

**A TÍZ ÉVE ELHUNYT RIGLER ENDRE
EMLÉKÉNEK SZENTELT
46. MOZGÁSBIOLÓGIAI
KONFERENCIA**

*Program,
előadás-kivonatok*



2016.
Budapest

A KONFERENCIA RENDEZŐI:

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság
Magyar Sporttudományi Társaság
Testnevelési Egyetem (TF)
Magyar Biológiai Társaság Mozcás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály
MTA Pedagógiai Tudományos Bizottság Szomatikus-nevelési Albizottság

A KONFERENCIA TÁMOGATÓI:

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság
Magyar Sporttudományi Társaság
Testnevelési Egyetem (TF)

A KONFERENCIA HELYSZÍNE:

Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, 1123 Alkotás u. 44.
Főépület, Hepp Ferenc terem (Díszterem)

A konferencia része a
Magyar Tudomány Ünnepe
2016-os rendezvénysorozatának



A KONFERENCIA IDŐPONTJA:

2016. november 17-18. (csütörtök-péntek)

TUDOMÁNYOS PROGRAMBIZOTTSÁG

Prof. Dr. Donáth Tibor Professor Emeritus, Mozcás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály,
örökös tiszteletbeli elnök

Prof. Dr. Hamar Pál rektorhelyettes, intézetigazgató, tanszékvezető egyetemi tanár, Mozcás-
és Viselkedés-biológiai Szakosztály, elnök

Prof. Dr. Koller Ákos, egyetemi tanár, Testnevelési Egyetem (TF) Tudományos Tanács, elnök

Prof. Dr. Gombocz János Professor Emeritus, Mozcás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály,
alelnök

Dr. Keresztesi Katalin egyetemi docens, a Konferencia Szervezőbizottságának titkára

Dr. Fehérné dr. Mérey Ildikó c. egyetemi docens, a Konferencia Szervezőbizottságának tagja

Kotányi Magdolna konferenciaszervező

Az előadások beküldött tartalmi kivonatait változtatás nélkül közöljük.

Rigler Endre professor úrra emlékezünk



Konferenciánk szervező bizottsága 46. rendezvényét egykori kollégánk, barátunk, a mozgásbiológiai szakosztály egyik vezetője, a fájdalmasan korán elhunyt dr. Rigler Endre tanszékvezető egyetemi tanár emlékének szenteli. A hazai sporttudomány jelentős alkotójától, a tudományos közélet fontos szereplőjétől, formálójától éppen tíz évvel ezelőtt vettünk végső búcsút, ez a szomorú évforduló indokolja, hogy újra rá emlékezzünk.

Rigler Endre szakmai életpályája magasra ívelt, s töretlen volt. A tanulásban és sportban egyaránt tehetséges kalocsai diák útja természetes módon vezetett a TF-re. Jó adottságai és szorgalma révén sportágában, a röplabdában is és elméleti tanulmányaiban is a legjobbak közé emelkedett, a diploma megszerzése után szinte természetes volt, hogy a TF kutató intézetének munkatársa lett. A Nádori László professor úr vezette egykori intézet a kutatóvá válás jó iskolája volt, az akkor szárnyait gyors ütemben bontogató sporttudomány számos későbbi ismert alakja itt képződött, edződött jó kutatóvá. Közülük is kiemelkedett az edzéselméleti témák vizsgálatának korán elköteleződő Rigler Endre. Szakmai tudásának horizontját nem csupán fontos kutatói feladatok sikeres megoldása s külföldi tapasztalatok emelték, tágították. A formális tanulást sem hagyta abba az első diploma megszerzésével. Egyetemi biológiai tanulmányai, s a tudományos fokozat elnyeréséhez szükséges tanulmányok is alakították, formálták gondolkodását.

A lankadatlan szorgalom, a folyamatosan – eredményekkel bizonyított – szakmai elkötelezettség gyümölcsöző: egyre nőtt a fiatal kutató tekintélye. Vezetői megbízatásokban is kifejeződött, hogy környezete értékeli, elismeri munkáját, megbecsüli szakmai és emberi teljesítményét.

A TF átszervezésével (a kutatóintézet megszüntetésével) Rigler Endre a Labdajáték Tanszékre került. Amint erre lehetőség nyílt a TF-en, az első között habilitált, s hamarosan egyetemi tanári kinevezést nyert. Tanszékvezetői, majd intézet igazgatói kinevezése sem váratott sokáig magára. Rövid ideig rektorhelyettesi feladatokat is ellátott. Sokféle tisztsége, hivatali megbízatása rengeteg munkával járt, ő ezeket a terheket zokszó nélkül vette magára, s maradéktalanul jól megoldotta feladatait. Ebben a vezetői szerepkörben azt is bizonyította, hogy nem csupán jó kutató, de kiemelkedő a tudományos munka szervezésében és irányításában is. Az országos tudományos diákköri mozgalomban ő vezette a testnevelés- és sporttudományi szekció munkáját. Más tisztsége alapján a mozgásbiológiai konferenciák ügyes és fáradhatatlan szervezője volt. Ebben a feladatkörben különösen elkötelezettséget mutatott, ugyanis kezdő kutató korától tartott itt előadásokat – még a konferencia-sorozat ősidőkbeli, tihanyi korszakában is – a szakosztály egyik vezetőjeként pedig fontos feladatnak tartotta a hagyományok ápolását, a konferencia-sorozat fönntartását, újabb és újabb kutató generációk bevonását a közös munkába.

Rigler Endre professor úr elismertségét és népszerűségét nem csupán töretlen szorgalma és tudományos teljesítménye alapozta meg. Szerették, szerettük a mindennapi együttműködésben és az ünnepi pillanatokban is átélhető emberi tulajdonságaiért: kedvességéért, segítőkészségéért, áradó optimizmusáért, életszeretetéért, igazságosságáért, ha ítélni kellett, nagyvonalúságáért, bölcsességéért. Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hogy közénk tartozónak tudhattuk. Tisztelettel és szeretettel emlékezünk rá.



Dr. Donáth Tibor, a Semmelweis Egyetem Professor Emeritusa, a közel múltban ünnepte 90. születésnapját. Életútján végig tekintve elmondhatjuk, mind szakmai, mind közéleti tevékenységében mindenkor eredményes, a mai napig alkotó személyiség. Tiszteletre méltó, széleskörű, több mint hatvan éves munkássága három főterületre terjed ki: tudomány, oktatás-nevelés és közéleti tevékenység.

187 tudományos közleményével, 15 könyvével komoly szakmai és társadalmi elismerést szerzett hazai és nemzetközi területen egyaránt. Munkásságát elismerő több kitüntetés közül kiemelendő a 2014. augusztus 20-án kapott Köztársasági Érdemrend Lovagkeresztje.

Nemessuri Mihály szakosztály elnöknek köszönhetően, **a Magyar Biológiai Társaság (MBT) Mozcás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály alapító tagjaként,** 1969-től évtizedeken keresztül felkarolta a zsenge, fejlődni vágyó sporttudományt, felismerve ezzel szükségességét és jelentőségét. A tudományterületek és tudományágak közötti kapcsolatok erősödése, a kutatások metodikai bázisának bővítése tette lehetővé, hogy az egyes szakterületek elméleti és gyakorlati kutatói társadalmi szinten is közelebb kerüljenek egymáshoz.

Az MBT Mozcás- és Viselkedés-biológiai Szakosztálya által megrendezett éves konferenciák plenáris ülésein előadásai felbecsülhetetlen értékű szakmai segítséget jelentettek a szakemberek számára. Az orvostudomány legújabb kutatási területeiről szóló, évente ismétlődő prezentációi a hallgatósággal megismertették azokat az újdonságokat, amelyek a sporttudományra adaptálhatóak voltak, így adva erőt az újabb és újabb sporttudományos kutatások elindításához is.

1994-től a Szakosztály választott elnökeként minden évben üléselnökként biztosította a legújabb humánbiológiai kutatási eredmények népszerűsítését, megvitatását, kiadványban történő megjelentetését. 1995-ben Huzella díjban részesült, majd 2002-ben a Díjbizottságba is beválasztották.

Prof. Dr. Donáth Tiborról, **az MBT Mozcás- és Viselkedés-biológiai Szakosztálya tiszteletbeli elnökéről** elmondható, hogy munkássága nem csak hazánkban, hanem nemzetközi szinten is ismert és elismert, mind a mozcásbiológia, mind az általános biológia területén. Írásaival, könyveivel, előadásai szuggesztív erejével rendkívül sokat tett a természettudomány e fejezetének népszerűsítése terén.

Közéleti, hivatásához szorosan nem tartozó tevékenységéből kiemelendő, hogy egyetlen kelet-európai kutatóként **beválasztották a Nemzetközi Anatómiai Nomenklátúra Bizottságba (IANC).** Dékánhelyettes volt a Semmelweis Egyetem Fogorvostudományi Karán, ugyanitt a Kari Oktatási Bizottság elnöke, az Orvostudományi Sport Club (OSC) elnökségi tagja, a Magyar Orvosírók-Képzőművészek körének (MOKK) alelnöke. 1990 óta **a Semmelweis Egyetem Újság szerkesztőbizottságának** az elnöke, illetve 2008 óta **tiszteletbeli elnöke.** Írásai e helyen, valamint antológiákban, művészeti lapokban és könyvként is megjelentek.

Kedves Tibor! Születésnapod alkalmából jó egészséget, családot körében szerető megértést, munkához, a fiatalok neveléséhez pedig sok erőt és örömet kívánunk. Életed hátralévő sok-sok évére a Magyar Biológia Társaság, valamint a Mozcás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály nevében is kérjük Isten áldását. **Isten éltessen sokáig!**

PROGRAM

2016. november 17. (csütörtök)

Megnyitó, köszöntések 9³⁰-10⁰⁰

Prof. Dr. h. c. Mocsai Lajos, rektor, intézetigazgató, egyetemi tanár, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

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

Prof. Dr. Hamar Pál rektorhelyettes, intézetigazgató, tanszékvezető egyetemi tanár, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, a Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály elnöke

Dr. Surányi Dezső, a Magyar Biológiai Társaság elnöke

1. szekció: Kutatások és vizsgálatok a természettudomány köréből

Üléselnökök: **Prof. Dr. Nyakas Csaba** Professor Emeritus, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sporttudományi Kutatóintézet
Prof. Dr. Bretz Károly Professor Honoris Causa, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Biomechanika, Kineziológia és Informatika Tanszék

10⁰⁰ *Felsőtesti koordináció és a nyomásközépponti trajektóriák regisztrálása kerekesszékekben*
Medveczky Erika¹, Szalay Piroska², Nyakas Csaba², Bretz Károly^{2,1}, Szent János Kórház, Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály, Budapest, ²Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

10¹⁵ *A pszichoszomatikus tünetek és a szubjektív jóllét kapcsolata serdülőkorú sportolóknál*
Négele Zalán^{1,2}, Tróznai Zsófia^{2,3}, Pápai Júlia³, Nyakas Csaba^{2,1}, Székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár, ²Doktori Iskola, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest ³Budapest Nemzeti Sport Központok, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

10³⁰ *A rehabilitációs edzés hatásai a kardiális, neuroimmun, viselkedésbeli és kognitív funkciókra szívélégtelenség utáni depresszió patkány modellben*
Tóth Kata^{1,2,3}, Schoemaker, Regien G.², Van der Zee, Eddy², Nyakas Csaba^{2,3}, Testnevelési Egyetem (TF), ¹Biomechanika Tanszék, Természettudományi Intézet, ²Doktori Iskola, Budapest, ³Department of Molecular Neurobiology, Groningen Institute for Evolutionary Life Sciences, Faculty of Mathematics and Natural Sciences, University of Groningen, Groningen, Hollandia

- 10⁴⁵ Statikus és dinamikus egyensúly fejlesztése lovasterápia által 8-9 éves lányoknál
Simon-Ugron Ágnes, Babes - Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár, Testnevelés és Sport Kar, Elméleti tantárgyak és mozgásterápia Intézet
- 11⁰⁰ *Egyensúlyfejlesztés játékos mozgásprogrammal hallássérülteknél*
Simon-Ugron Ágnes¹, Boros-Bálint Iuliana¹, ¹Babes - Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár, Testnevelés és Sport Kar, Elméleti tantárgyak és mozgásterápia Intézet
- 11¹⁵ *A szívfrekvencia-variabilitás és a terhelési összetevők közötti kapcsolat vizsgálata, a szív neurovegetatív funkcióinak változtatása érdekében a nyújtott idejű adaptáció során*
Sáfar Sándor, Csáki István, Testnevelési Egyetem (TF) Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ

2. szekció: Labdajátékok a sporttudományban

Üléselnökök: **Prof. Dr. h. c. Mocsai Lajos**, rektor, intézetigazgató, egyetemi tanár, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest
Dr. Ökrös Csaba, tanszékvezető egyetemi docens, Testnevelési Egyetem (TF), Sportjáték Tanszék, Budapest,

- 11³⁰ *Új edzés- és mérő eszköz (FitLight) alkalmazása a kézilabda sportágban*
Ökrös Csaba, Testnevelési Egyetem (TF) Sportjáték Tanszék, Budapest
- 11⁴⁵ *Célzásbiztonsági vizsgálatok a „Kézilabda az iskolában” programban részt vevő tanulók körében*
Juhász István, Boda Eszter, Bíró Melinda, Müller Anetta, Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
- 12⁰⁰ *Élvonalbeli utánpótlás korú játékosok támadó posztonkénti összehasonlítása Big Five Kérdőív (BFQ) alapján*
König-Görögh Dóra^{1,2}, Ökrös Csaba¹, Gyömbér Noémi¹, ¹Testnevelési Egyetem (TF) Sportjáték Tanszék, ²Debreceni Egyetem Gyermekeknevelési és Felnőttképzési Kara
- 12¹⁵ *A 2016-os nyári Olimpia férfi kézilabda tornájának taktikai és technikai szempontú elemzése a támadójáték terén*
Lehócz Zoltán, Testnevelési Egyetem (TF) Doktori Iskola, Budapest, PhD hallgató
- 12³⁰ *A mérkőzések végkimenetelét meghatározó mutatók a 2016-os női U18-as kosárlabda Európa-bajnokságon*
Balogh Judit, Testnevelési Egyetem (TF) Sportjáték Tanszék, Budapest

- 12⁴⁵ *A „MANÓ-RÖPI” (A röplabdázás megjelenése a kisiskolás korban)*
Jókay Zoltán, Testnevelési Egyetem (TF), Sportjáték Tanszék, Budapest
- 13⁰⁰ *Elit korosztályos teniszezők aszimmetriájának analízise*
Dobos Károly, Testnevelési Egyetem (TF) Küzdősportok Tanszék, Budapest

13¹⁵-14⁴⁵ Ebédszünet

3. szekció: Életmód-fizikai aktivitás

Üléselnökök: **Dr. Szóts Gábor**, MTT főtitkár, Testnevelési Egyetem (TF),
 Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
Dr. habil Soós István, Reader, Faculty of Applied Sciences, University of
 Sunderland, UK

- 13⁴⁵ *A fizikai hipoaktivitás és az ülés az új dohányzás?*
Szóts Gábor, Daiki Tennó*, **Kiss István¹**, **Kékes Ede²**, **Barna István³**, **Tóth Miklós, Szmodis Márta**, Testnevelési Egyetem (TF), Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest, *ELTE, Informatikai Kar, Média-és Oktatásinformatika Tanszék,¹Semmelweis Egyetem, ÁOK, II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent Imre Egyetemi Oktatókórház, Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg, ²Hypertonia Központ, Óbuda, ³Semmelweis Egyetem, ÁOK, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest
- 14⁰⁰ *A fizikai aktivitás és az életminőség egyéb tényezői*
Szmodis Márta, Daiki Tennó*, **Kiss István¹**, **Kékes Ede²**, **Barna István³**, **Tóth Miklós, Szóts Gábor**, Testnevelési Egyetem (TF), Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest, *ELTE, Informatikai Kar, Média-és Oktatásinformatika Tanszék, ¹Semmelweis Egyetem, ÁOK, II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent Imre Egyetemi Oktatókórház, Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg, ²Hypertonia Központ, Óbuda, ³Semmelweis Egyetem, ÁOK, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest
- 14¹⁵ *7–18 évesek fizikai aktivitási mintázata és a makro-, illetve mikro-környezet tényezői közötti kapcsolat*
Zsákai Annamária¹, **Vitályos Gábor Áron²**, **Bodzsár Éva¹**, ¹ELTE TTK Embertani Tanszék, Budapest, ²ELTE TÓK Természettudományi Tanszék, Budapest
- 14³⁰ *A fizikai aktivitás mintázatának hatása a pszicho-szomatikus tünetek gyakoriságára 7–18 éveseknél*
Bodzsár Éva, Zsákai Annamária, Fehér Virág Piroska, ELTE TTK Embertani Tanszék, Budapest

- 14⁴⁵ *A magyar fiatalok fizikai aktivitásra és TV nézésre szánt ideje az 1997-2010 között gyűjtött reprezentatív mintákban*
Uvacsek Martina, Németh Ágnes, Testnevelési Egyetem (TF), Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest, Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest
- 15⁰⁰ *Hazai fiatalok fizikai aktivitásának vizsgálata – előtanulmány Ajzen (1991): A tervezett magatartás modellje c. munkája alapján*
Dizmatsek Ibolya¹, Soós István², Hamar Pál¹, ¹ Testnevelési Egyetem (TF) Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék, Budapest, ²University of Sunderland, Egyesült Királyság

4. szekció: A sportgazdaság időszerű kérdései

Üléselnökök: **Prof. Dr. Borbély Attila** tanszékvezető egyetemi tanár, Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági- és menedzsment Tanszék
Dr. András Krisztina, egyetemi docens, Corvinus Egyetem, Üzleti és Gazdaságtan Tanszék, Budapest

- 15¹⁵ *Sport – finanszírozás – eredményesség?*
Borbély Attila, Ráthonyi-Odor Kinga, Debreceni Egyetem GTK Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék
- 15³⁰ *Nemzetközi sportrendezvény, mint városfejlesztési ösztönző. EYOF (Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál) 2017 hatásai és Győr lehetőségei*
András Krisztina, Máté Tünde, Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, Széchenyi István Egyetem, Regionális és Gazdaságtudományi Doktori
- 15⁴⁵ *A 2016-os Riói Olimpia sikeressége a sportszervezetek bevételi szerkezetének tükrében*
Gósi Zsuzsanna, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest
- 16⁰⁰ *A sportinfrastruktúra és a sportrendezvények kapcsolata Debrecenben*
Kosztin Nikolett, Balatoni Ildikó, Debreceni Egyetem
- 16¹⁵ *A TAO rendszer bevezetésének hatása a magyar kosárlabda csapatoknál*
Váczai Péter, Boda Eszter, Herpainé Lakó Judit, Müller Anetta, Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger
- 16³⁰ *A sportolói kettős karrier európai iránymutatásainak és sztenderdjeinek monitoringja*
Farkas Judit¹, Jókai Mátyás¹, Kozsla Tibor², ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²European Athlete as Student Network

Kávészünet: 16³⁰-16⁴⁵

5. szekció: Színes sporttudomány

Üléselnökök: **Prof. Dr. Koller Ákos**, egyetemi tanár, a TF Tudományos Tanács elnöke, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

Dr. Sós Csaba, tanszékvezető egyetemi docens, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

16⁴⁵ *A teljesítménystratégiák és a hangulati állapotok összefüggéseinek elemzése két egyetemi kosárlabdacsapatban*

Soós, I.¹, Martinez, JCF.², Hamar, P.³, Kalmár, Zs.³, Whyte, I.¹, Szabó, A.⁴,
¹University of Sunderland, Egyesült Királyság, ²University of Almeria, Spanyolország, ³Magyar Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ⁴Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

17⁰⁰ *Negyedik és nyolcadik osztályos általános iskolás diákok iskolaidőben mért terhelésmutatói*

Patakiné Bősze Júlia¹, Sabján Adrienn², Sugatagi Gábor³, Járomi Éva⁴, Vitrai József⁴,
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest; ²Fusion Vital; ³GfK Hungária; ⁴Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

17¹⁵ *Magyarországi versenyzők vizsgálata a relatív életkor tükrében*

Nagy Nikoletta, Egressy János, Ökrös Csaba, Testnevelési Egyetem (TF), Úszás és Vízi Sportok Tanszék, Budapest

17³⁰ *Társas háló és a társas támogatás szerepe leendő pedagógusok sportolási szokásaiban*

Pinczés Tamás¹, Pikó Bettina²,
¹Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Kölcsey Ferenc Tanítóképzési Intézet, Testnevelési tanszék és Debreceni Sportcentrum K. N. Kft, Debrecen, ²SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézet, Szeged

17⁴⁵ *Fiatalok sportágválasztását racionalizáló rendszerek hatásai*

Soldos Péter, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

18⁰⁰ *Személyi edzés és munkahelyi egészségfejlesztés: elmélet és gyakorlat találkozása?*

Tánczos Zoltán¹, Bognár József²,
¹Testnevelési Egyetem (TF), Doktori Iskola, ²Testnevelési Egyetem (TF), Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest

18³⁰ **Vacsora**

2016. november 18. (péntek)

6. szekció: Az iskolai testnevelés innovációs lehetőségei

Üléselnökök: **Prof. Dr. Hamar Pál**, rektorhelyettes, főigazgató, tanszékvezető egyetemi tanár, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest
Andrásné Dr. Teleki Judit főiskolai tanár, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

8³⁰ *A testnevelés tartalmi korszerűsítésének ideája*
Hamar Pál¹, Karsai István², ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Pécsi Tudományegyetem ÁOK, Pécs

8⁴⁵ *A gyógytestnevelés feladata, jelen helyzete az oktatás rendszerében*
Andrásné Teleki Judit, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

9⁰⁰ *A középiskolai tanulók terhelhetőségének mérése egy röplabda tanítási egység alatt*
Nagy Zsuzsa, Müller Anetta, Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

9¹⁵ *A tájékozdási futás szerepe és megjelenési lehetőségei a különböző tantervi reformtörekvésekben*
Herpainé Lakó Judit, Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

9³⁰ *Az SDP mint új tudományterület bemutatása a kambodzsai iskolai testnevelés újjáépítésére kialakított program esettanulmányán keresztül*
Bardocz-Bencsik Mariann¹, Dóczy Tamás², ¹Testnevelési Egyetem (TF), Doktori Iskola, ²Testnevelési Egyetem (TF), Társadalomtudományi Tanszék, Budapest

9⁴⁵ *Értelmileg akadályozott-, tanulásban akadályozott- és ép értelmű tanulók szomatikus fejlettségének és motoros tesztjeinek vizsgálata*
Szabó Eszter, Kaposvári Egyetem, Sport Iroda és Létesítmény Központ, Kaposvár, Testnevelési Egyetem (TF), Pedagógiai és Módszertani Tanszék, Budapest

7. szekció: A pszichológia és a pedagógia sporttudományi aspektusai

Üléselnökök: **Dr. Kállay Éva**, egyetemi adjunktus, Babes-Bolyai Egyetem, Kolozsvár
Budainé Dr. Csepela Yvette, egyetemi docens, intézetigazgató helyettes,
 Testnevelési Egyetem (TF), Tanárképző Intézet, Budapest

10⁰⁰ *Kognitív érzelemszabályozási stratégiák és versenyszorongás vizsgálata az U-20-as férfi jégkorong válogatottnál a 2014. és 2015. évi világbajnokságok előtt*
Tóth László¹, Kállay Éva², Szemes Ágnes¹, Nagy Attila³, Balácsi Róbert², Sipos Kornél¹, ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Babes-Bolyai Egyetem, Kolozsvár, ³Magyar Jégkorong Szövetség

10¹⁵ *A sport szerepe a napközi otthoni nevelésben*
Budainé Csepela Yvette, Bábosik Zoltán, Borosán Lívia, Testnevelési Egyetem (TF) Tanárképző Intézet, Budapest

10³⁰ *A szabadidős tevékenységek személyiségfejlesztési lehetőségei*
Borosán Lívia, Budainé Csepela Yvette, Bábosik Zoltán, Testnevelési Egyetem (TF) Tanárképző Intézet, Budapest

10⁴⁵ *Válogatott birkózók sportolási motivációjának és észlelt motivációs környezetének vizsgálata*
Szemes Ágnes, Vig Péter, Tóth László, Testnevelési Egyetem (TF), Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest, Budapesti Honvéd SE

11⁰⁰ *Különböző modellek a testnevelésben*
Bábosik Zoltán, Borosán Lívia, Budainé Csepela Yvette, Testnevelési Egyetem (TF) Tanárképző Intézet, Budapest

11¹⁵-11³⁰ Kávészünet

8. szekció: A labdarúgás elméleti és módszertani kérdései

Üléselnökök: **Dr. Tóth János**, egyetemi docens, Testnevelési Egyetem (TF) Budapest, Sportjáték Tanszék, Budapest
Dr. Németh Lajos, mestertanár, Testnevelési Egyetem (TF) Budapest, Sportjáték Tanszék, Budapest

11³⁰ *Elit labdarúgó akadémia utánpótlás játékosai személyiségdimenzióinak összehasonlító vizsgálata nem sportolókkal*
Kiss Zoltán¹, Csáki István^{1,2}, Fózer-Selmeci Barbara², Bognár József², ¹Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút ², Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

- 11⁴⁵ *Labdarúgó akadémisták pszichológiai készségeinek posztonkénti vizsgálata két éves időintervallumban*
Fózer-Selmeci Barbara¹, Nagy Enikő², Oláh Dávid^{1,2}, Csáki István¹, Tóth László¹
¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza
- 12⁰⁰ *A TFSE Teqball Szakosztály edzéseinak vizsgálata különböző szempontok alapján*
Sütő Krisztián¹, Blázsovics Ádám¹, ifj. Tóth János², Tóth János², ¹Testnevelési Egyetem (TF), TFSE Teqball Szakosztály, ²Testnevelési Egyetem, Sportjáték Tanszék, Budapest
- 12¹⁵ *A kis játékok kondicionáló szerepe a labdarúgásban*
Papp Károly, Tóth János, ifj. Tóth János, Testnevelési Egyetem (TF) Sportjáték Tanszék, Budapest
- 12³⁰ *A 2016-os Labdarúgó Európa Bajnokság vizsgálata a sikeres rövid, közepes és hosszú átadások vonatkozásában*
Berta József¹, ifj. Tóth János², Tóth János², ¹Vecsés FC, Ferihegy Sportakadémia, ²Testnevelési Egyetem (TF), Sportjáték Tanszék, Budapest
- 12⁴⁵ *A 2016-os Labdarúgó Európa Bajnokság vizsgálata az olasz labdarúgó válogatott mérkőzéseinek tükrében*
Nyeste Zoltán, ifj. Tóth János, Tóth János, Testnevelési Egyetem (TF), Sportjáték Tanszék, Budapest
- 13⁰⁰ **Konferenciázárás**

1. szekció: Kutatások és vizsgálatok a természettudomány köréből

1. Felsőtesti koordináció és a nyomásközépponti trajektóriák regisztrálása kerekesszékekben

Medveczky Erika¹, Szalay Piroska², Nyakas Csaba², Bretz Károly²
¹Szent János Kórház, Gyermekgyógyászati Rehabilitációs Osztály, Budapest,
²Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

Bevezetés

A progresszív lefolyású izomsorvadással élő betegek funkcionális állapotának, stabilometriát alkalmazó noninvazív vizsgálata objektív adatokat szolgáltat a neuromuszkuláris rendszer szintjén. Ez utóbbi azért is jelentős, mert kevés az objektív vizsgálati módszer a gyermekkori neurorehabilitációban. A vizsgálat során kapott adatok tájékoztatásul szolgálnak a komplex rehabilitáció eredményességének tekintetében is. Ezeknek az adatoknak ismeretében folytatott rehabilitáció hozzájárul az életminőség minél jobb és hosszabb távon történő megtartásához. Jelen munka célja egyensúlyi és felsőtesti koordinációs paraméterek meghatározása, a nyomásközépponti trajektóriák folyamatos regisztrálásával Duchenne (DMD) és Becker (BMD) izomdystrophiás, álló- és járóképességüket elvesztett, kerekesszékes életmódot folytató gyermekeknél.

Methodika

A szülők jelenlétében, tíz progresszív lefolyású neurológiai kórképben szenvedő fiú vett részt a mérésekben. A vizsgált gyermekek átlagos életkora: $10,9 \pm 3,93$ év. A kerekesszékekkel közlekedők átlagos életkora: $13,67 \pm 4,62$.

Erőmérő platformot, 1000 x 1000 mm-es mérőfelülettel, háromcsatornás erősítőt, ADDON mikroszámítógépet és laptopot tartalmazó mérőrendszert alkalmaztunk. Feed 103C szoftver működtette a berendezést (Ing. Büro, Bretz). „Psycho 8” választásos reakcióidőmérőt és Dyna 10 univerzális erőmérőt használtunk a koordinációs tesztek kiegészítésére.

Teszt No 1.: „Centrum”

Állva, vagy állapottól függően kerekesszékekben ülve, a platform mérőfelületének középpontjában, az „x”, „y” tengelyek irányában, ± 15 mm tűréshatárral kellett a testtartást (a nyomásközéppontot) stabilizálni, 20 s-ig. Az irányító ábra a monitoron volt látható. Az értékelés szempontja: a teszt idő hány százalékában sikerült a fenti tűréshatárral definiált tartományon belüli stabilizálás.

Teszt No 2.: „Karácsonyfa”

Az egésztest (kerekesszékekben a felsőtest) koordinációjával, megfelelő irányú döntésével, a platformra értelmezett egyenlő szárú háromszögben lévő, a monitoron látható hat kijelölt pontot kellett elérni a nyomásközépponttal. Az értékelés alapja: a teljesítés ideje.

Teszt No 3.: „Mouse”

A mérőplatform középponthoz képest aszimmetrikusan elhelyezett pontot kellett elérni, a 2. sz. tesztben leírtakhoz hasonlóan. Az értékelés alapja: a teljesítés ideje.

Teszt No 4.: „Festés”

A platformra értelmezett 70 x 70 mm-es négyzetet kellett a nyomásközépponttal, az egésztest kismérvű mozgásával, illetve kerekesszékekben a felsőtest koordinációjával bejárni (befesteni). A vizuális feedback információ a monitoron volt látható.

Értékelésnél két adatot regisztráltunk: a felület befestésének mértékét %-ban („siker”) és a kijelölt négyzeten belüli tartózkodást, a 20 s-os teszt idő %-ában.

Eredmények (szemelvény)

Domináns kéz szorító ereje: $F = 80,2 \pm 42,54$ N; a kerekesszékeseknél: $F = 56,67 \pm 6,11$ N

Választásos reakcióidő:	RT = 421,8 ± 110 ms;	a kerekesszékeseknél: RT = 306 ± 47 ms
Centrum:	C = 91,6 ± 11 %;	a kerekesszékeseknél: C = 98,6 ± 2,3 %
Karácsonyfa:	K = 12,4 ± 5,6 s;	a kerekesszékeseknél: K = 10,33 ± 8,39 s
Mouse:	M = 4,9 ± 2,5 s;	a kerekesszékeseknél: M = 3,33 ± 1,5 s
Festés (siker)	Fs = 45,2 ± 22,8 %;	a kerekesszékeseknél: Fs = 50,33 ± 2,9 %

Az eredmények összefoglalása

A vizsgált, kis létszámú betegcsoportnál az életkor előrehaladtával az alapbetegség progressziója következtében kerekesszéket alkalmazók idősebbek, a kézi szorítóerejük is gyengébb, a választásos reakcióidejük viszont rövidebb (jobb) volt.

Kerekesszékesekben a pozíció stabilizálás, az ülőegyensúly és a koordináció is jobb eredményt mutatott.

Következtetés

A betegség progressziója következtében az alsóvégtagok érintettsége fokozott. E tény a (kerekesszékesekben vizsgált) felsőtesti koordináció eredményeiben kevésbé jutott kifejezésre. Tapasztalatunk szerint a törzsizomzat viszonylagos érintetlensége lehetővé tette, hogy a vizuális információkat közvetítő receptorok, a központi szabályozó mechanizmusok esetükben is működnek. A vártnál kisebb latenciák, a piramis- és az extrapiramidális rendszer működésének pontossága, következésképpen a felsőtesti koordináció eredményessége, a gyermekek állásban mért koordinációs teljesítményével összemérhető, vagy annál akár jobb is volt.

A kapott eredmények felhasználhatók az ortézis- és a mobilitást segítő gyógyászati segédeszköz ellátásuk értékelésében, azok megfelelő kiválasztásában is.

Eredményeinket az egészséges gyermekek kerekesszékesekben végzett koordinációs méréseivel összehasonlítani kívánjuk.

Kulcsszavak: progresszív lefolyású izomsorvadás, kerekesszékes életmód, stabilometriát alkalmazó noninvazív vizsgálat

2. A pszichoszomatikus tünetek és a szubjektív jóllét kapcsolata serdülőkorú sportolóknál

Négele Zalán^{1,2}, Tróznai Zsófia^{2,3}, Pápai Júlia³, Nyakas Csaba²

¹Székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium és Általános Iskola, Székesfehérvár

²Doktori Iskola, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

³Budapest Nemzeti Sport Központok, Sporttudományi és Diagnosztikai Igazgatóság, Budapest

Célkitűzések: A serdülőkor a személyiség jelentős szerkezeti változásának, a hangulatingadozásoknak, a pszichés vonások stabilizálódásának, az énkép kimunkálásának korszaka. A serdülő saját megítélésében sokszor bizonytalan. Gyakran kell döntést hoznia, állást foglalnia, önmagáért felelősséget vállalnia. Ezek a folyamatok stresszforrások lehetnek, amelyek pszichoszomatikus betegségeket okozhatnak. Munkánkban sportoló és nem sportoló gyermekek pszichoszomatikus panaszleltárából néhány pszichikus tünetet, elsősorban a negatív hangulati elemek megjelenési gyakoriságát vizsgáltuk. Kérdéseink: 1. Milyen a hangulati elemek mintázata a vizsgált csoportokban? 2. A nem és a fizikai aktivitás befolyással bír-e a vizsgált tünetek gyakoriságára? 3. Az egészséggel való elégedettség szintjei szerint van-e különbség a sportoló és a nem sportoló gyermekek tüneteinek megoszlásában?

Módszerek: Székesfehérvári sportolókon (5 sportág, 236 fiú, 54 leány, átlagéletkor: 13,42 év) végeztünk komplex vizsgálatot, amelynek része volt a sportolók pszichoszomatikus

állapotának elemzése. A kontroll csoport székesfehérvári általános és középiskolások (176 fiú, 289 lány, átlagéletkor: 14,5 év) voltak. 16 szubjektív panasz gyakoriságát kérdeztük meg, valamint egészségi önminősítését kértük. A nem és a fizikai aktivitás hatását a tünetek gyakoriságára többváltozós varianciaelemzéssel vizsgáltuk. Az önminősített egészség szintjei szerint bontott csoportokban eloszlásvizsgálatot végeztünk. A különbségeket χ^2 próbával vizsgáltuk.

Eredmények: Eredményeink szerint mind a nem, mind a fizikai aktivitás szintje szignifikánsan befolyásolja a tünetek előfordulási gyakoriságát. A rendszeres fizikai tevékenység hiánya gyakoribb tünetképzéssel kapcsolódott. A nem sportoló és a sportoló fiatalok 79-98 százaléka kiválónak vagy jónak ítélte meg egészségi állapotát. A csoportokat az egészségi állapot szintje szerint összevetve mind a kiváló, mind a jó egészségnek örvendő gyermekeknél hasonló eloszlás mintázatot találtunk. A fiúknál a rosszkedv és az idegesség, a lányoknál a félelem jelentősen kisebb arányban fordult elő a kiváló egészségi állapotot jelzőknél, mint az egészségüket jónak ítélőknél. A rosszkedv és az idegesség a nem sportolóknál hetente fordult elő leggyakrabban, míg a sportolóknál a ritkán kategória volt a legnépesebb. A félelem, mint tünet ritkán jelent meg, de lényegesen gyakoribb volt a nem sportolóknál. Míg a nem sportolók 61%-a gyakran unatkozott, addig ez az arány a sportolóknál 12% volt.

Összefoglalás: Megállapítható, hogy a fiatalok saját egészségükre vonatkozó szubjektív megítélése nagymértékű elégedettségre utal. A hangulati életre vonatkozó panaszok mind a sportoló, mind a nem sportoló gyermekeknél jelen vannak. A megoszlások még az önmagukat kiváló egészségi állapotúnak minősítő fiatalok esetében is jelentősen eltérnek. A tünetek megjelenési gyakorisága függ a nemtől, a lányok jóval gyakrabban jeleznek panaszokat. Ugyanakkor a sportoló gyermekek lényegesen ritkábban előforduló panaszai arra mutatnak rá, hogy a sporttevékenység, a megfelelő szintű fizikai aktivitás stresszvédő faktornak tekinthető.

Kulcsszavak: serdülőkorú sportolók, hangulati elemek mintázata, egészséggel való elégedettség szintjei

3. A rehabilitációs edzés hatásai a kardiális, neuroimmun, viselkedésbeli és kognitív funkciókra szívelégtelenség utáni depresszió patkány modellben

Tóth Kata^{1,2,3}, Schoemaker, Regien G.², Van der Zee, Eddy², Nyakas Csaba^{2,3}

¹*Biomechanika Tanszék, Természettudományi Intézet, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

²*Doktori Iskola, Testnevelési Egyetem, Budapest*

³*Department of Molecular Neurobiology, Groningen Institute for Evolutionary Life Sciences, Faculty of Mathematics and Natural Sciences, University of Groningen, Groningen, Hollandia*

Bevezetés

A nyugati társadalmakban a kardiovaszkuláris megbetegedések a leggyakoribb betegségek és a vezető halálozási okok, míg a depresszió a legnagyobb gazdasági és szociális teherrel bíró pszichiátriai megbetegedés, melynek előfordulása nagy léptékben növekszik. Kétirányú patológiás kapcsolat figyelhető meg a szívinfarktus/szívelégtelenség és a depresszió között; a szívinfarktuson átesett betegeknek nagyobb eséllyel alakul ki depresszió és ez az összefüggés fordított esetben is fennáll. A két betegség együttes előfordulása ráadásul jelentősen rontja a prognózist. A kapcsoltság okai még nem teljesen ismertek, de az agyi neuroimmun-folyamatokban bekövetkező változás valószínűsíthető a háttérben. Ezt a feltételezést

támasztja alá, hogy a mindkét betegség esetében kimutatható agyi gyulladás markerei között, eltérő etiológiájuk ellenére, jelentős átfedés figyelhető meg.

Mindezen ismeretek ellenére a klinikumban jelenleg nem alkalmaznak a két kórállapotot szimultán megcélzó terápiát. A testedzés kedvező hatását külön-külön mindkét megbetegedés esetében kimutatták már, így ez lehetséges módja lehet a komorbiditás kezelésének. Ugyanakkor figyelembe kell venni, hogy szívinfarktus miatt kórházi ellátást igénylő érintett betegek nagyobb hányada 65 év feletti, tehát az idős korosztályokban, az ő speciális igényeiknek megfelelő, szükség esetén alternatív testedzési eljárásokat szükséges alkalmazni. A szívinfarktust követő depresszió jelensége patkánykísérletekben is reprodukálható, ami lehetőséget kínál a pontos hatásmechanizmus feltérképezésére és hatásos terápiás módszerek kidolgozására.

Célok

A komorbiditás tanulmányozására egy kémiai szívelégtelenség modellt alkalmazva vizsgálni, hogy:

- (1) az isoproterenol-indukált szívkárosodással utánozhatóak-e a szívinfarktus és a következményesen fellépő viselkedés és kognitív változások, illetve agyi ideggyulladás különböző nemű és életkorú patkány populációban?
- (2) a testedzés befolyásolja-e az előbb felsorolt paramétereket?

Módszerek

A vizsgálatainkba 11 és 24 hónapos hím és nőstény Wistar patkányokat vontunk be saját tenyészetünkből. Az állatokat vagy isoproterenol-hidroklorid oldatot (nem-szelektív β -adrenoceptor agonista) vagy fiziológiás sóoldatot tartalmazó subcutan injekcióval kezeltünk két egymást követő napon. A 11 hónapos állatokat kezelési típusonként felosztottuk inaktív és edző alcsoportokra, a 24 hónapos állatoknál nem alkalmaztunk testedzést. A testedzési protokoll keretében 5 héten keresztül, heti ötször közepes intenzitású, maratoni típusú futószalagos edzésben részesültek a patkányok. Az edzésprogramot követően a szívfunkció megállapítására szívultrahang vizsgálatot végeztünk a fiatalabb nőstény populációban. A viselkedési és kognitív tesztek az injekciók után 5 héttel végeztük az összes csoport esetében. A depresszív viselkedésre utaló szorongást nyílt tér teszttel, az anhedóniát cukor preferencia teszttel mértük. Kogníciót tekintve a térbeli memóriát az új hely, a deklaratív memóriát az új tárgy felismerési tesztekkel tanulmányoztuk. Az állatokat tesztek végeztével levágtuk, szöveteiket további analízisre begyűjtöttük. Az ideggyulladás vizsgálatára a mikroglia aktivációt az agyszövet immunhisztokémiai festésével analizáltunk.

Eredmények

Az isoproterenol kezelés nagyobb mortalitást okozott a hímeknél, mint a nőstényeknél, mind a két korcsoportban. A fiatal nőstények szívultrahangos vizsgálata az isoproterenol injekciót követő szívdiszfunkciót a csökkent ejekciós frakcióval igazolta, amin a testedzés részben javított. Az isoproterenollal oltott hímeknél szemmel látható szemölcs-szerű léziót figyeltünk meg a szívcsúcson.

A hímeknél depresszív viselkedésre utaló jeleket tapasztaltunk a nyílt tér tesztben; a hímek kevesebb időt töltöttek a tér közepén, és ehhez csökkent lokomóció társult. A testedzés csökkenteni látszott ezt a szorongásos magatartást. Anhedóniát egyik csoportban sem találtunk. A kogníciót tekintve az isoproterenol befolyásolta az új hely felismerését a

fiatalabb, az új tárgy felismerését az idősebb állatokban. A testedzés változó mértékben, de ellenhatott ezeknek a változásoknak.

A 11 hónapos nőtény patkányok esetében az isoproterenollal történt kezelés nyomán a mikroglia sejtek elágazásainak száma megsokszorozódott a hippocampusban, ami fokozott immunaktivitásra utal.

Következtetések

Az ismételt isoproterenol injekció szívfunkció csökkenést, illetve magatartásbeli és kognitív változásokat okozott. A legkifejezettebb hatás a hím állatokban jelentkezett, ami az irodalomban leírt nagyobb isoproterenol iránt érzékenységük fényében várható volt.

A rendszeres maratoni típusú aerob testedzés részben rehabilitálta a csökkent szívfunkciót és ellensúlyozta az isoproterenol okozta depressziós tüneteket.

A kezelés mikroglia fenotípus változást okozott az agyban, ami az isoproterenol kezelést követő krónikusan megnövekedett immunkészültségre utal.

Jövőbeni feladatunk még a többi csoport esetében a szívkárosodás kvantifikálása és az agyi immunváltozások vizsgálata. További preklinikai vizsgálatainkban tervezzük az állatszám növelését, az idős korcsoportban testedzés alkalmazását, illetve alternatív, „passzív” testedzési módszerek kipróbálását.

Kulcsszavak: kardiovaszkuláris megbetegedések, agyi neuroimmun-folyamatok, szívinfarktus

4. Statikus és dinamikus egyensúly fejlesztése lovasterápia által 8-9 éves lányoknál

Simon-Ugron Ágnes

Babes - Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár, Testnevelés és Sport Kar, Elméleti tantárgyak és mozgásterápia Intézet

Bevezetés: Topár Zsolt szerint (2007) „a lovasterápia célja orvosi, pedagógiai, pszichológiai indikáció alapján a károsodás, sérülés, fogyatékoság ismeretében a minél eredményesebb gyógyulás, állapotmegőrzés, képességfejlesztés, a rehabilitáció és rehabilitáció érdekében, felhasználva a ló, a lovaglás és a lóval való foglalkozás terápiás hatásait egyéni vagy csoportos foglalkozások keretében”.

Célkitűzések: A kutatás legfőbb célkitűzése a statikus és dinamikus egyensúly fejlesztése lovasterápia által. Másodlagosan az ízületi mobilitásra, a hajlékonyságra és a fizikai erőnlétre kifejtett jótékony hatásait vizsgálja.

Anyag és módszerek: A kutatás a csíksomlyói Pegazus lovardában zajlott, a lovasterápia hetente kétszer három hónapon keresztül zajlott, február-május időszakban. A kutatási csoportot négy 8-9 éves lány képviselte, akik különböző régiséggel rendelkeztek a lovaglásban. A mozgásprogram alatt a bemelegítés után mozgó lovon, normál-univerzális nyereggel vagy nélküle, kengyelek és kantárszár használata nélkül végezték a sajátos gyakorlatokat. A statikus egyensúlyt a flamingó teszttel, mérleg-állással és a „zászló”-val mértük fel. A dinamikus egyensúly értékelésére haladási-próbákat és forgásokat alkalmaztunk, míg az erőnlét és hajlékonyság értékelésére az Eurofit-tesztbateria egy-egy elemét használtuk.

Eredmények: Eredményeink a szakirodalmi hivatkozásokban említett előzetes kutatásoknak megfelelően alakultak. A statikus és a dinamikus egyensúlyvizsgálat esetében minden kutatási alany kevesebb hibát vétett, mint a beavatkozás kezdetekor. A Flamingó-teszt esetében volt, aki csak 1-et, de volt, aki 10-et javított a saját eredményén. Azt is megfigyeltük, hogy a

dinamikus egyensúly-vizsgálatkor a hibázási alkalmak sűrűbbek és a vizuális kontroll kikapcsolása nagymértékben megnöveli a feladat teljesítése során a hibák számát. A legjobb eredmények a saját tengely körüli forgásnál és a Romberg-próbánál születtek. A hajlékonyságuk átlagosan 6,5 centiméterrel lett jobb, míg a felületek száma legkevesebb 4-el javult.

Következtetés: A lovasterápia jól alkalmazható a statikus és dinamikus egyensúly fejlesztésére és ajánlott minél korábbi életkorban való elkezdése.

Kulcsszavak: egyensúly, fejlesztés, lovasterápia

5. Egyensúlyfejlesztés játékos mozgásprogrammal hallássérülteknél

Simon-Ugron Ágnes¹, Boros-Bálint Iuliana¹

¹*Babes - Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár, Testnevelés és Sport Kar, Elméleti tantárgyak és mozgásterápia Intézet*

Bevezetés: Az egyensúlyfejlesztés Pappné Gazdag Zsuzsanna (2009) szerint három lépésből áll: az ingerek megtanulásából, az ingerekre adott válaszadás kidolgozásából és az egyensúly megtartásának tanulásából. Az egyensúlyfeladatok nemcsak az egyensúlyérzékelt fejlesztik, tökéletesítik, hanem a nagy mozgásmintákat, az önvédelmi reflexeket, térbeli észlelést és megjelenítést is egyaránt. Ezzel egy időben növelik a bátorságot, önuralmat, figyelmet és lélekjelenlétet is. Ez a hallássérültek esetében is jól észrevehető.

Célkitűzések: Fel szeretném mérni, hogy az általunk szerkesztett egyensúlyfejlesztésre irányuló játékos mozgásprogram milyen mértékben fejleszti az egyensúlyt a hallássérültek esetében.

Anyag és módszerek: A kutatás Kolozsváron zajlott. A vizsgálati csoportot, a Kozmutza Flóra Hallássérültek Speciális Iskolája hallássérült előkészítő osztályából választottuk ki és mértük fel a Berg-féle Gyermekegyógyászati Egyensúlyskála, a Timed Up & Go teszt segítségével. A kutatási csoport tagjai három hónapon keresztül hetente kétszer vettek részt az általunk összeállított játékos mozgásprogramon.

Eredmények: A kutatás során megfigyelhettük a mozgásprogramunk egyensúlyfejlesztési hatékonyságát a hallássérülteknél. Ez egyéni 31.25% - 56.25%-os javulást mutatott, ami a kutatási csoportunkra vonatkoztatva 43.75%-ot teljesítményjavulást jelent.

Következtetés: Az általunk szerkesztett egyensúlyfejlesztésre irányuló játékos mozgásprogram fejleszti az egyensúlyt. A kutatási csoport alacsony létszáma miatt további kutatásra van szükség a programunk eredményességének tesztelésére.

Kulcsszavak: egyensúlyfejlesztés, mozgás, hallássérült

6. A szívfrekvencia-variabilitás és a terhelési összetevők közötti kapcsolat vizsgálata, a szív neurovegetatív funkcióinak változtatása érdekében a nyújtott idejű adaptáció során

Sáfár Sándor, Csáki István

Testnevelési Egyetem (TF), Edzéseméleti és Módszertani Kutató Központ, Budapest

Bevezetés

Az edzett szív, nem metronóm (Shaffer és mtsai 2014). A szívfrekvencia-variabilitás (Heart Rate Variability, HRV) a szív neurovegetatív aktivitásának és autonóm funkcióinak mérésnagysága. A belső és külső környezet megváltozott terheléseire a szívveréstől szívverésig eltelt időtartam folyamatosan változhat (RR-távolságok), amely a szív alkalmazkodásához vezethet. Paraszimpatikus magas frekvenciájú elektromos impulzus a szív pulzusának gyors csökkenését, a szimpatikus alacsony frekvenciájú impulzus a szívritmus emelkedését okozza (Makivic és Bauer 2015).

Az elmúlt tíz évben számos tanulmány kutatta az erőfejlesztő edzések hatását a HRV adatokra (Heffernan és mtsai 2006, 2007, 2008; Kingsley és mtsai 2009, 2010, 2014; Teixeira és mtsai 2011, Chen és mtsai 2011). Mások a szívfrekvencia-variabilitásra ható terhelések optimális protokoll-rendszerét kutatták (Karavirta és mtsai 2009, Wanderley és mtsai 2013). A sportjátékokban az elmúlt években kezdtek el alkalmazni gyakorlatban a szabályozott terhelések neurovegetatív válaszait (Bara-Filho és mtsai 2013, Boullosa és mtsai 2013, Vilamitjana és mtsai 2013, 2014). A kutatások egybehangzóan állítják, hogy a pulzus-idő görbék elemzése mellett a HRV adatbázis eredményeit kiértékelve a terhelés objektív keretek között szabályozható két edzés között, vagy a mikrociklusok során. Kovács és mtsai (2014) kiemelt jelentőséget tulajdonítanak a stresszkezelés szabályozásában a HRV „non-lineáris” adatelemzésének.

Célkitűzés

Tanulmány célja, hogy választ kapjunk arra a kérdésre, vajon a nyújtott idejű adaptációra épülő terhelési mutatókat optimalizálhatjuk-e a szívfrekvencia-variabilitás adatainak teljes körű elemzéséből kiindulva. Továbbá a különböző pszichofizikai mutatók a különböző szinten edzett személyeknél differenciáltan változtathatók-e a szuperkompensáció elérése érdekében a terhelési összetevők módosításával.

Anyag és módszer

Kutatásunkban labdarúgó-játékvezetőket vizsgáltuk a legmagasabb hazai keretből (N=20). A vizsgálati személyek 11 napos edzőtábor során összesen 19 edzésen vettek részt, egy nap teljes pihenő két mikrociklusra szakaszolta a tábort. Reggeli „fitness” és „orthostatic” (POLAR RS800) nyugalmi teszt mellett 5 perces nyugalmi HRV elemzés során minden napi terhelést megelőzően nemzetközileg elfogadott validált változókat mértünk és elemeztünk (RR_{átlag}, SDNN, RMSSD, pNN50, LF, HF, LF/HF, SD1 és SD2. Az adatokat a Kubios HRV 2.2 szoftver segítségével elemeztük. A fizikai munka intenzitását a HR Load viszonyzáma mutatta. A napi adatok elemzéséhez STATISTICA 13 statisztikai programot alkalmaztunk. Átlagot és szórást számoltunk. A változók közötti kapcsolat vizsgálatához Pearson-féle korrelációt alkalmaztunk. A napi eredményeket egymintás t-próbával hasonlítottuk össze, továbbá többváltozós varianciaanalízist alkalmaztunk (MANOVA). Szignifikancia szintnek a tudományos kutatásokban leggyakrabban alkalmazott 5%-os hibahatárt vettük alapul.

Eredmények

Az egymintás t-próba átlagai szignifikáns neurovegetatív változásokat mutattak a nyújtott idejű adaptáció során, amely zömében szimpatikus változásként jelent meg. A különböző szinten edzett személyeknél a változás mértéke látható volt. A korrelációs együttható a HR Load és a HRV adatok között szoros kapcsolatot mutatott a számolt átlagok elemzésekor. A MANOVA elemzése alapján a kiemelt HRV változók közül a non-lineáris (SD1 és SD2)

változók mértékadóak a szív neurovegetatív mutatóinak pillanatnyi meghatározására. MANOVA értékelésekor az autonóm funkciók értelmezését az FFT spektrum adatok (HF, LF, LF/HF), valamint az RMSSD és pNN50 átlagok kiemelten segítik.

Diszkusszió

A HRV adatok elemzése segíthet a nyújtott idejű adaptációra épülő terhelési mutatókat optimalizálni. A szívfrekvencia-variabilitás adatainak teljes körű elemzése szimpatikus tónust mutatott az edzőtábor alatt. Mivel a terhelési adatok (HR Load) és a HRV adatok kapcsolatot mutattak, ezért a kiemelt változókat napi szinten elemezve jobban szabályozhatóvá válik a terhelés a túledzés kialakulásának veszélye nélkül. Az adatok azt a feltételezést támasztják alá, hogy a szimpatikus tónus túlzott (túledzés) megjelenésének elkerülése érdekében az intenzívebb, több pihenővel végrehajtott gyakorlatok jobban segítenek, mint a terjedelemre épülő munkavégzés. Vizsgálatunk alátámasztja azon kutatások eredményét, mely szerint a HRV frekvencia (FFT) adatok (LF, HF, LF/HF) (de Silva és mtsai 2014), valamint a „non-lineáris” adatok elemzése (Kovács és mtsai 2014) a szív neurovegetatív aktivitásának legobjektívebb mutatói a leggyakrabban mért kardiovaszkuláris adatok mellett.

Kulcsszavak: HRV, LF/HF, terhelés, szuperkompenzáció

2. szekció: Labdajátékok a sporttudományban

1. Új edzés- és mérő eszköz (FitLight) alkalmazása a kézilabda sportágban

Ökrös Csaba

Testnevelési Egyetem (TF) Sportjáték Tanszék, Budapest

A labdajátékosok, s így a kézilabdázók sikeres felkészítéséből három nagyon fontos tényezőt emelünk ki ebben a munkánkban: adekvát edzésfeladatok kidolgozása, a végrehajtások ellenőrzése, a kapott eredmények visszacsatolása a további edzésekhez. Az edzések gyakorlatanyagát a mérkőzés eseményeiből kell kiemelni, vagyis a játékban előforduló technikai és taktikai játékelemeket kell tartalmazniuk, melyek mozgásszerkezete (tér – idő és dinamikai jellemzői) minél inkább meg kell, hogy egyezzenek a mérkőzésen nyújtott teljesítménnyel. Ilyenek pl. a gyors megindulások - megállások és irányváltások, valamilyen vizuális jelre (pl. ellenfél mozgására) történő reakciók. Ezeket a teljesítményeket mérni kell ahhoz, hogy viszonyítani lehessen más játékosokhoz, vagy akár egy hosszanti vizsgálat keretében a saját későbbi eredményekhez. Annál értékesebb, minél objektívebb módon követjük nyomon a teljesítményben bekövetkezett változást, vagyis a fejlődés ütemét, mértékét. Végső soron a további edzőmunkában, ez utal majd a teljesítményt növelő korrekciók helyességére. Az aktuálisan kiválasztott képzési tartalom megvalósításához új módszerek szükségesek, melynek egyik képviselője a FitLight lámpa. Legfőbb értéke, hogy nemcsak a feladat kijelölésében, végrehajtásában segít előre megszerkesztett protokoll alapján, hanem regisztrálni is képes a gyakorlatot végző játékos elért időeredményeit. Mellette újszerűségével a játékosok figyelmét (s így, motivációját) is sikeresebben tudja magasabb szinten tartani, mint a megszokott eszközök. A vizsgálati mintát a KSI Kézilabda Akadémia női kézilabdázói alkották, n=37. Átlagéletkoruk 16,2 év, heti edzésszám 7 alkalom. A vizsgálat módszere pályateszt, amelyben a feladatok elindítására és befejezésére, a távok megtételéhez szükséges idő mérésére, regisztrálására fotocellás FitLight eszközt alkalmaztunk. Négy tesztet végeztünk el a mintán: 30m sprintfutás, ingafutás növekvő távolságokkal, védekező lábmunka véletlenszerű lámpajelzésre egy 4x4-es négyzetben, kitámadás-visszahelyezkedés félkörívben elhelyezett lámpákhoz meghatározott színű lámpajelzésre. Az adatok feldolgozását kétmintás T-próbával és Spearman-féle rangkorrelációval végeztük. Megállapítottuk, hogy egy játékos volt, aki minden tesztben az első 5 helyezett között végzett, ketten pedig három tesztben is bekerültek az elitbe. Erre a három legsikeresebb játékosra jellemző volt, hogy egyik tesztben sem ők érték el a legjobb időeredményt, vagyis inkább sokoldalúságuk biztosította számukra jó eredményüket. A két futó tesztben (sprint, inga) ugyanazok a játékosok végeztek az első 5-ben, vagyis a futógyorsaságuk mindkét esetben elégnak bizonyult az eredményességhez, míg a két választásos reakció időtől nagyban függő tesztben, két-két új játékos került be a legjobbak közé. Ez azt jelenti, hogy az újonnan bekerülők, jó reagálási képességükkel tudták ellensúlyozni a futógyorsaságukból származó hátrányt. Megállapítottuk, hogy a sprintfutásban legeredményesebbek, 20m-ig mindig elérték sebességük maximumát, majd rövid visszaesés után még képesek voltak rágyorsítani.

Kulcsszavak: kézilabdázás, adekvát edzésfeladatok, a végrehajtások ellenőrzése, visszacsatolás a további edzésekhez, FitLight lámpa

2. Célzásbiztonsági vizsgálatok a „Kézilabda az iskolában” programban részt vevő tanulók körében

Juhász István, Boda Eszter, Bíró Melinda, Müller Anetta
Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

2015/2016-os tanév őszi és tavaszi félévében egy felmérő programot szerveztünk, mellyel célunk volt igazolni, hogy a kézilabda az iskolában program pozitív hatással van a tanulók célzásbiztonsági és teljesítményállandósági eredményeire, valamint a technikai kivitelezés pontosságára egyaránt.

183 fő tanulót (2-4 évfolyam) vizsgáltunk, akik a heti 5 testnevelés órából két órát szivacskezilabdáznak. A minta kiválasztásánál törekedtünk arra, hogy Budapest, Kelet-, és Nyugat-Magyarország is képviseltesse magát, így a felmérés helyszínei Budapest, Gyöngyös és Ajka voltak.

A célzásbiztonság vizsgálatára két próbát alkalmaztunk. Az egyik a „Célba dobás dobóterpeszből, lendületszerzés nélkül”, melyet a tanulók a korosztály-specifikus szivacskezilabdával hajtottak végre az életkornak megfelelően különböző távolságról. A cél a zsámoly eltalálása volt, melyet egymás után ötször hajtottak végre, egykezes felső dobással. Majd pihenőidő után ismételten öt kísérletet tettek. Feljegyeztük a találati pontosságot, a végrehajtási időt és a technikai kivitelezés pontosságát.

A célzásbiztonság vizsgálatának másik próbája a „Célba dobás dobóterpeszből, lendületszerzéssel” volt, mely annyiban különbözött az előző próbától, hogy két métert kellett előre futni, a labdát felvenni és visszafutni vele a jelzővonalhoz, melynek távolsága megegyezett a korábbi vizsgálattal. Ennél a próbánál is a pontosságot, a végrehajtási időt és az egykezes felső dobás technikai jóságát teszteltük.

Megállapítottuk, hogy az őszi méréshez képest a program hatására a fiúk és lányok célzásbiztonsága, technikai végrehajtása, a végrehajtás időeredményei rendre javultak, a tavaszi vizsgálatkor (szignifikáns volt az eltérés). A lányok eredményeinek javulására a program nagyobb hatást fejtett ki.

Kulcsszavak: kézilabda, mindennapos testnevelés, célzásbiztonság, általános iskolások

3. Élvonalbeli utánpótlás korú játékosok támadó posztonkénti összehasonlítása Big Five Kérdőív (BFQ) alapján

König-Görögh Dóra^{1,2}, Ökrös Csaba¹, Gyömbér Noémi¹
¹Testnevelési Egyetem (TF), Sportjáték Tanszék, Budapest
²Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kara

Bevezetés

A versenysport számára és szempontjából elengedhetetlen, hogy az utánpótlás nevelésre is kiemelt figyelmet fordítsanak az edzők, sportszakemberek, kutatók. A sportolók pszichés jellemzői meghatározóak a magas szintű teljesítmény eléréséhez (Révész és mtsai, 2005.), hiszen egy adott mérkőzésre ugyanolyan módszerességgel kell felkészülniük fejben is, mint ahogy kondicionálisan felkészülnek rá. (Lénárt, 2012.) A versenyre felkészülés egy hosszú folyamat, amelynek eredményességét befolyásolják a sportoló pszichés felkészülésének komponensei, s ez a fajta felkészülés a személyiségfejlődés részévé válik. (Révész és mtsai, 2005.)

Anyag és módszer

Élvonalbeli utánpótlás korú (13-18 éves) kézilabda játékosokat vizsgáltunk (n=164) Big Five Questionnaire (C. Barbaranelli, G.V. Caprara, A. Rabasca, 1993.) alapján, amely a személyiség mérésére kidolgozott átfogó kérdőív. 132 tételből áll, a személy alapvető érzelmi, interperszonális és motivációs jellegzetességeit méri a következő dimenziók mentén: *Energia*, *Barátságosság*, *Lelkiismeretesség*, *Érzelmi stabilitás* és *Nyitottság*. Az adatok feldolgozásához IBM SPSS 22.0 statisztikai programot használtunk: leíró statisztikát, gyakoriságot, keresztábra elemzést, független két mintás t-próbát, χ^2 próbát, korrelációt és ANOVA tesztet alkalmaztunk.

Eredmények

Nemenként szignifikáns különbséget találtunk az *Érzelmi stabilitás*ban ($t=3,9$ $p<.001$, $M_{fiú}=65.7$, $M_{lány}=53.1$). Életkoronként az összes BFQ dimenzióban szignifikáns a különbség ($p<.001$). A támadó posztoknál nincs szignifikáns különbség a vizsgált személyiségjegyek között, míg védekező posztoknál az *Energia*, *Barátságosság*, *Lelkiismeretesség* skálákon van ($p<.05$).

Következtetés

A fiúk értéke magasabb az *Érzelmi stabilitás* skálán, mint a lányoké, tehát érzelmileg stabilabbak. Az idősebbek magasabb értékeket értek el az összes dimenzióánál, mint a fiatalok, ők sokkal energikusabbak, barátságosabbak, lelkiismeretesebbek, érzelmileg stabilabbak és nyitottabbak. A támadó posztoknál többségében a kapusoknak magas, a beállóknak pedig alacsony az értékük a BFQ skálákon, de ez a különbség nem szignifikáns. A védekező posztoknál a kapusok és a 3-as védők magas értékeket értek el az *Energia*, *Barátságosság*, *Lelkiismeretesség* skálákon, míg a zavaró játékosok alacsony értékeket.

Kulcsszavak: versenysport, utánpótlás nevelés, sportolók pszichés jellemzői

4. A 2016-os nyári Olimpia férfi kézilabda tornájának taktikai és technikai szempontú elemzése a támadójáték terén

Lehőcz Zoltán

Testnevelési Egyetem (TF) Doktori Iskola, Budapest, PhD hallgató

Bevezetés: A kézilabdázás az elmúlt száz év egyik legdinamikusabban fejlődő labdajátéka, mely világszerte évről évre népszerűbbé válik. A sportág az Olimpiai játékok programjában is egyre inkább kiemelt szerepet kap a nézők érdeklődésének és a kiélezett, szoros mérkőzéseknek köszönhetően. A kézilabdázás honi sportéletben betöltött szerepéről sokat mondó adat, hogy jelenleg a második legeredményesebb csapatjáték hazánkban a vízilabdázás mögött és a második legnépszerűbb sportág a labdarúgás után. Ugyanakkor hosszú idő után először Magyarország nem képviseltethette magát a tornán, így fokozottan érdemes megvizsgálni, hogy a világelit játékában milyen aktuális sajátosságok és változások figyelhetők meg. **A kutatás tárgya és célja:** A kutatás tárgya elsősorban az Olimpián kiemelkedően szereplő négy nemzet (Franciaország, Dánia, Lengyelország, Németország) támadójátékának stratégiai, taktikai és technikai aspektusú elemzése, ezen belül csapatonként olyan egyértelmű különbségek keresése, melyek alapján önálló, sajátos stílusokról beszélhetünk. A tanulmány további feladata, hogy az eredmények háttérében álló okokat

feltárja, előtérbe helyezve a sportágban bevezetett új szabályok játékra gyakorolt hatását is. A legeredményesebb válogatottak játérendszerének, technikai és taktikai repertoárjának széleskörű feltérképezéséből származó eredmények felhasználhatóak csapataink felkészítésében, az ellenfeleinkkel vívott mérkőzéseken, illetve irányt szabhatnak a magyar utánpótlás nevelésben is. **Anyag és módszer:** A kutatás alapvetően a mérkőzésdiagnosztika metodikájára, tehát a videóelemzések segítségével elvégzett mérésekre és az eredmények statisztikai analízisére épül. A kutatás a támadójáték teljes folyamatát vizsgálja. A mintát a 2016-os riói olimpia német, francia, dán, és lengyel érdekeltségű mérkőzései szolgáltatják.

Kulcsszavak: férfi kézilabdázás, technika, taktika, stratégia, mérkőzésdiagnosztika, stílus

5. A mérkőzések végkimenetelét meghatározó mutatók a 2016-os női U18-as kosárlabda Európa-bajnokságon

Balogh Judit

Testnevelési Egyetem (TF) Sportjáték Tanszék, Budapest

Kosárlabda sportágban a nemzetközi szövetség (FIBA) minden évben három korosztályban rendez meg az utánpótlás kontinensviadalokat (U16, U18, U20). Ezen kívül évente egy korosztályban világbajnokságra is sor kerül, melyre a kontinensbajnokságok legjobbjai vívják ki a részvétel jogát. Középső korosztályként a 18 évesek már rendelkeznek némi nemzetközi rutinnal, a lányok esetében többen felnőtt csapatokban, az élvonalban játszanak. Játékuk sokban hasonlít a felnőtt kosárlabdához, tudásuk technikailag és taktikailag is fejlett, kondicionálisan felkészültek, idősebb társaiktól leginkább játékrutinban maradnak el.

Kosárlabda sportágban – a többi sportághoz hasonlóan – részletes statisztika készül a magasabb osztályú bajnoki és a nemzetközi mérkőzésekről. A statisztikai adatok természetesen nem mutatják, és főképpen nem magyarázzák teljeskörűen a pályán történeteket, de mindenképpen alkalmasak arra, hogy következtetéseket vonjunk le a csapatok teljesítményéről. Jelen kutatás célja az, hogy azonosítsuk azokat a statisztikai mutatókat, melyek meghatározzák a mérkőzések kimenetelét az U18-as korosztályban. A vizsgálat mintája a 2016 nyarán rendezett U18-as női kosárlabda Európa-bajnokság mérkőzéseiből áll (N=56). A korábbi kutatások több statisztikai mutatót is megneveznek, melyek meghatározóak a mérkőzések végkimenetelében. Ezek közül a lepattanólabda és a mezőnydobások százaléka az, amely mindegyik vizsgálatban említésre kerül, mint a győzelem záloga, a többi mutatóban korosztály, bajnoki szakasz és végeredménykülönbségtől függően eltérések mutatkoznak. Vizsgálatunkban a fent említett változókon kívül az indításból szerzett pontok, a közeli kosarak, a büntetődobás, az eladott és szerzett labda, a védő és támadó lepattanó, valamint a gólpaszsz változók hatását is vizsgáltuk a mérkőzés kimenetelére. Az eredmények szerint az előbbi kutatások megállapításai mellett a közeli kosarak száma az a mutató, amelyik hatással van a mérkőzések eredményére.

Az Európa-bajnokság végeztével érdemes elemezni a statisztikai adatokat, hogy megtudjuk, ebben a korosztályban és nemben a játék mely elemei játsszák a fő szerepet a győzelem megszerzésében. Ha sikerül azonosítani a kulcsmutatókat, nagyobb hangsúlyt helyezve rájuk a felkészülésben, eredményesebbek lehetünk a korosztályos megmérettetéseken.

Kulcsszavak: kosárlabda, U18, statisztikai mutatók, eredmény

6. A „MANÓ-RÖPI” (A röplabdázás megjelenése a kisiskolás korban)

Jókay Zoltán

Testnevelési Egyetem, Sportjáték Tanszék, Budapest

Mint sok más labdajáték, így már a röplabdázás is megcélozza a 6-8 éves korosztályt és próbálja megkedveltetni a gyerekekkel, speciális mozgásanyagát, technikáját. Korábban nem volt megoldott ezen kisgyermek számára a röplabda sportágba való bevonás. A labdabirtoklás nélküli folyamatos röplabdázás tanítását 9-10 éves korban ajánlott elkezdni. A MANÓ RÖPLABDA (2-2 elleni játékforma) egy olyan új módszer, amely sajátos technikai és taktikai elemeivel lehetővé teszi, mintegy előkészíti a Mini-röplabdázást (3-3 illetve 4-4 elleni játék), valamint a nagypályás játékot (6-6 elleni játék). Aki próbálta már oktatni ezt a sportágot akár testnevelési órák, akár edzés keretein belül, az tudja, hogy az egyik legnehezebb dolog, a labda nélküli mozgás megtanítása. Erre is megoldást kínál ez az új módszer. Célszerű akár már kisiskolás korban elkezdni a röplabdázás alapjainak a tanítását, így aztán a legkisebbek is tudják játszani ezt a látványos és élvezetes játékot. Ami ennél is fontosabb, el tudják ideje korán sajátítani az alapokat.

Kulcsszavak: röplabdázás, testnevelési órák, edzés

7. Elit korosztályos teniszezők aszimmetriájának analízise

Dobos Károly

Testnevelési Egyetem (TF), Küzdősportok Tanszék, Budapest

Az emberi test aszimmetrikus, de a különbség nagysága (aszimmetria mértéke) nem lényegtelen. Kutatásomban 16 és a 18 év alatti elit korosztályos teniszezők és a 16 és 18 év alatti nem sportoló tanulók felső és alsó végtagjának antropometriai jellemzőinek (kerület és szélességmérték) vizsgálatára fókuszáltam, abból a célból, hogy hiteles információkat szerezzek az elit korosztályos teniszezők aszimmetriájának sajátosságairól. Vizsgálatomban 20 elit fiú - (15,92±1,24 év), 20 elit lányteniszező (16,41±1,27 év), valamint 20 nem sportoló fiú (16,26±1,22 év) és 20 nem sportoló lány (16,19±1,17 év) tanuló vett részt, összesen 80 fő. A résztvevők alsó és felső végtagjának antropometriai sajátosságainak (kerület és szélességmérték) mérése standard protokollok alapján, szakképzett mérőszemélyzet bevonásával történt. Az elit korosztályos fiú és lányteniszezők domináns (ütő kéz) és nem domináns felső végtagjai között jelentős aszimmetria volt megfigyelhető, amely az alsó végtagok esetében nem mutatkozott. Ezzel szemben a korosztályos nem sportoló tanulók felső végtagjainak százalékban kifejezett különbség értékei lényegesen kisebbek voltak, egyes antropometriai változók esetében (leányoknál: felkarkerület és könyökszélesség, fiúknál: felkarkerület, könyökszélesség, alkarkerület és csuklókerület) pedig a szignifikáns különbséget nem is mutatták. Mindezek mellett az aszimmetria az alsó végtagjukon is megfigyelhető volt. A szimmetrikus munkavégzés és a gyengébbik test fél erősítése elengedhetetlen az elit korosztályos teniszezők felsőtestének általános és specifikus tréningezésekor, a felső végtagok erősítésére pedig legalább akkora hangsúlyt kell fektetni, mint az alsó végtagokéra.

Kulcsszavak: aszimmetria, domináns és nem domináns, fizikai felkészítés, tenisz

3. szekció: Életmód – fizikai aktivitás

1. A fizikai hipoaktivitás és az ülés az új dohányzás?

Szöts Gábor, Daiki Tennó*, Kiss István¹, Kékes Ede², Barna István³, Tóth Miklós, Szmodis Márta

Testnevelési Egyetem, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest,

**ELTE, Informatikai Kar, Média-és Oktatásinformatika Tanszék*

¹Semmelweis Egyetem, ÁOK, II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent

Imre Egyetemi Oktatókórház, Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg

²Hypertonia Központ, Óbuda

³Semmelweis Egyetem, ÁOK, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest

Bevezetés

Immár hat éves múlta tekint vissza „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja”. A felmérés keretében egy, az egészségügyi kormányzat által is támogatott program részeként egy mozgó szűrőkamion járja az országot, melynek révén évente körülbelül 200 helyszínen kerül sor egy prevenció jellegű átfogó egészségi állapotfelmérésre.

Az MSTT Mozgás=Egészség Programja révén, két éve került be először a programba a nemzetközi ajánlások alapján, általunk összeállított a fizikai aktivitást felmérő rizikókérdőív kitöltése. A kapott adatok értékelése révén kapott eredményekről számolunk be az 2014 és a 2015 évet illetően.

Anyag és módszerek

A kérdőívet 2014-2015 évben 28 125 személy töltötte ki, 14 582 nő és 13 543 férfi, átlagéletkoruk $41,3 \pm 15,3$ és $39,92 \pm 13,3$ év volt. A rizikókérdőíven egy összevont és öt egyedi kérdést tettünk fel a vizsgálati alanyainknak fizikai aktivitásuk mennyiségi, minőségi adatait vizsgálva, illetve rákérdeztünk egészségi és fittségi állapotuk szubjektív megítélésére is. A kérdésekre adott válaszok súlyozott pontjai alapján öt kategóriát állítottunk fel az eredmények értékelésére.

Ezen adatok alapján véleményeztük nemenként a fizikai aktivitás magyarországi dimenzióit az elmúlt két évre vonatkozóan (2014-2015). A 2015-ös eredményeket összevetettük a felmérések során kapott, az elhízásra és egyes betegségekre vonatkozó egyéb objektív adatokkal is. Elemzéseink során a statisztikai módszerek közül a lineáris korrelációs együttható értékeit számoltuk.

Eredmények

A válaszokat elemezve kiderült, hogy a felmérésekben résztvevők közel 50%-a sorolható be fizikai aktivitás szempontjából a „határeset” kategóriába, azok száma, akik hetente legalább 2 x 3-szor végeznek aktív testmozgást (20-30'), nem éri el a 25%-t sem. Öröndetes adat ezzel szemben, hogy 50% körüli, azon személyek száma, akik naponta legalább 30 percet fordítanak aktív mozgásra, sétára.

A napjainkra jellemző nagymértékű ülással eltöltött időtartamot vizsgálva, megállapítottuk, hogy a felmért nők esetében több mint 45%, míg a férfiak esetében közel 34%-uk tölt el naponta, több mint 6 órát ülással. Így nyugodtan kijelenthetjük, hogy „a fizikai hipoaktivitás és az ülés az új dohányzás”.

A kérdőíven szerepelt még az egészség, illetve a fittség szubjektív módon való megítélésére vonatkozó két kérdés is. Ezeket az adatokat vizsgálva megállapítottuk, hogy a megkérdezettek több, mint 50%-a csak közepesen érzi fittnek magát, míg az egészséget illetően ez a mérték

nagyobb, mint 60%. A továbbiakban jelen előadásban az egészségre vonatkozó 2015-ös adatokat vetettük össze a fizikai aktivitás mértékével, az elhízást különböző aspektusból értékelő adatokkal (BMI, testzsír%), illetve a vérnyomás (szisztolé, diasztolé) értékeivel.

Az egészség szubjektív megítélése minden kategóriában szoros együttmozgást mutatott a fizikai aktivitás, a BMI, a testzsír% és a vérnyomás értékekkel. Amilyen mértékben eltért ez az arányszám a „normál” besorolástól ugyanolyan mértékben romlott a szubjektív egészségérzet megítélése is.

Következtetés

Eredményeinkből megállapíthatjuk, hogy igazak lehetnek azon jóslatok, amelyek szerint 15-20 év távlatában a magyar népesség legnagyobb egészségügyi kihívása – amennyiben nem történik valamilyen pozitív elmozdulás – a hipoaktív életmóddal, ennek következtében pedig a nagyobb testsúllyal és a hozzá kapcsolódó szövődményekkel kapcsolatos egészségügyi problémák lesznek. Ennek megelőzésére már nem elegendők a hangzatos szavak és tervek, most már a cselekvésen a sor. Véleményünk szerint a prevenció legegyszerűbb, és leggazdaságosabb eszköze a rendszeres mindennapos testmozgás és az aktív élet.

Kulcsszavak: MSTT Mozgás=Egészség Program, Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja, fizikai aktivitás, szubjektív egészség megítélés, elhízás, BMI, testzsír%, vérnyomás

2. A fizikai aktivitás és az életminőség egyéb tényezői

Szmodis Márta, Daiki Tennó*, Kiss István¹, Kékes Ede², Barna István³, Tóth Miklós, Szóts Gábor

Testnevelési Egyetem (TF), Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

**ELTE, Informatikai Kar, Média-és Oktatásinformatika Tanszék*

¹*Semmelweis Egyetem, ÁOK, II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent Imre Egyetemi Oktatókórház, Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg*

²*Hypertonia Központ, Óbuda*

³*Semmelweis Egyetem, ÁOK, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest*

Bevezetés

Közismert tény, hogy a kedvezőtlen életmód a legfontosabb, azonban leginkább befolyásolható háttértényező a civilizációs betegségek kialakulásában. Az elmúlt időszakban jelentőségének megfelelően előtérbe került a megelőzés szerepe, melynek kiemelten fontos részét képezi a lakosságot érintő szűrővizsgálatok sora és az életmódra vonatkozó rendszeres tanácsadás. „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020” az MSTT Mozgás=Egészség Programja révén, két éve a fizikai aktivitásra vonatkozó kérdéssorral is kiegészült. Jelen kutatás célja, hogy az utolsó (2015) év adatai alapján áttekintse a fizikai aktivitás és az életmód egyéb tényezői, valamint néhány népbetegség (dohányzás, zöldséggyümölcsfogyasztás, magas vérnyomás, magas koleszterinszint, kettes típusú cukorbetegség) kapcsolatát.

Anyag és módszerek

A kérdőíves felmérésben 5 903 férfi és 6 691 nő, összesen 12 594 fő vett részt, az ország teljes területéről, életkoruk átlagosan 41,41±16,44 és 39,63±13,94 év volt. Az életmód tényezőiről és a fennálló betegségekről kérdőívek alapján tájékozódunk. Az adatok kezdeti feldolgozása során, a fizikai aktivitásra vonatkozó egyes és összesített kategóriák gyakoriságaival dolgoztunk, párhuzamosan vizsgálva néhány egyéb, az életminőséget befolyásoló tényezőt.

Eredmények

A résztvevők 48%-a végez naponta több mint 30 perces megerőltető testmozgást, ugyanakkor 22,89%-uk dohányzik, a nők valamivel kevesebben. A fizikai aktivitás kérdőív összesített eredménye egyik nemből sem tért el a nem dohányzók és a dohányzók összehasonlítása során: a nők: $17,56 \pm 6,01$ (nem dohányzók) vs. $17,64 \pm 6,33$; a férfiak: $19,15 \pm 6,10$ vs. $19,8 \pm 6,12$ pontot értek el átlagosan (össz-pontszám: 33). Az aktív mozgással eltöltött idő sem különbözött a nem dohányzók és a dohányzók között, de tendenciaként megfigyelhető volt, hogy a dohányzók naponta többet mozogtak intenzíven, jelentősen többet sétáltak, kevesebbet ültek, ugyanakkor kevesebben tartották magukat nagyon fittnek és egészségesnek, mint a nem dohányzók.

Akiknél már diagnosztizáltak a magas vérnyomást vagy a kettes típusú cukorbetegséget vagy magas volt a koleszterinszintjük, azok közül több nő, mint férfi válaszolta, hogy többet tölt naponta 30 percnél hosszabb időt megerőltető testmozgással, és szintén a nők végeznek rövidebb ideig ülő tevékenységet.

A teljes mintára jellemző volt, hogy aki naponta fogyaszt zöldséget-gyümölcsöt és egyúttal többet is mozog, az fittebbnek és egészségesebbnek is érzi magát.

Következtetés

Feltételezhetően a szűrővizsgálatoknak és a tanácsadásoknak is köszönhető, hogy akik életmódjában vagy kórtörténetében már jelen van egy vagy több rizikófaktor, azok igyekeznek többet mozogni, aktívabban élni. Eredményeink ismét rámutatnak arra, hogy a rendszeres testmozgás a megelőzés és kezelés legegyszerűbb, mindenki számára elérhető eszköze.

Kulcsszavak: MSTT Mozgás=Egészség Program, Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogram, fizikai aktivitás, dohányzás, civilizációs betegségek

3. 7–18 évesek fizikai aktivitási mintázata és a makro-, illetve mikro-környezet tényezői közötti kapcsolat

Zsákai Annamária¹, Vitályos Gábor Áron² és Bodzsár Éva¹

¹ELTE TTK Embertani Tanszék, Budapest

²ELTE TÓK Természettudományi Tanszék, Budapest

A mai magyar gyermekek és ifjak életmódjára jellemzőek a helytelen táplálkozási szokások, a mozgás hiány és ezzel együtt az elhízottak arányának rohamos növekedése, amely tényezők alapvetően kapcsolatba hozhatóak többek között a gyermekek szűkebb és tágabb környezetének gazdasági hátterével, a nevelési attitűdökkel, illetve a szülők iskolázottságával. Vizsgálatunkban célunk volt a családok szocio-ökonómiai tényezőinek, illetve a szülők fizikai aktivitási mintázata jellemzőinek a gyermekek fizikai aktivitására gyakorolt hatásának felmérése, és annak elemzése, hogy az ország különböző régióira jellemző sajátos szociális és gazdasági különbségek hogyan tükröződnek a gyermekek fizikai aktivitásának mintázatában.

Vizsgálatunk mintájául a Második Országos Növekedésvizsgálatban résztvevő, a 7–18 éves magyar gyermekek és ifjak sokaságát reprezentáló összesen több mint 19000 gyermek és ifjú almintája szolgált. A gyermekeket alultáplált, normál tápláltsági állapotú, túlsúlyos és kövér tápláltsági állapot alcsoportokba, a testtömeg-index életkori határértékei alapján soroltuk be. A vizsgált személyek és szüleik fizikai aktivitása mutatóit, valamint a makro- és mikro-környezetük tényezőit standard kérdőívek segítségével mértük fel. A makro-környezet jellemzésekor a települések urbanizáltsági fokát, a mikro-régiók gazdasági-társadalmi

besorolását, míg a mikro-környezet jellemzésekor a családok szocio-ökonómiai státusát vettük figyelembe. Vizsgálati eredményeink alapján megállapítható, hogy a leányok esetében a települések urbanizáltsági foka és a családok szocio-ökonómiai háttere, illetve mindkét nem esetében a szülők fizikai aktivitása jelentősen befolyásolja a gyermekek és ifjak fizikai aktivitásának mintázatát.

Kulcsszavak: Második Országos Növekedésvizsgálat, fizikai aktivitás mintázata, gyermekek és ifjak, makro- és mikrokörnyezet mutatói

4. A fizikai aktivitás mintázatának hatása a pszicho-szomatikus tünetek gyakoriságára 7–18 éveseknél

Bodzsár Éva, Zsákai Annamária és Fehér Virág Piroska
ELTE TTK Embertani Tanszék, Budapest

A szubjektív egészségi állapot és a fizikai aktivitás mértéke között bonyolult, komplex kapcsolatrendszer áll fent. A fizikai aktivitás az élettani tényezőkre kifejtett hatásán túl a mentális egészségi állapotra is pozitív hatást gyakorol. Azok a fiatalok, akik rendszeres fizikai aktivitást végeznek kisebb valószínűséggel túlsúlyosak, jobb az önértékelésük, az énképük és testképük. Számos vizsgálat igazolta, hogy a rendszeresen végzett fizikai aktivitás hatékony pszicho-szociális stresszel szembeni megküzdési stratégiának számít. Feltételeztük, hogy a fizikailag aktívabb gyermekeknél a pszicho-szomatikus tünetet előfordulási gyakorisága alacsonyabb, mint a fizikailag kevésbé aktívabbnál.

Vizsgálatunk célkitűzése volt, hogy 8–17 éves gyermekek körében a pszicho-szomatikus tünetek gyakorisági mintázata és a fizikai aktivitási mintázat közötti kapcsolatot elemezzük. A pszicho-szomatikus tünetek előfordulási gyakoriságát számos más tényező is befolyásolja, ezért a fizikai aktivitási szint pszicho-szomatikus tünetek gyakoriságára gyakorolt hatásának elemzésekor a testszerkezet és a pszicho-szociális státusz legfontosabb mutatóinak hatását is figyelembe vettük.

Vizsgálati célkitűzésünk megvalósításához a Második Országos Növekedésvizsgálatban részt vett gyermekek egy almintájának pszicho-szomatikus státuszát elemeztük. A pszicho-szomatikus tünetek gyakoriságát a Haugland-féle módszerrel becsültük. A habituális fizikai aktivitás rendszeressége, intenzitása, időtartama alapján fizikailag aktívak és inaktívak, illetve átlagos aktivitásúak alcsoportjait különítettük el. A gyermekeket testszerkezetének jellemzésére abszolút és relatív testdimenziókat, a tápláltsági állapotot, a pszicho-szociális státusz jellemzésére az önértékelés és énkép komponenseit, a szubjektív egészségi állapotot, a szocio-ökonómiai háttér tényezőit használtuk fel.

A többtényezős, sok szempontú elemzés eredményeképpen megállapítást nyert, hogy mindkét nem esetében a testkép mutatói és a fizikai aktivitás tényezői a pszicho-szomatikus tünetek mintázatának legfontosabb befolyásoló tényezői, míg a leányok esetében a pszicho-szomatikus tünetek mintázatát a testszerkezet mutatói is jelentős mértékben befolyásolják. A rossz szubjektív egészségi állapot és a fizikai inaktivitás a fiúknál növelte a pszicho-szomatikus tünetek előfordulási gyakoriságát. Leányoknál a – fizikai aktivitás mértékével összefüggésben álló – negatív testkép és teljes énkép, az alultáplált tápláltsági állapottól eltérő tápláltsági állapot és az átlagosnál nagyobb testtömeg a pszicho-szomatikus tünetek magasabb előfordulási gyakoriságával párosult.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás mintázata, testszerkezet mutatói, pszicho-szomatikus státusz, pszicho-szociális státusz, Második Országos Növekedésvizsgálat

5. A magyar fiatalok fizikai aktivitásra és TV nézésre szánt ideje az 1997-2010 között gyűjtött reprezentatív mintákban

Uvacsek Martina, Németh Ágnes

*Testnevelési Egyetem (TF), Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest
Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet, Budapest*

Az iskoláskorú gyermekek egészségmagatartására vonatkozó, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) együttműködésével megvalósuló nemzetközi kérdőíves adatgyűjtés (Health Behaviour in School-aged Children Study, HBSC) hazánkban már több mint három évtizede zajlik (Németh és Költő 2016).

Ebben a tanulmányban célunk az 1997 és 2010 közötti országos reprezentatív mintákon végzett adatgyűjtések fizikai aktivitással és a 2002 és 2010 közötti TV nézéssel kapcsolatos eredményeinek bemutatása. Az elemzésben a 11,5 és a 15,5 átlagéletkorú (4360 fiú és 4976 lány) 2002, 2006 és 2010-ben gyűjtött MVPA-ra és TV nézésre, valamint az 1997, 2006 és 2010-ben gyűjtött VPA-ra vonatkozó eredményeit mutatjuk be. A statisztikai elemzést SPSS 22.00 program felhasználásával, leíró statisztika és ANOVA módszerekkel végeztük.

A három adatgyűjtés során a fiúk átlagos heti MVPA-je (4,02 nap, 4,10 nap, 4,21 nap) a lányok MVPA-je (3,25 nap, 3,49 nap, 3,4 nap) nem emelkedett jelentősen, ugyanakkor a napi 60 perc legalább mérsékelt szintű aktivitást végzők aránya a 2002-ben talált 15,7%-ról 2010-re 19,2%-ra emelkedett. A VPA gyakorisága mindkét nem esetében szignifikánsan csökkent az 1997-2006-2010 adatgyűjtések tükrében. A televízió, DVD- és videó-nézésre szánt idő a tanítási napokon a fiatal fiúk esetében 2010-ben szignifikánsan kisebb volt, mint korábban. A hétvégén erre szánt idő mindkét nem esetében jelentős (3,3 és 3,69 óra/nap) de csökkenő trendet mutat. Összességében a magyar fiatalok fizikai aktivitásában az intenzív mozgás kisebb mértékben, a mérsékelt-magas tartományba eső mozgás nagyobb arányban jelent meg, a passzív időtöltések közül a hétvégén a televíziózásra szánt idő mérséklődött a vizsgált 1997-2002-2006-2010 adatgyűjtések eredményei alapján.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, TV nézés, magyar fiatalok

6. Hazai fiatalok fizikai aktivitásának vizsgálata – előtanulmány Ajzen (1991): A tervezett magatartás modellje c. munkája alapján

Dizmatsek Ibolya¹, Soós István², Hamar Pál¹

¹Magyar Testnevelési Egyetem (TF) Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék, Budapest

²University of Sunderland, Egyesült Királyság

Bevezetés

A fizikai aktivitás az egészséges életmód egyik alapköve. Ennek jövőbeli alakulását a tanulók mai attitűdjei határozzák meg. Fontosnak tartjuk beazonosítani azokat a tényezőket, amelyek a tanulók sportolási szándékát befolyásolják, mivel így meg tudjuk határozni azt is, mely területeken lehet és érdemes beavatkozni annak érdekében, hogy minél több tanuló végezzen fizikai aktivitást szabadidejében. Célunk megvizsgálni – Ajzen (1991) tervezett viselkedés elméletének alkalmazásával – a testnevelés órán kívüli szabadidős fizikai aktivitás szándék alakítóit. Egyrészt a testnevelő tanár és az iskola, másrészt a szülők, testvérek és rokonok, harmadrészt pedig a barátok, más szóval a kortárs csoport befolyásoló hatásának

feltérképezésével igyekszünk minél pontosabban meghatározni a szándék alakulását. E három társadalmi területről érkező támogatás valamint a lehetőségek biztosítása elengedhetetlen ahhoz, hogy a fiatalokban lappangó szándék tettekké váljon, ez által a fizikai aktivitás berögzüljön, összességében hosszútávon a mindennapi élet része legyen.

Módszerek

A minta kiválasztása és az adatfelvétel menete: 14 véletlenszerűen kiválasztott iskolának küldtünk felkérő levelet, amelyből kilenc pozitív választ kaptunk. A kérdőíveket közel 550 (12-18 éves) iskolás tanuló kapta meg. Az adatfeldolgozás szempontjából használható állapotban visszakapott kérdőívek száma 465 volt. A vizsgált személyek a 2011/2012. tanév második félévében, öt budapesti és négy vidéki iskola (15+10) 25 osztályából kerültek ki. A kilenc magyarországi iskola között volt általános iskola, négyosztályos gimnázium, hat- és nyolcosztályos gimnázium, illetve szakközépiskola is. A kutatáshoz Martin S. Hagger validált (2007) PASSES (The Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Setting) három részből álló kérdőívét használtuk. Az adatokat varianciaanalízissel (ANOVA), IBM SPSS v. 23 software segítségével elemeztük.

Eredmények

A válaszadó tanulókat a fizikai aktivitásuk szintje alapján három csoportra különítettük el. Az első csoportba (12%) azok kerültek, akik az elmúlt hat hónapban egyáltalán nem végeztek fizikai aktivitást, a második csoportba (53%) azokat soroltuk, akik heti egy vagy két alkalommal végeztek fizikai aktivitást és harmadik, a legaktívabb csoportba (35%) pedig azokat, akik heti háromszor vagy annál többször végeztek fizikai aktivitást az elmúlt hat hónap során. Ez utóbbi csoport teljesíti a nemzetközileg elfogadott fizikai aktivitásra vonatkozó ajánlásokat (minimum fél vagy egy óra fizikai aktivitás a hét 3-5 napján). Eredményeink alapján szignifikáns kapcsolat mutatható ki egyrészt a barátok támogatása és a fizikai aktivitás, másrészt a család támogatása és a fizikai aktivitás szintje között (mindkét esetben $p=0.000$). Ugyanakkor a testnevelő tanár hatása a fizikai aktivitásra valamivel a szignifikáns érték alatt maradt ($p=0.071$).

Megbeszélés és konklúziók

Kutatásunk már kezdeti szakaszában értékes adalékokkal szolgált arról, hogy napjainkban nemcsak a kortárs csoport van nagy hatással a fiatalok fizikai aktivitására, hanem a család támogatása továbbra is nagy szerepet játszik ebből a szempontból. Az iskola, azon belül a testvelő tanárok kapcsolatát még jobban erősíteni kell a fiatalokkal, hogy mindhárom (iskola, család, kortárs csoport) társadalmi intézményből ugyanaz a hatás érvényesüljön, illetve összeadódjon a fiatalok fizikai aktivási szintjének megtartásához és esetleges további növeléséhez. Jövőbeli terveink között szerepel, hogy a fent említett három társadalmi színtér egymásra hatását is számításba vegyük, valamint a tanulók attitűdjeit, motivációit, jövőbeli szándékát elemezzük. Emellett értékeljük, hogy a tanulói szándék miként alakul cselekvéssé, ami végső soron meghatározza a jövőbeli viselkedést.

Irodalom

Ajzen, I. (1991): The Theory of Planned Behavior. *Behavior and Human Decision Processes*. 50(2), 179–211.

Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Pihu, M., Soos, I. and Karsai, I. (2007). The Perceived Autonomy Support Scale for Exercise Settings (PASSES): Development, Validity, and Cross-Cultural Invariance in Young People. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 632-653. ISSN 1469-0292

Kulcsszavak: magyar fiatalok, fizikai aktivitás, tervezett viselkedés elmélet

4. szekció: A sportgazdaság időszerú kérdései

1. Sport – finanszírozás – eredményesség?

Borbély Attila, Ráthonyi-Odor Kinga

Debreceni Egyetem GTK Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék

Napjainkra a sport egy több milliárdos gazdasági területté fejlődött, mely a világ GDP-hez fokozatosan növekvő mértékben járul hozzá. Ezt felismerve, 2010 óta a Magyar Kormány is stratégiai ágazatként kezeli a sportot. Az államháztartás sportra fordított forrásai az elmúlt években szignifikáns növekedést mutattak, és az öt látvány-csapatsport TAO-támogatásának mértéke is közel duplájára növekedett 2011-2016 között.

A 16 – kiemeltnek minősített – sportág, éves szinten, soha nem látott mértékű költségvetési támogatásban részesül.

Jelen előadás célja egyrészt, hogy bemutassa az államháztartás sport és szabadidős tevékenységekre és szolgáltatásokra fordított kiadásainak és a TAO támogatások mértékének változásait, másrészt, hogy elemezze Magyarország Rió-i Olimpián elért eredményességét közgazdasági megközelítésben.

Kulcsszavak: sportfinanszírozás, TAO-támogatás, olimpiai eredményesség

2. Nemzetközi sportrendezvény, mint városfejlesztési ösztönző. EYOF (Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál) 2017 hatásai és Győr lehetőségei

András Krisztina, Máté Tünde

Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani Kutatóközpont

Széchenyi István Egyetem, Regionális és Gazdaságtudományi Doktori Iskola

2017 nyarán először kerül megrendezésre Magyarországon (Győrben) olyan több sportágas nemzetközi sportrendezvény, ami az Olimpiai rendezvények közé tartozik. Az előadás célja választ adni arra a kérdésre, hogy az EYOF hatásainak köszönhetően hogyan növelhető Győr Város sportgazdasági aktivitása, hogyan válhat Győr Városa a régió sportjában meghatározó szereplővé?

A sportgazdaságtan legfontosabb megjelenési formái ma, a nemzetközi sportrendezvények. A hivatásos sport központi termékét a különböző sportrendezvények, sportesemények jelentik. Egy-egy nemzetközi szintű sportrendezvény (olimpia, világbajnokság, Bajnokok ligája döntő) sportgazdaságtani szempontból a sport összes piacára (fogyasztó piac, játékos piac, közvetítési jogok piaca, sportszponzori piac, merchandising piac) hatást gyakorol. Ezek a nemzetközi sportrendezvények azonban nemcsak a saját piacokra gyakorolnak kiemelt hatást, hanem a rendező ország / város gazdaságára is. A gazdasági és nem gazdasági jellegű hatások rövid és hosszú távon egyaránt megjelennek. A nemzetközi sportrendezvények új fejlesztő erőt jelentek a város/ ország életében.

Az EYOF a városi fejlesztések ösztönzőjeként, számos beruházás katalizátoraként új lehetőségeket nyitott meg Győr Város számára. Világszínvonalú sportlétesítmények (uszoda, aréna, teniszcsarnok, atlétikai központ) kerülnek felépítésre, az Olimpiai Központ felépítésével városrész rehabilitáció jön létre. Cél a fenntarthatóság, a létesítmények hosszú távú 100%-os kihasználtsága, az üzemeltetés optimalizálása.

A téma aktualitását és figyelemre méltóságát az adja, hogy Magyarország versenyben van a 2024-es Olimpia megrendezéséért. A pályázat alapja az ország kiemelkedő sport sikerein túl az elmúlt években sikeresen megrendezésre kerülő számos nemzetközi sportrendezvények szervezésében gyűjtött tapasztalat. Kijelenthetjük, hogy Magyarország világszínvonalon van a nemzetközi sportrendezvények szervezésében. A tanulmány célja bemutatni hogyan válhat egy nemzetközi sportrendezvény fejlesztő erővé a rendező ország/ város számára. Melyek a lehetőségek és milyen kockázatok, veszélyek merülhetnek fel a beruházások során.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, EYOF, Győr, olimpiai rendezés

3. A 2016-os Riói Olimpia sikeressége a sportszervezetek bevételi szerkezetének tükrében

Gösi Zsuzsanna

Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

Bevezetés

A 2016-ban rendezett Olimpián és Paralimpián számos sikert értek el magyar sportolók. Az aranyérmek tekintetében az egyesületek közül kiemelkedik a Vasas Sport Club. A nyolc olimpiai és egy paralimpiai arany közül hatot e szervezet sportolói szereztek. Ezen kívül még három klub mondhatja magáról, hogy versenyzői a csúcsra értek, köszönhetően annak, hogy a női kajak négyes tagjai nem azonos klubban készültek fel. A vizsgálat tárgyát a klubok gazdasági jellemzőinek és a bevételük szerkezetének áttekintése jelentette.

Módszerek

A vizsgálat a dokumentum elemzés módszerével készült. A nyilvános törvényszéki adatok, szövetségi adatok és a számviteli beszámolók kerültek elemzésre. A számviteli beszámolók tekintetében a 2012-2015 közötti időszak kimutatásai képezték a vizsgálat tárgyát.

Eredmények

A bevezetésben említésre került, hogy a legsikeresebbek a Vasas Sport Club versenyzői voltak. Aranyérmet szereztek még a Budapesti Honvéd, az Újpesti Torna Egylet és Graboplast Győri Vízisport Egyesület sportolói. Az átfogó kép alapján a három budapesti klub rendkívül sok azonosságot mutat, mind szervezeti felépítés tekintetében, mind bevételi szerkezetben. Bennük közös, hogy mindegyik nagy hagyományokkal, sok szakosztállyal rendelkező sportszervezet. Ezen klubok éves bevétele az utóbbi két évben meghaladta az egy milliárd forintot. A győri klub azonban kizárólag vízi sportokra, ezen belül is jellemzően a kajak-kenura specializálódott egyesület, ennek megfelelően a győri klub bevétele „mindösszesen” csak 190 millió forint körül mozgott. A három nagy klub közül a Vasasnak és az Újpestnek 18 szakosztálya, a Honvédnak 13 szakosztálya van, ezek között találhatóunk TAO által finanszírozható szakosztályokat, valamint a kiemelt sportágfejlesztési támogatásban érintett szakosztályokat is.

A 2012-es bázis évet alapul véve mindegyik klub bevétele jelentős növekedést mutat, köszönhetően a sporttámogatási rendszer átalakulásának. A budapesti kluboknál közös jellemző a jelentős állami valamint, TAO támogatás és a kismértékű tagdíj, illetve önkormányzati támogatás. A központi költségvetési támogatás aránya a fővárosi klubok elmúlt évi gazdálkodásában jelentős szórást mutat, azonban a 30% körüli értéket minden esetben eléri, jellemzően azonban 50% körül mozog. A TAO támogatás mértéke pedig 20%-ra tehető. Összesítve tehát 50-70% körüli arányban állami támogatásból, vagy az adó átengedésből származó bevétellel gazdálkodnak. A tagdíj aránya 2013-as finanszírozási rendszer változása óta a legmagasabb a Budapesti Honvéd esetében volt 2014-ben 6,1%, míg

a legalacsonyabb az Újpest esetében szintén 2014-ben 1,42%. A tagdíjarány jellemzően mindegyik évben (2012-2015) a Budapesti Honvéd esetében volt legmagasabb, míg a sereghajtó az UTE. Az önkormányzati támogatások tekintetében a budapesti klubok között az Újpest esetében ez meghaladja a 10%-ot, míg a másik két szervezet esetében ez jelentősen kisebb, sőt Budapesti Honvéd esetében 1% alatt marad. A győri klub bevételi szerkezete ehhez képest eltérést mutat, mert ott a tagdíj arány és önkormányzati támogatási arány is magasabb. A tagdíj 10% körüli részt jelent éves szinten, míg az önkormányzati támogatások a bevételek 30%-át teszik ki.

Következtetés

A sportegyesületek, köztük az a legeredményesebbek bevétele az elmúlt évek vonatkozásában jelentősen emelkedett. Azonban ha a bevételszerkezetet vizsgáljuk, egyértelműen látszik, hogy függés alakult ki az állami sporttámogatásoktól és az adóbevételekből való gazdálkodástól. A szponzori és valós vállalati támogatások aránya a legsikeresebb klubok esetében is elenyésző.

Kulcsszavak: sportfinanszírozás, bevételi szerkezet, sporttámogatás

4. A sportinfrastruktúra és a sportrendezvények kapcsolata Debrecenben

Kosztin Nikolett, Balatoni Ildikó
Debreceni Egyetem

Bevezetés

A sportturizmus egyik ága a sportesemények turisztikai termékként történő megjelenítése. Nemcsak a résztvevő sportolók, hanem a nézők számára is vonzó utazási célpont egy-egy nagyobb sportesemény meglátogatása.

Debrecen város fejlesztési politikájában kiemelt hangsúlyt kapott a sport. Nagy sportrendezvények szervezése a város életének fontos részévé vált. Ezt szinergikusan erősíti, hogy a Debreceni Egyetem 3. missziós tevékenységei között is kiemelt jelentőségű a sport. A városban az elmúlt évtizedben számos nemzetközi elvárásoknak is megfelelő sportlétesítmény épült, és az egyetem is törekedett sportszolgáltatásai színvonalának folyamatos emelésére. Kutatásunkkal arra kerestük a választ, hogy a sportlétesítmények számában bekövetkezett fejlődés visszatükröződik-e a sportesemények sportágak szerinti megoszlásában.

Módszerek

Vizsgálataink során egyrészt összegyűjtöttük a város és az egyetem sporttal kapcsolatos fejlesztési dokumentumait, áttekintettük a sportturizmushoz kapcsolódóan Debrecen város statisztikai adatait, megvizsgáltuk a rendelkezésre álló sportlétesítményeket, majd kutatásunkat a 2014-15-ös időszakban, a városban rendezett sporteseményekre irányítottuk. Feltételeztük, hogy mind a város, mind az egyetem jelentős szerepet vállal a sportrendezvények megszervezésében.

Eredmények

Debrecenben 4 nagyméretű sportcsarnok, 1 sportuszoda, egy fedett és egy csak télen üzemelő, nyitott jégcsarnok áll rendelkezésre. Bár a természeti adottságok nem kedveznek a sportturizmus fellendülésének, az elmúlt évek fejlesztésének eredményeként számos olyan sportlétesítmény jött létre, amelyben nemzetközi sportesemény is lebonyolítható. Ezek közül kiemelendő az uszodai sportok, a jeges sportok, valamint a labdajátékok művelésére alkalmas létesítmények rendelkezésre állása.

Kutatásunk eredményeként 252 sportesemény került be ezen időszak adatbázisába. Megállapítható, hogy ezek rendezésében a város és az egyetem is egyaránt meghatározó kezdeményező.

A sportágak szerinti gyakoriság illeszkedik a rendelkezésre álló létesítményekhez.

Következtetések

Egy régió, egy város versenyképessége sok tényezőtől tevődik össze. A gazdaságfejlesztés egy sikeres iránya lehet napjainkban a sportturizmus. A fejlett társadalmakban a gazdasági jólét erősödésével egyre nagyobb igény mutatkozik az egészséges életmód iránt. Egyre több új szervezet és szolgáltatás jön létre ennek érdekében. A felsőoktatás sporthoz kapcsolódó feladata az, hogy egészséges életmódra nevelje az értelmiséget. Debrecenben ezen feladatok ellátásához a város és az egyetem közösen járul hozzá, az együttgondolkodás eredményei ezen a területen is megmutatkoznak.

Erős korrelációt találtunk a rendelkezésre álló sportlétesítmények és a sportesemények sportágak szerinti megoszlásában, ami arra utal, hogy a város és az egyetem jól hasznosítja a rendelkezésre álló infrastruktúrát.

Kulcsszavak: sport, infrastruktúra, sportrendezvény

5. A TAO rendszer bevezetésének hatása a magyar kosárlabda csapatoknál

Váczi Péter, Boda Eszter, Herpainé Lakó Judit, Müller Anetta
Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

2016 tavaszán kérdőíves kutatást szerveztünk a hazai kosárlabda klubok körében a TAO rendszer bevezetése óta eltelt gazdasági tapasztalatok összegzése céljából. Vizsgálatunk célja az volt, hogy felmérjük és bemutassuk azt, hogy a 2011-ben bevezetett a látványsportokat támogató társasági adó rendszer milyen hatással volt a kosárlabda bajnokságokban induló klubok működésére és gazdálkodására.

A kérdések a TAO támogatások felhasználására vonatkoztak. A költségnemek tekintetében a beruházásra, felújításra, humán erőforrásra, utánpótlásra és a sportfelszerelésekre és sporteszközökre fordított források kerültek nevesítésre. A kérdések során arra is kerestük a választ, hogy a TAO rendszer bevezetése óta hogyan alakult a hagyományos szponzori vagy önkormányzati bevételek aránya?

Kérdőíves felmérésemet az összes első, másod és harmadosztályban tevékenykedő klubnak elküldtük. Végeredményben 53 klub töltötte ki a kérdőívet, melyből 12 csapat első osztályú, 21 csapat másodosztályú, 20 csapat harmadosztályú volt. Mind a hét magyarországi tervezési és programozási régióból érkezett vissza kitöltött kérdőív

A kosárlabda csapatok döntő többségének markáns segítség volt a TAO-s rendszer ahhoz, hogy a céljaikat, beruházásaikat megvalósítsák. Ezzel összefüggésben az is látszik, hogy pontosan ezen ok miatt folyamatosan pályáztak is a látványsportok támogatását elősegítő TAO-s támogatásokra. Ugyanakkor azt is meg kell jegyezni, hogy a TAO támogatások elindításával a klasszikus szponzorációs bevételek, önkormányzati támogatások drasztikusan csökkentek.

Éppen ezért a sport legfelső irányító testületeinek amennyiben a TAO rendszer egyszer megszűnne, el kell gondolkodni új irányokon, mely segíti a látvány-csapatok stabil gazdálkodását.

Kulcsszavak: TAO rendszer, kosárlabda, régiók, gazdálkodás, sportszervezetek

6. A sportolói kettős karrier európai iránymutatásainak és sztenderdjeinek monitoringja

Farkas Judit¹, Jókai Mátyás¹, Kozsla Tibor²

¹*Testnevelési Egyetem (TF), Budapest,* ²*European Athlete as Student Network*

Bevezetés

A sportolói kettős karrier (Dual Career of Athletes) az európai sportpolitikában két évtizede kiemelt sport-szakpolitikai téma. Azonban az egyesületi és sportszövetségi szinten (országos és nemzetközi) a célcsoportok számára az elvárható támogatás és szolgáltatás messze nem az, ami a közösségi, illetve nemzeti célokat szolgálná. Olyan célokat, mint például a 12-16 évesek között jegyzett kétharmados arány csökkentése a sportolás feladását tekintve, vagy az igazolt középiskolásoknál is megfigyelhető kimaradás csökkentése a versenyszerű sportból és végül a sportolók versenyzéstől való visszavonulása esetén a civil életvezetés és/vagy foglalkoztatásban való elhelyezkedés problémájának megoldása. Összesen 7 uniós dokumentum teszi, tette volna már eddig is könnyebbé a magyar sportszervezetek munkáját a szolgáltatások kidolgozása és bevezetése terén.

Problémafelvetés

A kutatásba bevont európai dokumentumokban tett ajánlások feldolgozása, szakmai végrehajtása nem kezdődött meg Magyarországon, miközben két hazai felmérés is bizonyítja, hogy szükséges a sportoló gyermekek és fiatal felnőttek, majd élsportoló felnőttek több irányú támogatása. Mivel 2014-ben kiadott EU sportmunkaterv tartalmazza, hogy 2017 elejére az EU szakértői csoportja elkészíti a "jelentést a sportolók kettős karrierjére vonatkozó uniós iránymutatások végrehajtásával kapcsolatos jelenlegi helyzetről", időszerű, hogy országos együttgondolkodás és együttműködés induljon arról, hogy többet tegyünk a 36 iránymutatási pont, vagy a 72 standard pont teljesülése érdekében.

Anyag és módszerek

Alapvető kvalitatív kutatási technika, a dokumentumelemzés módszerével dolgoztuk fel az Európai Unió két szervezete, az Európai Tanács és az Európai Bizottság által kiadott 3 kulcs dokumentumot, melyek már csak a sportolói kettős karrier témájában készültek. Sportolók kettős karrierjének Európai Unió iránymutatásai (2012), Tanács következtetései a sportolók kettős karrieréről (2013), Tanulmány a kettős karrier szolgáltatások minimum követelményeiről (2015). Ezen kívül 4 alap uniós sport szakpolitikai dokumentum látott napvilágot 2007 és 2014 között, melyek több más sportfejlesztési területről is értekeznek, de a kettős karrier ezekben is megtalálható.

A monitoring módszerének megalkotásában magyar szakemberek is részt vesznek, de a monitoring módszerét az európai szakértői csoport még nem alkotta meg. Annyi bizonyos, hogy 36 ajánlásból álló a kettős karrierről szóló Uniós iránymutatások (Tanácsi Következtetések, 2013) és a 72 minőségügyi elvárás teljesülését (standardok, 2015) tételesen megkérdik a leadandó jelentésben.

Eredmények, következtetés

A szerzők a 36 és a 72 pont teljesülését vizsgálták. A 72 pont 5 nagy kategóriába sorolva került kiadásra. Az előadásban ezeket röviden, közérthetően ismertetik és azt is, hogy mindkét esetben azt találták, hogy azok kétharmada nem teljesül ma Magyarországon. További csoportosítást is végeztek aszerint, hogy milyen nehézségű az egyes pontok teljesítése (időben, anyagiakban befektetés, szakpolitikai, stratégiai dokumentumok készítése kell vagy sem). A fontos, és a szerzők remélik, hogy ezzel is segítik a sportágazat minden felelős szereplőjének aktivizálódását, de leginkább azt, hogy egyetlen gyermek és szülei se érezzék, hogy fel kell tenni, és meg kell válaszolni azt a kérdést 16 éves kora előtt, hogy a tanulást

vagy a sportolást válassza, illetve ne érezze a visszavonult sportoló, hogy nincs második, civil karrierépítésre lehetősége.

Kulcsszavak: sportolói kettős karrier, hazai és uniós szakpolitika, iránymutatások és monitorozás

5. szekció: Színes sporttudomány

1. A teljesítménystratégiák és a hangulati állapotok összefüggéseinek elemzése két egyetemi kosárlabdacsapatban

Soós, I.¹, Martinez, JCF.², Hamar, P.³, Kalmár, Zs.³, Whyte, I.¹ és Szabó, A.⁴

¹*University of Sunderland, Egyesült Királyság*

²*University of Almeria, Spanyolország*

³*Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

⁴*Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest*

Bevezetés

A teljesítménystratégiák fontos szerepet játszanak a sportsikerek elérésében az egyetemi sportolók szintjétől kezdve (Dachen, 2012) egészen az olimpikonok szintjéig bezárólag (Taylor, Gould & Rolo, 2008). Egyik kulcsfontosságú stratégia, hogy a sportolók megtanulják az érzelmeiket tudatosan irányítani, valamint erre alapozva optimális érzelmi állapotba kerüljenek mind az edzéseken mind pedig a versenyeken. Jelen kutatás célja az volt, hogy felfedjük a kapcsolódási pontokat a teljesítménystratégiák és a hangulati állapotok között két kosárlabda csapatban, egyrészt a Brit Egyetemi Bajnokság (BUCS) egy első osztályú, másrészt egy másodosztályú csapatában.

Módszerek

Tizennégy férfi egyetemi hallgató (átlagéletkoruk 22,9 év) vett részt önkéntesen a kutatásban. Mindannyian a brit egyetemi kosárlabda bajnokság játékosai voltak Észak-kelet Angliában, heten közülük az első osztályban, heten pedig a másodosztályban játszottak. A játékosok kitöltötték a Teljesítménystratégiák Tesztet (angol nyelven rövidítve TOPS), valamint a Brunel Hangulati Skálát (angol nyelven rövidítve BRUMS) először edzés, majd mérkőzés szituáció előtt. A kapott adatok leíró statisztikával, Pearson korrelációval, majd kétmintás és egymintás T-próbával kerültek elemzésre IBM SPSS (v22) software csomag felhasználásával.

Eredmények

Az összes válaszadó játékosnak az edzéseken magasabb szintű volt az "életerejé" ($p=.02$) valamint több belső beszédet használt ($p=.03$), mint a versenyeken. Az első ligás csapat játékosainak magasabb volt az automatizmus szintje, mint a második ligás csapat tagjaié ($p=.004$). Edzéseken, szignifikáns pozitív korreláció volt kimutatható a figyelem szabályozás és az érzelmi szabályozás között ($r=.57$, $p<.05$), csak úgy, mint a célkitűzés és a feszültségi szint között ($r=.56$, $p<.05$). A mérkőzések során az automatizmus pozitívan függött össze a relaxációs szinttel ($r=.61$, $p<.05$), de negatívan korrelált a feszültségi szinttel ($r=-.79$, $p<.01$), ugyanakkor az aktivációs szint is negatívan korrelált a negatív gondolatokkal ($r=-.58$, $p<.05$) és a depressziós szinttel ($r=-.54$, $p<.05$).

Megvitatás és konklúziók

Eredményeink arra utalnak, hogy az első osztályban játszó, azaz magasabb szintű csapat játékosainak technikai és taktikai képességei jobban automatizáltak, mint a másodosztályban játszó csapat játékosaié, ahogyan ezt Taylor és munkatársai (2008) is már korábban leírták.

További megállapításunk, hogy a vizsgálatban részt vevő csapatok a mérkőzések során nem használják ki kellőképpen a belső beszédben rejlő lehetőségeket a mérkőzések során, ráadásul az életerő is csökken a játékosokban a mérkőzések során. Ez a jelenség részben megmagyarázza, hogy miért is állnak ezek a csapatok a saját ligájukban a táblázat alján (másodosztályú csapat) illetve a kieső zóna közelében (első osztályú csapat). Ugyanakkor, a kutatás egyik gyengéje (korlátja), hogy mintánk elemszáma túl kicsi ahhoz, hogy adatainkból

messzemenő következtetéseket tudunk levonni. Ennek ellenére érdekes eredménynek tartjuk, hogy az aktiváció és az automatizmus erősen kapcsolódik a pozitív hangulati állapotokhoz. Adataink alapján az is kimutatható, hogy erős pozitív kapcsolódás jelentkezett az érzelmek kontrollálásának képessége és a figyelemkoncentrációs képesség között, mely képességek magasabb szintje magyarázatul szolgál arra is, hogy a stabil érzelmű/hangulatú sportolók miért is tudnak jobban koncentrálni kritikus helyzetekben. Végezetül, a vizsgált kosárlabda csapatok esetében jól látható, hogy a célkitűzés megghiúsulása jelentős belső feszültséget vált ki a játékosokban, vagyis kimutatható, hogy a játékosok sikertelensége, és végső soron a beteljesületlen célkitűzések milyen lelki terheket rónak a csapatok játékosainak számára.

Felhasznált irodalom

Dachen, I. (2012). *Int. J. Beh. Soc. Mov. Sci.*, 1 (14), 139-147.

Taylor, MK., Gould, D., Rolo, C. (2008). *Hi. Ab. Stud.*, 19(1), 19-36.

Kulcsszavak: teljesítménystratégiák, hangulati állapotok, kosárlabda csapatok

2. Negyedik és nyolcadik osztályos általános iskolás diákok iskolaidőben mért terhelésmutatói

Patakiné Bösze Júlia¹, Sabján Adrienn², Sugatagi Gábor³, Járomi Éva⁴, Vitrai József⁴
¹Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest; ²Fusion Vital; ³GfK Hungária; ⁴Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet

Bevezetés

Több kutatás is foglalkozott annak bemutatásával, hogy a fiatalabb korosztályban magasabb a mozgási aktivitás, és ez a későbbi időszakra, vagyis a serdülő korra mérséklődik. Jelen munkával szeretnénk bemutatni, hogy ez nem csak az iskolán kívüli szabadidőre, hanem a teljes iskolai hétköznapiakra is igaz.

Anyag és módszerek

Jelen előadás alapja a TÁMOP-6.1.2.A-14/1-2014-0001 keretében megvalósuló iskolai egészséges életmód kutatás és felmérés egy része, a mozgásszenzoros vizsgálat, melyben a résztvevő gyermekek mozgásmintázatának objektív felmérése történt meg.

2015 során felvett 13 különböző megyében található iskola 56 fő negyedik és 60 fő nyolcadik osztályos diák három hétköznapi napjának reggel 8 órától 14 óráig terjedő időszakát tekintettük iskolaidőnek.

A szülői felkérő levelek után a résztvételt vállaló diákok közül véletlen sorsolással választották ki a mérés résztvevőit, figyelve az 50-50 %-os nemi arányra.

A mérőeszköz a finn Firstbeat Technology Ltd. „bodyguard2” márkajelű készülék volt.

Fontosabb megállapítások

1. Kimutattuk, hogy a METmax legalább 30%-át elérő, edzésértékkel bíró mozgást mekkora időtartamban végzik, érik el a két csoport tagjai iskolaidőben. A negyedik osztályosok iskolaidejük 4,6 %-ában, ami 16,56 percet jelent eléri, illetve meghaladják ezt, míg a nyolcadikosok esetében az az iskolaidő 3,2 %-ában valódik meg, ami összességében 11,52 percet jelent.

2. Tehát az iskolanap tekintetében a negyedik osztályos diákok szignifikánsan aktívabbak-e a nyolcadik osztályosoknál?

A METmax % zónák mutatója alapján a két csoportot az adatok nem normál eloszlása miatt Mann-Whitney U teszttel hasonlítottuk össze. Ennek eredménye, hogy **szignifikáns a különbség** a negyedik és nyolcadik osztályosok eredményei között.

3. További kérdésünk volt, hogy iskolaidőben mekkora a legalább 60 %-os intenzitást elérő munkának az aránya?

Itt a pulzus zónák meghatározásához az elméleti maximális pulzus értékhez viszonyított aktuális pulzusérték alapján meghatározott HRM%-ot számítottuk ki – majd ezeket az értékeket besoroltuk egyes zónákba.

A negyedik osztályosok iskolaidőjük 14,8 %-ában, ami 53,28 percet jelent, elérik illetve meghaladják ezt az 60 %-os intenzitást, míg a nyolcadikosok esetében az az iskolaidő 10,5 %-ában valódik meg, ami összességében 37,8 percet jelent.

4. Tehát az iskolanap tekintetében a negyedik osztályos diákok szignifikánsan nagyobb intenzitással mozognak pulzusmutatóik tekintetében, mint a nyolcadik osztályosok?

Az adatok nem normál eloszlása miatt a Mann – Whitney U teszt használva megállapítottuk, hogy a pulzus alapú intenzitási zónák összehasonlításaként a negyedik és nyolcadik osztályosok eredményei közötti **különbség szignifikáns**.

Javaslat

Növelni a 60-70 százalékos munkapulzus arányát az iskolai időszakban, leginkább a testnevelés órán! Jelenleg a negyedikesek iskolaidőben 32 percet, míg a nyolcadikosok 22 percet tartózkodnak ebben a zónában.

Kulcsszavak: általános iskolai diákok, testnevelési órák, terhelési mutatók

3. Magyarországi versenyúszók vizsgálata a relatív életkor tükrében

Nagy Nikoletta, Egressy János, Ökrös Csaba

Testnevelési Egyetem (TF), Úszás és Vízi Sportok Tanszék, Küzdősportok Tanszék, Sportjáték Tanszék, Budapest

Magyarország 2017-ben rendezti a 19. Úszó világbajnokságot. A versenyzők mögött már most hosszú munka áll, de az elkövetkezendő időszakban még keményebben kell dolgozni ahhoz, hogy ennek a kis országnak az úszói továbbra kiemelkedő eredményeket érjenek el. Mivel az úszósportban a versenyek egyre kiélezettebbek és sorra találkozhatunk újításokkal a felkészülés során, az úszósport tudományos vizsgálatai elengedhetetlen fontosságúak. Előadásunkban egy korábbi, nemzetközi folyóiratban megjelent tanulmány kutatási eredményeit szeretnénk ismertetni (Nagy és mtsai, 2015). A tanulmány célja, önálló kutatásra épülve a relatív életkor jelenségének vizsgálata volt, a magyarországi versenyúszóknál. A vizsgálat populációjának a MÚSZ korosztályos és felnőtt válogatott versenyzőit (N=400) választottuk. Az adatgyűjtés módszere dokumentumelemzés volt. Az adatok elemzése Chi² próbával és Kruskal-Wallis Teszttel történt. Az eredmények ismertetése során bemutatásra kerül a versenyzők születési időszaka a nemek és korcsoportok tükrében. Eredményeink igazolják feltételezésünket, mely szerint az első negyedévben születettek szerepe a domináns a magyarországi válogatott úszóknál. A tanulmány végén javaslatot tettünk a relatív életkorral kapcsolatos vizsgálatok folytatására.

Forrás: Nagy, Nikoletta, Ökrös, Csaba, Sós, Csaba (2015): Physical Culture and Sport. Studies and Research. Volume 68, Issue 1, Pages 5–13, ISSN (Online) 1899-4849, DOI: 10.1515/pcssr-2015-0023, December 2015

Kulcsszavak: úszás, relatív életkor, utánpótlás sport

4. Társas háló és a társas támogatás szerepe leendő pedagógusok sportolási szokásaiban

Pinczés Tamás¹, Pikó Bettina²

¹*Debreceni Református Hittudományi Egyetem, Kölcsey Ferenc Tanítóképzési Intézet,
Testnevelési tanszék és Debreceni Sportcentrum K. N. Kft, Debrecen*

²*SZTE ÁOK Magatartástudományi Intézet, Szeged*

Bevezetés: Elgondolkodtató és egyben szomorú az a reprezentatív kutatási eredmény (Eurobarométer, 2010), miszerint a magyar népesség 77 százaléka mozgásszegény, fizikailag inaktív életet él. Ez a fajta életmód számos olyan további negatív folyamatot generál, ami kihat az ember egészségben megélt éveire. A sport (mozgás) számos tekintetben járul hozzá nemcsak a testi, hanem a lelki egészséghez, ezért érdemes megvizsgálni, melyek azok a tényezők, amelyek a sportolási motivációit javíthatják (Kiss, 2003).

Tanulmányunkban célként tűztük ki a leendő pedagógusok sportolási motivációs hátterének a feltárását, valamint összehasonlítást végeztünk a tanító és óvodapedagógusok között abból a megfontolásból, hogy rámutassunk a sportolási szokások kialakításában szerepet játszó tényezőkre.

Anyag és módszer: Adatgyűjtésünkre (N=179) 2016. év elején került sor (DRHE Tanítóképzési Intézet és DE Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar). Önkitöltéses kérdőívet alkalmaztunk, amely kiterjedt a szociodemográfiai adatokon túl a sporttal kapcsolatos kérdésekre, és a sportoló fiatalok társas hálójának és társas támogatottságának jelentőségére.

A válaszok dichotóm kategóriák voltak (igen/nem), az adatok feldolgozása keresztábrák segítségével történt, Chi-négyzet próbával tesztelve a statisztikai szignifikanciát a csoportbeli eltérésekre vonatkozóan ($p < 0,05$).

Eredmények: Eredményeink megerősítik, hogy a leendő pedagógusok fizikailag inaktív életet élnek. Azok a hallgatók, akik mozognak (sportolnak), azt intézményes kereteken kívül teszik, és többnyire kikapcsolódásból. A szülők esetében kevésbé a jelenlegi aktivitás, hanem inkább a korábbi aktív sportolás lehet meghatározó pozitív attitűd gyermekeik számára. Ugyanakkor az inaktív sportszeretet nem igazán mutatkozik befolyásoló tényezőnek a vizsgált mintán. A hallgatók sporttal kapcsolatos élményei elsődlegesen szülői ösztönzés hatására alakultak ki, ahol szignifikáns különbség mutatkozik a két vizsgált csoport között. Hasonlóan fontos szerepe van a többi családtag támogató hozzáállásának. A (negatív) kortárshatás ebben az esetben is igazolható, hiszen a megkérdezettek barátai csak igen kis százalékban sportolnak, ahogy a testvér sportolása sem jellemző.

Következtetések: Láthatjuk tehát, hogy a sportolási szokásokra is a belső társas hálóban szereplő személyek bírnak komoly befolyásoló erővel, sajnos azonban ez a hatás a legtöbb esetben negatív. A családon és a kortárs csoporton kívül a pedagógusoknak is meghatározó szerepe lehet a serdülők egészségnevelésére, egészségmagatartására. A felsőoktatási intézményeknek prioritásként kellene kezelni, hogy a képzési rendszer egyik utolsó lépcsőfokán olyan pozitív attitűdöket alakítson ki a pedagógusjelöltekben, amit a későbbiekben átruházhatnak a diákokra.

Kulcsszavak: sportolási szokások, motivációs háttér, leendő pedagógusok, tanító és óvodapedagógusok

5. Fiatalok sportágválasztását racionalizáló rendszerek hatásai

Soldos Péter

Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

Bevezetés

A magyar fiatalok egyre többet, és intenzívebben sportolnak, mint korábban. Az iskolán kívüli sportfoglalkozásokban résztvevők száma gyarapodott, és a gyakori sportok palettája is változott. A sport kiválasztásának folyamata a gyermekek szubjektív döntése alapján történik, a tanár, edző jelentősen, és a szülő szerepe részben háttérbe szorul.

Anyag és módszer

Új információk elnyerése érdekében empirikus vizsgálatok kérdőíves módszerét vettem igénybe. A kitöltésben valamennyi érintett korosztály 7-21 éves lány, fiú - szülei álltak a rendelkezésemre. Az eredményesen kitöltött kérdőív végleges mennyisége 1733 db.

Eredmények

Sportágválasztó informatív jellege motiváló, de nincsenek ráhatással a gyermek sportágválasztási döntéshozatalára. Képesség felmérési programok esetében is hasonló a helyzet. A válaszadók 93%-át nem befolyásolta döntésében. Ebben az esetben a részvételi arány csupán 24%-ot mutatott. Vizsgálatom egyértelműen bizonyítja, hogy a sportválasztási folyamatban van igény a tudományosan megalapozott ajánlásra. A szülők közel 45% az ilyen szolgáltatásért nem hajlandó fizetni. A válaszadók közel 50%-a fogadná el az ajánlást. 27% adna a szakmai véleményre, de nem tartja úgy, hogy erre költenie kellene.

Következtetés

Kutatásom a sportágválasztást támogató racionális elemeket hordozó rendszerek hatását vizsgálta. Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a jelenlegi működő rendszerek nem elég hatékonyak. Továbbá a szülők fizetési hajlandósága nem éri el a versenyszféra anyagi elvárásait, ezért felmerül a mélyebb állami központi szerepvállalás kérdése is.

Kulcsszavak: sportágválasztás, sportágválasztó, képességfelmérés, sportolási szokások, korlátozott racionalitás

6. Személyi edzés és munkahelyi egészségfejlesztés: elmélet és gyakorlat találkozása?

Tánczos Zoltán¹, Bognár József²

¹*Testnevelési Egyetem (TF), Doktori Iskola*

²*Testnevelési Egyetem (TF), Edzéstudományi és Módszertani Kutató Központ, Budapest*

A kétezres évek elején létrejövő és mára országsszerte elterjedő fitnesztermek és wellnessközpontok új színteret teremtettek azok számára, akik fizikai állapotukat, életminőségüket és általános egészségi szintjüket fejleszteni szerették volna. Az új helyszínekkel új igényeknek megfelelő és szolgáltatások alakultak ki. Emellett új szakmák is létrejöttek, mint például a személyi edző. A fitnesz- és sportközpontokban a felnőtt lakosság számára többnyire a személyi edzők kínálják szolgáltatásaikat, mely az egyik legkézenfekvőbb alternatívát nyújtja a sportolásra. A személyi edzők a foglalkozásokon az egyén terhelhetőségi paramétereit, adottságait, igényeit és céljait egyaránt szem előtt tartják. Emellett az egyéni megközelítés mellett nem szabad figyelmen kívül hagyni azt az igényt sem, amely munkáltatói oldalról fogalmazódik meg. Ez a közösségi és csoportos formák keretein belül azt a célt szolgálja, hogy egy cég vagy szervezet dolgozói egészségesebbek és hatékonyabbak legyenek, ami erősíti a munkahelyi összetartást és a lojalitást is. Mindezek

alapján az előadás célja az egyéni orientáltságú szakterület, a személyi edzés és a csoportos munkahelyi egészségfejlesztés szakszerű összehangolásának bemutatása.

Módszerként a tartalomelemzés és személyes személyi edző tapasztalatainkra épülő reflektív önvizsgálat szolgált. E segítségével az előadás kritikus bepillantást nyújt a napjainkban személyi edzőként dolgozó sportszakemberek tevékenységébe és szemlélteti az eszközrendszerének felhasználhatóságát nem csak a személyi edzés, hanem a munkahelyi egészségfejlesztés felé is. Egyértelmű, hogy ez az eddig meg nem valósított gyakorlat miként tud hatékony egészségfejlesztést megvalósítani, és közben hogyan zajlik a személyre szabott fittségi edzés.

Eredményeink segítségével olyan új elméleti modellt mutatunk be, melyet érdemes a gyakorlatba ültetni. A nemzetközi tapasztalatokat a meglévő szakirodalom elméleti irányának megújításával, valamint különböző empirikus kutatási módszerekkel a nemzetközi és a hazai sajátosságokat vizsgáljuk. Az „A fitnessz és személyi edzés” című könyv szerzőjeként amellet, hogy számos kérdést sikerült tisztáznunk, egy olyan szakirodalmi hivatkozási alapot is összeállítottunk, amely hazai viszonylatban úttörő vállalkozásnak számít. Bízunk abban, hogy mindezt a munkahelyi egészségfejlesztés területén végzett empirikus kutatásainkkal kiegészítve egy még összetettebb, a munkahelyi és az egyéni egészségfejlesztést összehangoló tudásanyag jön létre.

Kulcsszavak: fitnessz, személyi edzés, egészségfejlesztés

6. szekció: Az iskolai testnevelés innovációs lehetőségei

1. A testnevelés tartalmi korszerűsítésének ideája

Hamar Pál¹, Karsai István²

¹*Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

²*Pécsi Tudományegyetem ÁOK, Pécs*

Bevezetés

Az iskolai testnevelés rendszerváltást követő legnagyobb hatású tantervelméleti változása a mindennapos testnevelés bevezetése. Ez a teljes magyar társadalomra kiható jelentős eredmény (is) szükségessé teszi, hogy feltárjuk a tantárgy korszerűsítésének lehetséges távlatait. A testnevelés tartalmi korszerűsítése ideájának bemutatásakor először tananyag kiválasztási és elrendezési, s az ehhez szorosan kapcsolódó kereshittantervi kérdésekkel foglalkozunk. Ezt követően kitérünk a külföldi, elsősorban az európai tantervi elméletre és gyakorlatra. Nem maradhat ki az ellenőrzés-értékelés-osztályozás 21. századi értelmezése, illetve a Nemzeti alaptanterv 2012. évi változatának tovább(újra)gondolása sem. Mindezek tárgyalásakor pedagógiai, tanterv- és testnevelés-elméleti, valamint sportszakmai problémákat taglalunk.

Ajánlások a testnevelés tartalmi korszerűsítéséhez

A testnevelés tartalmi korszerűsítése kapcsán a tantervkészítéssel foglalkozó elméleti és gyakorlati szakemberek figyelmébe a következőket ajánljuk:

- A tantervfejlesztési munkálatok során szükségesek a változtatások, de nem mindegy, milyen időközönként. Fontos, hogy a testnevelési tanterveket az állandóság jellemezze.
- A testnevelés a társadalom felől jövő igényeknek akkor tud megfelelni, ha a tanulóknak az iskolában minél szélesebb körű mozgásos tevékenységi formákat kínál.
- Elvárás, hogy mindenki, aki tantervekkel foglalkozik, legalább nagy vonalakban ismerje más (elsősorban Európai Unió) országok tantervkészítési tendenciáit.
- A testnevelés tantárgy osztályozásának eltörlése nem járható út. A jelenlegi öt kategóriába sorolást viszont fel lehetne váltani az egytől tízig történő osztályozással.
- A testnevelés tartalmi kérdéseire is választ adhat egy, a testkulturális értékeket minden tekintetben magában foglaló kulcskompetencia tantervi bevezetése. Terminus technikus gyanánt ajánljuk a testkulturális szakkifejezést.
- Amennyiben egy testnevelő tanár tantervelméleti kérdésekkel kíván behatóbban foglalkozni, ne a tantervekkel kapcsolatos normatív, leíró jellegű elméletek kidolgozására, vagy a „meta-tantervelméleti” elemzések felvázolására fókuszáljon, hanem inkább a tantervek alkalmazásából kibontható elméleti következtetések összefoglalására.
- A NAT4 – amellet, hogy pozitív elemeket is tartalmazó dokumentum – testnevelés és sport műveltségterületének újragondolása, tartalmának kijavítása elkerülhetetlen. Ennek részeként a gyógytestnevelés kerüljön vissza az iskolákba.
- A közoktatási típusú sportiskolai kerettantervek és az ezekkel szerves egészet alkotó munkatankönyvek együtt jó példázatot adják annak, hogy az iskolai testnevelés a pszichomotoros és az affektív dimenziók mellett a kognitív fejlesztéssel is szoros kapcsolatban áll.

Irodalom

Hamar Pál (2016): *A testnevelés tantervelmélete*. Eötvös József Könyvkiadó, Budapest.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, tantervelmélet, tartalmi korszerűsítés

2. A gyógytestnevelés feladata, jelen helyzete az oktatás rendszerében

Andrásné Teleki Judit

Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

Bevezetés

A tanulók többször átesnek fejlődésük azon szakaszán, amikor nincs összhangban növekedésük az izomerejük fejlődésével. Ezen időszakban külső látható jelei vannak a fejlődési diszharmonianak, melynek kezdődő megnyilvánulási formája, a hanyag tartás, amely idővel – speciális mozgás hiányában - komoly mozgásszervi elváltozáshoz vezet(het). Mind ez mellett a növekvő fizikai és szellemi követelményrendszerek elvárásait is próbálják teljesíteni, e közben aránytalanság alakulhat ki a gyermek terhelése és terhelhetősége, az igénybevétel és az aktuális képességek között. A mozgásszegény életmód, a fizikai tevékenységek csökkenése, a levegőszennyeződés, a zsúfoltság a zajártalom a végsőkéig fokozzák a tanulóakra gyakorolt nem kívánatos hatásokat, ezért ma már egyre több a vegetatív-labilis fiatal az iskoláskorúak körében. A gyógytestnevelő tanárok azok, akik képzettségüknek megfelelően differenciáltan foglalkoznak a mozgásszervi elváltozásban szenvedő, a testi képességeikben visszamaradott tanulókkal. A gyógytestnevelés feladata; a betegségek megelőzése és gyógyítása, az egészségi állapot helyreállítása, javítása, szintentartása, rehabilitációja, mind ez a testnevelés és sport eszközeinek, módszereinek speciális alkalmazásával.

A gyógytestnevelés jelen helyzete az oktatás rendszerében

Az elmúlt évek folyamán egyre több szó esik az iskolai testnevelés részét képező gyógytestnevelési kategóriák feladatairól, lehetőségeiről és szerepéről. Történik ez azért, mert egyre több tanuló szorulna gyógytestnevelésre. Hazánk 6279 közoktatási intézményéből, csak 2241 közoktatási intézmény lát el gyógytestnevelési feladatokat. A gyógytestnevelési kategóriába soroltak száma 109.153 fő, ebből 75.419 tanuló gyógytestnevelésre, 24.042 könnyített testnevelésre utalt, 9682 pedig testnevelés alól felmentett.

A 75.419 tanuló gyógytestnevelési feladatait országosan 751 fő gyógytestnevelő látja el, ebből 115 fő a fővárosban, 645 fő az ország 19 megyéjében. Az óvodában végzett gyógytestnevelői tevékenységről nincs adat, mivel az OH nem rendelkezik erre vonatkozó adatokkal.

A gyógytestnevelés iskolai rendszerében 2013-ban változás történt, az addigi iskolai gyógytestnevelési rendszert felülírta a 2013. március 1-én hatályba lépett 15/2013. (II. 26) EMMI rendelet, melynek 28. § (2) bekezdése értelmében „A gyógytestnevelés megszervezése, személyi feltételeinek biztosítása a pedagógiai szakszolgálat feladata” mely szerint a szakszolgálat által kijelölt intézményben szervezhető, úgy, hogy a szakszolgálat megállapodást köt a nevelési-oktatási intézménnyel. Nehezíti a feladatellátást az is, hogy az így is kevésnek bizonyuló gyógytestnevelők közül - szakvizsga hiányában - igen nagy számban nem alkalmazhatók.

A jogi szabályozás alapján a gyógytestnevelők nem tagjai a nevelőtestületnek, A napi pedagógiai munka hiányában nem ismerik a tanulókat, és nem tudnak megfelelő kapcsolatot kialakítani az intézmény testnevelőjével és tanáraival. A gyógytestnevelés az mellett, hogy betegségmegelőző és gyógyító funkciót lát el, testnevelés órát vált ki, mint önálló tantárgy osztályozni kell, mind az mellett, hogy a NAT-ban nem szerepel. Jelenleg a nevelési-oktatási intézményeknek nincs felelőssége, de megfelelő kompetenciája sem a gyógytestnevelésre utalt tanulók speciális ellátását, szervezését illetően.

Összegzés

A gyógytestnevelés jelen helyzete igen csak megnehezíti a gyógytestnevelési feladatellátást. A hatályos jogi szabályozás mellett érvényben maradt az MKM rendelet is, amely szabályozza a gyógytestnevelési kategorizálást, a gyógytestnevelési kategóriákba sorolást, a heti órák számát, az uszodai foglalkozások szervezésének módját. Ez a jelenlegi rendezetlen helyzet, növeli a gyógytestnevelésre utalt, ellátatlan tanulók számát. Gyógytestnevelői hiány esetében nem mellőzhetőek azok a képzett gyógytestnevelők, akik szakvizsga hiányában képzettségük ellenére nem tevékenykedhetnek gyógytestnevelőként. Jelen szabályozás a gyógytestnevelési feladatok végrehajtásának ellehetetlenítéséhez, a gyógytestnevelés hatékonyságának csökkenéséhez vezethet. Napjainkban is folynak tárgyalások a gyógytestnevelés ügyében az EMMI-vel, amely bizakodásra ad okot, hogy a gyógytestnevelés visszakérül a megfelelő helyére, a nevelési-oktatási intézményekbe, ahol a feladatellátáshoz biztosítottak a megfelelő személyi és tárgyi feltételek. Kiemelt feladatok közé sorolandó még a szakvizsga kötelezettség eltörlése, a gyógytestnevelő tanárok számának növelése (képzése), a gyógytestnevelői munka elismerése, presszisének növelése.

Kulcsszavak: gyógytestnevelés, gyógytestnevelő tanár, jogi szabályozás, feladatellátás

3. A középiskolai tanulók terhelhetőségének mérése egy röplabda tanítási egység alatt

Nagy Zsuzsa, Müller Anetta

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

Olyan új módszertani ötlet kidolgozását szeretnénk megvalósítani, amely hozzájárul a differenciálás objektív kivitelezéséhez, ezzel egy időben segíti az egyes osztályok tanmeneteinek összeállítását. A mérések alapján készített kimutatásokból (diagram, táblázat) leolvasható adatok, összefüggések, korosztályos jellemzők vizsgálatával a testnevelés követelményeit reálisan még több tényező figyelembe vételével lehet meghatározni.

Fontos szempont volt, az iskolán belüli korosztályos mutatók kialakítása, ami jól kiegészíti és alátámasztja az éves kötelező NETFIT felmérést, mely a hazai közoktatásban egy kötelezően alkalmazandó fittség-vizsgáló módszer éves adatszolgáltatási kötelezettséggel.

A kutatás kezdeti szakasza minden tanár számára elérhető, mert eszköz hatékonyan tudja végrehajtani a mérést. Hasonló módszert alkalmaznak edzéseken a közel azonos képességű tanulók felmérésében. A vizsgálattal mi a nem azonos érdeklődésű diákok körében szeretnénk eredményeket elérni.

Az általunk modellált új módszer előnye, hogy képet ad az órán az adott tanuló terhelhetőségéről, állóképességi állapotáról (egyénre szabottan), valamint megkönnyíti a tanulók értékelését. Ugyanakkor segít igazolni az oktatási módszer hatékonyságát, a tanári munka eredményességét.

A manuális mérést követően csoportbontásban dolgozunk a tanulókkal, amelyet a terhelésre mutatott teljesítményük alapján alakítunk ki. Ezután használjuk a „polar system-et”. Ennek segítségével folyamatos visszajelzést kapunk az adott csoportról az óra minden másodpercében.

A módszer fontossága alátámaszthatja a tanár választott eszközeit, módszereit és a terhelési intenzitás megválasztásának fokát. Eredményesebben tudja kihasználni az időkeretet és meghatározhatja a szummatív értékelés időpontját is.

Kutatásunkban kiválasztottunk egy tanítási egységet (röplabda-össz), ahol a kezdeti szakaszban manuálisan mértük a tanulók intenzitását a csoportbontás kialakítása céljából. A tanulók nemenkénti bontásban voltak, így szegregáltan vizsgálhattuk őket. A vizsgálat

bebizonyítja, hogy a lány tanulók terhelése azonos feltételek és feladatok során nagyobb volt, őket ki tudtuk mozdítani a komfort zónából, amíg a fiúk az órák során alacsony pulzstartományban (maximális pulzusszámuk 50-60%-án) teljesítették a feladatokat.

Későbbiekben a csoportbontásban mért eredményekkel el tudjuk érni, hogy minden tanuló magához mérten közel azonos teljesítményre legyen képes, ehhez azonban használnunk kell egy folyamatos, pontos mérőrendszert.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, röplabda, mérés-értékelés

4. A tájékozódási futás szerepe és megjelenési lehetőségei a különböző tantervi reformtörekvésekben

Herpainé Lakó Judit

Eszterházy Károly Egyetem, Sporttudományi Intézet, Eger

A mindennapi életünk szerves része a tájékozódás, hiszen a világban történő eligazodás egyik nélkülözhetetlen eleme. Ezért nagyon fontosnak tartom, hogy ezen kompetencia fejlesztése minél korábbi életszakaszban kezdődjön el. A mozgásos cselekvésekhez kapcsolódó tájékozódást, illetve ezekhez kapcsolódó egyszerű feladatokat már az alsó tagozatban célszerű tanítani. A térkép megismerése, az alapvető környezeti neveléssel kapcsolatos ismeretanyag elsajátítása után kezdődhet meg a készségi szintű tájékozódási ismeretek elmélyítése, mely a tájékozódási futás alapja.

Secunder kutatásokon alapulva célom, hogy bemutassam a tájfutás megjelenését a különböző tantervi szabályozókban, és feltérképezzem az iskolai oktatásban (tanóra, iskolai sportkör, erdei iskola, szabadidősport, sportversenyek, stb.) történő széleskörű alkalmazási lehetőségét.

Hazai tantervi komparatív elemzésekkel és nemzetközi jó gyakorlatok ismertetésével kívánom alátámasztani a sportág meghatározó szerepét a sokoldalú személyiségfejlesztésben és az életviteli kompetenciák fejlesztésében. Célom, hogy felhívjam a figyelmet a tájékozódási futás tantervi szerepére, illetve jelentőségére, és javaslatokat, ajánlásokat fogalmazok meg a tájékozódási ismeretek dominanciájának növelésére. Létrehozom a tájékozódási futás kompetencia- és értéktárát, mely bemutatja a sportág sokoldalú fejlesztő szerepét.

A mindennapos testnevelés infrastrukturális problémáinak kiküszöbölésére kiváló lehetőséget nyújt a tájékozódási ismeretek és a tájfutás oktatása, hiszen az iskolaudvaron, a szabadtéri sportpályán, az iskolaépületben, a közeli parkban is megtartható a tanóra.

A tájékozódáshoz és a tájfutáshoz kötődő ismeretek nem kizárólag a testnevelés órán jelennek meg, hanem más tantárgyak keretein belül is pl: földrajz, történelem, biológia, matematika stb. A tantárgyközi koncentrációkat, keresztterületi lehetőségeket is érdemes kiaknázni, sok elméleti ismeret megértésében segíthet a gyakorlatban kipróbált térképhasználat, az iránytű, tájoló alkalmazása.

A Bejárható Magyarország tanterv (4 jármódja) bevezetésével a tájékozódási ismeretek jelentősége felértékelődik, és egyben jó kapcsolódási pont egy új tantárgyhoz.

Kulcsszavak: tájékozódási ismeretek, tanterv, tájékozódási futás, kompetencia fejlesztés, életvezetési ismeretek

5. Az SDP mint új tudományterület bemutatása a kambodzsai iskolai testnevelés újjáépítésére kialakított program esettanulmányán keresztül

Bardocz-Bencsik Mariann¹, Dóczi Tamás²

¹*Testnevelési Egyetem (TF), Doktori Iskola*

²*Testnevelési Egyetem, Társadalomtudományi Tanszék, Budapest*

Bevezetés: A sportnak a nemzetközi fejlesztésben és a béketeremtésben játszott szerepével egy Magyarországon még kevésbé ismert tudományterület, a sport for development and peace (SDP) foglalkozik. Az Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ) elismerve a sportnak a Millenniumi Fejlesztési Célok (MDG-k) eléréséért folytatott munkában játszott szerepét a 2000-es évek elején lépéseket tett a terület intézményesítéséért, így 2001 óta külön ENSZ-irodában dolgozik az ENSZ főtitkárának a szakterületért felelős tanácsadója. Ma pedig világszerte több ezer program fut a területen. Az egyik program az iskolai testnevelés újjáépítésével foglalkozik Kambodzsában, ahol az 1970-es évek kommunista diktatúrája után az iskolai testnevelést a nulláról kell felépíteni. A délkelet-ázsiai országban futó program esettanulmányán keresztül mutatja be az előadás az SDP területét.

Módszerek: Az SDP-ről készült dokumentumok elemzése megmutatja, milyen típusú szervezetek működnek a területen, hogyan alakult ki a terület, és hogyan vált a nemzetközi fejlesztés egyik fontos szereplőjévé. Ezt követően a kambodzsai esettanulmányon keresztül kerül bemutatásra a területen folyó munka. Az esettanulmánybeli projektet egy 12 lépcsőből álló kritériumrendszerrel ütköztetve rámutatunk a gyakorlati munka nehézségeire a területen.

Eredmények: A dokumentumelemzésből kiderül, hogy az SDP területének szereplői sokat várnak a területtől a MDG-k eléréséért folyó munka tekintetében, ugyanakkor számos esetben nem teljesülnek a projekt kezdetén megfogalmazott célok szerteágazó okokból kifolyólag. Végül javaslatok kerülnek megfogalmazásra a munka javításának céljából.

Kulcsszavak: sport a fejlesztésért, sport a békéért, ENSZ, nemzetközi fejlesztés, Millenniumi Fejlesztési Célok

6. Értelmileg akadályozott-, tanulásban akadályozott- és ép értelmű tanulók szomatikus fejlettségének és motoros tesztjeinek vizsgálata

Szabó Eszter

Kaposvári Egyetem, Sport Iroda és Létesítmény Központ, Kaposvár

Testnevelési Egyetem (TF), Pedagógiai és Módszertani Tanszék, Budapest

Bevezetés

A szerző kutatásában arra kereste a választ, hogy az értelmileg akadályozott és a tanulásban akadályozott gyermekek között testi fejlettségben és motoros teljesítményben kimutatható-e különbség, továbbá mennyire maradnak el ép értelmű társaiktól.

Anyag és módszer

Vizsgálatomban 112 fő tanulásban akadályozott és értelmileg akadályozott, valamint 225 fő ép értelmű keszthelyi és budapesti tanuló vett részt.

Felméréseim során a következő testméreteket és testalkati mutatókat vizsgáltam: testmagasság, testtömeg, testtömeg-index, plasztikus index, bicepsz-, tricepsz bőrredő. Motoros tesztek közül pedig: 20 m-es gyors/vágtafutás, helyből távolugrás, medicinlabda

dobás előre, 6 perces tartós futás, akadálypálya és egy finommotoros kézgyorsaság-kézsinkronitás teszt: gyufa teszt. Vizsgáltam még a gyermekek decimális- és morfológiai életkorát.

A felmért adatokat Microsoft Excel táblázatban rögzítettem. SPSS programmal alapstatisztikai elemzést végeztem. Kiszámoltam az átlagot, szórást, átlag hibáját, szélső értékeket és a variációs együtthatót. Az átlagok közötti különbséget varianciaanalízissel és LSD próbával vizsgáltam.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy a tanulásban akadályozott gyermekek testi fejlettségben nem, míg motoros teljesítményben általában jobb eredménnyel rendelkeznek azonos korú és nemű értelmileg akadályozott társaiknál. Az ép értelmű lány tanulók magasabbak és könnyebbek tanulásban akadályozott kortársaiknál, a fiúk pedig magasabbak és nehezebbek tanulásban akadályozott társaiknál. A két csoport közül az ép értelmű gyermekek jobban teljesítettek a motoros tesztekben tanulásban akadályozott társaiknál. Az ép értelmű és az értelmileg akadályozott csoportok összehasonlításában mind testi fejlettségben, mind motoros teljesítményben jobb eredménnyel rendelkeznek az ép értelmű tanulók.

Következtetések

Elmondható hogy mindhárom csoport között volt különbség. Az ép értelmű gyermekek jobb eredménnyel rendelkeznek tanulásban akadályozott kortársaiknál, a tanulásban akadályozott gyermekek pedig értelmileg akadályozott társaiknál.

Kulcsszavak: értelmileg akadályozott tanulók, tanulásban akadályozott tanulók, testméretek, motoros tesztek

7. szekció: A pszichológia és a pedagógia sporttudományi aspektusai

1. Kognitív érzelemszabályozási stratégiák és versenyszorongás vizsgálata az U-20-as férfi jégkorong válogatottnál a 2014. és 2015. évi világbajnokságok előtt

Tóth László¹, Kállay Éva², Szemes Ágnes¹, Nagy Attila³, Balázsi Róbert², Sipos Kornél¹

¹*Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

²*Babes-Bolyai Egyetem, Kolozsvár*

³*Magyar Jégkorong Szövetség*

Vescovi szerint (2001) a jégkorong a legösszetettebb és leggyorsabb csapatsport, ami különlegesen képzett játékosokat igényel a feladatmegoldásokat és döntéseket illetően. A játék gyorsasága megköveteli a fizikai és pszichológiai készségek magas szintjét, hiszen a gyors döntések és reakciók közben a hibázásnak komoly következményei lehetnek. Szakirodalmi adatok alapján megállapíthatjuk, hogy a jégkorongsport egyik indikációs területe az aggodalom (pl. az új sérülések, vagy a korábbiak kiújulása miatt) és a versenyszorongás vizsgálata. Ebből kifolyólag az olyan tényezők, mint a pszichés nyomás alatti terhelhetőség, a kognitív érzelemszabályozási stratégiák és a vele szorosan összefüggő metakognitív stratégiák, amelyek befolyásolják a teljesítőkészséget, és amelyek a döntési folyamatokban hangsúlyos szerepet játszanak, nagymértékben meghatározzák a sportteljesítményt (Spada, Nikčević, Moneta, & Wells, 2007; Wells, 2000). Korábbi tanulmányunkban bebizonyítottuk a kognitív érzelemszabályozási stratégiák és a szorongás közötti kapcsolatok létezését (Toth et al., 2015), de még mindig nem teljesen tisztázott, hogy ezek a változók milyen kapcsolatban vannak a sportteljesítménnyel.

Jelen tanulmány célja volt megvizsgálni és összehasonlítani a versenyszorongás és a kognitív érzelemszabályozás sportteljesítményt befolyásoló szerepét. Kutatásunk során két keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk el. Az elsőt 2014 novemberében az U-20 férfi jégkorong válogatott edzőtáborában a VB előtt (N=55), a másikat 2015 novemberében szintén a világbajnokság előtti edzőtáborban (N=28). A résztvevők mindkét alkalommal a Kognitív érzelemszabályozási kérdőív (CERQ; Garnefski et al., 2001) és a versenyszorongást mérő kérdőív (CSAI-2; Martens et al., 1990) magyar változatát töltötték ki.

A kérdőívek Cronbach alfa-együtthatói, 0.58 és 0.87 közötti terjedelemben szóródtak, ami belső konzisztenciát jelez. Az életkor és nem alapján illesztett magyar egyetemista populáció sztenderdjei és a jégkorong játékosok érzelemszabályozási stratégiái a hatásméret (effect size) vizsgálatok alapján több faktorban különbséget mutattak, amely eredmény a sport személyiségfejlődésre kifejtett hatását bizonyítja. A lineáris regressziós vizsgálat eredményei szerint a 2. vizsgálatnál (2015-ben) a CERQ és a CSAI-2 változók között több együttjárás tapasztalható. A 2014-es csoportnál a CSAI-2 önbizalom a CERQ-a helyzet pozitív átértékelése faktorával járt együtt, addig a 2015-ös csoportban a CERQ-tervezés egyirányú, ill. a CERQ-rumináció és a CERQ-mások hibáztatása faktora fordított irányú regressziós kapcsolatot alkottak az önbizalommal. A két csoport esetében az önbizalom szignifikánsan magasabb pontszáma volt jellemző a 2015-ös csapatnál.

Az eredmények azt sugallják, hogy a kedvezőbb pszichológiai státusz összefüggésbe hozható a jobb sportteljesítménnyel.

Kulcsszavak: jégkorong, kognitív érzelemszabályozási kérdőív (CERQ), versenyszorongást mérő kérdőív (CSAI-2)

2. A sport szerepe a napközi otthoni nevelésben

Budainé Csepela Yvette, Bábosik Zoltán, Borosán Lívía
Testnevelési Egyetem (TF) Tanárképző Intézet, Budapest

2013 szeptemberétől bevezették az általános iskolákban a délután 4-ig tartó tanítást, miszerint 16 óráig a gyerekeknek kötelező foglalkozásokon kell részt venniük az iskolákban. Ez alól a szülő kérhet írásban felmentést (Nkt. 55.§ (1) bekezdése szerint) az intézményvezetőtől, aki saját hatáskörben rendelkezik a felmentés megadásáról. (egyesületi sporttevékenység, zeneiskolai tevékenység, speciális iskolán kívüli fejlesztés...stb.)

(A köznevelésről szóló 2011. évi CXCV. törvény (Nkt.) szeptember 1-jétől hatályos 27.§ (2) bekezdése szerint az általános iskolában 16 óráig foglalkozásokat, 17 óráig pedig felügyeletet kell biztosítani. A szintén szeptember 1-től hatályos 46.§ (1) bekezdés a) pont szerint a tanulóknak kötelessége a 16 óráig szervezett egyéb foglalkozásokon részt venni. Az egyéb foglalkozás lehet napközi vagy tanulószoba is. Ezek a szabályok minden évfolyamra vonatkoznak.)

A napköziben töltött idő évfolyamonként (1-4. osztályban)

1. osztály: 12.00 - 16.00/17.00 óráig 4-5 óra
2. osztály: 12.00/13.00- 16.00/17.00 óráig 4-5 óra
3. osztály: 13.00- 16.00/17.00 óráig 3-4 óra
4. osztály: 13.00/14.00 - 16.00/17.00 óráig 3-4 óra

A tanulás időtartama

- 1. osztály: maximum 30-45 perc (marad 2-3 óra, az ebédeltetést leszámítva)
- 2-4. osztály: maximum 45-60 perc (marad 2-3 óra, az ebédeltetést leszámítva)
- 5-8. osztály: maximum 120 perc (marad 1 óra, az ebédeltetést leszámítva)

Egyik lényeges mutató, hogy hazánkban nincsenek erre a nevelési színterre vonatkozó kidolgozott országos, regionális és helyi fejlesztési koncepciók, cselekvési programok.

Az iskolai napközi otthonok nevelőmunkájának fejlesztése érdekében a Magyar Pedagógiai Társaság Napközi Otthoni Nevelési Szakosztálya még 2002 decemberében elkészítette „Az esélyteremtő napközi otthonok fejlesztése” című ajánlást, melyet az oktatási miniszterhez is eljuttattak. Ennek alapján a minisztériumban előterjesztés készült a napközi otthonok fejlesztési szükségleteiről. Sajnálatos, hogy az ajánlásban foglaltak – takarékosági okok miatt – nem valósulhattak meg.

A napközi otthoni speciális ismeretek terjesztésével meg kell gátolni, hogy a napközi otthonokban tovább erősödjének a „csak megőrző hely” (ez is fontos) és a „csak tanulószoba” (ez is nagyon fontos) jellemzők. A fejlesztési koncepcióban pontosan és konkrétan ki kell dolgozni például azt, hogy a napi tervben mikor kerül sor a tanulásra, a szabadidőre, a pihenésre, a sportolásra stb.

A napközi otthon tevékenységrendszerében lényegesen kiemeltebb szerepet kell kapnia az *egészséges életmódra nevelésnek és a sportnak*.

A személyi és környezethigiénára, az étkezési kultúrára, az erkölcsi alapokon nyugvó (férfi és a nő közötti) szexuális nevelésre, a drogozás, az alkoholizálás, a dohányzás megelőzésére, prevenciójára és a sportolás szerepének tudatosítására hatékony terveket szükséges készíteni.

Pl. az iskola eszköztárában fellelhető felszerelésekhez való hozzájutás délután is, egyáltalán a tornaterembe való bejutás lehetőségének megteremtése!

2010-ig jó lenne elérni, hogy valamennyi napközi otthoni csoportban, naponként legalább harminc percben, az életkornak megfelelő *játék- és sportfoglalkozásokat* szervezzenek. (Füle, 2005) E terv megvalósításában az iskolák testnevelői, a különböző sportegyesületek, a hozzáértő és vállalkozó szülők is segítséget nyújthatnának a napközi otthoni pedagógusoknak. Sajnos ez idáig ez a kezdeményezés sem valósult meg.

A középtávú fejlesztés során el kellene érni, hogy az esélytelenebb, szegényebb családok gyermekei is részesüljenek az említett foglalkozásokban. Egy demokratikus társadalomban nem fordulhat elő, hogy a gyermekek egy nagy csoportja szabadidejében nem részesül olyan foglalkozásokban, mint a jó anyagi körülmények között élő családok gyermekei! (sport, tánc, sakk, nyelvi, zenei...stb. foglalkozások)

A sport a „szervezett szabadidős tevékenységek” között kap helyet a napközi otthoni nevelésben.

A sporttevékenységgel cél:

- az életkori sajátosságokhoz alkalmazkodó mozgás- és játékgigény kielégítése az egészséges életmód elveinek figyelembevételével,
- pozitív személyiségtulajdonságok (akarat, tolerancia, segítőkészség) fejlesztése,
- közösségi összetartozás érzése és tudata mellett az egyéni képesség, ügyesség optimális kibontakoztatása, megoldási módok például:
 - mozgásos- és körjátékok,
 - küzdő játékok,
 - ügyességi játékok eszközökkel és anélkül,
 - labdajátékok, bajnokságok keretében is,
 - futó- és fogójátékok,
 - váltó- és sorversenyek,
 - akadályversenyek,
 - táncos mozgásos tevékenységek (néptánc, modern tánc, zumba...stb).

A megvalósítás - megvalósulás a pedagógusok, illetve az iskola részéről:

- egyéni képzés; (nehezebb – mi a motiváció?)
- szervezett – támogatott továbbképzések, akár a Testnevelési Egyetem Felnőttképzési csoportjának szervezésében – akár kihelyezett formában; (döntően a sportjátékok és a testnevelési játékok témakörben az életkori jellegzetességeket figyelembe véve).

Irodalom:

Az SZTE JGYTF Gyakorló Általános és Alapfokú Művészeti Iskola napközi otthoni munkaközössége: Szabadidős foglalkozások megvalósítása projekteken. Szeged, 2006.

Baracsi Ágnes, Hagymásy Katalin, Márton Sára: Nevelési gyakorlat változó iskolai szintereken. www.nyf.hu/pkk/sites/www.nyf.hu.pkk/files/tanarkepzo_anyagok/tanari_mesterkepzes/osszef_szakm_gyak/05a_az_iskola_mint_szervezet.pdf (Letöltés: 2016. 08. 27)

Füle Sándor (2004): Napközi otthoni neveléstan. Okker, Budapest.

Füle Sándor (2005): Az iskolai napközi otthoni nevelőmunka fejlesztése. Új Pedagógiai Szemle, 55. évf. 5. sz. 85-93.

2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről. Magyar Közlöny, 2011. 162. szám, 39622-39695.

Kulcsszavak: nevelés, sportolás, napközi otthon

3. A szabadidős tevékenységek személyiségfejlesztési lehetőségei

Borosán Livia, Budainé Csepela Yvette, Bábosik Zoltán
Testnevelési Egyetem (TF) Tanárképző Intézet, Budapest

Az előadás, szakítva a hagyományos szabadidő-pedagógia gondolkörével, a nevelés-személyiségfejlesztés relációjában kívánja feltárni az egyén szabadidővel kapcsolatos szükségleteinek kialakulását befolyásoló háttértényezőket, a szabadidő tudatos megszervezésének individuális- és szociális személyiségfejlesztő lehetőségeit. A játékosságot,

együttműködést, differenciálást, versengést, sikerélményt biztosító szabadidős tevékenységek bemutatása során az előadás kitér a testmozgás, a mozgásos programok egészség-és személyiségfejlesztő hatásaira, az egészséges életmód és a szociális életképesség szempontjából is jelentős sportolási lehetőséget biztosító sportkörök, túrák, versenyek aktivizáló és érdeklődést fenntartó funkciójára. A segítő versengés, a felelősségteljes gondolkodás, valamint az önismeret kialakítását biztosító aktív tanulási lehetőségek elemzése közben, az előadás értelmezi a szabadidő, mint személyiségfejlesztési lehetőség pedagógiai kritériumait. Kiemeli, miszerint az egyéni szükségletre alapozott, sikerélményt biztosító, mozgásos tevékenységek biztosításával, a tapasztalatszerzés lehetőségének garantálásával, illetve a segítő szándékú komplex értékeléssel olyan magasabb rendű szükségleteket és kognitív-szociális ismereteket alakíthatunk ki a tanulóknak, amelyen keresztül megértik a szabadidős elfoglaltságok mindennapi életükben betöltött jelentőségét, nem utolsósorban motiválttá teszi őket tényleges szabadidős elfoglaltságok élethosszig tartó gyakorlására.

A szociális keretek kialakításának biztosítása a köznevelési intézményekben a pedagógusok feladata, ezért az előadás útmutatót kíván nyújtani mind az intézmények, mind a pedagógusok számára a gyermekek szabadidős tevékenységeinek sajátosságaiból kiinduló eredményes szabadidős tevékenységek megszervezéséhez. A kapcsolódási pontok tudatosítása és funkcionáltatása nem csupán a tanulók személyiségfejlődésében eredményezhet pozitív változásokat, hanem a pedagógusok nevelési attitűdjében is.

Kulcsszavak: szabadidő-pedagógia, aktív tanulási lehetőségek, segítő versengés, egészséges életmód

4. Válogatott birkózók sportolási motivációjának és észlelt motivációs környezetének vizsgálata

Szemes Ágnes, Vig Péter, Tóth László

*Testnevelési Egyetem (TF) Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest
Budapesti Honvéd SE*

Deci és Ryan (1985) önmeghatározás teóriáját (SDT) alkalmazva elméleti keretként férfi birkózók észlelt motivációs környezetét és külső-belső (extrinzik-intrinzik) motivációs tényezőit vizsgáltuk meg. A sportpszichológiai kutatások jelentős része foglalkozik a sportolók motivációjával, mivel a motivációs bázis, mint a teljesítőkészség egyik alaptényezője, a sportteljesítmény és a siker fontos meghatározójának tekinthető (Trzaskoma-Bicsérdy, Bognár és Ozsváth, 2007). Az egyénenként eltérő motivációs profilok jelentős szerepet töltenek be a sportolók pszichológiai készségeinek fejlesztésében, melynek felismerése és formálása az edzői munka egyik kiemelt feladata (Olympiou, Jowett, és Duda, 2008). Különbséget kell tennünk a feladat-orientált és én-orientált motivációs környezet között, melyek eltérő edzésmódszertani hozzáállást feltételeznek (Seifriz, Duda és Chi, 1992). Korábbi kutatások alátámasztották a pozitív kapcsolatot a sportteljesítmény és az észlelt motivációs környezet között (Dorogi, Szabó és Bognár, 2008). Bizonyították, hogy a sikeresebb sportolóknál az edzők többnyire feladat-orientált motivációs környezetet tudtak biztosítani (Miller és munkatársai, 2004).

A birkózás az ókori olimpiai játékok óta közkedvelt sportág, mely a küzdősportok csoportjába tartozik. A magyar birkózás eddig soha nem látott fejlődésen ment keresztül, hiszen nemzetközi porondon is sikeres versenyzőket delegálhatott a szövetség. De mint minden sportágban itt is komoly problémákat szül az utánpótlás beszűkülése (Nagykálldi, 2002). Jelen kutatás célja az volt, hogy megvizsgálja a korosztályos válogatott birkózók körében a

motivációs tényezőket, és az összefüggések alátámasztásán túl fényt derítsen az edző-sportoló kapcsolatra és a motivációs állapotokra egyaránt. A mintát 59 válogatott férfi versenyző alkotta (M=19,4 év; S=5,6 év), akik az SMS (Sport Motivation Scale; Pelletier és munkatársai, 1995) és a PMCSQ-2 (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (Newton, Duda és Yin, 2000): magyarul Révész és munkatársai, 2014) kérdőívek magyarra fordított változatát töltötték ki. Korábbi vizsgálatok szerint a PMCSQ-2 és az SMS kérdőív is megfelelő megbízhatósági mutatókkal rendelkezett, amelyet vizsgálatunk is alátámasztott (Cronbach alfa=0,43-0,89). Az eredmények szerint a két skálában szignifikáns kapcsolat mutatható ki az ego-involtív motivációs klíma és a külső motiváció ($r=0,285$; $p=0,029$), valamint a feladatorientált motivációs klíma és a belső motiváció ($r=0,264$; $p=0,043$) között.

Vizsgálatunk alátámasztja azokat a korábbi eredményeket, melyek a hosszú távú jó teljesítmény kritériumaként jelölik meg a feladat-orientált motivációs környezetet és az intrinzik motivációt. A sportpszichológiai diagnosztikában és tervezésben releváns tényezők vizsgálata az eredmények gyakorlatban való alkalmazását segíti elő, ezért érdemes figyelembe venni ezeket az eredményeket az edzőképzésben és továbbképzésben is (Révész, Bognár, Csáki és Trzaskoma-Bicsérdy, 2013).

Kulcsszavak: sportmotiváció, észlelt motivációs környezet, birkózás

5. Különböző modellek a testnevelésben

Bábosik Zoltán, Borosán Lívია, Budainé Csepela Yvette
Testnevelési Egyetem (TF) Tanárképző Intézet, Budapest

Az eddigiek alapján azt mondhatjuk, hogy az egészséges életmódra nevelésen, s ennek keretében a testnevelésen belül napjainkban két modell vívja harcát.

1. Az egyik a katonai gyökerekre visszavezethető testgyakorlás-modell, amely nevének megfelelően monoton testgyakorlatokból építi fel a gyerekeknek szánt mozgásos programot. Mindezt összekapcsolja egy teljesítmény centrikus szemléletmóddal és az elméleti tárgyak mintájára alkalmazott értékelési rendszerrel. Ezzel sok demotiváló hatást mozgósít, amely még kiegészül a vonzó, játékos elemek háttérbe szorításával. Mindez több mint elég ahhoz, hogy a gyerekek jelentős részét mozgáskerülővé tegye, vagyis bumeráng-effektust eredményez.

2. A másik, angolszász eredetű sport-játék modell, a mozgásos programot játékos, sportszerűen vetélkedő, vonzó, nem feltétlenül a tornateremhez kötött formában szervezi. Az így kialakított program színes, változatos, tehát jól motivált. Ennek megfelelően minden presszió nélkül, szinte észrevétlenül megszeretteti a mozgást, életre szólóan megerősíti az ezzel kapcsolatos szükségletet, vagyis a vonzódást a mozgáshoz.

Ugyanakkor meg kell még említeni egy irányzatot, amely szintén létezik és sajátos fejlődési folyamaton ment keresztül, ez pedig a reformpedagógiák testnevelése.

Kulcsszavak: egészséges életmódra nevelés, testgyakorlás-modell, sport-játék modell

8. szekció: A labdarúgás elméleti és módszertani kérdései

1. Elit labdarúgó akadémia utánpótlás játékosai személyiségdimenzióinak összehasonlító vizsgálata nem sportolókkal

Kiss Zoltán¹, Csáki István^{1,2}, Fózer-Selmeci Barbara², Bognár József²

¹*Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút*

²*Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

Bevezetés

Tapasztalataink alapján ma még nem egyértelmű minden labdarúgó tehetséggondozásban tevékenyen részt vevő kolléga szemléletében, hogy nemcsak a legtöbbet vizsgált faktorok (antropometriai, fiziológiai adottságok és a motoros készségek) befolyásolhatják jelentősen a tehetségek kibontakoztatását és a beválást, hanem a sportolók személyiség típusai is. Más sportágakban korábbi kutatások azt mutatják, hogy a fiatal sportolók bizonyos személyiségdimenziókban eltérő értékekkel rendelkeznek, mint az azonos korú nem sportoló tanulók. Kutatásunk célja, hogy bemutassuk, milyen hasonlóságok, illetve különbségek vannak a személyiségdimenziók tekintetében az elit labdarúgó és nem labdarúgó csoportok között. Ennek tudatában ez a tanulmány hasznos információkkal szolgálhat a labdarúgó utánpótlásban dolgozó edzők számára a tehetségek kibontakoztatásának folyamatában.

Anyag és módszer

A vizsgálatot Magyarország nyolc kiemelt akadémiájának egyikében végeztük el, ahol a teszteket négy különböző korosztályból labdarúgó és nem labdarúgó diákok töltötték ki. A kutatásban összesen 172 tanuló vett részt (N=172), ebből 72 fő labdarúgó (N=72) és 100 fő nem labdarúgó (N=100). Dolgozatunkban a személyiségdimenziók meghatározásához az alábbi, nemzetközi szakirodalomban alkalmazott két valid tesztet használtunk. Az egyik a H.J.E.P.Q. teszt, amely a fiatalok extravertióját, introvertióját, érzelmi stabilitását, labilitását, pszichoticizmusát, valamint a szociális konformitását méri. A másik az IIKE teszt, amivel a fiatalok impulzivitását, kockázatvállalását és empátiáját vizsgáltuk. A minta jellemzéséhez leíró statisztikát, a labdarúgó és nem labdarúgó csoportok közötti különbségek bemutatásához kétmintás T-próbát alkalmaztunk ($p < 0,05$).

Eredmények, következtetés

Az eredmények szignifikánsan magasabb értéket mutatnak az extravertió dimenzióban a labdarúgók javára a nem labdarúgókkal szemben, mely abban is megnyilvánul, hogy igénylik a társaságot, szeretnek a középpontban lenni és keresik az izgalmas helyzeteket. A neuroticizmus alskálán a nem sportolók értékei voltak szignifikánsan magasabbak, ami azt jelenti, hogy érzelmileg labilisabbak. A magasabb szociális konformitás-mutatóval rendelkező nem labdarúgók erőteljesebben szeretnének megfelelni a társadalmi elvárásoknak. A pszichoticizmus faktorban és a hozzá közel álló impulzivitás tényezőben, valamint az empátia dimenzióban nem találtunk statisztikailag kimutatható különbséget. A kockázatvállalásban, hasonló módon az extravertió alskálához, szignifikáns eltérést tapasztalhatunk a labdarúgók javára, vagyis hétköznapi életükben jobban keresik a kihívásokat és az újszerű helyzeteket. A tanulmány eredményei alapján elmondható, hogy a fiatal elit labdarúgók bizonyos személyiségjegyei jelentősen eltérnek a nem labdarúgókétól. Az utánpótlás edzőknek figyelembe kell venni azt a tényt, hogy a sportolókra más személyiség típus jellemző, vagyis érdemes különböző nevelési módszereket alkalmazniuk a tehetséggondozási folyamat során.

Kulcsszavak: labdarúgás, pszichés jellemzők, személyiségfaktorok, tehetséggondozás

2. Labdarúgó akadémisták pszichológiai készségeinek posztonkénti vizsgálata két éves időintervallumban

Fózer-Selmeci Barbara¹, Nagy Enikő², Oláh Dávid^{1,2}, Csáki István¹, Tóth László¹

¹*Testnevelési Egyetem(TF), Budapest*

²*Bozsik József Labdarúgó Akadémia, Nyíregyháza*

Bevezetés

Többek között Vincze (2008) munkája indította el bennünk a kutatási kérdést, ugyanis a labdarúgó sportág vezetői is rájöttek arra, hogy a minőségi magyar futball eléréséhez nagyobb hangsúlyt kell fektetni az utánpótláskorúak fejlesztésére. Továbbá amellet, hogy a fizikai, a pszichológiai és az élettani mérések hangsúlya meghatározó, a kiválasztást végző szakemberek véleményét sem szabad figyelmen kívül hagyni (Trzaskoma-Bicsérdy, Bognár és Révész, 2006). Bloomfield, Polman és O'Donoghue (2007) munkássága utal arra, hogy a labdarúgók posztok szerint különböznek fizikai, pszichológiai és antropometriai adottságaik tekintetében, valamint őket megelőzően Helsen, Hodges, Winckel és Starkes (2000) jutottak arra vizsgálatukban, hogy a sportolók a kognitív, motoros és észlelési készségek mérése, visszajelzése révén fejleszthetőek. Harsányi (2009) leírása alapján a kiválasztás során kiemelkedő jelentősége van annak, hogy meghatározzuk az objektíven mérhető tényezőket, azokat mérjük és ellenőrizzük.

Kutatásunk célja, hogy a Vienna Test System számítógépes pszichológiai rendszerrel mutassuk be, hogyan tudjuk mérni, visszajelezni, ellenőrizni a labdarúgók kognitív képességeiben és a sporthoz kapcsolódó személyiségtényezőiben bekövetkező változásokat két év távlatában.

Anyag és módszer

A vizsgálatot a nyíregyházi Bozsik József Labdarúgó Akadémián végeztük 2013 decemberében (U-17) és 2016 januárjában (U-19) N=22. Felmértük a sportolók koncentrációját (COG), kognitív képességeit (ZBA, LVT), reaktív viselkedésüket és vizuális funkcióikat (RT, DT), valamint sporthoz kapcsolódó személyiségtényezőiket (AHA). A statisztikai analízishez SPSS 22.0 programot használtunk.

Eredmények és következtetés

Az eredmények posztonként szignifikáns értékeket mutatnak. Kapus poszton az objektív személyiségteszt döntésképeség és cél-különbség változóiban, védő poszton koncentráció és a reaktív viselkedés változóiban, illetve középpályás poszton szintén a koncentráció téves válaszok aránya változó kapcsán.

A vizsgálatok alapján kijelenthető, hogy a választott mérési eszköz tesztjei modularitásuk és adaptivitásuk alapján biztosítják a pontos és megbízható mérést, így a labdarúgók egyéni képességeinek visszajelzése révén fejleszthetőek. Az akadémisták kognitív képességeinek fejlesztése kapcsán meghatározó és befolyásoló tényező, hogy 16 éves korban figyelhető meg az a fordulópontot, amikor egy elsajátított készség már ellenáll a felejtésnek (Davies, 1989).

Kulcsszavak: labdarúgás, Bozsik József Labdarúgó Akadémia, pszichológiai készségek

3. A TFSE Teqball Szakosztály edzéseinek vizsgálata különböző szempontok alapján

Sütő Krisztián¹, Blázsovcics Ádám¹, ifj. Tóth János², Tóth János²

¹Testnevelési Egyetem (TF), TFSE Teqball Szakosztály

²Testnevelési Egyetem (TF), Sportjáték Tanszék, Budapest

A Teqball egy magyar találmány, melyet több év kutatást és tesztelést követően, 2014 júliusában, Budapesten mutattak be és Sopronban a VOLT fesztiválon hozták nyilvánosságra a nagyközönség előtt. Egy évvel később a TFSE-ben megalakult az ország első szakosztálya, mely egyik fő feladataként tűzte ki, hogy vizsgálja a fejlődést a nagypályás labdarúgás, futsal és Teqball között. A Teqball-ban megjelenő technikai elemek megtalálhatók egy futball mérkőzés során is. Ilyenek például az átvételek, levegőben történő átadások, a fejelés vagy akár a cselek megjelenése. Hosszú távú célunk bizonyítani, hogy a Teqball-ban használt technikai elemek pozitív hatással vannak a nagypályás játéokra. Longitudinális kutatásunk során havonta egyszer mértük fel a sportolókat és ezeket az eredményeket vetettük össze. Első körben azt figyeltük, hogy milyen változások jelennek meg a pulzus értékek és a kalória fogyasztás szempontjából, egyes gyakorlatok kivitelezése közben. Polar Team² segítségével, október és november elején végeztük vizsgálatainkat és ezeket vetjük össze ugyanazzal az edzéssel, ugyanazzal az edzésmódszerrel ugyanazonokon a személyeken (N=10). Feltételezésünk szerint huzamosabb ideig végzett aktív Teqball-ozás változásokat okozhat a sportolónál és kialakult, javult finom koordináció formái mind megjelennek a mérkőzéseken is.

Kulcsszavak: teqball, edzés, TFSE

4. A kis játékok kondicionáló szerepe a labdarúgásban

Papp Károly, Tóth János, ifj. Tóth János

Testnevelési Egyetem (TF) Sportjáték Tanszék, Budapest

A kis játékok hatása a labdarúgó teljesítményre több éve központi téma a hazai és a nemzetközi labdarúgásban. A játék komplexitása, több részképesség együttes megjelenése lehetőséget ad arra, hogy rövidebb edzésidő alatt magas szintű edzőmunkát végezzen a játékos.

A sematikus elemzés helyett szeretném azonban a futball sajátos teljesítmény profilja alapján elemezni kérdéses módszert. A terület nagysága, a gyakorlás ideje, a játék területe és a játékosok létszáma befolyásolja a terhelés mértékét. A nemzetközi szakirodalomban sok cikk foglalkozik a kis játékok kondicionális hatásaival (Dellal, Hill-Haas, Impellizzeri, Aguiar). Több kutatás azt mutatta ki, hogy a kis játékok állóképesség fejlesztő hatása ugyan olyan mértékű, mint a tradicionálisan alkalmazott állóképesség fejlesztő gyakorlatoké. Az oxigén felvétel mértéke, az anaerob küszöb sebessége hasonló mértékben fejlődik. A fő hangsúly a nagy intenzitással végzett edzéseken van. A maximális pulzus 90-95%-val (HRmax 90-95%) végzett edzések, függetlenül a mozgásvégrehajtás módjától hasonló mértékben fejlesztették az állóképességet. Bucheit rámutatott arra, hogy a nagy intenzitással végzett szakaszos munkavégzés szorososan korrelál a gyorsasággal, az erővel és az anaerob küszöb sebességgel.

A nemzetközi kutatások felhasználásával szeretném saját tapasztalataimat megosztani a kollégákkal. Egy éven keresztül tartó, kis játékok alkalmazásával végzett állóképesség fejlesztő programot szeretnék megismertetni az érdeklődőkkel. Kiemelve a gyakorlati megvalósíthatóság buktatóit. Hangsúlyozva a fontosságát a sportág szempontjából optimális

edzés mennyiségének és gyakoriságának. Fókuszba állítom a progresszivitás elvét, amely biztosítja a fejlődést és a továbbfejlődést. Az általunk alkalmazott mérési eljárások azt mutatták (Yoyo intermittent recovery Level 2 teszt), hogy a nemzetközi szinten elvárható teljesítményt túlteljesítették a játékosok. Célszerű azonban a sportági követelményeknek megfelelő fizikai kapacitást fejleszteni, nem pedig az egyéni fejleszthetőség maximumát elérni. Ugyanis a labdarúgás olyan sok rész-képesség optimális szintjét igényli, hogy nem megengedhető egyes motorikus képességek túlzott előtérbe helyezése. Ez ugyanis negatív hatással lehet a többire.

Előadásomban a kis játékok képességfejlesztő hatásait emelem ki, párhuzamba állítva a többi motorikus képességgel.

Kulcsszavak: labdarúgás, állóképesség fejlesztés, Yoyo intermittent recovery Level 2 teszt

5. A 2016-os Labdarúgó Európa Bajnokság vizsgálata a sikeres rövid, közepes és hosszú átadások vonatkozásában

Berta József¹, ifj. Tóth János², Tóth János²

¹*Vecsés FC, Ferihegy Sportakadémia*

²*Testnevelési Egyetem (TF), Sportjáték Tanszék, Budapest*

Az UEFA rendszer által biztosított adatok alapján megvizsgáltuk, hogy a 2016-os Európa bajnokságon a csapatok milyen „passz-típust” használtak a legtöbbet a mérkőzéseken. A vizsgálat során csak a sikeresen végrehajtott átadásokat vettük figyelembe. A vizsgálatához az UEFA Media Information adatokat használtuk fel. Megvizsgáltuk, hogy legtöbbet alkalmazott átadás fajtájának van-e kimutatható hatása az eredményességre. A sikeresen végrehajtott átadások vizsgálata, a rendelkezésre álló adatok alapján a következő kategóriákba sorolhatóak: Rövid passzok (1 – 5 m.); Közepes passzok (5 – 30 m.); Hosszú passzok (30+ m.). Az adatokat az összes csoportmérkőzésre, és az egyenes kieséses szakaszra is kigyűjtöttük. Az adatok egyértelműen azt mutatták, hogy a csapatok a közepes (5 – 30 m.) passzokat alkalmazták a legtöbbet a mérkőzéseken. További vizsgálatokat végeztünk, hogy a közepes passzok használata milyen hatással van az eredményességre. Az összes mérkőzés eredményét figyelembe véve nem volt kimutatható hatása a közepes passzoknak a végeredményekre. Ha egy csapat többet alkalmazta is ellenfelénél ezt a technikai kivitelezést, akkor sem volt biztos a győzelem. Nem találtunk kimutatható hatást a közepes passzok alkalmazása és az eredményesség között. Véleményünk szerint, a technika, a taktika, a kondíció és a játékosok egyéni kreativitása továbbá a csapategység adja együttesen az eredményességet. Egy a 2016-os Európa bajnokságon legtöbbet használt technikai kivitelezés - az ellenfélnél többször történő használata - nem feltétlenül párosul eredményességgel.

Kulcsszavak: Labdarúgó Európa Bajnokság, átadások, eredményesség

6. A 2016-os Labdarúgó Európa Bajnokság vizsgálata az olasz labdarúgó válogatott mérkőzéseinek tükrében

Nyeste Zoltán, ifj. Tóth János, Tóth János
Testnevelési Egyetem (TF), Sportjáték Tanszék, Budapest

Az UEFA.com Statistics alapján különböző mérkőzés statisztikai eredményeket emeltünk ki, többek között az átadásokat, a labdabirtoklást és további mérkőzés adatokat. Ezeken túlmenően egyéni és csapatrészek teljesítményvizsgálatait végeztük el. Az adatokból kiemelkedő eredményeket hoztak a kapus teljesítmények és a kapott gólok száma. Külön említést érdemel a hátvédhármás-fullback trió teljesítménye ("BBC- védelem") és a Conte-féle 3-5-2-es hadrend. Mindezek mellett hogyan értékelte a Football Italia az Azzurri-t a 2016-os Eb-n? Erősebbnek tartott csapatok ellen ért el kiemelkedő sikert az olasz válogatott. "Úgy látom, Olaszország egy hibrid a Barcelona és az Atletico Madrid között."

Kulcsszavak: Labdarúgó Európa Bajnokság, olasz labdarúgó válogatott

NÉVMUTATÓ

Betű/név	Oldalszám
A	
András Krisztina	9., 33.
Andrásné Teleki Judit	11., 46.
B	
Balatoni Ildikó	9., 35.
Balácsi Róbert	12., 51.
Balogh Judit	7., 25.
Bardocz-Bencsik Mariann	11., 49.
Blázsovics Ádám	13., 58
Barna István	8., 27., 28.
Bábosik István	12., 52., 53., 55.
Berta József	13., 59.
Bíró Melinda	7., 23.
Boda Eszter	7., 9., 23., 36.
Bodzsár Éva	8., 29.
Bognár József	10., 12., 43., 56.
Borbély Attila	9., 33.
Boros Bálin Julianna	7., 19.
Borosán Livia	12., 52., 53., 55.
Bretz Károly	6., 14.
Budainé Csepela Yvette	12., 52., 53., 55.
CS	
Csáki Isván	7., 12., 13., 20., 56., 57.
D	
Daiki Tennó	8., 27., 28.
Dizmatsek Ibolya	9., 31.
Dobos Károly	8., 26.
Dóczi Tamás	11., 49.
Donáth Tibor	3., 5.
E	
Egressy János	10., 41.
F	
Farkas Judit	9., 37.
Fehér Virág Piroska	8., 30.
Fehérné Mérei Ildikó	3.,
Fózer-Selmeci Barbara	12., 13., 56., 57.
G	
Gombocz János	3.,

Gósi Zsuzsanna	9., 34.
Gy	
Gyömbér Noémi	7., 23.
H	
Hamar Pál	3., 6., 9., 10., 11., 31., 39., 45.
Herpainé Lakó Judit	9., 11., 36., 48.
J	
Járomi Éva	10., 40.
Jókai Mátyás	9., 37.
Jókay Zoltán	8., 26.
Juhász István	7., 23.,
K	
Kállay Éva	12., 51.
Kalmár Zsuzsa	10., 39.
Karsai István	11., 45.
Keresztesi Katalin	3.,
Kékes Ede	8., 27., 28.
Kiss István	8., 27., 28.
Kiss Zoltán	12., 56.
Koller Ákos	3., 10.
Kosztin Nikolett	9., 35.
Kozsla Tibor	9., 37.
König-Görögh Dóra	7., 23.,
L	
Lehöcz Zoltán	7., 24.
M	
Martinez, JCF	10., 39.
Máté Tünde	9., 33.
Medveczky Erika	6., 14.
Mocsai Lajos	6., 7.
Müller Anetta	7., 9., 11., 23., 36., 47.
N	
Nagy Attila	12., 51.
Nagy Enikő	13., 57.
Nagy Nikoletta	10., 41.
Nagy Zsuzsa	11., 47.
Negele Zoltán	
Németh Ágnes	9., 31.
Németh Lajos	12.,
NY	
Nyakas Csaba	6., 14., 15., 16.

Nyeste Zoltán	13., 60.
O	
Oláh Dávid	13., 57.
Ö	
Ökrös Csaba	7., 10., 22., 23., 41.
P	
Papp Károly	13., 58.
Patakiné Bősze Júlia	10., 40.
Pápai Júlia	6., 15.
Pinczés Tanás	10., 42.
Pikó Bettina	10., 42.
R	
Ráthonyi-Odor Kinga	9., 33.
Rigler Endre	1., 4.
S	
Sabján Adrienn	10., 40.
Sáfár Sándor	7., 20.
Schoemaker Regien G.	6., 16.
Simon-Ugron Ágnes	7., 18., 19.
Sipos Kornél	12., 51.
Soldos Péter	.
Sós Csaba	10.,
Soós István	8., 9., 10., 31., 39.
Sugatagi Gábor	10., 40.
Surányi Dezső	6.
Sütő Krisztián	13., 58.
SZ	
Szabó Attila	10., 39.
Szabó Eszter	11., 49.
Szalay Piroska	6., 14.
Szemes Ágnes	12., 51., 54.
Szmodis Márta	8., 27., 28.
Szőts Gábor	8., 27., 28.
T	
Tánczos Zoltán	10., 43.
Tóth Kata	6., 16.
Tóth László	12., 13., 51., 54., 57.
Tóth János ifj.	13., 58., 59., 60.
Tóth János	12., 13., 58., 59., 60.
Tóth Miklós	6., 8., 27., 28.
Tróznai Zsófia	6., 15.

U	
Uvacsek Martina	9., 31.
V	
Váczai Péter	9., 36.
Van der Zee Eddy	6., 16.
Vigh Péter	12., 54.
Vitályos Gábor Áron	8., 29.
Vitrai József	10., 40.
W	
Whyte, I	10., 39.
Zs	
Zsákai Annamária	8., 29., 30.