartsuk, rendszeres mozgásra van szükségünk.

Tagadhatatlan, hogy manapság a zene rendkívül fontos szerepet játszik a mindennapi életünkben, s nem jelent ez alól kivételt a sport világa sem. Ha körülnézünk egy futópályán vagy egy konditeremben, azt látjuk, hogy az emberek döntő többsége zenét hallgatva edz. Egyre gyakoribb jelenség az is, hogy a sztársportolók fülhallgatóban vonulnak be a verseny színhelyére. De vajon miért szeretünk zenét hallgatni sportolás közben? Valóban lehet tényleges hatása a zenehallgatásnak a teljesítményünkre?

A mozgás, sportolás alatt hallgatott zene fokozza a sportteljesítményt, segít abban, hogy motiváltan, kitartóan és lelkesebben végezzük el az adott edzőmunkát. Egy tanulmány szerint az ütemes zene az agyhullámokat szinkronba hozza a mozgással, így a mozgás könnyedebbé válik. A zene hatására kevésbé érezzük megerőltetőnek a testmozgást, így az egyszerre lesz hatékony és szórakoztató.

A kellemes ritmusú zene hallgatása a sporttevékenység közben ösztönző hatású. A koncentrációs képességet is fejleszti, így jobban tudunk a gyakorlatokra figyelni, ami fokozza a sport hatékonyságát.

A zenét terápiás célokra is használják, felgyorsítja a gyógyulási folyamatokat, a pszichés betegségek esetén is rendkívül jó eredmények érhetők el a zeneterápiával. Tagadhatatlan, hogy a zene pozitív eredményekhez vezet a sportolás terén is. Miért is ne ötvöznénk a sportot a zenével? De nem mindegy, hogyan szólal meg a zene!

A sík, nagy kiterjedésű fal és mennyezeti felületek nem képesek a mélyebb hangokat elnyelni, így azok visszapattannak róluk. Az ide-oda pattogó hangok kellemetlen interferenciát okoznak, ami jelentősen lerontja a zenei hangzást. A zavaros, visszhangos zene hallgatása nem esik jól a fülünknek, agyunknak, így pozitív hatás helyett negatívan befolyásolja a sportteljesítményünket is. Fontos tehát, hogy megfelelő minőségű zene kíséretében végezzük a mozgásos tevékenységeket.

A testi és a mentális egészségünkre is kedvezően hat a sport és a zene megfelelő összehangolása.

Alapvetően a testmozgás közbeni zenehallgatásnak két nagy előnye létezik: az egyik a motiváció, a másik pedig a folytonosság. A zene segít abban, hogy csak a sportra koncentráljunk, valamint abban, hogy kitartsunk egészen az edzés végéig. Ez különösen akkor érezhető, amikor folyamatos mozgást igénylő sporttevékenységet végzünk, például futunk vagy kerékpározunk – könnyebb teljesíteni a távot, ha a zene végig kíséri a mozgásunkat.

Mindemellert a dalok nem csak ahhoz járulnak hozzá, hogy megfelelő kitartásunk legyen, hanem még a teljesítményünket is növelik. Costas Karageorghis egyik tanulmányában kifejti, hogy a futás közbeni zenehallgatás 15%-kal fokozza a teljesít-

ményt, emellett számos tanulmány állítja, hogy az ismétlődő ütem úgy szinkronizálja az agyhullámokat, hogy segítsen a zenével együtt mozogni. További érdekesség, hogy egy brit kutatás szerint az a tesztcsoport, amelynek tagjai zenét hallgatva végezték az edzést, kevésbé érezték megerőltetőnek a mozgást, mint az a csoport, ahol zenei aláfestés nélkül edzettek.

Kutatások kimutatták, hogy a sportolás közbeni zenehallgatás 12%-kal csökkentheti az erőfeszítés érzékelt mértékét, és 15%-kal javíthatja az állóképességet.”

Ezért rendkívül fontos lenne, hogy a testnevelés órák keretében is minél többször használjuk a zenét a feladatvégrehajtást segítő, támogató, kísérő lehetőségként. Természetesen azt szem előtt tartva, hogy a zenék összeválogatásánál figyelembe vesszük az adott korosztály zenei ízlésvilágát.

Kulcsszavak: sporttevékenység, zene, harmónia, ritmus

3. A honvédelmi nevelés és az iskolai testnevelés közös értékkészlete

Hamar Pál

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Pedagógia Tanszék, Budapest

Az előadás alapjául egy, a Hadtudományi Szemle 2023/2. számában megjelent tanulmány szolgál, amely részletes elemző bemutatása meghaladná a tízperces időkeret adta lehetőségeket. Ebből kifolyólag fókuszunk középpontjába a legáltalánosabb közös értékeket állítjuk. Az elemzéshez Benjamin Bloom követelménytaxonómiai rendszerét hívjuk segítségül. A szemléltetéshez használt ábra a honvédelmi nevelés és az iskolai testnevelés közös értékkészletét foglalja össze. Koncentrikus körök és körcikkek demonstrálják a két nevelési terület kognitív, affektív és pszichomotoros közös értékeit. Rávilágítanak, hogy miként kerül a nevelés-oktatás-képzés középpontjába a haza védelmére képes, testileg-lelkileg „stramm” ember jövőképe, illetve terminális célként az egészség megőrzése, megóvása és fejlesztése. Konklúzióként az szűrhető le, hogy korunk társadalmi gyakorlata egyre több megoldandó próbatétel elé állítja a fiatalokat (lásd Covid–19, háború, mozgásszegény életmód stb.). Mindkét nevelési terület faktuma a teljesítményelvárás, a teljesítményirányultság, emellett a közös értékek nélkülözhetetlen alkotóeleme a rend és a fegyelem. Ugyanakkor az sem figyelmen kívül hagyható, hogy a honvédelmi nevelésnek és a testnevelésnek egyaránt lényeges érzelmi-akarati faktora az öröm és az élmény érzése. Az utóbbi évtized „újító” testnevelés-módszertani koncepciójaként egyes „szakemberek” az

örömöt és az élményt mintegy a teljesítmény ellentétéként állítják be. Ezzel szemben mi azt valljuk, hogy a testnevelésben – de a honvédelmi nevelésben is – öröm/élmény és teljesítmény nem zárja ki egymást. Kellő pedagógiai érzékkel és szakmaisággal kezelve az egyik jelenség akár fel is erősítheti a másikat.

Kulcsszavak: nevelés, kognitív, affektív és pszichomotoros értékek, „stramm” emberkép

4. A Testnevelő tanári környezetet és oktatási stratégiákat vizsgáló kérdőívek magyar nyelvű adaptációja

Csordás-Makszin Ágnes¹, Karsai István², Hamar Pál¹, Soós István¹

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Tanárképző Intézet, Budapest

²Pécsi Tudományegyetem Testnevelés- és Mozgásközpont, Pécs

Bevezetés

Testnevelő tanárok tanítási környezetét, valamint oktatási stratégiáit vizsgáltuk a Kárpát-medence területén több országban is, eredetileg angol nyelven íródott kérdőívekkel. A testnevelők tanítási környezetének néhány negatív és pozitív összetevőjét kiemelve, valamint a Tanár Oktatási Hatásrendszere kérdőíveket alkalmaztuk, ez utóbbi oktatási stratégiákat vizsgálja. Annak érdekében, hogy a válaszokat tudományosan is értelmezhesük, a kérdőíveket adaptáltuk magyar nyelvre. A kutatásunk célja, hogy a megnézzük, hogy a vizsgált – magyar anyanyelvű – környezetben, vajon az eredeti kérdőívek tudományosan elfogadható értékeket mutatnak-e, illetve mit kell változtatni ahhoz, hogy megfelelők legyenek. Ez az előadás két kérdőív adaptációjának folyamatát mutatja be. Azt, hogy az adaptáció folyamán miként változtak meg az egyes faktorok item számai, illetve az egyik kérdőívnek a faktorszerkezete is. Következtetéseket vontunk le továbbá, hogy ezek a változtatások / változások milyen jelentőséggel bírnak a vizsgált területeken a testnevelés tanításának megismerésében, megértésében.

Anyag és módszer

A két kérdőív a testnevelő tanárok tanítási környezetét illetve az oktatási stratégiáikat vizsgálja. Az oktatási környezetben három területre fókuszáltunk, ezek a *tanóra időkorlátai*, az *iskola vezetése általi értékelésből adódó stressz*, illetve a *szakmai fejlődés lehetősége*. (Taylor, Ntoumanis, & Standage, 2008). A Deci és Ryan (2000) által megalkotott önmeghatározás-elmélet (angolul: SDT) mentén vizsgáltuk az oktatási stratégiákat. Belmont, Skinner, Wellborn és Connell 1988-as kérdőívét felhasználva a Tanári Oktatási Hatásrendszer Kérdőívvel vizsgáltuk meg az önmeghatározás elmélet szerinti

oktatási stratégiákat, a *struktúra, a személyes odafigyelés*, valamint az *autonómiatámogató* oktatási stratégiát. A vizsgálatot 2018-2021 között végeztük a Kárpát-medencében. Az eredeti, angol nyelvű, validált kérdőíveket magyar nyelvre fordítottuk, majd szakmai ellenőrzés után 376 testnevelő tanár, 195 nő és 181 férfi töltötte ki, részben online, részben papíron. A kérdőívek statisztikai elemzését az IBM SPSS v. 25, a megerősítő faktorelemzést pedig az SPSS AMOS 26 verziójával végeztük el. Alapstatisztikai számításokkal átlagot és szórást, maximum és minimum értékeket vizsgáltunk. Feltáró faktoranalízissel elemeztük a kérdőívek factorszerkezetét, Cronbach- α értékekkel ellenőriztük a kérdőívek és az egyes faktorok belső konzisztenciáját, a faktortöltéseket, majd megerősítő faktorelemzéssel megnéztük, hogy a kérdőívek pszichometriai mutatói vajon megfelelnek-e a tudományosan elvártaknak.

Eredmények

A Tanár Oktatási Hatásrendszere kérdőív esetében: KMO=0,80; Chi-négyzet=44,186; $\chi^2/df=2,59$ (ref.: $\leq 2,5$); CFI=0,96 (ref.: $\geq 0,90$); RMSEA=0,065 (ref.: $\leq 0,07$); TLI=0,97 (ref.: $\geq 0,90$); IFI=0,965 (ref.: $\geq 0,96$). A Tanítási Környezetet vizsgáló kérdőívénél: KMO=0,78; Chi-négyzet: 95,700; $\chi^2/df=2,33$ (ref.: $\leq 2,5$); CFI=0,96 (ref.: $\geq 0,90$); RMSEA=0,06 (ref.: $\leq 0,07$); IFI=0,96 (ref.: $\geq 0,96$); TLI=0,94 (ref.: $\geq 0,90$). A kapott eredmények alapján kijelenthetjük, hogy mindkét kérdőív megfelel a tudományos kritériumoknak (Hu és Bentler, 1999). Az eredmények azt mutatják, hogy az elvégzett módosítások után mindkét kérdőív pszichometriai mutatói megfelelnek a tudományosan elvártaknak, vagyis az egyes faktorok töltés-erősségei, illetve a faktorokhoz tartozó itemek konzisztenciája megfelelő, tehát alkalmazhatóak magyar nyelvű környezetben.

Következtetések

A kapott eredmények alapján azt látjuk, hogy a tanítási környezet pozitív aspektusa (szakmai fejlődés lehetősége) hangsúlyosabb a tanárok válaszaiban, mint a másik két nehezítő körülmény (a tanóra időkorlátai és az iskola vezetése általi értékelésből adódó stressz). A vizsgált régióra nem jellemző, hogy az iskolák igazgatói a tanulók eredményei alapján minősítenék a tanári munkát, ez a válaszokban is tükröződik. A vizsgált mintánk az oktatási stratégiákat nehezebben értelmezte, ez tükröződik abban, hogy a kérdőív itemszáma jelentősen csökkent az eredetihez képest. Fontosnak tartjuk kiemelni az autonómiatámogató oktatási stratégia elterjesztését és hangsúlyosabb jelenlétét a testnevelés tanításban és a tanárképzésben egyaránt.

Kulcsszavak: testnevelő tanárok, adaptáció, tanítási környezet kérdőív, oktatási stratégiákat vizsgáló kérdőív, önmeghatározás elmélet

5. Érezd a ritmust az iskolai testnevelés megújításában!

Molnár Ákos¹, Prisztóka Gyöngyvér²

¹Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar OTNT Doktori Iskola

²Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet

Bevezetés

A 21. századi digitális tér teljeskörű kinyílásával a tanult képességek kontextusa megváltozott. A high-tech eszközök digitális heroinként megfertőzik a társadalmat, melynek következtében az emberi személyiségjegyek másodrendűvé degradálódnak. Az offline világ megszűnése, a cybertérben kialakuló új érték- és trendrendszerek, az érzelmi inkontinencia kialakulása, a kortársdominanciájú kultúra és a multitasking alapképességgé válása hatást gyakorol az oktatás világára. Az oktatási rendszerben, így az iskolai testnevelésben is szükségyszerű a módszertani struktúraváltás és annak innovatív megközelítése. Célunk annak bizonyítása, hogy a tánc változatos mozgásrendszere élményt adó, fizikai aktivitásra ösztönöz és felhasználható az iskolai testnevelés eredményes megújításában.

Anyag és módszerek

A most bemutatásra kerülő eredmények egy nagyobb, több részből álló komplex kutatás részét képezik. Jelen vizsgálat során felmértük, hogy a testnevelést oktató pedagógusok miként viszonyulnak az innovációhoz és a módszertani megújuláshoz. Megkérdeztük véleményüket a tánc innovatív, közösségformáló hatásáról és praxisukban való megjelenéséről. Online kérdőívet alkalmaztunk és a mintát 422 testnevelést oktató pedagógus alkotta. A nemek és életkorok megoszlása: 265 nő ($43 \pm 11,8$) és 157 ffi ($41 \pm 11,73$). A kapott eredmények validitásának és a kutatásban történő felhasználhatóságának érdekében egy- és többváltozós statisztikai eljárásokat alkalmaztunk (korreláció, T-próba, Cronbach-alfa).

Eredmények

A vizsgálatba bevont pedagógusok akceptálják a szemléletmódváltás, a módszertani megújulás és az új mozgásformák integrálásának szükségességét. A tánc innovatív szerepét, élményszerző funkcióját, viselkedésszinkronizációs és a tanulók közötti szociális koherenciaérzet erősítő hatását elismerik. Konszenzus mutatkozik a tekintetben, hogy a tánc elősegíti a testnevelés tantárgy iránti belső motiváció kialakítását és szinten tartását. A pedagógusok nagy része nem érzi magát szakmailag felkészültnek a táncos mozgásformák oktatására, ennek köszönhetően 64,2%-nál semmilyen formában nem jelenik meg a tánc a testnevelésórákon.

Következtetés

A tánc egyedi formavilágával és letisztult, ámbar komplex tartalmi hálójával generációs kulcsként utat nyithat a mai digitális nemzedék motivációs szférájába. A „digitális detox” hatásos eszközeként társadalmi ragasztóként kapcsolhatja össze a diákokat egymással és a tanulókat a pedagógusokkal, kialakíthatja a társas nexusok dinamikus egységét. A tánc egy ősi tartalmú innováció a mai modern iskolai testnevelés oktatásában, amellyel újra kialakítható az igény és belső motiváció a mindennapos testmozgásra.

Kulcsszavak: tánc, innováció, generációs kulcs, iskolai testnevelés

„A Kulturális és Innovációs Minisztérium ÚNKP-22-3-I kódszámú Új Nemzeti Kiválóság Programjának a Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Alapból finanszírozott szakmai támogatásával készült.”

6. Hasonlóságok és különbségek három Kárpát-medencei ország óvodai testnevelésében

Eigner Eszter^{1,2}, Prisztóka Gyöngyvér³

¹*Pécsi Tudományegyetem Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Kar Oktatás és Társadalom, Neveléstudományi Doktori Iskola*

²*Magyar Diáksport Szövetség*

³*Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet*

Bevezetés

Magyarországon és a Kárpát-medencében a közoktatás, köznevelés első lépése az óvodai időszak. Már ennek az időszaknak is kiemelt feladata a rendszeres testmozgásra való nevelés. Itthon az óvodai működésnek a szabályozása, tartalmi elemeinek megvalósítása az Óvodai Nevelési Alapprogramban (ONAP) leírtak szerint valósul meg. Mozgásfejlesztés/testnevelés szempontjából ezen curriculumnak azonban nem feladata a pontos időkeretek és az alkalmak számának meghatározása vagy a konkrét mozgásanyag előírása. Kutatómunkánk során arra vállalkozunk, hogy megismerjük hazánk és a vele szomszédos országok óvodai működésének törvényi háttérét, előírásait. Vizsgálatunkban hangsúlyt fektetünk a mozgásfejlesztés és testnevelés területére, annak hasonlóságainak/különbségeinek feltárására.

Anyag és módszerek

Vizsgáltunk központjában arra keresünk választ, hogy a környező országokban –

jelen esetben Szlovákiában, Szerbiában – milyen céljai és feladatai vannak az óvodai nevelésnek-oktatásnak, ezen belül hova sorolják a mozgás/testnevelés témakörét, szerepét. Ha, az adott országban megjelenik a mozgás/ testnevelés témakör, akkor azt a működést szabályozó dokumentumok milyen részletességgel irányozzák elő az óvodák számára. Módszerünk alapját a dokumentumelemzés adja, amelybe beletartozik a magyar ONAP, a szlovák, és a szerb óvodai szabályozások áttekintése.

Eredmények

A magyar óvodai program a nevelésre épül, hangsúlyos eleme, hogy szabadságot ad és kompetenciaelvű programot irányoz elő az óvodák számára. A másik két vizsgált országban azonban az oktatási irányvonalat képviselik az előírások, vagyis az iskolai életre való felkészítés elemei (írás-olvasás-számolás alapjai) dominánsabbak. Az óvodai testnevelés területén is nagy eltéréseket találtunk, a Szlovákiai Állami Program az „Egészség és mozgás” egységen belül határoz meg feladatokat a gyermekek számára, kiemelt terület az úszás-, a sí- és a korcsolyaoktatás. Szerbiában a megjelenő oktatási feladatrendszer miatt részletes és sportágakhoz kötött iránymutatást ad.

Következtetések

Természetes, hogy az egyes országokban megfogalmazott szabályozók és előírások eltérőek egymástól, ugyanakkor egyik óvodai program sem kezeli központi kérdésként a mozgásfejlesztést és a testnevelési foglalkozások fontosságát sem hangsúlyozzák. Kutatásunk további részét képezik azok a megfigyelések és strukturált interjúk a mindennapok megismeréséhez, amelyek alapján átfogóbb képet kapunk arról, milyen eszközökkel segíthetjük az óvodapedagógusok mozgásfejlesztéssel kapcsolatos ismereteit és módszereit.

Kulcsszavak: testnevelés, mozgás, óvodai programok, Óvodai Nevelési Alapprogram

7. Görkorcsolyázás pozitív hatásai iskoláskorú gyermekeknél

Reiner Dóra, Simon István Ágoston

*Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Művészeti és Sporttudományi Intézet,
Sopron*

Bevezetés

Az alfa és z-generáció a digitális világban egyre több időt tölt, aminek következtében a szabadidő aktív eltöltése nagymértékben háttérbe szorul. A negatív folyamat megállításában az iskolai testnevelés órának meghatározó szerepe van. A korszerű

testnevelés órákkal kialakítható a gyermekekben a mozgásigény és a mozgásszeret, amely megalapozza az élethosszig tartó mozgás kialakulását. Kiemelt cél, hogy a testnevelés órákon ingergazdag környezetet kialakítsa, amelyben a tanuló megtalálja a belső motivációt a mozgással kapcsolatosan. Az iskolába lépéssel egyre nagyobb szerepet kap a motoros képességek fejlesztése, az alapvető sportmozgások tökéletesítése, valamint az alternatív környezetben űzhető sportágak megismerése, köztük a görkorcsolyázás. Előadásunkban egy 1,5 éves kutatás első eredményeit szeretnénk bemutatni. Célunk megvizsgálni, hogy az iskolában a rendszeres görkorcsolya oktatás milyen hatást gyakorol a gyermekek rendszeres testedzés iránti igényének belső motivációjára, a testneveléssel kapcsolatos attitűdjére, illetve a különböző motoros és kognitív képességeire. Továbbá milyen mértékben befolyásolja az attitűdöt, a belső motivációt, a motoros képességeket és kognitív képességeket az egyéves intervenció program, amely során heti 1-2 alkalommal görkorcsolya oktatás folyik különböző szervezeti keretek között.

Anyag, módszer

A kutatási célok eléréséhez több módszer alkalmazását tartjuk szükségesnek. Két mérést végzünk, egy bemeneti és egy év után kimenetet.

A motoros képességek mérésére a Magyar Jégkorong Szövetség (MJSZ) által kidolgozott motoros próbák adaptált változatát, a motiváció változásának mérése a PLOC teszt adaptált változatát alkalmazzuk. A görkorcsolya tudás változásának méréséhez a Gyorskorcsolya Diákolimpia feladatának adaptált verzióját használjuk. A kutatás alapsokaságát a Szombathelyen és vonzáskörzetében rendszeresen görkorcsolyázással foglalkozó iskolák csoportjaiba járó tanulók adják. A mintában az 1-4. évfolyamos rendszeresen görkorcsolyázó diákok szerepeltek (n=80).

Eredmények

Az előadásban a kutatás bemeneti méréseinek az eredményét mutatjuk be.

Motoros képességek tekintetében a vizsgált mintát összehasonlítottuk a MJSZ korosztályos átlagával. Az állóképesség területén a minta nagyobb része elérte az MJSZ átlagát, a többiek alul teljesítettek. A koordinációs képességek esetében a vizsgált populáció nagyobb része rosszabbul teljesített mint a MJSZ átlaga.

A testnevelés órával kapcsolatban a minta nagyobb részénél pozitív attitűdöt tapasztaltunk, s hasonló eredményre jutottunk a görkorcsolyázással kapcsolatban is.

A testmozgással, a rendszeres testedzéssel kapcsolatos belső motiváció mértéke a várt kiindulási értékek alatt volt.

Következtetések

Az eredmények átlagos képet mutatnak a vizsgálati mintáról a vizsgált területeken,

illetve segítséget nyújtanak abban, hogy mely területek igényelnek erőteljes és melyek kisebb mértékű fejlesztést az intervenció programban. Az egy éves intervenció eredményeként várhatóan pozitív változásokat tapasztalhatunk a motoros képességek fejlődésében, a mozgással kapcsolatos belső motivációban, illetve a testnevelés órával kapcsolatos attitűdben.

Kulcsszavak: belső motiváció, motoros képességek fejlődése, görkorcsolya, attitűd

6. szekció (Section 6): Sporttudomány angol nyelven (Sports science in English)

1. Attention training in the development of ice hockey players / A figyelem edzésének szerepe a jégkorongozók felkészítésében

Gurisatti, Lilla, Tamás, Borbála, Gábor, Laura, Világi, Kristóf, Géczi, Gergely, Baracs-kai Zoltán, Géczi, Gábor

Hungarian University of Sports Science, Budapest

The development of Hungarian ice hockey players is world class from a physical perspective, although in mental preparation, there is a lot of room for improvement. The research topic for our research group is how does attention training fit with the sports development process. Based on the literature journey and the semi-structured interviews, it is a viable solution that a sport psychologist does the attention training, if a specialized professional is not available. Attention training is done in personal or small group settings, in close cooperation with the coach of the team. The researchers identified three main tasks, providing the structure of the attention training process: 1. searching for information sources and choosing the most informative one, 2. an appropriate quiet-eye fixation on the chosen information source, 3. processing the information from the source, and presenting the adequate response. It is the training of attention which may enable Hungarian ice hockey players to be more accepted internationally through being mentally fit as well.

Keywords: ice hockey, mental development, training of attention

A magyar jégkorongozók versenysportra történő felkészítése fizikai szempontból közelít a világelithez, azonban a sportolók mentális felkészítésében még rengeteg kiaknázatlan potenciál van. Kutatócsoportunk a figyelem témakörét járta körül a sportban abból a szempontból, hogy milyen módon illeszkedik a figyelem trenírozása a jégkorong sportági felkészítéshez. A szakirodalmak, és a félig strukturált mélyinterjúk alapján a figyelem tréningezését elláthatja a csapat mellett dolgozó sportpszichológus, vagy egy erre specializáltan felkészült szakember. A figyelem edzése személyesen, vagy kis csoportokban tud hatékonyan megtörténni, és az ezt végző szakember, valamint a sportági edző szoros együttműködése jellemzi. A témával foglalkozó kutatók három fő területet azonosítottak, amelyek a fejlesztés vázát adják: 1. az információforrások felkutatása és közülük a legjobb kiválasztása, 2. az információforrásra megfelelő időtartamú quiet-eye fixáció, 3. az információforrásból érkező információ feldolgozása, és a megfelelő válasz megadása. A figyelem edzése jelentheti azt a tevékenységet, amely

a magyar jégkorongozókat nemzetközileg is elfogadottabbá teszi a megfelelő mentális felkészültség elérése által.

Kulcsszavak: figyelem edzése, jégkorong, mentális fejlesztés

2. Relationship between Intrinsic Motivational Climate of PE lessons and Physical Activity of high school students in Hungary

Ghazvini, Narges, Hamar, Pál, Soós, István

Hungarian University of Sports Science, Budapest

Introduction

According to a WHO report from 2022, Globally, 81% of adolescents aged 11-17 years were insufficiently physically active. One of the foremost influential factors linked to participation in physical activities throughout childhood and adolescence is motivation. (Hagger and Chatzisarantis, 2007). The aim of this study was to investigate the relationship between MCPEQ's (the intrinsic motivation climate of PE lessons questionnaire) variables and physical activity (PA) of Hungarian female high school students and the differences in motivational components of students' PA.

Methods

The study included a sample of 325 female students aged 13 to 15 from Hungary. Participants were selected from 9 schools (wealthy, moderate-, and lower-income districts) They completed three questionnaires online: the MCPEQ, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and a general information and demographic data questionnaire. Ethical approval for the study was obtained from the research ethics committee of the Hungarian University of Sports Science. The MCPEQ (Soini et al., 2014) consists of four subscales comprising Ego/competitive, Task involving, Social relatedness supporting and Autonomy supporting climate on a 5-point Likert scale (anchored from not at all important=1 to extremely important=5). The IPAQ consists of seven questions, which assess the frequency and duration of physical activity in three different intensity levels: low-intensity, moderate-intensity, and vigorous-intensity. Data analysis was carried out using IBM SPSS v. 26 software, and descriptive statistics, including frequencies, means, and standard deviations, were reported. Pearson correlation coefficients were used to determine relationships between variables, and One-way analysis of variance (ANOVA) was conducted to identify differences between groups.

Results

The findings indicated a significant positive relationship between PA and Task, Social, Autonomy, Enjoyment, and Physical activity. There was no significant relationship in Ego variable. There were significant differences in the levels of students' PA influenced by intrinsic motivational climate in PE ($p \leq 0.05$).

Discussion and conclusions

The results of this study indicated that the MCPEQ subscales, such as Task, Social relatedness supporting, and Autonomy supporting climate, as well as factors like Enjoyment and Physical activity (which are not part of MCPEQ), showed a significant positive relationship with PA. However, there was no significant relationship found with the Ego variable. Additionally, there was a significant difference observed between MCPEQ variables and students' physical activity levels. In summary, the results of this study suggest that motivational components, as assessed through the self-determination theory and the theory of goal orientation, play a significant and supportive role in PA. Despite the Task variable having the highest mean and no correlation found between Ego and students' physical activity, it is advisable to prioritize nurturing personal growth, goals, and skill mastery as the main focus.

Keywords: Physical Activity, Hungarian female students, MCPEQ, IPAQ

3. Comparing traditional and personal social responsibility model: Effectiveness on personal social responsibility, prosocial behaviors, motivational orientations

Ceren Nur Temiz¹, Ian Whyte² and Istvan Soos¹

¹*Hungarian University of Sports Science, Budapest, Hungary*

²*International Network of Health and Sport Sciences (INHSS), Nancy, France*

Introduction

To explore preservice teacher's implementation of Hellison (2011)'s Teaching Personal Social Responsibility (TPSR) during their school-based student teaching course after undertaking micro teaching TPSR Course. The study aims to measure the effects on Personal and Social Responsibility, Prosocial Behaviors, Motivational Orientations in 6th grade students.

Method

The study will be conducted a quasi-experimental nonequivalent control group pre-posttest design. In this design depended on variable is measured in experiment and control group (SAGE, 2019). Since the school's existing classes will be used for the

research, the prospect of random assignments is eliminated. Because the study groups are unable to be independently randomized, this experimental approach will be selected. The study planned to be completed with 3 different middle school, a total of 240 students, 12 classes, including 120 students in the experimental group (6 classes) and 120 in the control group (6 classes) in 3 different schools. Data will be collected from 240 middle school students using; *Descriptive Information Form*: To collect 6th grade students' sociodemographic information a descriptive information form will be developed by the researcher. *Personal Social Responsibility Scale*: The Hungarian version of the personal and social responsibility questionnaire by Li et al. (2008) will be employed. *Prosocial Behaviors Scale*: The Hungarian version of the Teenage Inventory of Social Skills (TISS) (Inderbitzen & Foster, 1992) will be used. *Classroom Climate Inventory*: The Hungarian version of Classroom Climate Inventory (Fraser et al., 1986) will be used. Reflective journals will be used after 3 time point (1st-3rd- 6th) to determine students' opinions about model. Data will be collected from 4 preservice; *TPSR Knowledge Test*: To determine the TPSR level, questions will be prepared for targeted outcomes by researcher. *Micro Teaching Scale*: The Hungarian version of Micro Teaching Scale Altuk et al. (2012) will be used. *Semi structured Questioners*: The opinions of the students and P.E Teachers regarding the model and the microteaching model will be addressed by six open-ended questions.

Findings

The research is expected to have a positive impact on students' personal social responsibility, prosocial behaviors, and motivational orientations.

Discussion and Conclusions

It is aimed that 6 teacher candidates will successfully implement the application on the experiment group and have a positive impact on the students.

Keywords: responsibility model, prosocial behaviors, motivational orientations

4. Corporeal transformations: Tales of a novice female bodybuilder

Janice Juaban¹, István Soós² and Győző Molnár³

¹*Doctoral School of Sports Science, Hungarian University of Sports Science Budapest*

²*Hungarian University of Sports Science, Budapest*

³*University of Worcester, United Kingdom*

Introduction

Becoming a bodybuilder may not traditionally correspond to the social expectations

directed towards women. The idea and practice of building and transforming a female body into a muscular form requires extensive and unbridled commitment to bodybuilding. Through my personal experience in the field, I unfold key aspects of my journey in and through bodybuilding. I specifically focus on the emotional and other forms of labour that is part and parcel of making my body muscular yet retaining my socio-cultural status as a woman. In doing so, I connect my experience of internal as well as external conflicts between building my own muscular body and (re)negotiating the challenges associate with being a woman in the male-dominated sub-culture of bodybuilding. This project focuses on a two-year journey beginning in the second semester of my PhD studies and is informed by my first European competition in the Figure Division.

Methods

Autoethnography will be employed as the main method of data collection. Data will be analyzed through a discourse analysis (DA) framework.

Expected results and conclusions

Through my narrative account of bodybuilding I aim to explore a range of key internal as well as external challenges that women in the field of bodybuilding face who may experience the same motivation and love for the activity as men do, yet do not receive the same respect and status.

Keywords: bodybuilder, autoethnography, passion, motivation, discourse analysis, drive for muscularity

5. The Extent of Application of Technology in Teaching of Physical Education in International Schools in Kenya

Michubu Jonah Karwamba, Istvan Soos, Pal Hamar

Department of Pedagogy, Hungarian University of Sports Science, Budapest

Introduction

Advancement in technology and digitization has impacted various aspects of the society today. There is increased utilization of technology in education sector, including the teaching of Physical education. The purpose of this study is to investigate the level of application of technology in teaching of physical education in Kenyan international schools. The study will investigate the current application of technology, factors influencing the use of technology by PE teachers, level of training in the use of technology and teachers' attitude in the use of technology.

Methodology

This study will use the survey design method. Multi-stage sampling (Taherdoost, 2016) will be used to get data from 100 teachers drawn from international schools within Nairobi and Mombasa cities. Data will be collected using a Likert-type modified questionnaire adopted from the Will, Skill, Tool model developed by Christensen & Knezek (2001) and Technology Implementation Questionnaire developed by Wozney & Abrami (2006). Data will be analyzed using SPSS.

Expected results

In Kenya, International schools put more emphasis and commit more resources in teaching of physical education compared to schools that teach local curriculum. However, the level of technology application is limited. The expected impediments to the application of technology include limited availability of technology equipment, low level of proficiency in technology integration due to lack of training.

Keywords: Physical education, international schools, technology integration, physical education teacher

7. szekció: Labdarúgás sporttudományi megközelítésben I.

1. A passzhatékonyság és scanning mintázat vizsgálata felnőtt és utánpótlás labdarúgók esetében

Jávorcsik Gabriel, ifj. Tóth János, Csala Dániel, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutatócsoport, Budapest

A labdarúgás egy dinamikus csapatsport, ahol a játékosok passzolási technikája és a játéktérület átvizsgálásának (scanning) képessége kulcsfontosságú tényezők a csapat sikeréhez. Különösen a középpályások számítanak a játék irányítóinak, akiknek pontos passzaival és jó döntéseivel meghatározó szerepük van a csapat teljesítményében.

Tudni, hogy hova és mikor kell nézni, létfontosságú a sikeres teljesítményhez számos sportágban (Panchuk & Vickers, 2013). A környezetről való információgyűjtés a játék során a futballistáknak mozgatniuk kell a szemüket, a fejüket és a testüket, hogy aktívan felkutassák a releváns információforrásokat (Jordet et al., 2013; McGuckian, Cole, & Pepping, 2018). „Sok élvonalbeli játékost vesztettem el, mert a fejük a labdán volt, és nem látták, mi van körülöttük. Nagyszerű játékosok elszigetelődnek a labdától; a fejük olyan, mint egy radar.” (Wenger, 2019) Egy ifjúsági elit játékoson végzett vizsgálat pozitív kapcsolatot mutatott ki a szkennelési gyakoriság között és a passzok befejezése között (Aksum et al., 2021). Pozíciós különbségek is voltak a szkennelésben, a középső középpályások szkenneltek a legtöbbet, őket követte a középső védők, a szélső védők, az oldalvédők és végül a csatárok (Aksum et al., 2021). Vizsgálatunk célja, hogy megvizsgáljuk a passzhatékonyságot és a scanning mintázatát a magyar NB-1 es felnőtt és NB-1 es utánpótlás korú középpályás labdarúgók körébe, mivel ezek a játékosok rendkívül fontosak a játék szervezésében és irányításában. A résztvevők kiválasztásánál a magyar NB-1 es játékosok széles spektrumát választottuk, hogy a helyi kontextusban releváns eredményeket érhessünk el. A scanning mintázatokat videófelvételek segítségével elemeztük. A kutatásban a scanning időpontját és gyakoriságát rögzítettük, hogy meghatározhassuk, hány alkalommal végeztek scanninget a mérkőzések során. A passzhatékonyságot is értékeltük a passzok sikerességének és típusának elemzésével. A kutatásban figyelembe vettük hogy a játékosok milyen nyomás szint alatt végzik a scannelést és a passzhatékonyságot. Emellett a kritikus scanninget is kiemelten elemeztük. Az eredmé-

nyek lehetőséget nyújthatnak arra hogy jobban megértsük, hogyan fejleszthetjük a labdarúgók technikai és taktikai képességeit, és ezzel hozzájárulhassunk a sportág fejlődéséhez. Az életkor és a tapasztalat két befolyásoló tényező, amelyek hatással lehetnek ezekre a készségekre, és ennek mélyebb megértése segíthet az edzőknek és tehetségfejlesztő szakembereknek a játékosok képzésének és fejlesztésének hatékonyabb tervezésében.

Kulcsszavak: scanning, passzhatékonyság, középpályás

2. Cukorbeteg labdarúgók értékeinek vizsgálata

Szántai-Kis Ádám, ifj. Tóth János, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutatócsoport, Budapest

Bevezetés

A diabétesz avagy a cukorbetegség korunk egyik legnagyobb tendenciával növekvő betegsége. A világon egyes kimutatások alapján több mint fél billió embert érint ez a betegség és sajnálatos módon rengeteg embernél még nem is diagnosztizálták, így ez a szám akár a duplája is lehet. A cukorbetegség a sportolókat sem kerüli el, de vajon az ő felkészülésüket milyen mértékben befolyásolja?

A kutatás célja

A kutatásom célja, hogy megvizsgáljam milyen vércukorszint eltérések figyelhetők meg a labdarúgók edzéseik előtti, alatti és utáni vércukorszintjei, valamint a mérkőzéseik előtt, alatt és után.

Hipotézisek

1. Feltételezem, hogy a labdarúgók mérkőzésein vizsgált vércukorszint értékek magasabb változókat fognak mutatni, mint az edzéseik alatt.
2. Feltételezem, hogy a vércukorszint értékek a vizsgált személyeknél az edzések és a mérkőzések után minden esetben alacsonyabb lesz, mint az edzések és a mérkőzések előtt.

Módszer

Kutatásom során kérdőív formájában gyűjtök be adatokat I-es típusú cukorbeteg labdarúgóktól, akik vérglükóz szenzort viseltek az edzéseik, valamint a mérkőzéseik folyamán.

Eredmények

Eredményeimet az előadásom során fogom végleges formában nyilvánosságra hozni.

Kulcsszavak: labdarúgás, cukorbetegség, teljesítmény

3. Oda-visszavágó rendszerben lejátszott labdarúgómérkőzések kimenetele a sikeresség szempontjából

Major Soma Sebestyén, ifj. Tóth János, Tóth Kata, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutatócsoport, Budapest

Bevezetés

Számos tényező befolyásolja, hogy egy labdarúgó bajnokságon milyen eredmények születnek, mi lesz a párharcok végkimenetele. Ilyen tényezők a 2021/2022-es szezonban bekövetkező változások az európai kupasorozatokat szabályrendszerben is, melyek fő célja az volt, hogy kizárják a döntetlen eredményt, és hogy az idegenben lévő csapatokat támadásra motiválja. A 2021 előtti szabályok szerint a mérkőzések eredményének kihirdetésekor az idegenben szerzett gólok előnynek számítottak, visszavágó meccs esetén, amikor döntetlen volt az összesített eredmény. Ezt a szabályt viszont a 2021/2022-es szezontól megszüntették.

Vizsgálatom során szeretnék rávilágítani, hogy a fent említett szabálmódosítással milyen mértékű változások következhetnek be a párharcok kimenetelét illetően, mindezt statisztikai elemzéssel, számokban fogom bemutatni.

Hipotézisek

Vizsgálatom során három hipotézis fogalmazódott meg bennem:

1. Feltételezem, hogy a 2021/2022-es szabályváltozás után több gól született átlagosan egy párharc során, mint változások előtt.
2. Feltételezem, hogy aki az odavágót idegenben kezdi, az a csapat nagyobb valószínűséggel fog tovább jutni a bevezetett szabályváltoztatás után, mint az, aki hazaiában kezdte a párharcot.
3. Feltételezem, hogy a bevezetett új szabályok után a visszavágók során többször alakult úgy a mérkőzés, hogy hosszabbításra került sor.

Anyag és módszer

Kutatásom során a Bajnokok ligája, Európa liga meccsek eredményeit gyűjtöttem össze 2021/22-es szezontól 2023/24-es szezonig és a 2020/21-es szezontól a

17/18-as szezonig visszamenőleg melyeknek az eredményeit és számadatait összefoglalom, elemzem és összehasonlítom. A 19/20-as szezont nem vizsgálom, mivel nem releváns a Covid-19 okozta helyzet miatt. A gyűjtő munkát az eredmények.com oldal segítségével végzem.

Első és harmadik hipotézisemhez t-próbát, a második hipotézisemre khinégzet-próbát alkalmaztam adataim elemzéséhez.

Eredmények

Elemzésem jelenleg folyamatban van. Előadásom során fogom prezentálni a kapott eredményeket.

Kulcsszavak: idegenbeli gól, szabályváltozás, oda-visszavágós rendszer

4. 2010 és 2020 között u17 és u19 utánpótlás válogatott játékosok karrierjük további alakulása napjainkig

Beresnyák Antal Barna, Ifj. Tóth János, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutatócsoport, Budapest

Napjainkban a nemzeteknek már nem csak felnőtt válogatottjaik vannak, hanem a különböző korosztályokban is összeválogatják legjobb játékosaikat, és megmérettetik más országok tehetségeivel. Ez rendkívül hasznos, hiszen így képet kaphatunk, hogy a magyar utánpótlás mennyire állja meg a helyét a nemzetközi porondon. De vajon ezek a játékosok, akik már 16-18 éves korukban korosztályukban az ország legjobbjaiént vannak feltüntetve, milyen karriert tudnak utána befutni? Válogatottak lesznek felnőtt korukban is, vagy esetleg az első osztályban sem tudnak majd helyt állni? Ennek szeretnék én utánajárni ebben a kutatásomban.

Kutatásom célja megvizsgálni, hogy az u19 es valamint u17 es válogatott játékosok milyen karriert futottak be vagy futnak be most is felnőtt pályafutásuk során. Ezáltal is választ szeretnék kapni arra, hogy milyen korban kallódnak el a játékosok, vagy a tehetségek milyen arányban tudják beváltani a hozzájuk fűzött reményeket. Ennek érdekében 2010- 2020as időtartamban fogom megvizsgálni az u19 valamint u17 csapat tagjait, valamint azóta tartó karrierjüket. Az MLSZ honlapját és az Eredmények.com oldalakat veszem igénybe a kutatáshoz.

Kulcsszavak: utánpótlás, válogatott, karrier, tehetség

5. Összefüggések a labdás Illinois teszt és a mérkőzésértékelések között

Galkó Dominik, Matlák János, ifj. Tóth János, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgó Kutatócsoport, Budapest

A kísérlet során a Budapest Honvéd FC utánpótlás játékosai (u12-u14) labdás tesztet végeztünk el Illinois pályán. Előadásom során a tesztben szerepelt játékosok eredményei, valamint a Talent- X nevű program segítségével a mérkőzéseken kapott értékeléseik között keresek összefüggéseket.

A témát azért gondolom időszerűnek, mert a mai labdarúgásban kulcsfontosságú a játékosok labdás agilitása, valamint egy játékosnak kiemelten fontos az edző szubjektív véleménye is a mérkőzéseken nyújtott teljesítményéről.

Hipotéziseim:

I. A kísérleten kapott adatok és az edzők értékelései között összefüggés van.

II. Azok a játékosok, akik a teszt során kimagasló eredménnyel végeztek, a mérkőzéseken kapott átlagpontoszámokban is kiemelkedtek, ezzel szemben, azok, akik átlag alatt teljesítettek a tesztben, a mérkőzéseken is hasonló eredményeket produkáltak az edzőjük szerint.

III. Az idősebb korosztályokban a játékosok nagyobb százaléka kapott mind a két aspektusból kiváló eredményeket, mint a kisebb korosztályok játékosai.

Kulcsszavak: Illinois teszt, U12, agilitás, Budapest Honvéd FC

6. Utánpótlás csapatok fizikai mérkőzés teljesítményének kapcsolata a mérkőzés statisztikai adatokkal

Hegedüs Patrik, ifj. Tóth János, Csala Dániel, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutatócsoport, Budapest

A labdarúgás napjaink egyik legközkedveltebb sportága szerte a világon. A sportági folyamatok megértéséhez, sok fizikális és taktikai paramétert gyűjtünk mérkőzésekről csapatszinten, illetve egyénileg egyaránt. Ezen paraméterek kapcsolatát a felnőtt labdarúgásban több kutatás is vizsgálta. Filetti és munkatársai a nagy intenzitású futást és a technikai-taktikai készségek relevanciáját elemezték a mérkőzések során profi labdarúgóknál. Azt találták, hogy a kapura lövések eredményességét meghatározó tényező az azt megelőző magas intenzitású akciók minősége.

Az angol elsőosztályú mérkőzések esetén a magas vagy alacsony labdabirtoklást elérő csapatok eltérő fizikális teljesítményt mutattak a magas intenzitású zónában megtett távolságok esetében. A felnőtt labdarúgásból származó kutatások ellenére, kevés kutatás foglalkozik az utánpótlás labdarúgásban meglévő kapcsolatok, tendenciák vizsgálatával.

Kutatásunk célja ezért az akadémiai utánpótlás csapatok fizikális és taktikai paramétereinek kapcsolat vizsgálata, az esetleges korosztályos tendenciák megismeréséhez. Kutatásunk során az akadémiai csapatok taktikai (InStat) –és fizikális adatait (Catapult Sports) vizsgáljuk a különböző korosztályokban (U15/U17/U19). Feltételezzük, hogy a csapatok labdabirtoklási mutatója befolyásolja a csapat által megtett távolságot és percenként megtett távolságot. Feltételezzük, hogy a nagy nyomást gyakorló csapatok magas intenzitású akciói különböznek a mélyen védekező csapatokétól.

Az előadásunkban bemutatásra kerülnek a kezdeti eredményeink és a szakirodalomban megtalálható utánpótlás labdarúgást érintő eredmények összegzése.

Kulcsszavak: Instat, Catapult Sports, Labdarúgás, kapcsolatvizsgálat

7. Játékvezetői döntések eloszlása és elemzése statisztikai alapokon

Dankovics Gábor, ifj. Tóth János, Csala Dániel, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutató Csoport, Budapest

Számos tanulmány vizsgálta, hogy a külső tényezők hogyan befolyásolják a játékvezető döntéseit a profi mérkőzések során. Olasz első osztályú mérkőzések során a játékvezetők jobban büntették a vendég játékosokat, a hazai játékosokat pedig enyhébben büntették, amikor a mérkőzéseket nézők előtt játszották. A német első osztályú mérkőzések (Bundesliga) elemzése során szignifikáns különbséget találtak a hazai és vendégcsapat számára megítélt büntetőköt illetően, ami egyértelmű hazai elfogultságot jelentett.

A labdarúgó mérkőzések értékelését ma már számos statisztikai adat támogatja. Ezen adatokon keresztül képet kaphatunk, mely csapat vezetett több támadást, dominálta a labdabirtoklást, birtokolta a labdát az ellenfél büntető területén.

Ezen statisztikai adatok használatával normalizált értékek mentén szeretnénk megvizsgálni a játékvezetők ítéleteit a büntetőkre kihelyezve a hazai és nemzetközi ku-

pasorozatokban. Statisztikailag nagyobb eséllyel ítélnék büntetőt a csapatnak, ha több időt tartózkodik az ellenfél tizenhatosán belül illetve ebből kifolyólag több labdaérintést is követ ott.

Célkitűzésünk megvizsgálni a hazai és vendég csapatok által kapott büntetők számát az ellenfél tizenhatosán belüli labdaérintések arányában. Továbbá, összehasonlítani a Ferencváros hazai és nemzetközi szerepléseit a kapott büntetők esetében.

Feltételezük, hogy a Ferencváros a Magyar Nemzeti Bajnokság (NB1) többszörös bajnokaként több büntetőt kap, mint más csapatok. Feltételezük, hogy hazai csapatként nagyobb százalékban kapnak büntetőt a csapatok mint idegenben a "hazai pálya" előnye miatt. Feltételezük, hogy a Ferencváros számára megítélt büntetők száma eltér a hazai és nemzetközi (Bajnokok Ligája, Európa Liga, Konferencia Liga) mérkőzések során.

Kutatásom során a játékvezetők által megítélt büntetők elemzéséhez a transfermarkt.com oldalát használtam. Az elemzés a Magyar Nemzeti Bajnokság (NB1) 2022/23-as szezonját és a Ferencváros nemzetközi kupasorozatokban játszott mérkőzéseit vontam be. A mérkőzések során az ellenfél büntetőterületen belüli labdaérintések számát a wyscout.com mérkőzés statisztikai oldal segítségével határoztam meg.

Az előadásom során a kutatás kezdeti eredményeiben kínálok betekintést.

Kulcsszavak: büntető, NB1, Ferencváros

8. Szabálymódosítási javaslat az aktív játékidő növelésére és az álló óra bevezetésére

Csata Szilárd, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutató Csoport, Budapest

Témaköröm, amivel a Mozgásbiológiai Konferenciára majd később a TDK-ra is szeretnék indulni, az az aktív játékidő növelése és ehhez fűződően az álló óra bevezetése.

Jelen esetben ez azt jelentené, hogy a rendes játék időt csökkenteném le 90 percről 70 percre, azaz 35 perc lenne egy félidő, erre pedig azért van szükség, mivel ezzel egyszerre az álló órát is bevezetném, azaz ha a játéktéren kívül megy a labda vagy szabálytalanság történik, megállítják az órát. Így a két szabály bevezetésével elérném az aktív játék idő növelését és ezzel együtt csökkenne az időhúzás is.

A játékidő csökkentése azért kell, hogy ideális legyen a meccsterhelés, hiszen a 70 perc teljes mértékben aktív játékkal fog telni. Azáltal, hogy mozgalmasabb lesz a játék, és többet lesz a labda játékban, élvezetesebbé, izgalmasabbá és népszerűbbé válik a nézők számára.

Kulcsszavak: időhúzás csökkentés, aktív játékidő, játékidő csökkentés, óramegállítás

9. Angol első osztályú kapusok összehasonlítása a lábbal való játékban 2007/2008 év összehasonlítva a 2023/2024-as évvel

Hegedüs Bence, Posta Bence Bálint, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutató Csoport, Budapest

A legtöbb csapat elkezdett labdakihozatalt alkalmazni, amely a kapusnál kezdődik. Ebben a játékfelfogásban a kapus egy plusz ember, így egy 11 a 10 elleni szituáció alakul ki (az ellenfél kapusát nem vettük bele) a labdát birtokló csapat térfelén. Mára már 3 különböző kapuslánc létezik. Így a kapusnak kulcs szerepe van abban, hogy a labdakihozatal során a labdát birtokló csapat megtalálja a szabad embert, ezzel feltörje az ellenfél letámadását és tovább tudja építeni a támadást. A mai modern futballban a kézből való kirúgások, a kapusok fejlett lábjátéka miatt kevesebbszer fordul elő a mérkőzéseken. A labda kihozatalához képzett kapusokra van szükség, ezért nagy szükség van a kapusok lábbal való játékának fejlesztése, ami az utánpótlás években kezdődik.

A kutatás hipotézisei:

1. A 2007/2008-as szezonban a kapusoknak kevesebb labdaérintésük volt egy mérkőzés alatt mind a három kapusláncban, mint a 2023/2024-es szezonban
2. 2007/2008-as idényben 2x annyi kézből kirúgás történt egy mérkőzésen, mint a 2023/2024-as évben egy találkozón

Diagrammal bemutatjuk azt, hogy a 2007/2008-es, illetve 2023/2024-as évben a mérkőzéseken hányszor értek labdába a kapusok lábbal és hogyan folytatták a labda megjátszását, megvizsgáljuk a meccsen történt kézből történő kirúgásokat és azoknak pontossági arányát. Mindkét időszakból, 20-20 mérkőzést elemzünk, ahol figyelembe vesszük: a pontos kapuskirúgások számát kézből; Kapus lábbal való pontos átadásainak számát, illetve a különböző kapusláncokban történő labdaérintések

és átadások számát. Ezt az adatot számokban fogjuk összehasonlítani.

Későbbi céljaink, a magyar első osztályú bajnokság régi, illetve mostani kapusainak összehasonlítása az angol első osztály kapusaival.

Kulcsszavak: angol I.osztály, kapus, labdaérintések, kapuslánc

10. Szabálymódosítási javaslat, a gólok pontrendszer szerű értékesítése, és a büntető terület átformázása a labdarúgásban

Mészáros András Szabolcs, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutató Csoport, Budapest

Gondolataimmal, ötleteimmel szeretném csökkenteni az egymással megmérkőző csapatok egyenlőtlenségét. A szabálymódosítási javaslatom fő része a gólok pontrendszer szerű értékesítése. Ez jelen esetben azt jelentené, hogy a kapuktól számított 20 méteres ovális körsugárban kellene létrehozni egy zónát, amit jelen esetben aktív zónának nevezünk. Az aktív zónán belül szerzett gól továbbra is 1 gólt, azaz 1 pontot jelentene a mérkőzés folyamán. Az aktív zónán kívül szerzett gól, viszont 2 pontot érne az adott gólt szerző csapatnak. Az aktív zónával párhuzamosan, ovális félkörben a kaputól 16 méterre lenne a büntető területet körülölelő "16-os". A szabálymódosításom sok kérdést vet fel, melyekre igyekszem felkészülni, de véleményem szerint, ami a legfontosabb, hogy növelné az esélytelenebb csapatok sikerességét. Ezen kívül sokkal több kapura lövés alakulna ki egy-egy adott mérkőzésen, aminek következményében a kapusok feladata is megnövekedne.

Kulcsszavak: gólok pontrendszere, aktív zóna, esélytelenebb csapatok, 16-os ovális félkör

8. szekció: Labdarúgás sporttudományi megközelítésben II.

1. Az európai labdarúgó kupasorozatok és a top bajnokságok statisztikai adatainak összehasonlítása

Kaló Kristóf, ifj. Tóth János, Tóth Kata, Tóth János
Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutatócsoport, Budapest

Bevezetés

Izgalmas kérdéskört vet fel számomra az európai top bajnokságok (angol, spanyol, német, olasz, francia) és a kupasorozatok (Bajnokok Ligája, Európa Liga) összevetése, hiszen lebonyolításban, hosszúságban és összetételben is teljesen különböznek, ezért döntöttem úgy, hogy statisztikai oldalról is jobban meg szeretném vizsgálni a köztük lévő összefüggéseket, illetve eltéréseket.

Anyag és módszer

Elemzésem során a különböző csapatokat a passzok száma, a passzhatékonyság, a labdabirtoklás, a kapura lövések száma, illetve a gólok száma függvényében vizsgáltam szezononkénti bontásban az elmúlt 10 szezonban. Kutatásomhoz az uefatechnicalreports.com, a whoscored.com és az eredmények.com adatait használtam fel, az összefüggések vizsgálatát pedig párosított t-próba segítségével végeztem.

Hipotézisek

Első hipotézisem során a csapatok hazai, illetve nemzetközi bajnokságban nyújtott teljesítményét vettem össze és feltételeztem, hogy a csapatok hazájuk bajnokságában jobb mutatókat produkálnak, mint a nemzetközi kupaporondon. Második hipotézisemben az Európa Liga-győztes csapatok adatait viszonyítottam a következő szezonbeli Bajnokok Ligája szereplésükhöz és azt állítottam, hogy a Bajnokok Ligájában minden statisztikai mutatóban visszaesést mutatnak. Harmadik hipotézisként azt feltételeztem, hogy az angol és a spanyol bajnokságban a passzok száma, a passzhatékonyság, a kapuralövések száma, illetve a gólok száma nagyobb értéket mutat, mint a másik 3 nemzeti bajnokságban.

Eredmények

Kutatásom jelenleg még folyamatban van, a kapott eredményeket előadásom során fogom prezentálni.

Kulcsszavak: labdarúgás, statisztika, Bajnokok Ligája

2. A magyar kiemelt akadémiák kapusokra vonatkozó méréseinek összehasonlítása külföldi akadémiák mérési eredményeivel

Hollókőy Ádám, ifj. Tóth János, Csala Dániel, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutatócsoport, Budapest

Bevezetés

Témaválasztásom során fontos szerepet játszott, hogy magam is kapus vagyok, ezáltal testközelből érzékelem az esetleges hiányosságokat és pozitívumokat az edzések során. Fontos kérdésként merült fel bennem, hogy milyen különbségek vannak a hazai és külföldi akadémiák edzései, nevelési módszerei között, illetve, hogy mivel lehetne javítani az edzések felépítésén annak érdekében, hogy a legjobb formánkat tudjuk nyújtani a mérkőzések során.

Kutatás célja

Kutatásomnak nem célja, hogy állást foglaljak a külföldi, illetve magyar akadémiák edzés stílusa, felépítése mellett. Célom az, hogy összevessem a hazai edzésben részt vevő utánpótlás korú labdarúgók és a külföldi játékosok kondicionális állapotát, továbbá, hogy felhívjam a figyelmet az esetleges képzésbeli hiányosságokra. Hipotézisek

1. Feltételezem, hogy a Magyarországon képzett utánpótlás korú kapusok teszt-eredményei különbözik a külföldi akadémián képzett azonos korosztályú kapusokétól.

2. Feltételezem, hogy azon utánpótlás korosztályú játékosok, akik a mérési eredmények alapján az átlag érték felett teljesítenek, karrier szempontjából is magasabb osztályban teljesítenek.

Anyag és módszer

Kutatásom alanyai az utánpótlás korú kapusok és az ő teljesítménymutatóikat vetem össze. A hipotéziseim megválaszolásához szükséges utánpótlás korú játékosaira vonatkozó adatok magyar forrásait hazai kiemelt akadémiáktól, míg a külföldi forrásokat első osztályú külföldi utánpótlás csapatoktól gyűjtöttem össze.

Eredmény

A kapott eredményeket az előadásom során fogom prezentálni.

Kulcsszavak: labdarúgás, kapus, akadémia

3. Korosztályos válogatottakból felnőtt válogatottakba történő továbblépés lehetőségei Magyarország és Anglia szempontjából

Baráth Bence Balázs, ifj. Tóth János, Tóth Kata, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás tudomány Kutatócsoport, Budapest

Bevezetés

Minden labdarúgó számára óriási megtiszteltetés, ha hazája válogatottját képviselheti, utánpótlás vagy felnőtt szinten. Azonban ha egy játékos utánpótlás válogatott lesz, nem garancia arra, hogy a későbbiekben a felnőtt válogatottban is bemutatkozhat.

A Kutatás célja

Kutatásom célja, hogy megvizsgáljam, összehasonlítsam, Magyarország és Anglia korosztályos válogatottjaiból hány játékos mutatkozhatott be a felnőtt mérkőzésen.

Anyag és módszer

A 2013/2014-es szezontól kezdve vizsgálom mind a két nemzet korosztályos válogatottjainak keretét, az U15-ös korosztálytól egészen U21-ig. Adatgyűjtésemhez a Transfermarkt.com oldalt használom segítségül. A vizsgált szempontok elemzésére χ^2 próbát alkalmazok.

Hipotézis

Két hipotézist állítottam fel. Az első hipotézisem az, hogy Anglia felnőtt válogatottjában több olyan labdarúgó léphetett pályára, akik szerepeltek utánpótlás válogatottakban. A második hipotézisem, hogy mindkét nemzet esetében azok a játékosok, akik az U18-as korosztálytól U21-ig bezárólag válogatottak voltak, nagyobb százalékban szerepelhettek hazájuk felnőtt csapatában, mint azok a labdarúgók akik U18-as korosztály alatt voltak válogatottak.

Eredmény

A kutatásom során kapott eredményeket az előadás során fogom bemutatni.

Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, válogatott

4. Rest defence és átmenet védekezésbe a 2023-24-es bajnokok ligája csoportkörében

Békási András, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutatócsoport, Budapest

Kutatásom célja az lenne, hogy kiderítsem milyen módszerek, taktikák, formációk a leghatékonyabbak, illetve miben lehetne még fejlődni, hogy kiegyensúlyozottan, és magabiztosan támadhasson egy csapat.

Kutatásomat a 2023-24-es Bajnokok Ligája szezon csoportkörének mérkőzései alapján készítem el. Azokat a csapatokat vizsgálom, melyek 3, 4, vagy 5 védős rendszerben állnak fel. A következő szempontokat venném figyelembe:

- Hányszor történik labdavesztés?
- Hol történik a labdavesztés?
- Labdabirtoklásnál hol helyezkednek a védők, (ha esetlegesen labdát vesztenek, minél hamarabb rendeződni tudjanak)?
- Milyen felállási formában játszik a csapat, melyik a hatékonyabb?
- Milyen minőségű helyzeteket tudott kialakítani az ellenfél labdaszerzést követően?
- Labdaszerzést követően milyen gyorsan jut el az ellenfél a kapuig?
- A labdavesztő csapat visszatámad, vagy rendeződik?
- A meccs melyik időpontjában történt (játékosok erőnléti állapota)?

Kutatásom során, videóelemzést használok, ahol saját szempontrendszer alapján gyűjtök adatot, illetve kétmintás T-próbát is végeztek.

Kulcsszavak: labdabirtoklás, védők, helyezkedés, labdavesztés, Bajnokok Ligája

5. Különbségek és hasonlóságok Marco Rossi és Bernd Storck magyar válogatottjai között taktikai szempontból

Koós Denton, ifj. Tóth János, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgó Kutatócsoport, Budapest

Napjainkban egyre több magyar játékost tudhatunk a külföldi topligákban, illetve a honi NB I-től magasabb szinten jegyzett porondon. Ehhez hozzájárul - kéz a kézben jár vele - a felnőtt A-válogatottunk jó ideje nem látott sikeressége. A folyamatban és a helyes út megtalálásában elengedhetetlen volt Bernd Storck leváltása, majd közel 1 évvel később Marco Rossi szövetségi kapitánynak való kinevezése, aki számos taktikai újdonság megvalósításával ért el sikereket többek között az Európa-bajnokságon és feljutóként a Nemzetek Ligája A divíziójában. Biztosak lehetünk benne, hogy nemzetünk labdarúgásának ez a helyes, követendő út? Elképzelhető, hogy a korábbi problémák még közel sincsenek megoldva? Ezen kérdések megvá-

laszólása mellett vizsgálatomban többek között kerestem az adott korszak taktikai ismérveit, erősségeit és gyengeségeit, a taktikai jellegű különbségeket és azonosságokat a két edző által pályára vitt játékosoknál, az adott éra kulcsjátékosainak taktikai szerepét, valamint a jövőre nézve javaslatokat teszek a fejlődésre. A kutatás során mindkét korszak legfontosabb 10-10 mérkőzésének videófelvétel alapú elemzésére került sor, így saját szempontrendszer alapján történő adatgyűjtés mellett egy-, illetve kétmintás t-próbát végeztem.

Kulcsszavak: analízis, taktika, válogatott, Marco Rossi, Bernd Storck

6. A 2:0-ás részeredmény kimenetele és kapcsolata a cserejátékosok szerepvállalásával

Reizinger Bence, Ifj. Tóth János, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutatócsoport, Budapest

Napjaink labdarúgásában kiemelt figyelmet kap és nagyon fontos szerepet tölt be a fizikális és mentális állapot, felkészítés. Egy mérkőzés közben létezik egy olyan részeredmény, ami igazán különleges és a “legveszélyesebb” előnynek tartják. 2-0. Azért kivételes eset ez az állás, mert könnyen maga javára fordíthatja mind a két csapat. Bármelyik kimenetelhez szorosan kötődik a mentális és fizikális pillanatnyi állapot, továbbá kisebb mértékben a szerencse is. 2020 májusában egy akkor még átmeneti szabályt vezettek be a labdarúgásban, az egész világot érintő koronavírus-járvány miatt. Ezen pont magába foglalja az öt cserejátékos használatát. Ez a szabály azért kapcsolódik a kutatásom témájához, mert egy cserejátékos várhatóan friss fizikális és mentális állapotban érkezik a pályára. Az én kutatásomban ez a szabálymódosítás lesz a válaszvonal.

Vizsgálni fogom a COVID19 járvány előtti szezonokban (2018-19, 2019-20, amikor még “csak” három cserejátékos bevetettségével számolhattak a vezetőedzők) azokat a mérkőzéseket az 5 top ligából, amelyeken előfordult a 2-0-s részeredmény. Ugyanezt meg fogom tenni, az azóta eltelt 2 szezonnal (2021-22, 2022-23) szintén az 5 top bajnokságból. Összevetem az ennél a hátránynál használt cserék számát és a meccsek kimenetelét.

A vizsgálat célja, hogy az eredményként szolgáló későbbi adataim alapjául szolgálhassanak, egy újabb, mélyebb kutatásnak ebben a témában. Ezeket a szinteken hatal-

mas szerepeket kapnak a fizikai teljesítménnyel és mentális felkészültséggel foglalkozó szakemberek, ebből kifolyólag, valamint eddigi megfigyeléseim alapján és az maga az előny tényéből állítom azt, hogy a 2-0-s eredménynél, nagyobb számban tartják meg az előnyt a csapatok. Amit szeretnék még megtudni, hogy egy esetleges egyenlítést követően, az azt megelőzően előnyben lévő csapat hozzávetőlegesen mennyi esetben szerzi a harmadik találatot és nyeri meg a mérkőzést a modern labdarúgásban. Amit még önálló speciális helyzetnek fogok tekinteni, az az, amikor 2-0-s előnynél kap egy gólt az előnyben lévő csapat és meg tudja fogni az összecsapást és megnyeri 2-1-s állással a mérkőzést. A fordításokat is jegyezni fogom és kutatni a miéértjeit mind a 4 esetnek. Segítségemre lesz a mérkőzések statisztikai adatgyűjtésében eredmények.com adatbázisa.

Kutatásom jelenleg is folyamatban van, az eredményeket az előadás napján fogom közölni végleges formátumban.

Kulcsszavak: labdarúgás, cserejátékos, előny

7. A labdabirtoklás jelentősége a mérkőzések eredményeinek kialakulásában

Forgó Márk, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutató Csoport, Budapest

A labdarúgás minden színterén számtalanszor hallhattuk már azt a mondatot, hogy „Jobban játszottunk, de kikaptunk”. Kutatásom célja, hogy a labdabirtoklás és az eredményesség összefüggéseire rávilágítsak. Kutatásom során adatelemzést végzek, a 2016-os és 2021-es Európa-bajnokság, valamint a 2018-as és 2022-es Világbajnokság mérkőzéseinek labdabirtoklási arányait vizsgálom.

Hipotéziseim:

- Feltételezem, hogy az említett tornák csoportköreiben nagyobb százalékban győzött a labdát többet birtokló csapat, mint az adott tornák egyenes kieséses szakaszaiban.
- Feltételezem, hogy az említett Európa Bajnokságok egyenes kieséses szakaszaiban nagyobb százalékban jutott tovább a labdát többet birtokló csapat, mint az említett Világbajnokságokéban.
- Feltételezem, hogy a tornagyőztesek a mérkőzéseik 3/4 részén többet birtokolták a labdát az aktuális ellenfelüknél.

Kulcsszavak: labdabirtoklás, csoportkör, egyenes kieséses szakasz, labdarúgó-világ-bajnokság és Európa-bajnokság

8. Az elmúlt 5 szezon Chelsea felállásainak hatékonysága

Szabó Ronetta Amina, Hajnal Péter, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutató Csoport, Budapest

Témaválasztásunk indoklásaként azt a tényt tudjuk felhozni, hogy az elmúlt 5 szezon során a Chelsea alkalmazott 5,4 vagy, éppen 3 védős felállást is. Ezek következtében arra a döntésre jutottunk, hogy be szeretnénk mutatni az általunk választott klubnak a felállások gyakori variálásával, milyen hatékonyan tudott szerepelni az elmúlt szezonokban.

A kutatásunkban azt a célt tűztük ki, hogy a Chelsea elmúlt 5 szezonjában, mind a bajnokságban, mind az európai kupákban vívott mérkőzések eredményei és statisztikái alapján, hány százalékos hatékonysággal nyertek, vesztek vagy játszottak döntetlent, ha ők 5,4 vagy 3 védős rendszerben álltak fel. Ezen adatok tudatában szeretnénk bemutatni, hogy a felállások variálásai milyen hatással voltak a labdabirtoklásra, a várható gólok számára, valamint a mérkőzések kimenetelére.

Kutatásunkat az általunk figyelt csapat meccseiről készült videók és jegyzetek alapján végezzük. Ezenfelül számításainkat a Chelsea meccsekről készült statisztikák áttekintése után végezzük el.

Az általunk figyelt csapatban az elmúlt 5 szezon során sok edző megfordult, ezen személyek, mind más-más játéktípust preferáltak. Ennek következtében nekünk azt is figyelembe kell majd vennünk, hogy az adott intervallumban ki ült a Chelsea kispadján, továbbá melyik felállást alkalmazta, ezenfelül az adott edző milyen eredményességgel járt az általa preferált 5,4 vagy 3 védős felállással.

Kulcsszavak: Chelsea, felállítás, végkimenetel, variációk, hatékonyság

9. A magyar férfi labdarúgó-válogatott védekezésének hatékonysága Marco Rossi irányítása alatt

Jakab Zsófi, Kovács Kristóf, Tóth János

Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Labdarúgás Tudomány Kutató Csoport, Budapest

A magyar labdarúgó válogatott Marco Rossi vezetésével több nagyobb nemzetközi eredményt ért már el, ami itthon és külföldön is egyre nagyobb figyelmet és elis-

merést kap. Persze a válogatott keret minősége is javult az évek során, de nem titok, hogy a csapat egyik legnagyobb erőssége a szervezett védekezés és az abból indított ellentámadások. Azért választottuk ezt a témát, mert a kutatás során arra szeretnénk magyarázatot találni, hogy mitől működik ennyire hatékonyan a magyar válogatott védekezése, mik a legfontosabb elemei, mennyiben alkalmazkodik az ellenfél játékához és erősségéhez, illetve mennyiben változik a pályán lévő játékosainak összetételétől?

A kutatás hipotézisei:

H1: A magyar válogatott a rangsorban nála magasabban jegyzett csapatok ellen visszahúzódva védekezik, míg a nála lejjebb jegyzett csapatok ellen magasabban, már a támadó harmadban nyomást helyez ellenfelére.

H2: A magyar válogatott védekezése az éppen pályán lévő játékosok stílusától és az eredmény állásától függően változik.

A kutatásunk során a magyar válogatott meccseit fogjuk elemezni, előtérbe helyezve a válogatott védekezésének stílusát, területi eloszlását, eredményességét és a pályán lévő játékosok összetételét. Ezen szempontok alapján szerzett adatainkból statisztikát készítünk a védekezési stílusok előfordulásának gyakoriságáról és azok hatékonyságáról, a pálya melyik részén a legsikeresebbek és hogy mennyiben változik a védekezés a pályán lévő játékosok személyétől.

Kulcsszavak: magyar válogatott, Marco Rossi, területvédekezés, letámadás

Névmutató

Betű/név	Oldalszám
B	
Balog Orsolya	5., 7., 19., 36.
Baracska Zoltán	9., 51.
Baráth Bence Balázs	11., 68.
Barcsi Tamás	5., 21.
Barna Tibor	4., 13.
Bartha Csaba	4., 14.
Bartusekné Szmodis Márta	7., 36.
Benczenleitner Ottó	7., 36.
Beresnyák Antal Barna	10., 60.
Berki Tamás	6., 28.
Békási András	11., 68.
Borosán Livia	3., 7., 8., 40., 41.
Bosnyák Edit	7., 36.
Bretz Károly	4., 13.
Budainé Csepela Yvette	3., 5., 7., 8., 17., 40., 41.
CS	
Csala Dániel	10., 11. 57., 61., 62., 67.
Csata Szilárd	10., 63.
Csordás-Makszin Ágnes	8., 44.
D	
Dankovics Gábor	10., 62.
Dobos Károly	7., 34.
E	
Eigner Eszter	8., 47.
F	
Farkas Judit	5., 22., 25.
Forgó Márk	12., 71.

G	
Galkó Dominik	10., 61.
Gábor Laura	9., 51.
Gáspár Bettina	5., 24.
Géczi Gábor	4., 5., 9., 14., 24., 51.
Géczi Gergely	9., 51.
Ghazvini, Narges	9., 52.
Gurisatti Lilla	9., 51.
H	
Hajnal Péter	12., 72.
Hamar Pál	3., 5., 7., 8., 9., 25., 40., 43., 44., 52., 55
Havancz Krisztián	4., 14.
Hegedüs Bence	11., 64.
Hegedüs Patrik	10., 61.
Hollókőy Ádám	11., 67.
Horváth Eszter	6., 31.
J	
Jakab Zsófi	12., 72.
Jávorcsík Gabriel	10., 57.
Juaban, Janice	9., 54.
K	
Kaló Kristóf	11., 66.
Karády András	7., 36.
Karády-Protzner Anna	7., 36.
Karsai István	8., 44.
Karwamba, Michubu Jonah	9., 55.
Kárpáti Orsolya	5., 22.
Kelemen Bence	7., 36.
Kis Csaba	5., 17.
Koós Denton	12., 69.
Kovács Kristóf	12., 72.
Köpf Károly	3.

L	
Lezó Nóra	7., 39.
M	
Major Soma Sebestyén	10., 59.
Matlák János	10., 61.
Mayer Krisztina	6., 28.
Mészáros András Szabolcs	11., 65.
Molnár Ákos	8., 46.
Molnár Győző	9., 54.
Molnár Zoltán	4.
NY	
Nyakas Csaba	4., 13.
O	
Ozsváth Károly	5., 25.
Ö	
Ökrös Csaba	5., 6., 7., 19., 34., 38.
P	
Perényi Szilvia	5., 22.
Posta Bence Bálint	11., 64.
Prisztóka Gyöngyvér	8., 46., 47.
Prukner László	9., 11.
R	
Radnóti Eszter	6., 31.
Reiner Dóra	8., 48.
Reizinger Bence	12., 70.
Ruppert Bálint István	4., 15.
S	
Sáfár Sándor	4., 14., 15.
Simon István Ágoston	8., 48.

Soós István	3., 5., 8., 9., 25., 44., 52., 53., 54., 55.
Sterbenz Tamás	4.
Sveiczner Ákos	3.
SZ	
Szabó Rita	5., 18.
Szabó Ronetta Amina	12., 72.
Szájér Péter	6., 31.
Szántai-Kis Ádám	10., 58.
Száz Petra	7., 36.
Szekeres Diána	5., 21., 24., 25.
T	
Tamás Borbála	9., 51.
Telegdi Attila	6., 33.
Temiz, Ceren Nur	9., 53.
Tóth János id.	9., 10., 11., 12., 57., 58., 59., 60., 61., 62., 63., 64., 65., 66., 67., 68., 69., 70., 71., 72.
Tóth János ifj.	10., 11., 12., 56., 58., 59., 60., 61., 62., 66., 67., 68., 69., 70.
Tóth Kata	10., 11., 59., 66., 68.
Tóth László	6., 7., 30., 31., 36.
Tóth Miklós	4.
Tóth Péter János	4., 7., 14., 34.
Tóth Renátó	6., 30.
V	
Vértes Erzsébet	5., 17.
Világi Kristóf	9., 51.
W	
Wehovszky Vivien	7., 38.
Whyte, Ian	9., 53.



MAGYAR TESTNEVELÉSI
ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM

BUDAPEST