

2017. november 16-17-én a Magyar Testnevelési Egyetem Díszterében nagy érdeklődés mellett, vidám hangulatban közel 100 fő (kb. 60 előadó és több mint 40 fő érdeklődő) részvételével zajlott a Magyar Tudomány Ünnepeén megrendezett 47. Mozcásbiológiai Konferencia.

A mellékelt program füzetből kitűnik, hogy mozgásbiológia területén évről-évre növekszik azoknak a kutatóknak a száma akik, számot kívánnak adni a gyakorlati életben is jól használható kutatási eredményeikről. Külön öröm számunkra, hogy a tapasztaltabb kutatók mellett egyre több azok a szakmailag jól felkészült fiatalok száma, aki valós adatokkal kívánják alátámasztani, hogy hogyan és miért kaptak megbízható választ kérdésceltevésükre a kutatásuk befelezésekor.

A konferencia sikeres és színvonalas megrendezéséhez nagymértékben hozzájárultak: Támogatóink, Magyar Testnevelési Egyetem Rektora, a Konferencia szervezői, a Konferenciát rendezők széles tábora.

47. MOZGÁSBIOLOGIAI KONFERENCIA

*Program,
előadás-kivonatok*



2017.

Budapest

A KONFERENCIA RENDEZŐI:

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

A KONFERENCIA TÁMOGATÓI:

Emberi Erőforrások Minisztériuma, Sportért Felelős Államtitkárság
Magyar Sporttudományi Társaság
Magyar Edzők Társasága (MET)
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
2017-os rendezvénysorozatának



A KONFERENCIA IDŐPONTJA:

2017. november 16-17. (csütörtök-péntek)

TUDOMÁNYOS PROGRAMBIZOTTSÁG

Prof. Dr. Donáth Tibor

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

Prof. Dr. Hamar Pál

rektorhelyettes, intézetigazgató, tanszékvezető egyetemi tanár, Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály, elnök

Prof. Dr. Koller Ákos

egyetemi tanár, Testnevelési Egyetem (TF) Tudományos Tanács, elnök

Prof. Dr. Gombocz János

Professor Emeritus, Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály, alelnök

Köpf Károly

Magyar Edzők Társasága (MET) főtitkára

Dr. Keresztesi Katalin

ny.egyetemi docens, a Konferencia Szervezőbizottságának tagja

Budainé, dr. Csepela Yvette

Tanárképző Intézet igazgatóhelyettes, 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.

PROGRAM

2017. november 16. (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

Molnár Zoltán Magyar Edzők Társasága (MET) elnök

1. szekció: A természet- és sporttudomány közös távlatai

Üléselnökök: **Prof. Dr. Nyakas Csaba** Professor Emeritus, Testnevelési Egyetem (TF), Sport- és Természettudományi Kutató Központ, Budapest

Prof. Dr. Bretz Károly Professor Honoris Causa, Testnevelési Egyetem (TF), Biomechanika Tanszék, Budapest

10⁰⁰ *„Az élet olyan, mint egy kerékpár, mozgásban kell tartani, hogy egyensúlyban tudjon maradni” (Albert Einstein)*

Fizikai aktivitás Magyarországon 2014-2016 „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján

Szőts Gábor, Daiki Tennó*, **Kiss István¹**, **Kékes Ede²**, **Barna István³**, **Tóth Miklós, Szmodis Márta**, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék,*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

10¹⁵ *Helyzetkép a magyar 56-75 évesek fizikai aktivitásáról (2014-2016)*

Szmodis Márta¹, **Daiki Tennó²**, **Kiss István³**, **Kékes Ede⁴**, **Barna István⁵**, **Tóth Miklós¹**, **Szőts Gábor¹**, ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, ²ELTE, Informatikai Kar, Média-és Oktatásinformatika Tanszék, ³Semmelweis Egyetem, ÁOK, II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent Imre Egyetemi Oktatókórház, Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív Geriátriai Részleg

⁴Hypertonia Központ, Óbuda, ⁵Semmelweis Egyetem, ÁOK, I. sz. Belgyógyászati Klinika, Budapest

10³⁰ ^A teljes test vibráció motoros, kognitív és magatartásbeli hatásai idősödő patkányokon

Oroszi Tamás¹, Tóth Kata^{1,2}, Regine G. Schoemaker², Eddy A. van der Zee³, Nyakas Csaba^{1,2}
¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Department of Molecular Neurobiology, University of Groningen, Hollandia

10⁴⁵ A koordináció instabilitása és aszimmetriája statikus és dinamikus egyensúlytartásnál

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

11⁰⁰ A mérközésterhelés hatása a szívfrekvencia-variabilitás változóira, azaz a szív neurovegetatív funkcióelemzése a terhelési szakaszok analizálásán keresztül

Sáfár **Sándor**, Horváth **Dávid**, Csáki **István**, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Edzéselméleti és Módszertani Kutató Központ

2. szekció: Sportjátékok oktatás- és edzés módszertani kérdései

Üléselnökök: **Köpf Károly** Magyar Edzők Társasága (MET)

Dr. Ökrös Csaba tanszékvezető egyetemi docens, Testnevelési Egyetem (TF), Sportjáték Tanszék, Budapest

11¹⁵ A rendezetlen védelem elleni támadójáték elemzése elit nemzetközi férfi kézilabda mérkőzések alapján

Ökrös Csaba, Testnevelési Egyetem (TF), Sportjáték Tanszék, Budapest

11³⁰ Élvonalba felkészítő kézilabdázókon mért erőnléti képességek eredményinek kapcsolati elemzése

Soldos Péter, Kopper Bence, Bretz Károly, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

11⁴⁵ Kézilabda játékosok posztonkénti jellemzése a nemzetközi szakirodalom alapján

König-Görögh Dóra^{1,2}, Ökrös Csaba², Gyömbér Noémi¹, Olvasztóné Balogh Zsuzsa², Szerdahelyi Zoltán², Laoues Nóra², ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Debrecen

12⁰⁰ *Sportjátékok oktatás-módszertana az angolszász testnevelésben*

Kovács Katalin, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportjáték Tanszék

12¹⁵ *Kísérlet a magyar labdarúgó-szurkoló profiljának megajzolására*

Kassay Lili, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportmenedzsment Tanszék

12³⁰ *Labdarúgó akadémisták kognitív funkcióinak vizsgálata és fejlesztése számítógépes pszichológiai eszközökkel*

Fózer-Selmeci Barbara¹, Kocsis Erika Ilona², Kiss Zoltán², Csáki István², Tóth László¹,
¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút

12⁴⁵-13³⁰ Ebédszünet

3. szekció: Az úszás, az atlétika és a tenisz elméleti-módszertani kérdései

Üléselnökök: **Dr. Sós Csaba** tanszékvezető egyetemi docens, Testnevelési Egyetem (TF), Úszás és Vízi Sportok tanszék

Szalma László tanszékvezető egyetemi docens, Testnevelési Egyetem (TF), Atlétika tanszék

13³⁰ *Tehetséggondozás a relatív életkor tükrében. Az úszás példája*

Nagy Nikoletta¹, Egressy János¹, Szájer Péter¹, Ökrös Csaba², Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ¹Úszás és Vízi Sportok Tanszék, ²Sportjáték Tanszék

13⁴⁵ *A versenyszerűen úszó és többtusázó gyermekek testalkati vizsgálata*

Almási Gábor¹, Martony Gergely¹, Farkas Anna², Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ¹MA Testnevelő tanár – Gyógytestnevelő tanár III. évfolyam, ²Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

14⁰⁰ *Fogyatékkal élő válogatott úszók sportmotivációjának és észlelt motivációs környezetének keresztmetszeti vizsgálata*

Szemes Ágnes¹, Szájer Péter², Tóth László¹, ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, ²Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Úszás és Vízi sportok Tanszék

14¹⁵ *Testedzésfüggőség és meghatározó tényezőinek vizsgálata futóknál*

Kóthay Netta¹, Mayer Krisztina¹, Sasvári Péter², Lukács Andrea¹, ¹Miskolci Egyetem, Egészségügyi Kar, ²Miskolci Egyetem, Gépészmérnöki és Informatikai Kar

14³⁰ *A londoni Olimpia és Világbajnokság összehasonlító elemzése a tízpróbázók (1-10. helyezettek) eredményei alapján*

Kun-Szabó Balázs, Vágó Béla, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Atlétika Tanszék

14⁴⁵ *Az adogatás jelentőségének összehasonlító elemzése junior és felnőtt teniszezők mérkőzésein a 2017-es Ausztrál Nyílt Teniszbajnokságról*

Dékány Marcell, Nemes Gábor, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportjáték Tanszék

15⁰⁰ *Elit korosztályos teniszezők domináns keze, ütőfogásainak és a fonák ütés eloszlásának nemi differenciái*

Dobos Károly, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Küzdősport Tanszék

15¹⁵-15³⁰ **Kávészünet**

4. szekció: Sporttudomány a neveléstudomány tükrében I.

Üléselnökök: **Prof. Dr. Hamar Pál** rektorhelyettes, intézetigazgató, tanszékvezető egyetemi tanár, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, [Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék](#)

Dr. Müller Anetta egyetemi docens, Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen

15³⁰ *A torna, a ritmikus gimnasztika, a tánc és az aerobik mozgásformák helye és szerepe az iskolai testnevelésben a testnevelést oktatók véleménye alapján*

Hamar Pál¹, Karsai István², Prihoda Gábor³, Soós István⁴, ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Pécsi Tudományegyetem ÁOK, Pécs, ³Magyar Diáksport Szövetség, ⁴University of Sunderland, UK

15⁴⁵ *A differenciálás IKT alapú megközelítése az inkluzív nevelés tükrében*

Nagy Zsuzsa, Bíró Melinda, Müller Anetta, Debreceni Egyetem

16⁰⁰ *Prímér prevenció a közoktatás területén - Tudatos egészségfejlesztés „minőségi” testneveléssel*

F. Mérey Ildikó, Óbudai Egyetem

16¹⁵ *A gyógytestnevelő tanár helyzete és jövőképe napjaink köznevelési rendszerében*

Vezér Katalin¹, Pánger Andrea², Farkas Anna³, Bosnyák Edit³, Simon István Ágoston⁴, ¹Tolna Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Dombóvári Tagintézmény, ²Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézmény, ³Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ⁴Soproni Egyetem, Művészeti és Sporttudományi Intézet

16³⁰ *A tanári motivációk vizsgálata - Egy előtanulmány bemutatása*

Csordás-Makszin Ágnes¹, Makszin Imre¹, Soós István², Hamar Pál¹, ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²University of Sunderland, UK

5. szekció: Sporttudomány a neveléstudomány tükrében II.

Üléselnökök: **Prof. Dr. Gombocz János**, Professor Emeritus, Testnevelési Egyetem (TF) Budapest,
Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztály, alelnök.

Budainé, dr. Csepela Yvette, egyetemi docens, intézetigazgató helyettes

16⁴⁵ *Testnevelés oktatási hálóterv, mint a tananyagfelbontás és elsajátítás segédeszköze*
Budainé Csepela Yvette¹, **Czirják György**², ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Széchenyi
István Általános Iskola, Tápiószecső

17⁰⁰ *Pontrendszer a testnevelésben, avagy értékelés a gamifikáció jegyében*
Czirják György¹, Budainé Csepela Yvette², ¹Széchenyi István Általános Iskola, Tápiószecső, ²Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

17¹⁵ *A testnevelő tanárok szerepe és feladatai a 21. században*
Bábosik Zoltán, Borosán Livia, Budainé Csepela Yvette, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Tanárképző Intézet

17³⁰ *Testnevelő és gyógytestnevelő mentortanárok tanári hatékonyságának és kiegészének vizsgálata*
Tóth László, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

18⁰⁰ Vacsora TF Étterem

2016. november 17. (péntek)

6. szekció: Az iskolai testnevelés innovációs lehetőségei

Üléselnökök: **Dr. Sterbenz Tamás** általános rektorhelyettes, tanszékvezető, egyetemi docens, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

Prof. Dr. Borbély Attila egyetemi tanár, Debreceni Egyetem, Gazdaságtudományi Kar, Sportgazdasági és -menedzsment Tanszék, Debrecen

8³⁰ *Rugalmas képzési utak és az ATLETYC program az élsportolók kettős karrierjét szolgálva*

Farkas Judit, Chaudhuri Sujit, Kassay Lili, Gulyás Erika, Sterbenz Tamás, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

- 8⁴⁵ *A megváltozott sportfinanszírozás hatása a sportvállalkozások gazdálkodási adataira*
Gósi Zsuzsanna¹, Nagy József², ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportmenedzsment Tanszék, ²Nemzeti Adó és Vámhivatal
- 9⁰⁰ *Sportági szakszövetségek és városok, a nemzetközi sportrendezvények sikertényezői*
Nemzetközi sportrendezvények Magyarországon. Londontól – Rióig
Máté Tünde¹, András Krisztina², ¹Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani Kutatóközpont, ²Széchenyi István Egyetem, Regionális és Gazdaságtudományi Doktori Iskola
- 9¹⁵ *Sportegyesületi kutatás tíz európai országban - Fókusz a társadalmi befogadás és az önkéntesség*
Perényi Szilvia, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportmenedzsment Tanszék

9³⁰ *Az eredményesség értékelése regionális környezetben: Közép-Kelet-Európa játékos piaca*

Havran Zsolt, András Krisztina, Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

9⁴⁵ *Felelős vállalat – sportos társadalom?*

Gáthy Éva, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar Ihrig Károly Gazdálkodás-és Szervezéstudományok, Doktori Iskola

7. szekció: Fizikai Aktivitás, egészséges életmód

Üléselnökök: **Dr. habil Soós István**, Reader, Faculty of Applied Sciences, University of Sunderland, UK

Dr. Szóts Gábor, MTT főtitkár, Testnevelési Egyetem (TF), Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

10⁰⁰ *Az észlelt autonómia hogyan határozza meg a fiatalok szabadidős viselkedését?*

Soós, István¹, Dizmatsek, Ibolya², Hamar, Pál², Boros-Bálint Iuliana³, Szabó, Péter³, Simonek, Jaromir.⁴ és Szabó, Attila⁵, ¹University of Sunderland, Egyesült Királyság, ²Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ³Babes-Bolyai University, Cluj-Napoca, Románia, ⁴Constantine the Philosopher University, Nitra, Szlovákia, ⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

10¹⁵ *Különböző sportágakban tevékenykedő edzők empátiás odafordulásának meghatározói*

Tóth László¹, Reinhardt Melinda², ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Eötvös Loránd Tudományegyetem

10³⁰ *A sport iránti elköteleződés összefüggése a sportolási szokásokkal és demográfiai tényezőkkel serdülő sportolók körében*

Berki Tamás¹, Pikó Bettina², ¹SZTE, Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged, ²SZTE, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged

10⁴⁵ *Az egészségtudatos életmódra nevelés problematikája és megoldási lehetőségeinek bemutatása az Egyesült Királyság példáján keresztül*

Madarász Attila, Madarász Tamás, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar,
Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági- és menedzsment
Tanszék

11⁰⁰ *Érzékenyítés sporttal – avagy az „Integrált Tenisz Erzsébet-tábor” hatása tipikusan fejlődő
kisiskolás gyermekekre*

Orbán-Sebestyén Katalin, Ökrös Csaba, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

11¹⁵-11³⁰ Kávészünet

8. szekció: A 21. század kihívásai a labdarúgásban

Üléselnökök: **Sisa Tibor**, MLSZ, Budapest

Dr. Tóth János, egyetemi docens, Testnevelési Egyetem, Sportjáték tanszék,
Budapest

11³⁰ *A passzpontosság fejlesztése serdülőkorú labdarúgóknál*

Balog Sándor, Tóth János, ifj. Tóth János, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

11⁴⁵ *A koordinációs képességek fejlesztése és mérése a labdarúgásban*

Bányik Csaba, ifj. Tóth János, Tóth János, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportjáték
Tanszék

12⁰⁰ *Az amatőr és a profi labdarúgás összehasonlítása a tiszta játékidő, a kapura lövések és a
gólok száma alapján*

Budavári Dániel, ifj. Tóth János, Tóth János, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

12¹⁵ *Az amatőr labdarúgó kupák és bajnokságok, mint rekreációs sport*

Elekes Patrik, ifj. Tóth János, Tóth János, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

12³⁰ *Kondicionális képességek összehasonlító elemzése a labdarúgásban*

Gelics Márton, Tóth Vince, ifj. Tóth János, Tóth János, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

12⁴⁵ *Utánpótlás korú labdarúgók kifutási lehetőségei*

Katona Viktor, ifj. Tóth János, Tóth János, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

13⁰⁰ *A csapatjáték és az eredményesség közötti összefüggés a Ferencváros csapatánál*

Máté Roland, Tóth János, Tóth János, Testnevelési Egyetem (TF), Budapest

1. szekció: A természet- és sporttudomány közös távlatai

1. „Az élet olyan, mint egy kerékpár, mozgásban kell tartani, hogy egyensúlyban tudjon maradni” (Albert Einstein)

Fizikai aktivitás Magyarországon 2014-2016

„Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” rizikókérdőíve alapján

Szóts Gábor, Daiki Tennó*, Kiss István¹, Kékes Ede², Barna István³, Tóth Miklós, Szmodis Márta
*Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, *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

A hét éves múltra visszatekintő „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” keretében, az egészségügyi kormányzat által is támogatott program részeként egy mozgó szűrőállomás járja az országot, melynek segítségével évente körülbelül 200 helyszínen kerül sor egy prevenció jellegű átfogó egészségi állapot felmérésre. A Magyar Sporttudományi Társaság Mozgás=Egészség Programja révén három éve bekerült a felmérésbe - nemzetközi tapasztalatok alapján összeállított-, a fizikai aktivitást felmérő rizikókérdőív. A kérdőív kitöltése során nyert adatok alapján számolunk be az elmúlt három év során kapott és elemzett részeredményekről.

Anyag és módszerek

A kérdőívet az elmúlt három évben 39 398 személy töltötte ki, akiknek átlagéletkoruk a férfiak esetében 41,3±15,3, míg a nőknél 39,9±13,3 év volt. A kitöltő személyeket három korcsoportba osztottuk: 35 év alattiak (férfiak: 6836 fő; nők: 6685, 35-45 közöttiek: férfiak: 6407 fő; nők: 6161 fő, míg a 45 év felettiak: férfiak: 5626 fő; nők: 7583 fő). A rizikókérdőív segítségével a felmérésben résztvevő önkéntes személyeknek - fizikai aktivitásuk mennyiségi, minőségi adatait vizsgálva - hat kérdést tettünk fel, illetve rákérdeztünk egészségi és fittségi állapotuk szubjektív megítélésére is. A kapott adatokat nemre és korra való tekintettel értékeltük és ennek segítségével jellemeztük a fizikai aktivitás magyarországi dimenzióit. Az eredményeket összevetettük a felmérések során kapott, a betegségekre és az elhízásra vonatkozó egyéb objektív adatokkal is. Elemzéseink során a statisztikai módszerek közül χ^2 próbát és regressziót használtunk. Jelen előadásban - nemre és korcsoportokra bontva - a fizikai aktivitást jellemző összpontszámot, az ülással és a sétával eltöltött időtartamot, illetve az egészség szubjektív értékelésének megítélésének mérőszámait mutatjuk be.

Eredmények, megbeszélés

A válaszokat elemezve: a résztvevők 25; 22; és 15%-a értékelte egészségét a kor előrehaladtával a két nem átlagát tekintve „nagyon egészségesnek”. Közel háromnegyedük: 75; 76; és 81 %-a, érezte magát „közepesen” és „mérsékelten” egészségesnek és csupán 1-3%-a a „nem egészséges”

csoportba sorolta be magát. A férfiak maguk egészségét minden kategóriában pozitívabban ítélték meg. A fiatal 35 év alatti férfiak azok, akik maguk egészségét leginkább kiválónak, míg a 45 év feletti nők, akik a legkevésbé jónak ítélték meg.

A továbbiakban arra kerestük a választ, hogy mi lehet ennek az oka? Ezért vizsgáltuk a fizikai szempontból passzív üléssel és a fizikailag aktívan eltöltött idő mennyiségét is.

Egyes megítélések szerint az üléssel töltött idő tekinthető korunk „új kihívásának”, sőt egy öngyilkos tevékenységnek tekinthető. A szűrővizsgálatban részt vett nők 50%-a naponta több mint 6 órát tölt passzív módon üléssel, míg ez a férfiak esetében „csak” 36%. A 35 év alatti nők esetében ez az érték már 60%-os volt. Figyelemreméltó és örvendetes tény, hogy a 45 év feletti korcsoportoknál viszont csökken az üléssel, passzív módon eltöltött időszak. Itt is megfigyelhető a férfiak jobb értéke. Az aktív sétával eltöltött időtartam vizsgálatával arra kerestük a választ, hogy vajon kompenzálja-e a fizikai aktivitással, aktívan eltöltött idő a napi túlzott üléssel eltöltött időszakot. Megállapítottuk, hogy mindkét nemnél és mindhárom korcsoportban relatív magas a sétával, vagyis a magas fizikai aktivitással eltöltött időszak, így a válasz egyértelműen igen. Meglepően magas, 50% feletti értéket mértünk a napi ajánlott 30 perces sétával eltöltött időszak esetében, sőt a 35 év feletti férfiak esetében ez az érték a 60%-t is meghaladta. Ez mindenképpen biztató jelenség, tekintve, hogy a kor előrehaladtával ez az érték a nők esetében is növekvő tendenciát mutat. A fizikai aktivitást vizsgáló kérdőív összes kérdésére adott választ értékelve megállapítható, hogy a részvevő férfiaknál 40% feletti, míg nők esetében 30% körüli a megfelelő életmód, vagyis nőknél itt is rosszabb értéket kaptunk. Az életkor előrehaladtával mindkét nemnél ezen értékek javulását figyeltük meg, ami az egészség romlásával és ennek megfelelően a tudatosabb egészségvédelemmel hozható összefüggésbe.

Következtetés

Eredményeinkből megállapíthattuk, hogy igazak lehetnek azon jóslatok, amelyek szerint 15-20 év távlatában a magyar népesség legnagyobb egészségügyi kihívása a fizikai hipoaktivitásból eredő nagyobb testsúly és a hozzá kapcsolódó szövődeményekkel kapcsolatos egészségügyi problémák lesznek. Pozitív tendenciaként értékelhető viszont, hogy minden korosztályban és nemben is magas értékeket kaptunk a fizikailag aktívan eltöltött időszakot illetően. 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 mérése, szubjektív egészség megítélés

2. Helyzetkép a magyar 56-75 évesek fizikai aktivitásáról (2014-2016)

Szmodis Márta¹, Daiki Tennó², Kiss István³, Kékes Edé⁴, Barna István⁵, Tóth Miklós¹, Szóts Gábor¹,
¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék

²ELTE, Informatikai Kar, Média-és Oktatásinformatika Tanszék, ³Semmelweis Egyetem, ÁOK, II. sz. Belgyógyászati Klinika és Szent Imre Egyetemi Oktatókórház, Nephrologia-Hypertonia Profil és Aktív

Bevezetés

A mozgásszegény életmód közismert hatásai befolyásolják a várható élettartamot és az egészségben megélt éveket is lerövidítik. A számos vizsgálat és kezdeményezés ellenére hazánkban is jelentős azok száma, akik nem mozognak eleget. Vizsgálatunkban az idősebb korosztályok fizikai aktivitási szintjét elemeztük.

Anyag és módszer

„Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020” vizsgálatosorozat 2014-2016-os adatait dolgoztuk fel. Az elmúlt három évben összesen 39.398 fő vett részt a programban. A teljes adatbázis alapján megállapított jelenségek részletesebb elemzéséhez almintákat alakítottunk ki. Ebben az elemzésben az 56-75 évesek fizikai aktivitásának jellemzőit mutatjuk be (N=5985, 15,19%), kérdőívünket 2505 férfi és 3480 nő töltötte ki. Két csoportot képeztünk az életkor alapján: 56-65 évesek (N₁=4550; férfiak: 2015 fő, nők: 2535 fő) és 66-75 évesek (N₂= 1435; férfiak: 490 fő, nők: 945 fő).

Eredmények

Napi több mint 30 perc megerőltető testmozgást a válaszadók ötöde végez életkortól függetlenül, a 66-75 éves férfiak közül azonban többen (29%). A nők ötöde, a férfiak 15%-a soha nem végzett megerőltető testmozgást. A napi ülással töltött idő érdekes módon az idősebbeknél jelentősen kevesebb volt. A válaszadók közel kétharmada életkortól és nemtől függetlenül több mint 30 percet sétál naponta. Életkortól függetlenül több nő egyáltalán nem érzi magát fittnek (10%), nagyon fittnek az idősebb férfiak gyakrabban értékelték magukat (14%). A résztvevők kétharmada közepesen egészségesnek érzi magát, az idősebb korosztályból arányaiban kevesebben jelölték meg a nagyon egészségesnek érzem magam kategóriát. A kérdőívre adott válaszok összpontszáma (maximum 33 pont) alapján a nők 5-7%-a, az 56-65 éves férfiak 8%-a, illetve a 66-75 évesek 10%-a ért el 29 pontnál többet (mozgás mennyisége, fittség és egészségkép kiváló), a nők 21-24%-a, a férfiak 26-29%-a 23-28 pontot kapott (megfelelő életmód). Nagyon keveset vagy szinte egyáltalán nem mozog (13 pont alattiak: életmódváltás javasolt, illetve feltétlenül szükséges), és fittségi állapotát, valamint egészségét is kedvezőtlennek ítélte az 56-65 éves nők közel negyede, a 66-75 éves nők 18%-a, az 56-65 éves férfiak ötöde és a 66-75 éves férfiak 14%-a.

Következtetés

A vizsgált két korosztályban – a munkával töltött utolsó, illetve a nyugdíjas évek első időszakában – a résztvevők valamivel több, mint harmada végez elegendő fizikai aktivitást, az idősebbek és a férfiak többet mozognak. Ebben az életkorban is kifejezetten hasznos lenne, ha minél több, az életkori sajátosságokat is szem előtt tartó, szervezett mozgásos aktivitásban vehetnének részt a betegségeknek talán leginkább kitett emberek.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, 56-75 évesek, szűrőprogram, MSTT Mozgás=Egészség Program

3. A teljes test vibráció motoros, kognitív és magatartásbeli hatásai idősödő patkányokon

Oroszi Tamás¹, Tóth Kata^{1,2}, Regine G. Schoemaker², Eddy A. van der Zee², Nyakas Csaba^{1,2}

¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Department of Molecular Neurobiology, University of Groningen, Hollandia

Bevezetés

A testmozgás preventív és rehabilitációs potenciálja számos civilizációs betegség esetén bizonyítást nyert már. Azonban egyes speciális populációk (pl. idősök, mozgásképtelenek) tagjai, akik szintén profitálnának a fizikai aktivitás kedvező hatásaiból, nem képesek aktív testedzésre. Ilyen esetben szolgálhat alternatívaként az egész test vibráció (WBV-Whole body vibration), ami a teljes testre ható, mechanikai hullámokkal történő szenzoros stimulációt jelenti. Korábbi, állatokon végzett és humán kutatások bebizonyították már, hogy a WBV többféle jótékony hatással is rendelkezik a szervezetre. Többek között kedvezően hat a neuromuskuláris funkcióra, illetve az aktív és passzív mozgató szervrendszerre, a hormonális és a keringési rendszerre egyaránt. A WBV másik aspektusa az agyra gyakorolt hatása, amiről még kevés ismeretünk van.

Anyag és módszerek

18 hónapos, mind nőtény (n=9), mind hím (n=7) Wistar patkányokat napi 10 perces vibrációs kezelésnek tettünk ki 5 héten át heti 5 alkalommal. A kezelt csoport mellett mindkét nemnél felállítottunk egy-egy kontrollcsoportot is (nőtény: n=8, hím: n=7), amelyik intakt maradt. A kezeléseket követően vizsgáltuk a vibráció hatását a motoriumra, a kognícióra és a viselkedésre. Motoros képességek tekintetében az egyensúlyozó képességet és függeszkedési teszttel az erő állóképességet mértük. Kogníciót tekintve a térbeli memóriát új hely felismerési teszttel, a deklaratív memóriát új tárgy felismerési teszttel tanulmányoztuk, a viselkedést pszichomotoros szempontból nyílt tér teszttel elemeztük. A statisztikai analízishez két faktoros variancia-analízis módszert használtunk, ahol az egyik faktor a kezelés megléte vagy hiánya, a másik faktor a nem volt.

Eredmények

Az egyensúly tesztben a vibrációt kapott állatok a kontrollhoz képest szignifikánsan jobban teljesítettek. A függeszkedés tesztben a vibrációs csoport egyedei szignifikánsan több ideig voltak képesek függni. Mindkét nem esetén tendenciaként jelentkezett a vibrációs kezelésnek alávetett állatok jobb teljesítménye a térbeli memória tesztben, a deklaratív memóriában nem láttunk változást. A nyílt tér tesztben szintén trend szintű volt, hogy a vibrációs edzésen átesett patkányok több időt töltöttek a középső terület explorációjával.

Következtetés

Az eddigi irodalmi adatokkal szinkronban, a WBV motoros képességeket javító hatását az egyensúly és a függeszkedés tesztben sikerült kimutatni idősödő patkány populációban nemre való tekintet nélkül. A testedzés neurogenesisre, ezzel együtt a kognícióra gyakorolt pozitív hatásai már ismertek. A hippocampalis funkcióhoz kötött térbeli memóriában mutatkozó trend lehetséges, hogy a vibrációs kezelés (a testedzéshez hasonlóan) neurogenesis stimuláló hatásának következménye. Ennek alátámasztására a neurogenetikus markerek biokémiai és immuno-hisztokémiai vizsgálatát tervezzük.

A viselkedésben látott változás egyes pszichiátriai, pszichológiai kórképekben esetén lehet klinikai jelentőségű.

Kulcsszavak: teljes test vibráció, időskori testedzés

4. A koordináció instabilitása és aszimmetriája statikus és dinamikus egyensúlytartásnál

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

Bevezetés

A koordináció instabilitásának és a testtartási aszimmetriának növekedése figyelhető meg a progresszív lefolyású izomsorvadással élő gyermekeknél. Egzakt mérés technikai eljárásokkal, a neuromuszkuláris rendszer szintjén végzett noninvazív vizsgálatokkal, tájékoztatást kaphatunk az aktuális funkcionális állapotokról, a komplex rehabilitáció eredményességéről. Az objektív adatok ismeretében folytatott terápia hozzájárulhat a tolerálható életminőség hosszabb távon történő megtartásához.

Jelen munka célja a statikus és dinamikus egyensúlyi paramétereknek, a járásban a talajra kifejtett erőknél és az utóbbiak változásait jellemző, eredő vektorok támadáspontjai által leírt pályadiagramoknak, idő és helyfüggvényeinek meghatározása, a Duchenne (DMD) és Becker (BMD) izomdystrophiás gyermekeknél.

Metodika

Tizenegy, progresszív lefolyású, neurológiai kórképben szenvedő gyermek vett részt a mérésekben, a szülei jelenlétében: közöttük öt önállóan járóképes, három kézen fogva járóképes és három, kerekesszékekkel közlekedő gyermek volt. Átlagos életkoruk: $10,1 \pm 3,65$ év. Sorban elhelyezett, egységes rendszerbe kapcsolt, két erőmérő platformot, ezekkel azonos magasságú „felfutó” és „lefutó” járófelületet megvalósító dobogókat, hatcsatornás erősítőt, ADDON mikroszámítógépet és Laptopot alkalmaztunk. „Kraft 2012” megnevezésű szoftver működtette a berendezést (Ing. Büro, Bretz). „Psycho 8” választásos reakcióidő mérőt és Dyna 10 univerzális erőmérőt használtunk a kézi szorítóerők vizsgálatára, a járásvizsgálati teszt kiegészítésére. A felsorolt vizsgálatokat megelőzően, Contec CMS 500 típusú pulzoximétert alkalmazva, feljegyeztük a percnkénti pulzusszámot és az oxigén telítettség százalékos értékeit.

Eredmények (kivonat)

Átlagok - szórások

Pulzusszám: $103,91 \pm 7,61$ p/perc (n = 11)

Oxigén szaturáció: $98,17 \pm 0,72$ % (n = 11)

Választásos reakcióidő: $395,4 \pm 96,2$ ms (n = 10)

Domináns kéz szorító ereje: $F = 50,6 \pm 28,1 \text{ N}$ ($n = 9$)

Romberg I teszt: $20,8 \pm 9,0 \text{ mm}$ ($n = 7$)

Az eredmények összefoglalása

Jelen vizsgálatban, a gyermekek többségénél, a szorítóerők tekintetében, alacsony értékek voltak regisztrálhatók. A statikus egyensúlyt (állás stabilitást) vizsgáló Romberg I és Romberg II tesztek eredményeinek átlagai többségükben instabilitást jeleztek. Egyes esetekben, a szabályos „Romberg pozíció”-tól eltérően, az R I mérése is csak „kis terpeszben” volt elvégezhető. A járásnál fellépő koordinációs instabilitásokat és aszimmetriákat számsorozatokkal tudtuk jellemezni. Ezek interpretálása, a regisztrált járásdiagramok alapján, a jelenséget leíró magyarázatokkal, valamennyi vizsgált gyermeknél, egyéenként történik. Előadásunkban bemutatunk egy ideálisnak tekintett járásdiagramot és ismertetjük az önállóan járóképes és a kézen fogva járóképes gyermekek talpnyomás középponti regisztrátumait, különös tekintettel a talpi „átgördülés” szabályos, illetve szabálytalan voltára, valamint az úgynevezett „telitalpas” járás jellegzetességeire.

Kulcsszavak: izomdystrophia, egyensúly, járáshibák, reakcióidő

5. A mérkőzésterhelés hatása a szívfrekvencia-variabilitás változóira, azaz a szív neurovegetatív funkcióelemzése a terhelési szakaszok analizálásán keresztül

Sáfár Sándor, Horváth Dávid, Csáki István, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Edzésméleti és Módszertani Kutató Központ*

Bevezetés

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 (Makivic és Bauer 2015).

Az elmúlt években számos tanulmány kutatta a szívfrekvencia-variabilitásra ható terhelések optimális protokoll-rendszerét (Karavirta és mtsai 2009, Wanderley és mtsai 2013). A sportjátékokban az elmúlt években kezdték el alkalmazni gyakorlatban a szabályozott terhelések neurovegetatív válaszait (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.

Bara-Filho és mtsai (2013) vizsgálatukból arra a következtetésre jutottak, hogy a pulzusszám változékonysága mellett a HRV adatok hasznosak lehetnek a élsport terhelések paraszimpatikus modulációjára, így egyéni jellemzők alapján differenciálhatják a sportjátékosok pihenőjét a HRV indexeket alapul véve.

Célkitűzés

Tanulmányunk célja, hogy választ kapjunk arra a kérdésre, vajon a mérkőzésterhelés hatására megváltozott neurovegetatív válaszok a szívfrekvencia-variabilitás változóinak teljes körű elemzése során detektálhatók-e. Továbbá a mérközések hatására megváltozott pszichofizikai mutatók a különböző szinten edzett személyeknél differenciáltan szabályozható-e a terhelés szerkezeti elemeinek adagolásával, mini-longitudinális elemzés során.

Anyag és módszer

Kutatásunkban labdarúgó-játékvezetőket vizsgáltuk (N=20). A vizsgálati személyek a mérközéseket megelőzően, valamint azt követő reggeleken 5 perces ébredési nyugalmi RR tesztet hajtottak végre (POLAR V800). HRV elemzés során nemzetközileg elfogadott validált változókat elemeztünk a nyers RR-idő görbékből ($RR_{\text{átlag}}$, SDNN, RMSSD, pNN50, LF, HF, LF/HF, SD1 és SD2). Az adatokat a Kubios HRV 2.2 szoftver segítségével elemeztük. A napi adatok elemzéséhez STATISTICA 13 statisztikai programot alkalmaztuk. Átlagot és szórást számoltunk. A változók közötti kapcsolat vizsgálatához Pearson-féle korrelációt alkalmaztunk. A kapott 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 mérközést megelőzően, illetve az követően, amely zömében szimpatikus változásként detektálhattunk. A különböző szinten edzett személyeknél a longitudinális változás mérhető volt, amely az alkalmazott regenerációs időt is befolyásolta. 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 segítették.

Diszkusszió

A HRV adatok elemzése segíthet a nyújtott idejű adaptációra épülő terhelési mutatók optimalizálása mellett (Sáfár és Csáki 2016) a mérkőzésterhelés hatására megváltozott neurovegetatív válaszokat is meghatározhattuk. 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. A vizsgálati személyek szívfrekvencia-variabilitás adatainak teljes körű elemzése szimpatikus tónust mutattak a mérközést követően. Az adatok azt a feltételezést támasztják alá, hogy az egyéni elemzések a mérközéseket megelőzően és követően objektív képet adhatnak az edzőnek a sportolók neurovegetatív rendszeréről. A terhelés szerkezeti elemeinek, illetve terhelési összetevőknek pontosabb alkalmazásában segíthet a HRV adatok részletes elemzése.

Kulcsszavak: szívfrekvencia-variabilitás, HRV, LF/HF, terhelés-optimalizálás

2. szekció: A sportjátékok oktatás- és edzésmódszertani kérdései

1. A rendezetlen védelem elleni támadójáték elemzése elit nemzetközi férfi kézilabda mérkőzések alapján

Ökrös Csaba, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportjáték Tanszék*

A nemzetközi férfi kézilabdázás erőviszonyai évről évre változnak, hosszan tartó, magas színvonalú állandóságot csak néhány válogatottnál figyelhetünk meg (Franciaország, Horvátország), azonban mellettük mindig találunk feltörekvő nemzeteket, akik hosszabb-rövidebb ideig csatlakoznak a világ kézilabda elitjéhez. A kézilabda játék egyik legfontosabb stratégiai területe a rendezetlen védelem elleni támadójáték, vagyis a gyorsindítás, lerohanás. A mezőny gyors átjátszása és a visszarendező védelem gyenge pontjainak megtalálása, mindig is az alapvető támadó taktikák közé tartozott. Az ilyen típusú támadásoknak a térbeli és időbeli lefolyása számtalan lehetőséget kínál, de különbségek figyelhetők meg a támadásban résztvevők száma, az alkalmazott technikai elemek előfordulása és a kihasználás szempontjából is. Feltételezésem szerint a pillanatnyi létszámelőnyben vezetett akciók a legsikeresebbek, valamint annál nagyobb az esély a gólszerzésre, minél kevesebb játékosal és minél kevesebb idő alatt hajtja végre az ellentámadást az adott csapat. Vizsgálatomat a 2017. évi franciaországi férfi VB elődöntőbe jutott csapatainak (Franciaország, Norvégia, Szlovénia, Horvátország) mérkőzései alapján végeztem (n=12), mert jelenleg ezek a válogatottak jelentik a férfi kézilabdázás szakmai csúcsát. Ezeknek a csapatoknak a tét helyzetben elért teljesítményeit figyelve tudom körvonalazni a jelenlegi kézilabdázás jellemzőit egy aspektusból, mely irányvonalat mutat a mindenkorai képzésnek, oktatásnak. A mérkőzések történéseit a „MatchMeeting” mérkőzés elemző szoftver segítségével rögzítettem, az adatok feldolgozása SPSS 24.0 programmal történt. A leíró statisztika mellett a kapcsolatok erősségének feltárására korreláció vizsgálatot és „Két mintás t-próbát” alkalmaztam. Kapott eredményeim alapján megállapítható, hogy nem a létszám előnyös helyzetek voltak a legsikeresebbek, hanem a létszám azonosak, ami annak eredménye, hogy előnyben a támadók gyakran „túlbonyolították” a befejezést, keresve a minél kedvezőbb lövési szöveget. A 2 és 3 játékosal végrehajtott akciók előfordulása között nem találtam jelentős eltérést, de eredményesebbek voltak a 2 játékosal végrehajtottak. 3 és 4 mp. alatt végrehajtott ellentámadások közel azonos eredményességgel zárultak. Megállapítható, hogy a vizsgált csapatok már védekezés közben felkészülnek a gyorsindítás végrehajtására, és a labda birtoklás átváltásából kialakított helyzeteiket döntően nem az egyéni és a teljes csapat bevonását igénylő akciók uralják, hanem a kis létszámú, gyors lefutású összjátékok.

Kulcsszavak: férfi kézilabdázás, mérkőzéselemzés, taktika, gyorsindítás

2. Élvezetbeli kézilabdázókban mért erőnléti képességek eredményeinek kapcsolati elemzése

Soldos Péter, Kopper Bence, Bretz Károly, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

Versenysportban elengedhetetlen a rendszeres állapot felmérés elvégzése, és annak folyamatos értékelése. A vizsgálati eredmények három szinten segítik a sportszakmai munkát. Az első, a kiválasztási folyamat során történő szűrés, második a meglévő játékosok aktuális állapotának feltérképezése, és végül az alkalmazott edzőmunka hatékonyságának mérése-visszaigazolása. Mindhárom esetben a mérésekre szánt időmegtakarítás alapfeltétele olyan paraméterek meghatározása, amelyek kapcsolatban vannak, de egymást nem helyettesítik. A kondicionális képességek szignifikáns feltérképezésére labdajátékok esetén számos standard vizsgálat áll rendelkezésre. Jelen vizsgálat célja a játékosok általános, és sportág specifikus szempontok alapján összeállított erőnléti vizsgálatok eredményei közötti korreláció meghatározása. A vizsgálatokat 2013. december 9-e és 2017. május 25-e között 8 alkalommal végeztünk el. Összesen 51 felnőtt férfi, és 35 junior fiú kézilabdázó vett részt a vizsgálatban. *A mérésben résztvevő felnőtt játékosok átlagéletkora 23,9±4,4 év; átlag magassága 188,5±6,3 cm, átlag testsúlya 92,9±11,0 kg, átlag vázizom %-a 39,2±2,7, átlag BMI 26±2,3, illetve a junior játékosok átlagéletkora 18,2±0,8 év; átlag magassága 189,0±7,7 cm; átlag testsúlya 87,7±10,2 kg; átlag vázizom %-a 40,9±2,9; átlag BMI 24,5±1,6 volt.* A mérésekhez standard körülményeket teremtettünk. A korrelációk meghatározásához összesen 188 db mérési adathalmazt használtunk fel. *Eredményeink: validált Omron készülék által nyert testösszetétel eredményei, pl: zsigeri zsír-kor ($r=0,35$), BMI-testsúly ($r=0,80$), továbbá a testtömeg/szorítóerő ($r=0,36$), illetve testtömeg/helyből távolugrás testtömeg-helyből medicinlabda dobás ($r=-0,23$), felugrás páros lábbal-helyből távolugrás ($r=0,50$), súlypont-vázizom % ($r=0,26$) stb.* A szignifikancia szintet $p<0,05$ értékben határoztuk meg. Eredményeink segítséget nyújtanak a játékosok fizikai paramétereinek meghatározásának felgyorsításában és a vizsgálatok egyszerűsítésében a fent említett három szempontnak megfelelően. További célunk új paraméterek felvétele és további korrelációk keresése a még hatékonyabb teljesítménydiagnosztikai profil létrehozásának érdekében.

Kulcsszavak: műszeres erőnléti képesség felmérés, mérési paraméterek, változók, korreláció, kondicionális képességek, erőnléti képesség mátrix

3. Kézilabda játékosok posztonkénti jellemzése a nemzetközi szakirodalom alapján

König-Görögh Dóra^{1,2}, Ökrös Csaba², Gyömbér Noémi¹, Olvasztóné Balogh Zsuzsa², Szerdahelyi Zoltán², Laoues Nóra², ¹*Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*, ²*Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnőttképzési Kar, Debrecen*

A kézilabdázás dinamikusan fejlődő és az egyik legkedveltebb sportág Európában. Sokszínűsége, sokoldalúsága inspirálóan hat a kézilabda sport iránt elkötelezettek számára. Nem véletlen, hogy

számos nemzetközi kutatás középpontjában a kézilabdázásban résztvevők változatos felmérései állnak. Jelen munkánkban ezeket a tanulmányokat szeretnénk ismertetni, amely részletes, átfogó képet ad a különböző kézilabda posztokon játszó sportolókról.

Napjainkban egyre több kutatás foglalkozik a kézilabda játékosok pszichés felkészültségével, motivációjával, stressztűrő és adaptációs képességével, a személyiség jellemzőivel. (Rogulj, 2005; Bebestos, 2006; Pollany, 2007; Casimiro, 2010; Rogulj at al., 2006; Gonzalez & Coronado, 2011; Marczinka, 2011; Olmedilla at al., 2013; Pandey és Patel, 2015).

Kiemelt figyelmet fordítanak a kutatók a kézilabda játékosok antropometriai (Srhoj,2002; Suárez at al., 2008; Zapartidis at al., 2009; Milanese at al., 2011; Chittibabu, 2013; Vila at al., 2011; Ghobadi at al., 2013; Krüger, 2013; Nikolaidis at al., 2015; Rousauglou at al., 2014; Weber & Wegner 2016) és fiziológiai jellemzőinek (Vila at al., 2011; Chittibau, 2013; Krüger, 2013; Póvoas at al., 2014; Karpan at al., 2015; Milanovic, 2015; Nikolaidis at al. 2015; Belka és mtsai, 2016; Haugen, 2016) feltárására. Vannak kutatások, amelyek a kézilabda játékosok technikai (Weber, 2015), reakció és egyensúlyozó (Patel és Chodhary, 2015, 2016) képességét vizsgálják.

A fent említett kutatásokból kiderül, hogy a szélsők a legalacsonyabbak, nekik a legkisebb a testtömeg indexük, míg az átlövők a legmagasabbak, a kapusok és a beállók pedig a legnehezebb játékosok. Az átlövők és a szélső játékosok teszik meg a legtöbb távolságot, illetve a szélsők sprintelnek a legtöbbet a kézilabda mérkőzéseken, és ők magasabb technikai tudással rendelkeznek, mint a többi poszton lévő játékos. A kapusoknak a legmagasabb a stressztűrő képessége.

A bemutatott szakirodalom jól szemlélteti, hogy az edzőknek érdemes kiemelt figyelmet fordítani a kézilabda játékosok posztonkénti eltéréseire. A kutatási eredmények szakszerű felhasználásával olyan speciális tudásra tesznek szert, amely minőségi edzői tevékenység megvalósításának az alapja. Ez lehet később a siker záloga, amely az eredményes felkészüléshez, és versenyzéshez vezet.

Kulcsszavak: kézilabdázás, kézilabda posztok, nemzetközi szakirodalom

4. Sportjátékok oktatás-módszertana az angolszász testnevelésben

Kovács Katalin, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportjáték Tanszék*

Az angol Bunker és Thorpe a 70-es években azt figyelte meg a testnevelés órákon, hogy a középiskolások a játékokban nem tudják sikeresen alkalmazni a korábban gyakorolt és tanult technikai elemeket. Ennek okát abban látták, hogy az oktatás elsődlegesen a technikai elemekre fókuszált, ellenben a játék oktatása, azon belül maga a taktika, csak másodlagos szerepet kapott.

Ezek a tapasztalatok készítették a Szerző párost egy oktatási modell megalkotására, amely a taktika és technika párhuzamos (tandem) tanítására törekedett. A Szerző páros először 1982-ben írta le a Teaching Games for Understanding (TGfU) elméletét és módszerét.

A TGfU-t az első pillanattól kezdve komoly nemzetközi érdeklődés övezte, hatékonyságáról vizsgálatok, kutatások készültek és készülnek mind a mai napig. A tanulmányok alapján a 2000-es évek elején újra gondolták a koncepciót és megszületett a módosított változat, valamint az amerikaiak, és az ausztrálok elméletei is. Ezek a modellek elsődlegesen az „intelligens” játékosképzést helyezik előtérbe, azaz a kognitív szféra szerepét hangsúlyozzák:

a taktikai elemek tudatosítását és megértését, majd az annak megfelelő technikai elem kiválasztását és végrehajtását.

Az előadás során nemcsak a különböző angolszász modelleket ismertetjük, hanem azok kritikáját is, valamint párhuzamba állítjuk a hazai sportjáték-elméletekkel is.

Kulcsszavak: sportjáték, oktatás módszertan, TGfU

5. Kísérlet a magyar labdarúgó-szurkoló profiljának megrajzolására

Kassay Lili, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportmenedzsment Tanszék*

Bevezetés

A legnépszerűbb európai csapatsportágként és egyben szórakoztatóipari szereplőként a magyar hivatásos labdarúgás sem szervezhet „öncélú”, csekély szurkolói érdeklődést kiváltó bajnoki mérkőzéseket. Az elégtelen nézőszám és a kiváltó helyzet közép-, hosszú távú kezelése összetett, s valamennyi érintett együttműködését igénylő folyamat. Jelen kutatás a szurkolói igények, elvárások felfejtése, megértése felől közelíti a komplex kérdés marketing irányú értelmezését.

Anyag és módszerek

A hagyományos szociodemográfiai megközelítést túllépve a helyszíni szurkolás motivációja, a helyszíni szórakozás összetevőinek értelmezése, valamint a szurkolói elégedettség megragadása került a kutatások és az alkalmazás középpontjába – a szurkolói magatartás csoportképző ismérveire alapozott egyes fogyasztói csoportokra jellemzően.

Egy többlépcsős kutatássorozat ötödik fázisának keretében felvett adatsor a magyarországi csapatsportok, és ezen belül kiemelten a labdarúgás szurkolói profiljának megrajzolását kínálja, számos aspektus figyelembe vétele mellett (többek között sportági preferenciáik, elvárásaik, szurkolási motivációik, szabadidő eltöltésük jellemzői, klubhoz, sportolóhoz való kapcsolódásuk, a hitelesség kérdései, a sportolói ismertség). A Nemzeti Sport Online-on 2016. október 18-19-én megjelentetett önkítöltős kérdőív 4.770 érvényes választ eredményezett.

Eredmények

A válaszadók körében legnépszerűbb labdarúgás iránti figyelem elsősorban a nemzetközi összecsapásokhoz kapcsolódik, és a televízión keresztül élőben követhető nemzetközi – akár BL, EL vagy az egyes bajnokságok – közvetítéseken keresztül élvezett színvonalhoz kapcsolódik. A magyar bajnoki mérkőzésekre való kilátogatásnak – a hazai feltételezésekkel ellentétben – nem elsődleges és minden egyéb motivációt kizáró szurkolói elvárás a tökéletes, nemzetközi tudásszintű játék. Az egyes bajnoki szintekhez azonban eltérő mértékben és az eddigi feltételezéseket jelentősen árnyaló befolyással.

Következtetés

A szurkolói nézőszám-csökkenés, a finanszírozás piaci bevételektől lényegében független áramlása, valamint a szórakoztatóipari szerep egyre élesebben veti fel a kérdést: hol vannak a nézők, akik

szórakoztatására lépnek a pályára a csapatok. A hagyományos demográfiai megközelítés, valamint a generációkon keresztül kialakult nézői elköteleződés (hiánya) önmagában már nem elégséges a remélt továbblépéshez.

Kulcsszavak: szurkolói profil, szurkolói elvárások, szurkolói motivációk

6. Labdarúgó akadémisták kognitív funkcióinak vizsgálata és fejlesztése számítógépes pszichológiai eszközökkel

Fózer-Selmeci Barbara¹, Kocsis Erika Ilona², Kiss Zoltán², Csáki István², Tóth László¹, ¹*Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*, ²*Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia, Felcsút*

Thomas és Thomas (1999) vizsgálata alapján jelenthetjük ki, hogy a labdarúgásban is fontos, hogy a tehetség-meghatározás és a sportági követelményprofil kereteket szabjon. A labdarúgóknak folyamatos változásokat kell elővételezniük és lereagálniuk, relatíve nem várt szituációkban a pályán. A labdarúgásban a kognitív funkciók kiemelten fontosak a sikeres működéshez (Huijgen et al., 2015). Kutatásunk céljából utánpótláskorú labdarúgók kognitív funkcióinak vizsgálatát és fejlesztését tűztük ki. A Vienna Test System számítógépes pszichológiai tesztrendszerrel vizsgáljuk a kognitív funkciókat és a CogniPlus kognitív funkciók fejlesztésére szolgáló számítógépes programmal pedig célzottan és egyéni különbségek szerint van lehetőségünk a tehetséges sportolók kognitív hatékonyságának növelésére. A vizsgálatban a Puskás Ferenc Labdarúgó Akadémia labdarúgói (N=60) a Vienna Test System számítógépes pszichológiai tesztelésen vettek részt. Poszttonként (kapus, hátvéd, középpályás, támadó) és korosztályonként (U-15, U-16, U-17, U-18, U-19) felmértük az akadémisták koncentrációját (COG), reaktív viselkedésüket (DT, MDT), kognitív gátlás funkcióját (STROOP), munkamemóriájukat (CORSI).

A felvett tesztek közül számos szignifikáns eredményt kaptunk. Kiemeljük a CORSI kocka teszt eredményeit, a vizsgálati ($t = -2,623$, $df=9$, $p < 0,028$) és kontroll ($t = -3,200$, $df=9$, $p < 0,029$) csoportnál is kaptunk szignifikáns eredményt a helyes válaszok változó kapcsán. Valamint a DT teszt téves válaszok száma esetében is szignifikáns eredményt találtunk fejlesztéssel ($t = -2,276$, $df=9$, $p < 0,049$) és anélkül ($t = -1,608$, $df=9$, $p < 0,006$) résztvevő csoportban is.

Meglepő és kérdéseket vethet fel mindkét csoport fejlődése, gyorsulása, azzal együtt, hogy a vizsgálati csoport tagjai részt vettek fejlesztési alkalmakon. Érdekesnek tartjuk kiemelni a vizsgált korosztálynál megfigyelhető végrehajtó funkciók érésének felgyorsulását (Crone és Dahl, 2012). Hangsúlyozzuk Huijgen és mtsai. (2015) kutatási eredményeit, mely szerint a heti fejlesztési órák beépítésével különbség van az elit és elit ifjúsági labdarúgók között a gátláskontroll és kognitív rugalmasság tekintetében, azonban a metakogníció esetében nem. Ami rávilágít a longitudinális "magasabb szintű" kognitív funkciók vizsgálatának szükségességére, melynek szerepe lehet a tehetségek azonosítása, a tehetségfejlesztés és a labdarúgásban nyújtott teljesítményre.

Kulcsszavak: reaktív stressztolerancia, munkamemória, kognitív funkciók, Vienna Test System

3. szekció: Az úszás, az atlétika és a tenisz elméleti-módszertani kérdései

1. Tehetséggondozás a relatív életkor tükrében. Az úszás példája

Nagy Nikoletta¹, Egressy János¹, Szájér Péter¹, Ökrös Csaba², *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ¹Úszás és Vízi Sportok Tanszék, ²Sportjáték Tanszék*

Magyarország 2017-ben több rangos világeseménynek adott otthont, mely az úszás sportágat érintette. Jelezván az úszósport utánpótlás nevelésének magas színvonalát, nemcsak a felnőtt, hanem a fiatal magyar úszók is kiemelkedően szerepeltek ezeken az eseményeken. Előadásunkban a magyar úszósport eddigi legnagyobb tehetséggondozó programjának vizsgálatát tűztük ki célul, a relatív életkor szemszögéből. Továbbá célunk volt, hogy a korábbi, relatív életkorral foglalkozó nemzetközi tanulmányunk folytatásával (Nagy és mtsai, 2015) eleget tegyünk Gonzales-Villora és Paster-Vicedo (2012) javaslatának, mely szerint bővíteni kell a relatív életkorral kapcsolatos vizsgálatok körét.

Vizsgálatunk populációját a Magyar Úszó Szövetség azon leigazolt, utánpótlás korú versenyzői alkották, akik a MÚSZ Edzőbizottságának döntése alapján, részt vesznek a Jövő Bajnokai utánpótlás programban (N=235; átlagéletkor: 11,44±0,57 év). Kutatási módszerünk dokumentumelemzésen alapult, melynek forrása a Magyar Úszó Szövetség adatbázisában és hivatalos honlapján található adatok voltak. A nominális adatok elemzéséhez leíró statisztikát, Chi²próbát és Kruskal-Wallis tesztet alkalmaztunk.

Eredményeink igazolták feltételezésünket, mely szerint a legtöbb, programba beválogatott versenyző az értékelési év első negyedévében született. Valamint mindkét nemre jellemzőnek találtuk az első negyedévben születettek dominanciáját.

A bevált úszóversenyzők közül a legtöbben, az értékelési év első negyedévében születtek és a versenyzői létszám az utolsó negyedévig folyamatosan csökkent. Így valószínűleg lehetséges, hogy a relatív életkorból adódó különbségek a sportolók között, a tehetséggondozó programon belül is megnyilvánulnak.

A régiók teljesítményének elemzése során a Közép-Magyarország Budapest régió volt az, mely szignifikánsan a legtöbb bevált versenyzőt adta a csökkentett kerethirdetésnél a következő évi programhoz.

A Jövő Bajnokai program kiválasztási elvének vizsgálata szerint valószínűsíthető, hogy az év első felében született sportolók nagyobb arányban kerülnek be a programba, mint a relatíve fiatalabb társaik. Továbbá a programban benmaradó versenyzők többsége is az értékelési év első negyedévében született. Ezért a Jövő Bajnokai programba való válogatásnál javasoljuk a relatív életkorból adódó különbségek figyelembe vételét.

Kulcsszavak: úszás, relatív életkor, tehetséggondozás

2. A versenyszerűen úszó és többtusázó gyermekek testalkati vizsgálata

Almási Gábor¹, Martony Gergely¹, Farkas Anna², *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ¹MA Testnevelő tanár – Gyógytestnevelő tanár III. évfolyam, ²Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék*

Bevezetés

A sporttudomány mai szintre fejlődésével vitathatatlaná vált a versenysport hatása az utánpótláskorúak kiválasztására, testi paraméterek tekintetében is. A kedvező testméretek, az antropometriai vizsgálatok tanúsága szerint teljesítménybefolyásoló szereppel bírhatnak, az úszósportban is (Kuński 1988). A Magyar úszók körében végzett mérések alapján szintén igazolt a fenti kapcsolat (Farkas és mtsai 1989). Az úzás és az úzást is tartalmazó kombinált sportágak esetében ilyen jellegű összehasonlító vizsgálatra még nem került sor. Jelen vizsgálatunkban célunk feltárni, ha van ilyen, az úzás illetve úzással kombinált többtusa sportágak, sportedzés hatásai közötti különbségeket.

Hipotézis

Feltételeztük, hogy van néhány szignifikáns eltérés az utánpótláskorú úszók és többtusázók testméretei és testalkati jellemzői között a nemek és korcsoportok vonatkozásában.

Vizsgálati módszerek

Mintánkban utánpótláskorú, 2004-2005-ös születésű prepubertás sportolókat vizsgáltunk [$\Sigma=80$ fő, leányok $N=41$ fő, fiúk $N=39$ fő], korosztályonként, sportáganként és nemenként alcsoportokat alakítottunk ki (úszók, többtusázók; 11 és 12 évesek). A csoportok értékeit az Országos Növekedésvizsgálat eredményeivel (Bodzsár és Zsákai 2012) is összevetettük. Az adatfelvétel során a Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait követtük (Wiener és Lourie 1969), 24 testméreti alapadatot rögzítettünk (testmagasság, szélességi-, körfogat-, bőrredő méreteket, és testtömeget). Jellemeztük a testösszetételt (Drinkwater 1980, Pařizková 1971), a biológiai életkort, és a testalkati mutatókat (Conrad 1963, Heath and Carter 1967). Alapstatisztikai elemzést végeztünk, a nemenkénti és korosztályonkénti összehasonlításhoz kétmintás t-próbát alkalmaztunk ($p \leq 0,05$).

Eredmények

A 11 éves fiúk és 12 éves lányok esetében nem találtunk kapcsolatot a vizsgált paraméterek között, míg a 12 éves fiúk esetében az úszók és többtusázók között a csuklókerületnél találtunk szignifikáns különbséget. A 11 éves lányoknál a felkar kerületméretei az úszók esetében jelentősen nagyobb értéket képviseltek. A nemek összehasonlításánál számos eltérést tapasztaltunk: a testmagasságnál, a bőrredőknél, a könyök-, térd- és csípő szélességnél, a csukló- és mellkas-kerületnél, valamint a testösszetételi, testalkati mutatóknál. Az úszóknál a felkar- és csuklókerületben mért nagyobb értékekre feltehetően a víz ellenállásával szemben végzett nagyobb terhelésű munka lehet a magyarázat. Ugyanakkor a prepubertás korú gyerekeknél még nem számítottunk ilyen jelentős számú sportágfüggő eltérésre. Az országos referenciaértékekhez képest a legtöbb mért értéknél szignifikáns eltérés volt a sportolók javára.

Konklúzió

Vizsgálataink alapján – bár a mintánk elemszáma korlátozott – a feltételezésünknek megfelelően megállapítható, hogy a sportágak közötti edzéshatások már utánpótláskorúaknál is jelentős

különbségeket eredményezhetnek. Ezek további bizonyítására nagyobb elemszámú minta vizsgálata szükséges. Tervezzük a többi vizes sportág versenyzőinek bevonását is, remélve, hogy ezzel átfogóbb képet kapunk az edzésadaptációról.

Kulcsszavak: testalkati vizsgálat, úszók, többtusázók

3. Fogyatékkal élő válogatott úszók sportmotivációjának és észlelt motivációs környezetének keresztmetszeti vizsgálata

Szemes Ágnes¹, Szájer Péter², Tóth László¹, ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, ²Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Úszás és Vízi sportok Tanszék

Az úszás számos pozitív élettani hatása miatt az egyik legkedveltebb sportág. Magyarországon az [úszás](#) gyökerei az 1800-as évekre vezethetőek vissza, és mindmáig az egyik legeredményesebb sportág. Jelen kutatásban megvizsgáltuk fogyatékossgal élő úszók motivációját és észlelt motivációs környezetét, hogy képet kaphassunk egy eddig kevésbé vizsgált mintáról, akik éppúgy sikeresek, mint ép versenytársaik. Továbbá összehasonlítottuk az eredményeket korábban felvett ép úszók adataival is. A vizsgálathoz a H-PMCSQ-2 és az SMS-28 kérdőíveket alkalmaztuk. A mintánkat 18 fogyatékkal élő válogatott úszó alkotta (M=26,33 év, SD=10,81 év). Eredményeink alapján a sportolók magas belső és egyaránt magas külső motivációval rendelkeznek, továbbá magas feladatorientációs környezet volt jellemző rájuk. A fejlődésre való törekvés lehetőségét a női úszók ($t(16)=-0,797$; $p=0,005$), a csapaton belüli rivalizálást a férfi úszók ($t(16)=1,750$; $p=0,022$) érzékelik inkább, míg szignifikáns életkori különbséget nem találtunk. Az eredményeket ép úszókéval összehasonlítva elmondható, hogy a fogyatékkal élő úszók motivációja magasabb, emellett az amotiváltság is náluk jellemzőbb. Az észlelt motivációs környezetet tekintve pedig a fogyatékkal élő úszók magasabb énorientációs környezetet érzékelnek. A kapott eredmények alátámasztják azt az elképzelést, hogy több hasonlóság, mint különbség van az ép és a fogyatékkal élő sportolók között, továbbá rámutatnak arra, hogy érdemes kutatni a komoly eredményeket elért versenyzők motivációs struktúráját, melynek eredményeivel az utánpótlássport fejlesztését segíteni lehet.

Kulcsszavak: sportmotiváció, észlelt motivációs környezet, úszás, fogyatékkal élő sportolók

4. Testedzésfüggőség és meghatározó tényezőinek vizsgálata futóknál

Kóthay Netta¹, Mayer Krisztina¹, Sasvári Péter², Lukács Andrea¹, ¹Miskolci Egyetem, Egészségügyi Kar, ²Miskolci Egyetem, Gépészmérnöki és Informatikai Kar

Bevezetés

Az egészségünk megőrzésének alapvető feltétele a rendszeres sportolás, testedzés. A testmozgás nem csak a fizikai képességünket fejleszti, de pozitívan hat a pszichikai és mentális állapotunkra is. A témával kapcsolatos alaposabb kutatások felhívták a figyelmet arra, hogy a rendszeres testmozgás során is kialakulhatnak a függőség jelei. A testedzésfüggőséget viselkedési addikciónak lehet tekinteni, amely káros hatással van az egyén személyiségére és negatívan befolyásolja a normál életvitelét.

Célkitűzés

Kutatásunk célja, hogy megvizsgáljuk a testedzésfüggőség jelenlétét felnőtt rendszeresen futók körében, és megnézzük, milyen összefüggést mutat más egészséget befolyásoló tényezőkkel.

Anyag és módszer

Összesen 176 futó (54,5% férfi, 39,59 ±8,69 év) töltötte ki az az EvaSys rendszerrel készült online kérdőívet 2017 nyarán. Vizsgálatunk során a validált Testmozgás Addikció Kérdőívet, a Depresszió, Szorongás, Stressz Kérdőívet (DASS-21), a WHO-5 Jól-lét Kérdőívet, a Testtel Kapcsolatos Befektetések Skálájának (Body Investment Scale) Testkép alskáláját, SCOFF Étkezési Rendellenesség Kérdőívet, valamint Élettel való elégedettség hőmérőskáláját használtuk. SPSS 24.0 statisztikai szoftvert használtuk az elemzéshez $p \leq 0.05$ szignifikancia szint mellett.

Eredmények

A vizsgált futók 14,9%-a tünetmentes volt, 76% százaléka tüneteket mutatott, 9,1%-át pedig a függőség erős kockázata jellemezte, amely a nőknél szignifikánsan jobban megfigyelhető volt a férfiakhoz képest. A függőség kockázatát mutató csoport szignifikánsan fiatalabb volt, elégedetlenebb testképével, életével és jelentősen kedvezőtlenebb értékeket mutatott a szorongás és depresszió skálán, mint a tünetmentes csoport. A stressz vizsgálatánál is láttunk tendenciózus különbséget, de nem volt az eredmény szignifikáns, ellenben az étkezési rendellenesség megléte statisztikailag szignifikánsan kimutatható volt a függőség erős kockázatát mutató csoportnál. Vizsgálatunkban sem az iskolai végzettség, sem az anyagi helyzet nem jelzett kapcsolatot a testedzésfüggőség rizikójával, ugyanúgy a hetente futásra fordított idő és a megtett táv hossza sem. Azok, akik régebben kezdtek el rendszeresen mozogni, azok kevésbé váltak addiktív.

Következtetés

A testedzésfüggőség kimutatható rekreációs céllal futók körében. Átfogó vizsgálat nélkül nehéz felismerni futóknál a testedzésfüggőséget, mert sem a táv hossza, sem az edzésre fordított idő önmagában nem enged következtetni rá. A függőség kockázata kapcsolatot mutat más egészséget befolyásoló tényezőkkel. Feltételezhető, hogy a testedzésfüggőséget nem, mint önálló, hanem mint tünetegyüttest célszerű elemezni és kezelni.

Kulcsszavak: rekreáció, futás, testedzésfüggőség, felnőttek

5. A londoni Olimpia és Világbajnokság összehasonlító elemzése a tízpróbázók (1-10. helyezettek) eredményei alapján

Kun-Szabó Balázs, Vágó Béla, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Atlétika Tanszék*

Előadásunk célja, hogy két atlétikai világverseny (Olimpia, Világbajnokság) tízpróbásainak eredményeit részletesen megvizsgáljuk statisztikai és szakmai észrevételek tükrében.

A két világverseny legelső közös pontja az volt, hogy mindkettőt Londonban az Olimpiai Stadionban rendezték meg 5 év különbséggel. Még 2012-ben bajnokunk (Szabó Attila) kiharcolta az indulási jogot, addig 2017-ben már sajnos nem volt magyar induló tízpróbában. A 2012-es USA győzelem helyett, idén francia versenyző diadalmaskodott. Köszönhető ez annak is, hogy a 2010-es évek nagy sztárja (Ashton Eaton) két olimpiai győzelme után (2012, 2016) bejelentette visszavonulását. A verseny előtti eredmények (világranglisták) alapján elmondhatjuk, hogy 2012-ben az akkori verseny előtti papírforma érvényesült, 2017-ben a világranglista vezető ([Rico Freimuth](#)) (GER), második lett, még a többi várományos nem került fel a dobogóra. Igaz, hogy a győztes [Kévin Mayer](#) (FRA) 2017-ben nem indult a Vb előtt tízpróbában, bár neki volt a legjobb egyéni csúcsa az indulók között.

2012, 2017-ben is csak 1-1 egyéni csúcs született, a legtöbb versenyző közel 100 pontos hátrányt produkált egyéni legjobbjaához képest. Kivétel ez alól 2012-ben 5. helyezett (D. Warner, CAN), 335 pontos fejlődése, 2017-ben pedig a negyedik helyet megszerző észt (J. Öiglane) egyéni csúcsa. Még 2012-ben a dobogón csak az amerikai kontinens képviselői foglaltak helyet (USA, USA, CUB), addig 2017-ben Amerikát mindössze az 5. helyezett képviselte (CAN), és a többiek európai atléták voltak (francia, két német dobogós).

Vizsgálatunkban a tízpróba 9 számát 3 versenyszám csoportra osztottuk. Futások (100m, 400 m, 110 m gátfutás), ugrások (távolugrás, magasugrás, rúdugrás), dobások (súlylökés, diszkoszvetés, gerelyhajítás). Ezek figyelembevételével átlagot számoltunk a versenyzők esetében. (Az 1500 m-t a szám nagyfokú taktikai és emocionális szerepe miatt különítettük el, mely egyébként képességstruktúráját tekintve is markánsan elkülönül, hiszen nem gyors-erő-gyorsaság, hanem aerob-anaerob dominanciával rendelkező versenyszám).

2012-ben a futásokat nézve 1000 pont feletti átlagot láthattunk a verseny győztesénél (A. Eaton 1002 pont), 2017-ben ebben a relációban (D. Warner) érte el a legmagasabb átlagpontot (977,6 pont). 2012-ben az ugrásokban is (A. Eaton) vezette az átlag listát (963,3 pont). 2017-ben is a verseny győztese érte el ugrásokban a legjobb átlagot (K. Mayer), méghozzá A. Eatennel kísértetiesen azonos értékben (963,3p.). A 2012-ben a dobásokat (L. Suáres) nyerte 845,6 pontos átlaggal, még az elsőségben ehhez 2017-ben ugyancsak a verseny győztesének (K. Mayer) kellett (919,6 pont). A futás átlagok leggyengébb eredménye mindkét általunk vizsgált évben 850 pont feletti tartományba esett (855,3 és 854 pont.), míg az ugrások hasonló szempontú átlaga (812, 825,6 pont) volt. A legjobb átlagokhoz hasonlóan itt is a dobásokat találtuk a harmadik helyen ebből a szempontból az elért (739,6 és 664) pontos átlaggal.

A futások (100, 400, 110g) átlaga (912,6p) 2012-ben így több mint 100 ponttal nagyobb (125,6 p.) értéket mutattak a dobásokkal szemben, még 2017-ben ez az érték (136,06p.). A futások és az ugrások átlagai közti különbség 2012-ben átlagosan 108 pont volt, míg 2017-ben ez az érték csak (33,3p).

Ezek alapján megállapítható, hogy mind a két évben a tízpróbán belüli versenyszámcsoport sorrend: 1. futások - 2. ugrások - 3. dobások voltak.

Az elért eredmények- és a már említett három versenyszámcsoport alapján- a versenyzők tipizálását is elvégeztük. Ezek alapján megállapíthatjuk, hogy 2012, 2017 esetében mindenki

a futó-ugró típusú versenyzők csoportjába sorolható. Ebből a szempontból második helyen 2012-ben 8:2-re a futó-dobó típusú eredmények léptek előre, míg 2017-ben ez az arány 7:3 lett. Az ugró-dobó típus második helyen, 2012-ben csak két-, 2017-ben pedig három versenyzőnél volt tapasztalható.

A kapott eredményekből (1-10 helyezett) megállapíthatjuk, hogy a tízpróba eredményességéhez a kiváló futószámok mellett kimagasló ugrószámok és átlagosnak mondható dobószámok szükségesek. Ez alól 2012-ben csak a 3. helyezett kubai L. Suáres volt a kivétel, aki gyengébb futószámait egy kimagasló gerelyhajítással (76,94m.) kompenzálta, 2017-ben a 4. helyen végzett J. Öiglane (71,73m) esetében is a kubai versenyzőhöz hasonló következtetés vonható le. A kilencedik szám utáni helyezések alapján elmondhatjuk, hogy 2012-ben 1-10 sorrendisége nagy százalékban már ekkor eldőlt, mert változás csak egy esetben a 4-5. helyen történt. 2017-ben az 1-5 helyezés az 1500m után sem módosult, viszont a 6-10 helyekben mindenhol változás történt.

Kulcsszavak: tízpróba, tipizálás, eredmény-elemzés, világbajnokság, olimpia

6. Az adogatás jelentőségének összehasonlító elemzése junior és felnőtt teniszezők mérkőzésein a 2017-es Ausztrál Nyílt Teniszbajnokságról

Dékány Marcell, Nemes Gábor, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportjáték Tanszék*

Bevezetés

2017. január 28-án Piros Zsombor megnyerte az Ausztrál Open junior fiúk versenyét. A profi teniszben az egyik legfontosabb játékelem az adogatás, Zsombor mérkőzései során látszott, hogy ebben a játékelemben kell fejlődnie ahhoz, hogy a későbbiekben a felnőttek között is eredményesen szerepeljen.

Az adogatás jelentőségét mutatja az a hivatalos statisztika is, amely szerint a 2017-es Ausztrál Open férfi mezőnyében átlagosan 3,47 ütésen belül véget értek a labdamenetek. A tornán az összes férfi főtáblás mérkőzést vizsgálva a pontok 68%-a 1-4 ütésből állt (5-8 ütés: 21%, 9+ ütés: 11%), vagyis a játékosok egy-egy pontnál átlagosan legfeljebb kétszer értek labdához.

Célkitűzések

Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy az év egyik legfontosabb nemzetközi versenyén a junior és felnőtt játékosok adogatásai között melyek a legfontosabb különbségek, mely ütéstényezők fejlesztése szolgálhat alapvető eszközként a felnőtt mezőnyben való sikeres szerepléshez.

Anyag és módszer

Az elemzésben a Grand Slam versenyeken használt IBM SlamTracker program hivatalos statisztikai eredményeit dolgoztuk fel. A 2017-es Ausztrál Open Junior fiú verseny első fordulójának mérkőzéseit, a férfi mezőny 32 kiemelt játékosának első forduló mérkőzéseivel hasonlítottuk össze. Összehasonlítási szempontjaink az alábbiak voltak:

- Jó első adogatások aránya (%)
- Első adogatás után megnyert pontok aránya (%)
- Második adogatás után megnyert pontok aránya (%)
- Ászok száma (db)
- Kettőshibák száma (db)
- Megnyert adogatójátékok aránya (%)

Eredmények

A felnőttek több pontot nyernek az első adogatás után, és több ászt ütnek, köszönhetően a szerva pontosabb helyezésének és nagyobb átlagsebességének.

Konklúzió

Az adogatás a labdamenet első ütése, így minősége nagyban befolyásolja a pont sorsát. Egy hatékony adogatás vagy azonnali pontszerzést (ász, vagy a fogadó nem tudja érvényes területre ütni az adogatás-fogadást), vagy az adogatást követő ponton belüli dominanciát jelenti, amely taktikai elemek segítenek az adogatójátékok, majd a mérkőzés megnyerésében.

Kulcsszavak: mérkőzéselemzés, tenisz, adogatás, Ausztrál

7. Elit korosztályos teniszesezők domináns keze, ütőfogásainak és a fonák ütés eloszlásának nemi differenciái

Dobos Károly, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Küzdősport Tanszék*

Vizsgálatom célja az volt, hogy teszteljem azon hipotézisemet miszerint a 16 és a 18 év alatti elit magyar korosztályos fiú és leányteniszesezők döntően jobbkezesek, többségük alkalmazza a modern tenyeres és fonák ütőfogásokat, jelentős részük pedig kétkezes fonákot üt. Kutatásomban 40 elit korosztályos fiú és 40 elit korosztályos leányteniszesező vett részt. Átlagéletkoruk nemi megoszlásban fiú:15.92 leány:16.34 év volt. A méréseket sztenderd protokollok alapján végeztem. A fiúk 92,5%-a, a leányok 95%-a jobbkezes volt. A leányteniszesezők 65%-a, a fiúteniszesezők 72,5%-a modern fél-nyugati tenyeres ütőfogást használt. A fonák alapütés tekintetében a kétkezes fonák gyakorisága a leányok esetében 95%, a fiúk esetében 80% volt. Továbbá a leányok és a fiúk 40%-a a modern kétkezes fonák ütőfogást alkalmazta. Az adatokból azt láthatjuk, hogy a vizsgált elit korosztályos játékosok döntően jobbkezesek, a modern ütőfogások és a kétkezes fonák ütés használatából fakadóan íves, de nem túl magas pörgetettségű gyors labdákkal játszanak, melyek alapvetően meghatározzák a játékosok felkészítésének irányát.

Kulcsszavak: tenisz, domináns kéz, ütőfogás, fonák ütés

4. szekció: Sporttudomány a neveléstudomány tükrében I.

1. A torna, a ritmikus gimnasztika, a tánc és az aerobik mozgásformák helye és szerepe az iskolai testnevelésben a testnevelést oktatók véleménye alapján

Hamar Pál¹, Karsai István², Prihoda Gábor³, Soós István⁴, ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Pécsi Tudományegyetem ÁOK, Pécs, ³Magyar Diáksport Szövetség, ⁴University of Sunderland, UK

Bevezetés

A pedagógusok többsége a rendszerváltozást követően elfogadta, de legalábbis tudomásul vette, hogy közoktatásunk (köznevelésünk) alapvető reformja elodázhatatlan. Ennek szellemében régi és új mozgásformák maradtak, vagy kerültek be az iskolai testnevelés anyagába. A testnevelés ilyen tananyagai a torna, a ritmikus gimnasztika (RG), a tánc és az aerobik. A szakmailag – és bizonyos tekintetben pedagógiailag is – egyalapú gyakorlatok oktatása jelentős szerepet vállalhat abban, hogy a testnevelés betölthesse azon küldetését, miszerint egy olyan sajátosan összetett műveltségi terület, amely magába foglalja az egészségmegőrzés és az egészség-helyreállítás eszközeinek mozgásos formáit és a mozgásokhoz kapcsolódó elméleti ismereteket is. Az iskolai testnevelés – és benne a torna, az RG, a tánc és az aerobik – nevelési hatásai tehát jelentősen meghaladják a tananyag elsajátításának a szintjét.

Vizsgálati cél

A kérdőíven feltett kérdéseinkkel arra kerestük a választ, hogy a megkérdezettek az általános illetve a középiskolában a testnevelés tantárgy keretében szükségesnek tartják-e a torna, az RG, a tánc és az aerobik mozgásformák tanítását-tanulását. Emellett arra is választ vártunk, hogy ezeknek a gyakorlatoknak mennyi időbeli részesedést szánnak a testnevelésben.

Anyag és módszer

A vizsgálatot az egész országra kiterjesztettük. Az adatok reprezentativitásának biztosítása érdekében a csoportos rétegzett mintavételi eljárást választottuk (N=1161). A keresztmetszeti vizsgálat módszere kérdőíves felmérés volt. Az adatfelvétele a 2013/2014. tanévben került sor. A kérdőívek kitöltése minden esetben az iskolaigazgatók jóváhagyásával történt.

Eredmények

Vizsgálati eredményeinkből az látszik, hogy a véleményt formálók a tornatananyag mellé teszik le a voksukat. Indokként azt emelik ki, hogy a torna alapsportág, amely természetes és alapmozgásokat tartalmaz, s alapkészségeket alakít ki. Emellett fejleszti a pszichomotoros képességeket, valamint az érzelmi-akarati tényezőket. Fontos szerep jut még neki a szép, pontos, esztétikus mozgás, a helyes testtartás kialakításában és a tartásjavításban, valamint az alakformálásban. Negatívumként említik a tárgyi feltételek hiányát, illetve egyes válaszadók szerint kevés gyermek alkalmas erre a mozgásformára, szerintük ez inkább versenysport. Nagy a képességbeli különbség, így félő, hogy

kudarcélmény éri a tanulókat. A középiskolában tanító kollégák még megemlítik, hogy nem a korosztálynak megfelelő mozgásanyag, csak általános iskolában kellene tanítani.

Az RG, a tánc és az aerobik kisebb mértékű, de ugyancsak pozitív megítélés alá került. Az igenlő válaszok leggyakoribb indokai: ritmusérzék fejlesztése, zene, szép mozgás, esztétikum; mozgáskoordináció, ügyesség és állóképesség fejlesztése; felszabadultság érzése, öröm- és élményszerzés; divatos; társas kapcsolatok kiépítése. Egyes pedagógusok szerint csak lányoknak kellene oktatni, a lányok testi nevelésének az eszköze, nőies sportágak, fontos az alakformáló szerepük. Nagy számban gondolják úgy, hogy ezek a mozgásformák inkább képezik a részét a közép-, mint az általános iskolának. Negatívumként kerül terítékre, hogy „nem szeretik a tanárokat”; túlzottan tanárfüggő, a pedagógusok felkészültsége nem elég hozzá; nem a testnevelésbe való gyakorlatok, külön foglalkozás keretében, edzésen, koedukált csoportokban kellene oktatni.

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, tartalmi korszerűsítés, Torna-RG-Tánc-Aerobik

2. A differenciálás IKT alapú megközelítése az inkluzív nevelés tükrében

Nagy Zsuzsa, Bíró Melinda, Müller Anetta, *Debreceni Egyetem*

Ahhoz, hogy az iskolai testnevelésben az oktató, nevelő munka hatékonyságát növelni tudjuk, érdemes keresni azokat a fejlesztési lehetőségeket, melyek elősegíthetik a jövőbeli hatékonyságot. Az osztálylétszámok növekedése, az egyre több egyéni bánásmódot igénylő tanuló megjelenése a testnevelés órán, és az integráció olyan problémákat vet fel, melyre a testnevelők nem érzik kellőképpen felkészülve magukat. (Hill és Brodin, 2004; Hardin, 2005; Klavina és mtsai, 2007; Martin és Speer, 2011). Az integráció és a differenciálás nehézségei a tanári kiégést is erősítik (Fejgin és mtsai, 2005). A differenciált oktatásban részt vevő gyermekek foglalkoztatása (szervezési feladatai) kiemelt terheket ró a tanárokra, hiszen egyfelől alkalmazkodnia kell a tanulók speciális szükségleteihez, a különböző képességekhez, eltérő tudásukhoz, másfelől pedig mindezt úgy, hogy közben, az osztály minden egyes tagjáról megfelelően gondoskodik. Napjainkban a modern technikának az iskolai testnevelésben való alkalmazása, szerepváltozása figyelhető meg. A pulzusmérő órák és a lépésszámlálók a fizikai aktivitás növelésének egy lehetséges eszközei a testnevelésben, és a szabadidős tevékenységben (Kirkpatrick és mtsai, 1997; Dunn, Tannehill, 2005). Mindkét eszköz hatékonyan alkalmazható a fizikai aktivitás célzónáinak megállapításához, és a munkapulzus meghatározásához, ami elősegíti az inkluzív nevelést, egyéni oktatást. (Kirkpatrick és mtsai, 1997; Woods és mtsai, 2008) Ezt alapul véve célunk egy olyan IKT alapú rendszer bemutatása, ami objektíven alátámasztja a csoportbontást, ezzel együtt a differenciálást a testnevelés órán a különböző képességek, fizikai állapotok figyelembevételével, és így a differenciálás talaján segít az egyéni kibontakoztatásban és fejlesztésben. Feltételezésünk szerint az IKT alapú módszerünk eredményesen alkalmazható a tanulók differenciálásában, hatékonysága igazolható. A felmérés a 2017/2018-as tanévben történt, a vizsgálatot 16 éves középiskolás fiúk körében végeztük Budapesten, akiket a tanórán röplabda technikai elemek ismétlésével terheltünk, illetve az utánpótlás röplabda csapatnál edzés közben (U17-es korcsoport). Kiválasztottunk egy tanítási

egységet, amiben megvizsgáltuk a résztvevő tanulók teljesítményét. Ezután kategorizáltuk a résztvevő tanulókat három csoportban, a későbbi optimális terhelés megállapításához. A diagnosztikus értékelést egy hónapon keresztül minden órán és minden edzésen mértük.

Ezekből a mérésekből megtudhattuk, az adott órán a tanulók teljesítményét. Minden tanuló nyugalmi pulzusának bekérése előzetesen megtörtént (nyugalmi pulzus= három egymást követő ébredés utáni pulzus átlaga). Ebből és az életkoruk ismeretéből pontos képet kaptunk egyénre szabottan az vizsgált személyek zónáiról (bemelegítő, zsírégető, aerob, anaerob). Majd az első héten mért adatokból csoportbontást készítettünk. Három nagy csoportra bontottuk az osztályt. A csoportbontást az aktivitás és a megnyugvási pulzusok figyelembevételével végeztük ez alapján 3 csoportot alakítottunk ki. Módszerünk objektíven alátámasztja a csoportbontást, ezzel együtt a differenciálást a testnevelés órán a különböző képességek, fizikai állapotok figyelembevételével.

Edzéseken azokat a tanulókat vizsgáltuk, akiket már a tanórán az osztály heterogén összetételéből közel azonos képességű (homogén) csapatokba kategorizáltunk.

Összehasonlítottuk a tanulók aktivitását órán és a szabadon (nem kötelező) edzésen mért teljesítményét. Vizsgáltuk a közösség szerepét a teljesítmény alakulásában. Megállapítható, hogy a csak produktum alapú differenciálás a testnevelés mozgásanyagának átadásakor célravezető, de a tanulók személyiségformálásában egyéb tényezők figyelembevétele nem elhanyagolható.

Kulcsszavak: IKT, differenciálás, testnevelés, inkluzív nevelés

3. Prímér prevenció a közoktatás területén - Tudatos egészségfejlesztés „minőségi” testneveléssel

F. Mérey Ildikó, Óbudai Egyetem

„A nép egészsége legyen a legfőbb törvény.” (Cicero)

A XXI. században az iskolai testnevelés gyakorlati haszna, értéke a gyermek, a szülő és a (társadalom) számára nem abban mutatkozik meg, hogy a tantervben leírt, kötelező mozgásanyagot a tanuló milyen mértékben sajátítja el, illetve technikailag mennyire tökéletesen hajtja végre, sokkal inkább abban, hogy egészséges-e, fizikailag jól terhelhető-e, szellemi munkavégzése hatékony-e, szeret-e tanórán és a tanórán kívül sportolni. Népegészségügyi szempontból a magyar társadalom alapvető érdeke, hogy az oktatásban eltöltött évek alatt tudatosan csökkentse az egészség-egyenlőtlenségeket. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma **„minőségi oktatás” helyezi előtérbe. Cél:** az iskolai testnevelés és sport egészségmegőrző, egészségfejlesztő élettani hatásának **„minőségi” javításával és a közoktatás területén biztosított „mennyiségi” feltételek biztosításával** (mindennapos, de minimum heti három tanórai testnevelés) **valamennyi,** – még a leggyengébb testi, biológiai, fiziológiai adottságú fiatal elérje/megtartsa, a könnyű fizikai munka és a hatékony szellemi munkavégzéshez szükséges egészségközpontú fittségi szintet, **azonos életessel lépjen ki a NAGYBETŰS ÉLETBE!**

Fiataljaink egészségközpontú fittségi állapotának tudatos, élettanilag hatékony fejlesztését egy szemléletében magújított (korszerűbb) iskolai testnevelés és sportra épített Nemzeti Cselekvési Mozgásprogram keretén belül – minőségi oktatással (a pillanatnyi edzettségi állapotnak megfelelő, képesség szerinti differenciált terheléssel és az önmagához viszonyított

fejlődés objektív értékelésével) – az iskolaorvosokkal együttműködve lehet és kell megoldani. Az oktatási tárca által elrendelt próbamérések során civilszerveztek gondozásában, szakmai vezetéssel ez a program epidemiológiai szempontból számszerűen is kifejezhető hiteles adatokkal (közel 2 millió mérési eredménnyel) bizonyíthatóan 2001-2004 között az oktatás és az egészségügy területén is országos szinten – külön anyagi forrás nélkül – jól működött.

Előzmények

Kezdeményezésünkre az MKM 1996-ban a következő törvénymódosítást hozta meg: a Köznevelési törvény 41. §-ának 5. Bekezdése értelmében, „A nevelési oktatási intézményeknek gondoskodnia kell, az általános iskolában, középiskolában és szakiskolában évente két alkalommal a tanulók fizikai állapotának méréséről”.

Az MKM 1997-ben az országosan egységes mérési módszer kiválasztását „három legismertebb mérési módszer megmértetésével” a méréseket elvégző testnevelőkre /pedagógusokra/ bízta. Az oktatási tárca által elrendelt „próbamérések” során, országos szinten (az oktatási tárca szerint is) az intézmények több mint 85 %, a Sportkórház Kutató Intézetében kifejlesztett Hungarofit és Mini Hungarofit egészség/terhelhetőség központú fittséget mérő módszert önként választotta. A több mint 2 millió hiteles Hungarofit mérési eredményt visszaküldő pedagógus Kollégámnak köszönhető, hogy az oktatási tárca által elrendelt „próbamérések” során az elmúlt 20 esztendőben epidemiológiai szempontból számszerűen is kifejezhető hiteles és valós adatokkal követhetjük nyomon fiataljaink egészségközpontú fittség szintjében, egészségi állapotában bekövetkezett változásokat.

A magyar fiatalok egészségközpontú fittségében (általános fizikai teherbíró-képességében) bekövetkezett legfőbb változás 1985-től:

1985/86-ban: a lányok 16.5 év, a fiúk 17.5 év,

1993/94-ben: a lányok 15.5 év, fiúk 16.5 év,

1998/99-ben: a lányok 14.5 év a fiúk 15.5 év,

2001 tavasz: a lányok 14 év, a fiúk 15 év,

2012/13. tanév lányok 14 év, a fiúk: 16 év.

A tanulók fizikai állapotának a fejlődése/fejlesztése életük egyre korábbi időszakában fejeződik be.

Az oktatásban eltöltött évek alatt az egészség/terhelhetőség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek tudatos fejlesztése elmarad! A 2012/13-as tanévben megküldött mérési eredmények szerint a fiúk a fizikai állapotának fejlődése/fejlesztése egy évvel kitolódott (a motorikus próbákban elért teljesítmény átlagok alapján), de sajnos az egyes motorikus próbában elért teljesítményüket járó életkoruknak megfelelő pontértékek nem változtak, sőt csökkentek, ez azt jelenti, hogy az egészségközpontú fittség-szintjük romlott.

A program hatékonysága elsősorban:

– a heti tanórai testnevelési órák számától (mennyiségétől minimum heti 3 tanórai), és

– a tanulók fizikai állapotának (egészségközpontú fittségének) mérésére alkalmazott módszer megbízhatóságától függ.

Kormányunk a mindennapos testnevelés bevezetésével mennyiségében biztosítja a program élettanilag hatékony megvalósításához szükséges heti mozgásmennyiséget.

Az oktatási tárca és valamennyi Döntéshozó erkölcsi kötelessége, hogy a tanulók fizikai állapotának országosan egységes mérésére olyan **megbízható, objektív mérési módszert egységesítsen,** amely – mindkét nem valamennyi korosztálya számára alkalmas – a tudományosság legfőbb kritériumainak (megbízható, objektív, egyszerű, olcsó) megfelel, és nagyszámú – epidemiológia szempontból

számszerűen is kifejezhető – hites mérési eredménnyel a gyakorlati életben már bebizonyította létjogosultságát. **Az iskola nem a kísérletezés színhelye!**

Kulcsszavak: iskolai testnevelés, primér prevenció, Nemzeti Cselekvési Mozgásprogram

4. A gyógytestnevelő tanár helyzete és jövőképe napjaink köznevelési rendszerében

Vezér Katalin¹, Pánger Andrea², Farkas Anna³, Bosnyák Edit³, Simon István Ágoston⁴, ¹Tolna Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Dombóvári Tagintézmény, ²Fővárosi Pedagógiai Szakszolgálat XII. kerületi Tagintézmény, ³Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ⁴Soproni Egyetem, Művészeti és Sporttudományi Intézet

A különböző mozgásszervi elváltozások és belgyógyászati betegségek javítását elősegítő tevékenységek közül kiemelkedő szerepet kap az iskolai gyógytestnevelés, amelynek napjainkban számos problémával kell szembenéznie. A gyógytestnevelő tanárok többsége válaszut elé került az utóbbi években. Sok esetben döntenie kellett az iskolai vagy szakszolgálati alkalmazás illetve a testnevelés vagy gyógytestnevelés tanítása között. Kérdés, hogy a változások milyen mértékben befolyásolják a gyógytestnevelő tanárok szakmai, pedagógiai munkáját, s azon keresztül a gyógytestnevelés tanításának jelenét és jövőjét.

2017 évben kutatást végeztünk Magyarországon az oktatási intézményekben a gyógytestnevelést tanító pedagógusok körében az alábbi célokkal:

- A gyógytestnevelő tanárok hogyan ítélik meg a gyógytestnevelés helyzetét és jövőjét,
- A gyógytestnevelői végzettséggel rendelkezők milyen arányban használják végzettségüket.

Kutatásunkban az alábbi kérdésekre kerestük a választ:

K₁ Az oktatási intézmények alkalmazásában, milyen arányban vannak jelen gyógytestnevelő tanári végzettségű szakemberek?

K₂ A gyógytestnevelés tanítás, milyen struktúrában jelenik meg a szakemberek munkájában?

K₃ Mi a véleménye a gyógytestneveléssel foglalkozó szakembereknek a gyógytestnevelés szerkezeti megjelenési formáiról?

K₄ Mennyi szakembert zár ki a törvényi változás, amely döntési kényszerbe szorította a gyógytestnevelő tanárokat a megszerzett felsőfokú képzettségük szabad felhasználásában.

A fenti kérdések megválaszolásához vizsgálati módszernek az írásbeli kikérdezést zárt és nyílt végű kérdéseket, illetve attitűdskálát választottunk, melyhez a mintát a Magyarországon gyógytestnevelést tanító szakemberek adták véletlen kiválasztással (n=631).

A kutatás eredményeinek ismeretében elmondhatjuk, hogy a gyógytestnevelést tanítók többsége a *Testnevelési Egyetemen szerzett* gyógytestnevelő tanári végzettséggel rendelkezik.

A gyógytestnevelés óra szervezeti formájának a megjelenése, változó képet mutat, és elmondható, hogy a válaszadók több mint fele az oktatási intézményének szervezésében tart gyógytestnevelés

órát. A megkérdezett szakemberek a gyógytestnevelés szervezeti helyének a vegyes strukturális intézményi rendszert tartják a legmegfelelőbbnek. A gyógytestnevelő tanári végzettséggel rendelkező tanároknak csupán csak a negyede tudja alkalmazni mind a két végzettségét, a ¾-ének választania kellett a testnevelés és a gyógytestnevelés tanítása között.

A kutatás eredménye megmutatta, hogy a gyógytestnevelés területén bevezetett változások a megfelelő létszám ellenére az ellátás területén szakemberhiányt eredményeztek, amely negatívan befolyásolhatja a tanulók ellátásának minőségét.

Kulcsszavak: gyógytestnevelés helyzete, gyógytestnevelő tanár, gyógytestnevelés jövőképe

5. A tanári motivációk vizsgálata - Egy előtanulmány bemutatása

Csordás-Makszin Ágnes¹, Makszin Imre¹, Soós István², Hamar Pál¹, ¹*Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*, ²*University of Sunderland, UK*

Bevezetés

Az ifjúságot nevelő pedagógus-társadalom motivációja meghatározó pedagógiai tény. Ezt a pedagógiai tényt úgy értelmezzük, hogy minden oktatási-nevelési tevékenység értéképző folyamat. Tanárként milyen értékeket közvetítünk, milyen példát mutatunk? Ebben az előadásban a tanári pályán dolgozó tanárok motivációit vizsgáljuk.

A vizsgálat célja

Ez a vizsgálat egy előtanulmány, melynek célja, hogy általános és középiskolai tanárok motiváltságát mérjük fel egy kisebb populáción. Feltételezzük, hogy a testnevelő tanárok motivációja különbözik a közismereti tárgyat tanító tanárok motivációjától. Nem a „jobban motivált” vagy „kevésbé motivált” kategóriák szerint, hanem a motiváció jellegében különböznek. Feltételezzük, hogy a sport és a testnevelés adta konkrét, külső, mérhető változások, a testnevelő tanárok esetében, megkönnyítik a szakmájuk iránti motiváltság megőrzését. Emellett, feltételezésünk szerint a 60 év fölötti tanárok esetében észlelhetjük legnagyobb mértékű motivátlanságot. Az előtanulmány jellegéből kifolyólag a kapott válaszok asszociációi mentén újabb értelmezésre adnak lehetőséget. A motivációról kapott eredmények felhasználhatók a tanárképzés és az iskolai gyakorlatok területén egyaránt.

Módszerek

Kérdőíves vizsgálatot végeztünk, budapesti és vidéki tanárok körében, 30 testnevelő tanár és 30 közismereti tanár megkérdezésével. A vizsgálatban a McLean, Mallett és Newcombe (2012) által kifejlesztett motivációs kérdőívet használtuk fel. Ez a kérdőív a motivációnak hat különböző válfaját különbözteti meg, amely alapján kiderül, hogy az interjúalany motivációja honnan ered. Az eredményeket SPSS analízissel dolgoztuk föl.

Eredmények

Az összevetés eredménye megerősítette azon feltevésünket, amely alapján van különbség a testnevelést és a nem testnevelést tanító tanárok között.

Összegzés

A motivációról: „Mire vársz? A tökéletes időpontra? Ne várj arra, hogy az élet megtörténjen veled, indulj, és idézd elő a történetet!” (Bob Gass ír származású keresztény igehirdető)

Kulcsszavak: motiváció, tanári motiváció, testnevelő tanárok, verbális tantárgyak oktatói

5. szekció: Sporttudomány a neveléstudomány tükrében II.

1. Testnevelés oktatási hálóterv, mint a tananyagfelbontás és elsajátítás segédeszköze

Budainé Csepela Yvette¹, Czirják György², ¹*Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*, ²*Széchenyi István Általános Iskola, Tápiószecső*

Az elmúlt évtizedekben a sporttudomány szerteágazó rendszere elképesztő mennyiségű tudást halmozott fel, melynek bizonyos része megjelenik a közoktatásba ágyazott, testnevelés és sport tanításában is. A nem szakavatottak számára sokszor elképzelhetetlennek tűnik, hogy az „egyszerű” tantárgyi, sportági tartalmak mennyi egymásra épülő, logikailag összefüggő részelemekből állnak. Az elsajátítandó tananyag egy hierarchikusan felépített rendszerként fogható fel, melyben a sorrendiség kulcsfontosságú. Bizonyos közműveltségtartalmak esetében (pl. torna jellegű feladatmegoldások) egyenesen balesetmegelőző funkcióval is bír. Kérdésként merülhet fel, hogy a gyakorló testnevelők, vagy a felsőoktatási intézmények falai közül frissen kikerülő diplomás fiatalok tanulmányaik során felhalmozott tudásanyagot mennyire képesek átlátni, rendszerként értelmezni és oktató, nevelő munkájuk hatékonyságának elősegítése céljából szem előtt tartani.

Az *oktatási hálóterv* egy olyan segédeszköz lehet egyetemi oktatók, hallgatók, pályájuk elején járó és már tapasztalt testnevelők számára, mely átlátható módon képes a tanulási előmenetel irányát megmutatni, így a tananyagfelbontás, elrendezés és közvetlen óratervezés nélkülözhetetlen eszközévé válhat. Mindamellett egy összefoglaló, önellenőrző listaként is használható, mely a hallgatók tudásának felmérésére, hiányosságainak felszínre hozására is jó lehetőséget nyújt.

Kulcsszavak: oktatási hálóterv, kerettanterv, gyakorló testnevelők, testnevelő tanár szakos hallgatók

2. Pontrendszer a testnevelésben, avagy értékelés a gamifikáció jegyében

Czirják György¹,—Budainé Csepela Yvette², ¹*Széchenyi István Általános Iskola, Tápiószecső*, ²*Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

A 21. században a legnagyobb térhódítása egyértelműen a digitális játékoknak van, melyek sajátos megtartó erővel bírnak. Az ezredfordulót átlépve a játékkészítők egy olyan dinamikusan fejlődő iparágat hoztak létre, amely egy jól felépített jutalmazási rendszeren keresztül folyamatosan ébren tartja a játékosok érdeklődését, mely ideális kihívásokat és lépésről lépésre történő visszajelzéseket biztosít. Az egyre inkább teret hódító gamifikáció vagy más néven játékosítás ezt a motivációt igyekszik a valós életre átkonvertálni. Vagyis játékos elemek alkalmazását nem játékos környezetben.

Napjainkban az iskolapadot koptató Z-generáció személyiségéhez közel álló online játékok motivációs hajtóerejét felhasználva a pedagógiában is látványos sikereket lehet elérni. A játékosítás eszközével élhetünk a tananyag elsajátítás módjában vagy akár a tanulási folyamat minőségének ellenőrzésében, az értékelés osztályzás terén. Az értékelési rendszer gamifikálásának egy lehetséges módja a pontrendszer alkalmazása, mely alternatívát kíván nyújtani a hagyományos kritériumorientált és fejlődésalapú osztályzási móddal szemben. A tanulók pontokat gyűjtenek, (mint ahogy a számítógépes játékokban is) az oktatási folyamatban nyújtott kitartó, szorgalmas sporttevékenységeikkel, melyet később a testnevelő osztályzatra vált át. A pontrendszer rugalmasságánál fogva általános és sokoldalú lehetőségeket kínál a diákok tanulásba való bevonására.

A jól felépített pontrendszer képes feloldani a testnevelés, mint készségektantárgy körül kialakult vitát, ami az igazságosságot, a genetikailag meglévő képességek közti különbségeket illeti. Mint külső motivációs eszköz azonnali és „kézzel fogható” eredményt nyújt a diákok számára óráról órára. Kiszámíthatóbb, tervezhetőbb, ezáltal csökkenti a tanulók osztályzáshoz fűződő frusztrációját. Csökkenti a tanári értékelés szubjektivitását, ezáltal a diákokban az igazságosság érzését növeli. Mégis pontos, és objektív képet ad a tanulói előmenetelekről, a tudás aktuális szintjéről. Az új szisztéma kiemelt célja a hozzáadott érték, a szorgalom elismerése. Pedagógiailag megfogalmazott legfontosabb üzenete a rendszeres mozgás, a kitartás, mely az élethosszig tartó, egészségtudatos életvezetés kialakításának egyik alappillére.

Kulcsszavak: értékelés, gamifikáció, pontrendszer, külső motiváció

3. A testnevelő tanárok szerepe és feladatai a 21. században

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

A Testnevelési Egyetem Pedagógia és Módszertani Tanszékének oktatóiként „A testnevelő tanárok szerepe és feladatai a 21. században” címmel végzünk kutatómunkát. Egyik fontos célunk annak feltárása, hogy korunk testnevelő tanárának, milyen társadalmi elvárásoknak és jogszabályban rögzített tanári kompetenciáknak kell megfelelnie. A kapott adatokat a testnevelő tanárok egészségtudatos életvitel kialakítása érdekében, önmagukról vallott szakmai-pedagógiai hitvallásával hasonlítjuk össze, amely szemlélet hatással van presztízsükre nem csupán a pedagógus társadalom körében, de nemzeti szinten egyaránt. Célunk továbbá annak kutatása, hogy maguk a testnevelő tanárok mely területeken érzik a szakmai fejlődés szükségét és segítségét. Mindezt vizsgáljuk úgy, hogy közben módszertani ajánlásokat kívánunk nyújtani azokra a mindennapi munkájukban megjelenő nehézségekre, amelyek meghatározzák motivációjukat, eredményességüket, ugyanakkor hatással vannak szakmai-pedagógiai megítélésükre is.

Kutatásunk során három célcsoportot szólítottunk meg, rétegzett mintavétellel, az írásbeli kikérdezés módszerével, online kérdőív formájában. Első célcsoportunkat a testnevelő tanár szakos pedagógusok, második célcsoportunkat a nem testnevelő tanár szakos pedagógusok, harmadik

célcsoportunkat a Testnevelési Egyetem MA szakos testnevelő – gyógytestnevelő, egészségfejlesztő szakos hallgatói adták. Mivel kutatásunk a jelen pillanatban is folyik, így a minta számát tekintve részadataink vannak: az első két célcsoportból összesen több mint 500 pedagógustól kaptunk választ, az egyetemi hallgatók száma közel 90 fő. Mintavételünk az első két célcsoport tekintetében országos lefedettségű.

A kapott adatok komparatív elemzése, illetve a jogszabályi és pedagógiai elvekkel történő egyeztetése alapján további célunk olyan módszertani ajánlások megfogalmazása, amely egyrészt a testnevelő tanárképzésben, másrészt a már pályán lévő testnevelő tanárok mindennapi gyakorlata számára nyújthat szakmai – módszertani ajánlásokat.

Kulcsszavak: testnevelő tanár, tanári kompetenciák, hivatástudat, módszertani ajánlás

4. Testnevelő és gyógytestnevelő mentortanárok tanári hatékonyságának és kiégésének vizsgálata

Tóth László, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

A burnout (kiégés) jelenségének vizsgálata minden olyan hivatás esetén fontos szerepet kap, amelyben az emberekkel való közvetlen érintkezés, a kommunikáció jelentős szerepet tölt be. A több évtizede dolgozó testnevelő és gyógytestnevelő mentortanárok éppen ilyen populációt képeznek. A vezetőtanárok mentális/emocionális állapota komoly hatást gyakorol a saját iskolai tanítványok mellett a leendő testnevelő tanárok pedagógiai munkájára is. A kiégett pedagógus nem képes mások igényeit figyelembe venni, személyisége rugalmatlanná válik. Maladaptív, éretlen énvédő mechanizmusai felerősödnek. Ennek során a mentorált elveszítheti hitét, elbizonytalanodhat pályaválasztását illetően. A létrejövő identitáskrizis önmagát erősítő ördögi körként visszahat a tanári teljesítményre és az alakuló tanári identitásra egyaránt. A korábbi hazai kutatásokban nem vizsgálták külön a különböző tantárgyakat tanító tanárok kiégési veszélyeztetettségét. A Semmelweis Egyetem mentortanári képzésére 2011-ben beiratkozott hallgatók vizsgálatával igyekeztünk utánajárni ennek a problémának. A vizsgálatokban 29 vezetőtanári munkát végző testnevelő és gyógytestnevelő tanár vett részt. A nemenkénti eloszlás szerint 13 férfi (átlagéletkoruk= 43,92±9,44) és 16 nő (átlagéletkoruk=45,19±6,1) töltötte ki a pszichometriai teszteket. A kérdéskör vizsgálatára Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach & Jackson, 1981, 1986, 1993; Maslach és mtsai, 1996) kérdőívet alkalmaztuk. A vizsgálatokat tanári hatékonyság (TSE; Schwarzer és mtsai, 1999) és depresszió (BDI; Beck és mtsai, 1996) mérésével egészítettük ki.

Eredményeink alapján megállapíthatjuk, hogy a mentortanárok általunk vizsgált jellemzői a pedagógustársadalom átlagértékéhez képest és/vagy a skálák mérési tartományát tekintve abszolút értelemben kedvezőek.

A veszélyeztetettség mértéke közel negyede, mint az átlag pedagóguspopulációban mért értékek. Amennyiben a különbségek mögött az egyéni és intézményi tényezőket próbáljuk azonosítani, többnyire azt tapasztaljuk, hogy a kiégés szokásos demográfiai mintázata a pedagógusok mintájában

nem mutatkozik meg. Gondolunk itt a nem és az életkor szerinti szokásos mintázatra. Protektív tényezőként a szakma úzésével együttjáró állandó fizikai aktivitást feltételezzük, melyet más vizsgálatok is valószínűsítenek.

A tanári hatékonyságérzés, a kompetenciaérzés szintén protektív faktorként mutatkozott a testnevelő mentortanárok kiégésével kapcsolatosan.

A kettős kockázat – a tanulók és a hallgatók veszélyeztetettsége – miatt mentálhigiénés tanácsadó központ létrehozását javasoljuk a Testnevelési Egyetemen, melynek fő célkitűzése a tanári kiégés megelőzése lenne.

Kulcsszavak: testnevelő, gyógytestnevelő tanárok, kiégés, tanári hatékonyság, protektív faktorok

6. szekció: A sportgazdaság időszerű kérdései

1. Rugalmas képzési utak és az ATLETYC program az élsportolók kettős karrierjét szolgálva

Farkas Judit, Chaudhuri Sujit, Kassay Lili, Gulyás Erika, Sterbenz Tamás, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

Bevezetés

A sportolói kettős karrier (Dual Career of Athletes) a hazai és az európai sport-szakpolitikában két évtizede kiemelt téma. Kezdetben a MOB Olimpiai Életút program, majd az EMMI Sportért Felelős Államtitkárság is évente/félévente meghirdeti a sportösztöndíjait. Bár a felsőoktatási intézmények dokumentált és transzparens módon igyekeznek segíteni az élsportoló hallgatókat a magas szintű sporttevékenység és tanulás összeegyeztetésében, mégis több sportág képviselőjének jelent korlátot a hazai egyetemek tanulmányi rendszere. Az is előfordul, hogy az élsportoló gyengébb középiskolai eredménye miatt nem tud, illetve valaki nem is szeretne felsőfokú tanulmányokba kezdeni. Megoldás volt és lesz ezekre a sportolókra is, de lényegesen jobb kínálatot számukra csak a rugalmas tanulási utak biztosítása hozhatja. Az info-kommunikációs fejlődés nyomán a tartalmi és módszertani fejlesztések biztosítanak egyre több rövid képzési programot kifejezetten élsportolók számára (labdarugás - FIFPro, kosárlabda -TimeOut, és számos hasonló eredményre vezetett az Erasmus+ program sikeresen pályázó sportszervezek esetén).

Problémafelvetés

A sportág-független képzési program alapozó gondolatai egy kutatás eredményein nyugszanak. Fontos volt, hogy megismerjük az érdekelt fél, a sportolók elvárásait, előzetes tudásuk szintjét a vállalkozástani ismeretek területén. Azt is tudni lehetett, hogy alkalmazni kell az e-learning eszközt. A rugalmas képzési formák keretében a hallgatók ma már bárhol, bármikor, folyamatosan hozzáférnek a tanulmányi rendszerhez, a tananyagokhoz. A tanulás ritmusa, intenzitása és a tutori segítség testre-szabott. modulonként más-más oktató biztosít on-line konzultációt. Az on-line platform felhasználóbarát, átlagos számítástechnikai ismeretek birtokában is tudja használni a képzésben résztvevő. A módszertan is interaktív tanulási folyamatot támogat: feladatokat adnak fel eszközöket, megoldásokat ismertetnek és gyakoroltatnak, illetve esettanulmányos, csoportos feladatok megoldásával tesztelik az elsajátított képességeket.

Anyag és módszerek

Egy Erasmus+ fejlesztési projekt keretében 6 közép- és kelet-európai ország egyetemei (köztük a Testnevelési Egyetem) és sportszervezetei egy képzési programot dolgoztak ki élsportolók részére 2016. március és 2017. augusztus között. Október elején hirdették a 2 hónapos, próba-verziós (pilot) rövidképzést, Magyarországon magyar és angol nyelven vállalkozástani ismeretek témakörében.

A kidolgozáshoz a projekt szakmai munkatársai, többnyire sportmenedzser tanszéki oktatók feldolgozták az európai és nemzeti szakirodalmat a vállalkozástani ismeretek standardjai

tekintetében. Felmérést készítettek élsportolók körében, hogy ha nem felsőfokú végzettséget szereznek, vagy kívánnak szerezni, akkor pénzügyi vagy szakmai befektetőként milyen ismeretekre szeretnének szert tenni az üzleti, vállalkozó világgal kapcsolatban. A nemzetközi kooperációban kidolgozott kérdőív kérdéseit fókuszcsoporthoz interjú keretében válaszolta meg 78 élsportoló (26 nő, 27 ± 7 év és 52 férfi 28 ± 9 év) hat országból (Ausztria, Bosznia-Herzegovina, Litvánia, Magyarország, Olaszország és Szlovénia). Tizennégy 1–7 terjedő likert-skálás kérdés a vállalkozói kompetenciák fontossági sorrendjére vonatkozott, míg az utolsó harmad kérdéseinek feldolgozását nem-paraméteres eljárás (Kruskal–Wallis és Mann–Whitney U) segítségével oldottuk meg. A fentiek alapján a kutató-tervező csoport megállapította, hogy milyen ismeretek kerüljenek be a képzési és kimeneti követelmények közé.

Eredmények, következtetés

Egy Erasmus+ fejlesztési projekt keretében 6 közép- és kelet-európai ország egyetemei (köztük a Testnevelési Egyetem) és sportszervezetei felmérést végeztek élsportolók körében a vállalkozási kompetenciák fejlesztését célzó képzési program jobb megalapozása érdekében. A konzorcium tagjai figyelembe vették a nagyon friss, másik európai uniós projekt eredményét, a vállalkozási ismeretek európai keretrendszeréről EU Entrepreneurship Competence Framework. A szintek közül az 5-ös szint standardjainak figyelembe vételével 2016. március és 2017. szeptember között kidolgoztak egy képzési programot.

2017. október elején hirdették meg a 2 hónapos, próba-verziós (pilot) rövidképzést, Magyarországon magyar és angol nyelven vállalkozástani ismeretek témakörében. 18 év feletti első osztályú egyéni és csapatsportolók jelentkezhetnek az ingyenes képzésre. A blended, kevert képzési keretében 2x2 napon át tantermi oktatást tartanak magyar nyelven, illetve 6 héten keresztül angolul on-line folyik a képzés. A heti terhelés 4-6 órás, melyet mindenki saját ütemében és kiválasztott időpontokban vállal a számítógép/tablet/okos telefon segítségével. Az angol nyelvű on-line modulok vezetői az adott héten támogató szolgálatot biztosítanak, ha kérdése, kérése van a hallgatónak. A rövidképzési programon való részvétel és a sikeres tesztírások után a 6 ország egyetemi konzorciuma egy angol nyelvű tanúsítványt ad ki, mellyel a vonatkozó európai standardoknak megfelelő tudás és képesség megszerzését igazoljuk (Level 5, Entrepreneurship Competence Framework).

Kulcsszavak: sportolói kettős karrier, EU Entrepreneurship Competence Framework, rugalmas tanulási utak

2. A megváltozott sportfinanszírozás hatása a sportvállalkozások gazdálkodási adataira

Gösi Zsuzsanna¹, Nagy József², ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportmenedzsment Tanszék, ²Nemzeti Adó és Vámhivatal

Bevezetés

Az elmúlt évek során a sportfinanszírozás átalakult. A magyar sportszektor jelentős többletbevételekhez jutott. A TAO, majd KSF rendszer bevezetése a sport tevékenységgel foglalkozó

szervezetek számára megváltozott finanszírozási rendszert hozott. Az igénybe vehető források nagysága megnövekedett, valamint emelkedett a hazánkban megrendezett sportesemények és sportlétesítmények száma is. A sport civil szférájának bevételi szerkezetét az elmúlt években többször vizsgáltuk és mind a sportegyesületi, mind a sportszövetségi szintén bővülést mutattunk ki. A kutatásunk most arra irányult, hogy a sportvállalkozások körében milyen változások történtek és mennyire követik a sport civil szférájának trendjeit.

Módszerek

A vizsgálat a dokumentum elemzés módszerével készült. A Nemzeti Adó és Vámhivatal segítségével gyűjtöttük össze sportvállalkozások jellemző vagyoni, bevételi, eredmény és létszám adatait. A vizsgálat tárgyát a következő évek jelentették: 2010, 2013, 2015. Az adatok a számviteli információs rendszer alapján készülő társasági adóbevallásokból kerültek kigyűjtésre.

Eredmények

A sportvállalkozások adatai a főtevékenységük alapján kerültek összegzésre. Az adóhivatal ún. TEÁOR kód alapján különbözteti meg, hogy adott vállalkozás milyen tevékenységet végez. Az adatokat hét különböző kód szerint gyűjtöttük, amelyek lefedik többek közt a sportegyesületi tevékenységet, a testedzési szolgáltatást, a sportlétesítmény működtetést is. Ez alapján a szektorban működő vállalkozások száma a 2010-es 5448-ról a 2015-ös évre 8905-re növekedett, az árbevétel pedig 79 milliárd Ft-ról 149 milliárd Ft-ra. Az időszak alatt a statisztikai állományi létszám 10 887 főről 15 224 főre változott. A legtöbb foglalkoztatott 2015-ben a fizikai közérzet javító szolgáltatások területén dolgozott, és az árbevétel területén jelentős arány kapcsolódik hozzá. A teljes szektor összesített eredménye bár mind a három vizsgált évben veszteséget mutat, de a mértéke folyamatosan csökken. A nyereséges vállalkozásoknak köszönhetően a társasági adófizetés 2015-ben már egy milliárd forint körül volt. Az adófizetés a megfigyelt időszakban megduplázódott. A vállalkozások vagyona, amelyet a mérleg főösszeg jelenít meg, szintén követte ezt a tendenciát. Az utolsó vizsgált évben, azaz 2015-ben már elérte a 322 milliárd forintot. További kedvező mozzanat, hogy a kötelezettségek aránya a vizsgált időszakban csökkenést mutat. A 2010-es adatahoz képest közel 8% a különbség. A vagyoni adatok mellett a likviditási helyzetet is vizsgáltuk. A mutatószámok alapján ez is kedvezően változott, bár értéke nem érte el az időszak végén sem az elvárt szintet.

Következtetés

A sportvállalkozások gazdasági adatai is egyértelműen mutatják azt a növekedést, amely az egész sportszektort jellemzi. A sportvállalkozások így hozzájárulnak a gazdasági növekedéshez, hiszen nőtt a bevételük, kedvezően változott az átlagos eredményük valamint a foglalkoztatáshoz kapcsolatos mérőszámaik is.

Kulcsszavak: sportszektor, sportvállalkozások, számviteli beszámoló

3. Sportági szakszövetségek és városok, a nemzetközi sportrendezvények sikertényezői

Nemzetközi sportrendezvények Magyarországon. Londontól – Rióig

Máté Tünde¹, András Krisztina², ¹*Budapesti Corvinus Egyetem, Sportgazdaságtani Kutatóközpont,*
²*Széchenyi István Egyetem, Regionális és Gazdaságtudományi Doktori Iskola*

Bevezetés

Magyarországon 1998-2002 között, és 2010 óta a kormány a sportot kiemelt ágazatnak tekinti, és ennek részeként kiemelt szerepet kap a hazai rendezésű nemzetközi sportrendezvények. Londontól Rióig 109 nemzetközi sportrendezvény került megrendezésre Magyarországon a hivatásos sportban. 27 város és 37 sportági szakszövetség együttműködésének gyümölcse ezek a sikerek. Hogyan kerülnek kiválasztásra a rendező városok? Milyen sinergiák jöhetnek létre a szövetség és a városok között? Melyek a szervező város motiváció egy sportrendezvény megszervezésekor? Sportlétesítmény építése, a turisztika fejlesztése, a társadalmi tőke megerősítése? Az előadás ezekre a kérdésekre is választ ad.

Módszerek

A nemzetközi sportrendezvényekről és hatásaikról, a hatások csoportosíthatóságáról és mértékéről széleskörű nemzetközi szakirodalom áll rendelkezésre. Tanulmányunk célja, hogy a nemzetközi sportrendezvények városfejlesztő hatásait vizsgáljuk, feltérképezzük. A tanulmány háttérében azok a nemzetközi sportrendezvények hatásait vizsgáló kutatások [András, Kozma, 2014] állnak, amelyek értelmezési keretként a hivatásos sport globalizációval és versenyképességgel való kapcsolatát [András-Havran-Jandó, 2012, András-Jandó, 2012] használták.

Adatbázis építése a 2012-es londoni olimpiai játékoktól kezdődően, a 2016-os riói játékokig a Magyarországon megrendezésre került nemzetközi sportrendezvényekről. A rendezvények elemzése földrajzi elhelyezkedés, nemzetközi színvonal, állami támogatás, infrastruktúra-fejlesztés, városfejlesztés szempontok alapján.

Összefoglalás

Az egy sportágas és utánpótlás rendezvények rendezésével szerzett tapasztalatoknak köszönhetően Magyarország ma már a legnagyobb sportrendezvények rendezési jogáért is versenybe száll. A tendencia csúcspontját pedig 2017-ben a FINA Vizes Világbajnokság, a 10 sportágat felsorakoztató Európai Ifjúsági Olimpiai Fesztivál és a 2020-as Labdarúgó Európa-bajnokság 3+1 mérkőzéseinek megrendezése jelenti. A tanulmány bemutatja az elmúlt 4 év, a lezárt olimpiai ciklus magyarországi nemzetközi sportrendezvényeit, legfontosabb jellemzőiket és a szervező városokra gyakorolt hatásait.

Kulcsszavak: sportgazdaság, sportlétesítmények, nemzetközi sportrendezvények, városfejlesztés

4. Sportegyesületi kutatás tíz európai országban - Fókusz a társadalmi befogadás és az önkéntesség

Perényi Szilvia, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, Sportmenedzsment Tanszék*

A sport alapegységeiként értelmezhető sportegyesületek pillérei a szervezett keretek között zajló sporttevékenységnek, színterei a közösségi élet megvalósulásának. A sportegyesületek jellemzőire és működésük hatékonyságára kritikus figyelem tevődik az európai sport politikai, társadalmi és gazdasági megközelítéseiben, illetve az európai Unió sporttal kapcsolatos irányelveiben. Az Erasmus + Sport program támogatásával megvalósult, tíz Európai ország sportegyesületeit vizsgáló kutatás azok társadalmi szerepét, az önkéntességgel való kapcsolatát és a sportolás népszerűsítésében játszott szerepét vizsgálta. A „*Társadalmi befogadás és önkéntesség az európai sportszervezetekben (SIVSCE)*” című kutatás adatfelvétele sztenderdizált anonim online kérdőívek alkalmazásával és tematizált protokollok mentén személyes interjúkon keresztül történt. Az azonos módszertan alkalmazásának köszönhetően európai szinten összehasonlítható és a hazai egyesületek számára is hasznosítható eredményeket hozott. A téma vizsgálata során feltárt kutatási eredményeket a kutatók hét munkafázisban értékelték, mely során elemzésre kerültek a célországok sportpolitikai és szabályozási rendszeri, sportegyesületi szabályozó és működésrendek, egyesületi tagok véleményei, illetve az országokban jól működő gyakorlati megvalósulások is összegyűjtésre kerültek. A kutatás eredményeként a sportegyesületek munkájukhoz fejlesztési lehetőségeket, ötleteket, újításokat és innovatív irányokat kaphattak. A felmérés az egyesületek számára azzal a gyakorlati haszonnal is járt, hogy szervezeti működésük jellemzőit és kihívásait összehasonlíthatták tíz másik Európai ország sportegyesületeinek jellemzőivel. A kutatás eredményeiről öt kutatási jelentés, öt gyorsjelentés és egy jó gyakorlat gyűjtemény került kiadásra, valamint az eredményeket egy európai és tíz nemzeti konferencián tették közzé a sportegyesületek számára a konzorciumi partnerek.

Kulcsszavak: sportegyesületek, társadalmi befogadás, önkéntesség, Európai Unió, Erasmus+

5. Az eredményesség értékelése regionális környezetben: Közép-Kelet-Európa játékos piaca

Havran Zsolt, András Krisztina, *Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest*

Bevezetés

Az előadás fókusza a közép-kelet-európai régió – köztük Magyarország – labdarúgóklubjai eredményességének bemutatása, különön figyelmet szentelve a játékospiacon elért eredményeknek.

Anyag és módszerek

A hivatásos labdarúgók a klubok különleges erőforrásai, ők a sportteljesítmény fő letéteményesei. Bemutatjuk a játékosokhoz kapcsolódó és a játékjoguk használatáért zajló kereskedelem legfontosabb tulajdonságait, kiemelve annak nemzetközi jellegét, tendenciáit. Célunk a 2008-2016 közötti időszak évek hazai és nemzetközi, labdarúgással foglalkozó gazdasági tanulmányok (UEFA, CIES stb) Közép-Kelet-Európát érintő bemutatása. Módszertanunk a KKE-régió kilenc bajnokságának sporteredményeihez, hivatásos játékosokhoz, illetve a játékospiaci üzleti eredményekhez kapcsolódó primer adatok gyűjtése és elemzése. Az adatokat a nemzetközileg elismert transfermarkt.de

honlapról gyűjtöttük, a 2005-2016 közötti időszakot ölelik fel. Előadásunk a nemzetközi irodalomban még nem vizsgált régió főbb sajátosságait és lehetőségeit mutatja be, jövőbeli trendeket keresve.

Eredmények

A közép-kelet-európai bajnokságok klubjai a nemzetközi játékospiacon éves szinten közel 100 millió euró profitot realizáltak. Nagy különbség fedezhető fel a bajnokságok között, valamint az egyes bajnokságokon belül is. Látható, hogy a nemzetközi porondon megforduló klubok folyamatosan megtudják őrizni vezető szerepüket a bajnokságban (hazai versenyképesség erős), és jó pozícióban vannak a nemzetközi játékospiacon. A közép-kelet-európai klubok számára a játékosok értékesítése jelenti az egyik legfőbb bevételi forrást.

Következtetés

A közép-kelet-európai régió futballklubjai sportszakmai eredményekben elmaradnak a nyugat-európai nagyobb bajnokságok sportszakmai sikereitől, nem tudnak felmutatni komoly eredményt a nemzetközi bajnokságokban. Másrészt a játékospiacon elfoglalt helyük szerint a sikeres európai bajnokságok beszállítói lettek, komoly játékospiaci nyereség realizálásával. A két tényező együttes eredménye, hogy a legjobb játékosok nem fognak tudni kibontakozni ebben a régióban, tehát a külföldre értékesített játékosok miatt a sportszakmai versenyképessége nem tud egy bizonyos szint felé jutni az itteni klubok esetében.

Kulcsszavak: sportgazdaságtan, játékospiac, versenyképesség, Közép-Kelet-Európa, export

6. Felelős vállalat – sportos társadalom?

Gáthy Éva, *Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Karlhrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola*

Napjainkban egyre inkább előtérbe kerül a társadalmi felelősségvállalás (CSR) vizsgálata, a felelős vállalati tevékenységek elemzése. Egy szervezet társadalmilag felelős magatartása különböző tevékenységei révén valósulhat meg. Az egyik ilyen, napjainkban egyre népszerűbb terület a sport, annak népszerűsítése, sportolási lehetőségek biztosítása, támogatása, szponzorálása mind az alkalmazottak, mind a szélesebb társadalmi réteg számára. A vállalaton belüli sportközpontú intézkedésekkel javítható az egyének felkészültsége a mindennapokra, növelhető munka hatékonyságuk, kitartásuk, teherbírásuk. A munkahelyi kollektívára is fejlesztő hatással lehet a közösségben végzett mozgás, illetve rendkívüli jelentőségű a sport közösségépítő hatása, amely a mindennapi munkafolyamatokban pozitív irányú fejlődést eredményezhet.

Jelen tanulmány célja egyrészt a CSR koncepció lehatárolása, másrészt annak bemutatása, hogy a vállalatok CSR stratégiájában milyen szerepet játszik a sport, mint vállalati dimenzió belüli és kívüli intézkedések összessége. Végül pedig egy helyi multinacionális vállalat példáján keresztül mutatom be a náluk megvalósított sportközpontú CSR intézkedéseket.

A CSR fogalmi lehatárolásakor és a sport területén betöltött szerepének vizsgálatakor releváns hazai és külföldi szakirodalmakra támaszkodtam. A vizsgált szervezet sportközpontú CSR tevékenységének bemutatása esettanulmány formájában történik.

Kulcsszavak: társadalmi felelősségvállalás, CSR, sport, mozgásprogram

7. szekció: Fizikai aktivitás, egészséges életmód

1. Az észlelt autonómia hogyan határozza meg a fiatalok szabadidős viselkedését?

Soós, István¹, Dizmatsek, Ibolya², Hamar, Pál², Boros-Bálint, Iuliana³, Szabó, Péter³, Simonek, Jaromir⁴ és Szabó, Attila⁵,¹University of Sunderland, Egyesült Királyság, ²Testnevelési Egyetem (TF), Budapest,³Babes-Bolyai University, Cluj-Napoca, Románia,, ⁴Constantine the Philosopher University, Nitra, Szlovákia, ⁵Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

Bevezetés

A Közép- és Kelet-Európai országokban az előző társadalmi rendszerben a testnevelés oktatás a fizikai képességek fejlesztésére helyezte az elsődleges hangsúlyt. A rendszerváltozás után hangsúlyeltolódás figyelhető meg. Az egészség alapú fizikai aktivitás fontossága és az élményszerzés került a fiatalok számára az oktatás középpontjába, ami a legtöbb helyen már meghaladja a fizikai képességfejlesztés korábbi dominanciáját. Ezek a változások meghatározzák a fiatalok döntéseit, és végső soron szabadidős fizikai aktivitását is. Ezen tényekre a fizikai aktivitásra fókuszáló etológiai megközelítések (Sallis, Owen és Fisher, 2008), és az ökológiai modellek (Baumann és mtsai, 2012) is rávilágítottak.

Kutatásunk célja az volt, hogy három Közép- és Kelet-Európai országban, valamint Észak-kelet Angliában megvizsgáljuk, melyek azok a pszichológiai-pedagógiai faktorok, melyek a legjobban befolyásolják a fiatalok szándékát a fizikai aktivitáshoz és a szabadidős viselkedéshez.

Módszerek

Háromlépcsős vizsgálatban összesen ezer (n=1000) 11-18 év közötti (átlagéletkor = 15,0 év) általános és középiskolás korú fiatal került felmérésre (fiú 42%, lány 58%) Magyarországon, Szlovákiában, Romániában és Nagy-Britanniában. Az első szerző egyetemének kutatói etikai bizottsága, a Helsinki Deklarációval összhangban, engedélyezte a kutatás lefolytatását.

Az adatgyűjtés kérdőíves felméréssel történt a Tervezett Viselkedés Elmélet (Ajzen, 1985), az Öndeterminációs Elmélet (Deci és Ryan, 1985) és a Kontextusok Közötti Transzformációk Elmélet (Hagger és mtsai, 2003) koncepciójának felhasználásával.

Ezen elméletekre támaszkodva mértük az attitűdöt, a szubjektív normát és az észlelt viselkedés kontrollt, valamint a résztvevők észlelt autonómia támogatását, valamint a külső és belső motivációt. Ezen kívül információt gyűjtöttünk a résztvevők múltbeli viselkedéséről, szándékáról és jelenlegi fizikai aktivitásáról is.

Adatainkat IBM SPSS (V 23) és AMOS 5.1 software csomag segítségével elemeztük.

Eredmények

A „megerősítő” faktoranalízis és az „útelemzés” (path analysis) eredményei igazolták a szakirodalomhoz hasonló modellünk (Hagger és mtsai, 2009) helyességét. Ennek értelmében

megfogalmazható, hogy a testnevelő tanári autonómiatámogatás hatással van a tanulók autonóm (más néven önelhatározásos) motivációjára a testnevelésóra vonatkozásában. Ez a kapcsolat azonban fordított arányú, azaz negatív korrelációt mutat az eddig megjelent nemzetközi irodalmak döntő többségével. Ugyanakkor eredményeink összhangban állnak egy észtországi kutatás tapasztalataival (Hein és Mtsai, 2016).

Mindazonáltal a család és a barátok hatása pozitívan korrelál a tanulók szabadidőre vonatkozó autonóm (önelhatározásos) motivációjával.

Az országok közötti összehasonlításból kapott eredmények azt mutatták, hogy a brit diákok észlelték a legerősebbnek az autonómiára nevelést a testnevelő tanáraik részéről ($p < 0,001$). A magyar diákok viszont a szüleik és a barátaik ($p < 0,001$) részéről észlelték a legmagasabb szintű autonómiatámogatást.

A nemek közötti összehasonlításból kiemelhető, hogy bár a lányok magasabb autonómiatámogatást észleltek a szüleik és a barátaik részéről, mint fiú kortársaik ($p < 0,001$), mégis a fiúk több fizikai aktivitást végeztek a múltban ($p < 0,001$) és végeznek jelenleg is ($p = 0,03$).

Megbeszélés és következtetés

Az autonómia észlelése azt jelenti, hogy a fiatalok úgy érzik, magasabb „szabadságfokkal” rendelkeznek a viselkedésüket, cselekedeteiket illetően, pl. több lehetőséget kapnak a sportolásra, testedzésre vagy fizikai aktivitásra. Vagyis végső soron több támogatást kapnak a testnevelő tanáraiktól, szüleiktől vagy éppen a barátaiktól. A jövőben érdekes lehet annak feltárása, hogy a testnevelő tanárok tevékenysége miért nem növeli a fiatalok önmotivációját (autonóm motivációját). Pozitívan értékelendő viszont, hogy mind a család mind pedig a barátok hatása pozitívan hat az önmotivációra, ami egyrészt megerősíti a szándékot a fiatalokban, másrészt növeli a szabadidős fizikai aktivitásukat. Ezért javasoljuk a szakembereknek, hogy a család és a baráti kör pozitív hatását fenntartva, vizsgálják felül, miként lehetne a testnevelő tanár szerepkörét optimalizálni a tanulók testnevelés órai autonóm motivációjának (önelhatározásos motivációjának, önmotivációjának) fejlesztéséhez.

Irodalom

Ajzen, I. (1985). *From intention to action: A Theory of Planned Behaviour*. In Kuhl, J. and Beckman, J. (Eds.). *Action Control: From cognition to behaviour*, 11-39, Heidelberg, Germany: Springer.

Baumann, A.E. Seis, R.S., Sallis, J.F., Wells, J.C., Loos, R.J.F. and Martin, B.W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380, 258-271.

Deci, E.L. and Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in Human behaviour*. New York: Plenum Press.

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Culverhouse, T. and Biddle, S.J.H. (2003). The Process by Which Perceived Autonomy Support in Physical Education Promotes Leisure-Time Physical Activity Intentions and Behaviour: A Trans-Contextual Model. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 784-795.

Hagger, M.S., Chatzisarantis, N.L.D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I., Karsai, I., Lintunen, T. and Leemans, S. (2009). Teacher, peer, and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Journal of Psychology and Health*, 24(6), 689-711.

Hein, V., Emeljanovas, A. And Mieziene, B. (2016). A cross-cultural validation of the controlling teacher behaviour scale in physical education. *European Physical Education Review*, 4, 1-16.

Sallis, J.F. Owen, N. and Fisher, E.B. (2008). Ecological models of health behaviour. In: Glanz, K., Rimer, B.K. and Viswanath, K. (eds., 2008). *Health behaviour and health education: theory, research and practice*, 4th editions. San Francisco, CA: Jossey-Brass, 465-486.

Kulcsszavak: autonóm (önelhatározásos) motiváció, észlelt autonómia, fiatalok, szabadidős fizikai aktivitás

2. Különböző sportágakban tevékenykedő edzők empátiás odafordulásának meghatározói

Tóth László¹, Reinhardt Melinda², ¹Testnevelési Egyetem (TF), Budapest, ²Eötvös Loránd Tudományegyetem

A sportoló teljesítményének alakulásában az edző szerepének óriási jelentősége van. A sportszakmai tudás mellett az edzőnek vezetői képességekkel is rendelkeznie kell (Nagykálldi, 1998) függetlenül attól, hogy csapat sportokban vagy egyéni sportokban tevékenykedik. Révész, Bognár és Gécz (2007) az edzők példakép szerepét emelik ki. A sportszakmai és vezetői tudás mellett fontos hangsúlyozni az edző személyiségfejlesztő hatását, mely a nevelés hatásrendszerén az edző-sportoló kapcsolaton keresztül érvényesül. A pozitív kapcsolat egyik kulcstényezője az empatikus bánásmód (Bábosik, 2004). A másik személyre hangolódás képessége, az érzelmi közelség kialakításának fontossága Jowett (2007) „3+1Cs” modelljében is megjelenik. A modell az érzelmi közelség (closeness), az elkötelezettség (commitment), az egymást kiegészítő együttműködés (complementarity) és a közös elköteleződés alapján való egy irányba haladás (co-orientation) komponenseit emeli ki.

Kutatásunk arra irányult, hogy feltárjuk azokat a pszichológiai meghatározókat, melyek az edzők empatikus képességének hátterében meghúzódnak. A vizsgálatban 86 különböző sportágban tevékenykedő, eltérő végzettséggel rendelkező edző vett részt ($\bar{x}_{kor}=28,56$ év; $s=10,35$; 65,1% férfi és 34,9% nő). Online kérdőíves módszerrel az empátia egyes aspektusai (Davis-féle Empátia Kérdőív; Davis, 1983) mellett az alábbi területeket mértük fel: Big Five személyiségvonások (BFI; John és Srivastava, 1999), perfekcionizmus (Short Almost Perfect Scale; Rice, Richardson és Tueller, 2014), érzelemregulációs stratégiák (Kognitív Érzelemreguláció Kérdőív rövid változat; Garnefski és Kraaij, 2006), valamint az edzők által facilitált proszociális és antiszociális viselkedésformák (Prosocial and Antisocial Behavior in Sport Scale; Kavussanu és Boardley, 2009).

A többszörös lineáris regresszióelemzés eredményei szerint a három fő empátiakomponens (empátiás törődés, nézőpontfelvétel és személyes distressz) prediktorai kizárólag a Big Five személyiségvonások köréből kerültek ki. Az edzői empátiás törődés prediktora a barátságosság személyiségvonása volt ($F=17,97$, $p<0,001$, $R^2=0,31$), míg a perspektíva felvétel képességét a nyitottság magyarázta ($F=6,27$, $p=0,017$, $R^2=0,13$), az alacsonyabb empátiás distresszt pedig a lelkiismeretesség jósolta be ($F=11,09$, $p=0,002$, $R^2=0,21$). Az olyan pszichológiai konstrukciók, mint az érzelemszabályozó stratégiák vagy a perfekcionizmus adaptív formái nem képviseltek magyarázóerőt, ahogyan a nem, az életkor, az iskolai végzettség vagy az edzőként eltöltött évek száma sem.

Vizsgálatunk rámutatott, hogy a tanítványok felé való empátiás odafordulás egyes területeit az alapvető személyiségvonások köre nagymértékben befolyásolja. A lelkiismeretesség, a barátságos odafordulás, együttműködési készség és az élmények, információk felé való nyitottság olyan tulajdonságok az edző részéről, melyek annak empátiás kapacitását megalapozzák, ami pedig a hosszú távú és hatékony edző-sportoló kapcsolatot befolyásolhatja, függetlenül az edző nemétől, életkorától és edzői pályafutásának hosszától.

Kulcsszavak: edzők, empátia, empátiás törődés, nézőpontfelvétel, empátiás distressz, Big Five személyiségvonások

3. A sport iránti elköteleződés összefüggése a sportolási szokásokkal és demográfiai tényezőkkel serdülő sportolók körében

Berki Tamás¹, Pikó Bettina², ¹SZTE, Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged, ²SZTE, Általános Orvostudományi Kar, Magatartástudományi Intézet, Szeged

Bevezetés

Az egészséges életmód felé vezető egyik út a rendszeres testmozgás, amelynek számos pozitív hatása ismert. Azért, hogy minél többen sportoljanak és végezzenek rendszeres testmozgást, fontos, hogy feltárjuk az okokat, amiért sportolunk és elköteleződünk egy-egy sportág mellett. Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy milyen forrásai lehetnek a sport iránti elköteleződésnek, és hogyan befolyásolják azokat a sportolási szokások.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat önkitöltős kérdőívekkel végeztük, 526 (M = 16,4 év, szórás = 1,2 év) sportoló részvételével. A tanulók szociodemográfiai adatain kívül felmértük a sport iránti elköteleződésüket, az ún. Sport Commitment Questionnaire kérdőívvel. A skála 58 tételt és 12 alskálát tartalmazott, melyen egy 5 fokú likert skálán kellett válaszolni. Az adatelemzés során a leíró statisztikák mellett stepwise típusú regresszió-elemzést alkalmaztunk.

Eredmények

A *lelkes elköteleződés* ($R^2 = 0,263$) esetében leginkább az edzésmennyiség, a kor, a versenyzési szint és a nem a befolyásoló tényezők. Az *értékes lehetőségek* ($R^2 = 0,420$) befolyásoló tényezői az edzésmennyiség, az iskolai osztály és a versenyzés változók. A *személyes befektetések (veszteség)* ($R^2 = 0,201$) bejósolói az edzésmennyiség, a versenyzési szint és a kor. A *személyes befektetések (mennyiség) faktort* ($R^2 = 0,523$) az edzésmennyiség, a versenyzési szint és a kor befolyásolja. A *közösségi kényszer* ($R^2 = 0,231$) befolyásolói az anyagi helyzet, a versenyzési szint és a kor. A *közösségi támogatás (érzelmi)* tényezőt ($R^2 = 0,232$) a versenyzési szint és a sporttagozat változók befolyásolják. A *közösségi támogatás (informális)* ($R^2 = 0,219$) befolyásolói a versenyzési szint, az edzésmennyiség, az iskolai osztály és az anyagi helyzet. A *törekvés a győzelemre (egyéni)* tényezőt az edzésmennyiség és a versenyzési szint határozza meg. A *törekvés a győzelemre (csapat)* tényező ($R^2 = 0,399$) prediktorai a versenyzési szint, a sportágtípus, az edzésmennyiség és a nem. Az *erőltetett elköteleződés, sportélvezet* valamint az *egyéb lehetőségek* alskáláknál a magyarázó erő nem volt megfelelő.

Következtetések

Vizsgálatunkban azokat a sportolással összefüggő és egyéb változókat kerestük, amelyek a sport iránti elköteleződés indikátorai lehetnek. Eredményeinkből látszik, hogy az edzésmennyiségnek és a versenyzési szintnek fontos szerepe van az elköteleződésben. A nem és a kor negatív eredményei összhangban vannak a szakirodalommal, valamint saját korábbi elemzéseinkkel: a lányok kevésbé köteleződnek el, illetve a kor előrehaladtával csökken a sportolási vágy. A közösségi kényszernél a leginkább befolyásoló tényező az anyagi helyzet, mely arra enged minket következtetni, hogy a jobb anyagi körülmények között élőknel megnő a szerepe a sportnak, annak mintegy szimbólum jellege miatt. Ezek az eredmények segíthetnek megérteni, mi áll a fiatalok sportolásának hátterében.

Kulcsszavak: Sport iránti elköteleződés, serdülők, szociometria

4. Az egészségtudatos életmódra nevelés problematikája és megoldási lehetőségeinek bemutatása az Egyesült Királyság példáján keresztül

Madarász Attila, Madarász Tamás, *Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Vidékfejlesztés, Turizmus- és Sportmenedzsment Intézet, Sportgazdasági- és menedzsment Tanszék*

Az egészséges életmódra való neveléssel kapcsolatos nemzetközi és hazai kutatások az elmúlt években tapasztalt erős gazdasági és marketing tevékenység ellenére is azt mutatják, hogy hazánkban évről-évre növekszik az elhízottak, és a mozgásszervi megbetegedésben szenvedők száma. A Magyar Kormányzat törekvései ellenére az európai kimutatásokban hazánk folyamatosan a sereghajtók között, a lista végén szerepel az egészségügyi mutatók tekintetében. A tanulmány célja, hogy megvizsgálja mind a gazdasági, mind pedig a pszichológiai okait annak, hogy a jelentős támogatások ellenére, miért nem sikerül lényeges előrelépést tenni ezen a területen. A kutatás során bemutatjuk az Egyesült Királyságban bevezetett gazdasági és neveléstudományi intézkedéseket, melyeknek köszönhetően az ország mára – a nemzetközi egészségügyi felmérések szerint – egészségtudatos nagyhatalommá vált. Célunk, hogy a nemzetközi jógyakorlatokat bemutatva és megismertetve jó példát állítsunk a hazai egészségtudatos életmódra való nevelés jelenlegi hiányosságainak fejlesztési lehetőségeire.

Kulcsszavak: egészségtudatos életmód; mozgásszervi megbetegedés megelőzése; gazdasági, pszichológiai jótapasztalatok; Egyesült Királyság törekvéseinek bemutatása

5. Érzékenyítés sporttal – avagy az „Integrált Tenisz Erzsébet-tábor” hatása tipikusan fejlődő kisiskolás gyermekekre

Orbán-Sebestyén Katalin, Ökrös Csaba, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

Bevezetés

A Magyar és az Európai Speciális Olimpia Szövetség tenisz szakág vezetőjeként és a Magyar Tenisz Szövetség Utánpótlás Vezetőjeként idén nyáron ötödik alkalommal szerveztem integrált tenisz tábort az „Erzsébet-program a Kárpátaljai Gyermekekért Alapítvány” keretei között. A táborban „tipikusan fejlődő” (vagyis ép) általános iskolások és „atipikusan fejlődő” (vagyis értelmi fogyatékkal élő) fiatalok táboroztak és sportoltak együtt 6 napon át. A tábor bentlakásos volt, így a csoport 6 napig mindent együtt csinált. Ilyen esemény volt az általam kitalált és idén 4-dik alkalommal megrendezésre került *Európai Speciális Olimpia Tenisznapi* is, amelyen minden évben megszervezzük, az un. „Egyesített páros versenyt”, ahol ép és értelmi fogyatékos sportolókból álló párok versenyeznek egymás ellen. (*Nemzeti Sport, 2017. március 21.*)

Problémafelvetés és hipotézisek

Vizsgálatom során arra voltam kíváncsi, hogy az évről évre részben cserélődő, részben visszatérő gyerekekre milyen hatással vannak atipikusan fejlődő társaik, és ha érzékenyítve lettek, az milyen mértékben történt meg. Feltételezésem szerint, a tábor hat napja alatt a tipikusan fejlődő gyerekek „érzékenyedtek” nemüktől és koruktól függetlenül. Továbbá feltételeztem azt is, hogy az általános megítélés az atipikusan fejlődő társaikról biztosan pozitívan fog változni és nem egy rossz élményként élik meg a tábort utólag. Utolsó feltételezésem az volt, hogy az „egyesített páros verseny” alkalmas arra, hogy a tipikusan fejlődők és az atipikusan fejlődők között pozitív kapcsolat jöjjön létre.

Anyag és módszer

Vizsgálati módszerem, kérdőíves módszer volt, az ún. „*Chedoke-McMaster Attitudes Towards Children with Handicaps Scale*” rövidebb nevén CATCH kérdőív. Ez a kérdőív kifejezetten gyerekek és fiatalok érzékenyítését és „érzékenyedését” hivatott vizsgálni. (Pongrác, 2013) A kérdőív 36 értékelendő állításból áll, amely az értelmi, a viselkedési és az értelmi attitűdöt vizsgálja. A kérdőívet az ép gyerekekkel (n = 40, fiúk = 22, lányok = 18) a tábor első napjának délelőttjén és a tábor utolsó napjának estéjén töltöttem ki név nélkül. Az adatokat az SPSS 24.0 statisztikai program segítségével dolgoztam fel, a kapcsolatok erősségének kimutatására T-próbát és Páros Wilcoxon-próbát alkalmaztam.

Eredmények

Az eredmények azt mutatták, hogy a 36 kérdésből csupán egy esetében nem volt attitűdváltozás és két kérdés esetében volt negatív a változás, de ez utóbbiak is csak nem szignifikáns értékek voltak, vagyis a változás a tábor végére pozitív volt. A nemek közötti különbségben is kimutatható eltérés volt, hiszen a lányokra kisebb hatással volt a 6 napos tábor, míg a fiúk attitűdváltozása szignifikáns volt pozitív irányban.

Összegzés

Megállapítható, hogy a tábor pozitívan hatott mindkét nemre, de nem egyenlő mértékben. Erre a magyarázat az, hogy a lányok már eredetileg is érzékenyebbek voltak az atipikusan fejlődő emberekre, míg a fiúk sokkal kevésbé voltak elfogadók a tábor elején, azonban a tábor végére szignifikánsan változott az attitűdjük több aspektusban is. Nagyon érdekes volt azt látni, hogy kellő odafigyeléssel ebben a korosztályban igenis hatásosak az érzékenyítő programok. Az eredmények alapján bátran kijelenthető, hogy a program alkalmas arra, hogy a tipikusan fejlődő gyermekek megismerhessék atipikusan fejlődő társaik viselkedési szokásait és reakcióit egy sportos tábor környezetben. Az elkövetkező időszakban egy PhD kutatás keretében szeretném a témát még pontosabban körüljárni és kiteljesíteni. Úgy érzem további vizsgálatokra és programok szervezésére lesz szükség annak érdekében, hogy még több rálátásom legyen arra, hogy milyen módszerekkel, érzékenyítő programokkal tudjuk a tipikusan fejlődő gyerekek és az atipikusan fejlődő emberek integrációját és inklúzióját (Réthy Endréné, 2002) fokozni, így szükségét látom annak, hogy az iskolai közegben folytassam munkámat.

Kulcsszavak: integrált, inklúzió, érzékenyítés, tábor, kérdőív, tenisz

. szekció: A 21. század kihívásai a labdarúgásban

1. A passzpontosság fejlesztése serdülőkorú labdarúgóknál

Balog Sándor, Tóth János, ifj.Tóth János, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

Bevezetés

Miután edző lettem elkezdett foglalkoztatni a 9-10-11 éves labdarúgók képzése, mivel ez az a kor, ahol a legtöbb tudást szívják magukba a gyerekek. A technikai képzés labdával, azon belül is az átadások pontossága, ami felkeltette az érdeklődésem.

A kutatás célja

Annak kiderítése, hogy milyen ütemben fejlődnek az általam előre kitalált gyakorlatokkal? A távolság növekedésével az eredmények drasztikus csökkenést mutatnak-e? Milyen eredmények születnek a pihenőidőszakot követően?

Hipotézis

Három hipotézist állítottam fel. Az első, hogy a téli pihenőidőszakot követően az eredmények romló tendenciát fognak mutatni. A második, hogy az edzés elején pontosabb végrehajtások lesznek, mint a végén. A harmadik, hogy a távolság növekedésével az eredmények egyaránt lesznek jobbak, és kevésbé jobbak.

Módszer

A felmérést 4 ciklusban fogom elvégezni, korosztályonként 18 gyermekkel augusztusban, októberben, januárban, és márciusban. Lesz egy kontroll – csoportom, akiket felmérek a vizsgálataim elején és a végén. A felmérésem első része a labda 5-10-és 15 méteres távolságból felállított, 1x1 méteres kapuba juttatásából fog állni. Majd ugyanezekből a távolságokból vizsgálni fogom az állított és mozgó labdával, bal és jobb lábbal indított rúgásokat. A vizsgált labdarúgóknak minden távolságból és variációból 5 próbálkozási lehetőségük lesz.

Eredmények

Már rendelkezem részeredményekkel, amelyeket pontrendszerbe fogok foglalni. Előadásomban végleges eredményeket még nem tudok közölni, mert a longitudinális vizsgálat jelenleg is zajlik.

Kulcsszavak: labdarúgás, átadás, pontosság,

2. A koordinációs képességek fejlesztése és mérése a labdarúgásban

A koordinációs képességek fejlesztése utánpótlás korú sportolóknál, vagy épp diákoknál testnevelés órán az egyik legfontosabb feladat. Ezeknek a képességeknek a fejlődése rendkívül jól megmutatkozik sportmozgásaik közben. Az én elképzelésem az, hogy méréseimmel, hogy objektív ráláthatóságot nyújtsak ezekről a képességekről. Egy skálára besorolni az adott sportoló koordinációs képességeit rendkívül nehéz feladat, ugyanis magának a koordinációs képességeknek több összetevője van. Ebből következik az, hogy legtöbbször ezeket a képességeket nem mérik, megelégszenek azzal, hogy szemmel láthatóan jobban mozog a sportoló, biztosan javultak a koordinációs képességei. Ez igaz is, de az én célom ezen fejlődés mértékének az átláthatósága. Vizsgálatomban azonos korú labdarúgókat és nem labdarúgókat, de sportolók felmérési eredményeit hasonlítok össze. Kontroll csoportomat a Kerék Általános Iskola és Gimnázium negyedik osztályos tanulóinak azon a csoportja alkotja, akik már legalább egy éve, legalább heti két alkalommal sportolnak. Az általam elkészített fejlesztő feladatokat heti egy alkalommal a Dalnoki Jenő Labdarúgó Akadémia U11-12-es korosztályával végeztem el. Fejlesztési és mérési vizsgálataim célja a labdarúgók gyorsasági koordinációjának, valamint téri-tájékozódó képességének fejlesztése és mérése.

Kulcsszavak: labdarúgás, koordináció fejlesztés, gyorsasági koordináció, koordináció mérés

3. Az amatőr és a profi labdarúgás összehasonlítása a tiszta játékidő, a kapura lövések és a gólok száma alapján

Budavári Dániel, ifj. Tóth János, Tóth János, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

Bevezetés

Életem során egyre jobban elkezdtek érdekelni a labdarúgó mérkőzések statisztikái, ezen belül is a kapura lövések száma, illetve, hogy ezekből mennyi gól születik. Ezek mellett külön felkeltette az érdeklődésemet az, hogy egyes amatőr és profi labdarúgó mérkőzéseken mennyi lehet a tiszta játékidő.

A kutatás célja

Kutatásom célja, hogy kiderítsem, hogy van-e, illetve mekkora a különbség a magyar amatőr labdarúgó mérkőzések és a külföldi profi labdarúgó mérkőzések tiszta játékidője között? Mind e mellett az egyes ligákban mekkora a kapura lövések és gólok aránya?

Hipotézisek

Vizsgálatom során három hipotézist állítottam fel. Az első hipotézisem az, hogy ha minél több a kapura lövés a félidőben, akkor annál több gól születik. A második hipotézisem, hogy az első

félidőben több a tiszta játékidő, mint a második félidőben. A harmadik hipotézisem pedig, hogy a profi labdarúgásban több a tiszta játékidő, mint az amatőr labdarúgásban.

Módszer

A szakirodalom áttekintése során számos tudományos cikket és írást találtam ebben a témában, így ezek felhasználása mellett személyesen a helyszínen vizsgáltam meg az egyes mérkőzéseket, illetve az UEFA hivatalos honlapjáról gyűjtöttem össze az egyes mérkőzések adatait. Összesen (N= 86) mérkőzést vizsgáltam a kutatásom során. Ezek között szerepelt Bajnokok Ligája mérkőzés, illetve megyei első, másod és harmadosztályú mérkőzés is. Az amatőr meccseket a Komárom-Esztergom megyei ligákból gyűjtöttem össze. Személyes adatgyűjtés során a mérkőzések helyszínén egy speciálisan erre a célra megszerkesztett lappal és stopperrel végeztem a jegyzetelést.

Eredmények

Mind az amatőr, mind a profi mérkőzések között születtek kimagasló és átlag alatti eredmények. Az adatok feldolgozása jelenleg is zajlik, ezért a legfrissebb eredményeket az előadásom során szeretném felvezetni.

Szándékomban áll a kutatást tovább folytatni olyan módon, hogy más megyék amatőr mérkőzéseit, illetve a nagyobb európai bajnokságok mérkőzéseinek statisztikáit is megvizsgálom.

Kulcsszavak: labdarúgás, tiszta játékidő, kapura lövések, gólok

4. Az amatőr labdarúgó kupák és bajnokságok, mint rekreációs sport

Elekes Patrik, ifj. Tóth János, Tóth János, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

Bevezetés

Aktív labdarúgóként is már érdeklődtem a rekreáció jellegű labdarúgás iránt, ezen belül is az amatőr kupák és bajnokságok iránt. Gyakran hívtak ilyen rendezvényekre, de igazolt játékosként elég korlátozott volt azon kupák, bajnokságok száma, amin rész is tudtam venni. A részvett kupákon azt figyeltem meg, hogy a csapatok kor összetétele elége változatos, eltérő.

A kutatás célja

Kutatásom célja, hogy kiderítsem, van-e különbség a budapesti és a vidéki amatőr labdarúgó kupák és bajnokságok lehetőségeiben? Továbbá fellelhető-e eltérés a kupák, bajnokságok utáni érdeklődések között, illetve azok résztvevőit tekintve?

Hipotézisek

A kutatás megkezdése előtt két hipotézist állítottam fel:

- A 20-35 éves korosztály a legaktívabb résztvevője az amatőr labdarúgó kupáknak és bajnokságoknak.

- Az amatőr labdarúgó kupákon és bajnokságokon a nevezett játékosok között kevésbé gyakoriak az igazolt játékosok.

Módszer

A kutatásom során találtam ebben a témában tudományos cikkeket és írásokat így ezek felhasználása mellett magam által összeállított kérdőív segítségével vizsgáltam meg az egyes amatőr kupákat és bajnokságokat. Jelenleg 18 kérdőívet (N=18) sikerült feldolgoznom. Ezek közül azonos számban töltötték ki kérdőívet kupára (9 db) és bajnokságra (9 db) vonatkozóan. A kérdőívek országos szinten lettek megküldve olyan szervezőknek, akik amatőr labdarúgó kupákat és bajnokságokat rendeznek.

Eredmények

A beérkező kérdőívek feldolgozása során kapott adatokból azt a következtetés tudom megállapítani, hogy a 20-36 év közötti korosztály a legaktívabb az amatőr labdarúgás terén.

Az adatok beérkezései és kiértékelése még most is zajlik, ezért a pontos eredményeket az előadáson szeretném felvezetni.

Kulcsszavak: amatőr labdarúgás, kupák, bajnokságok

5. Kondicionális képességek összehasonlító elemzése a labdarúgásban

Gelics Márton, Tóth Vince, ifj. Tóth János, Tóth János, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

Bevezetés

A kondicionális képességek fejlesztése állandó vita témát szolgáltat a csapatok felkészítése során. Az edzőket és arculatukat rendkívül jól jellemzik ezek a fejlesztések, az általuk használt módszerek. Nagyon nehéz és talán lehetetlen is olyan biztos pontot találni, amely mindenki számára elfogadott lenne. Vannak, akik játékhelyzetek által feldolgozott erőnléti fejlesztésre esküszik és vannak olyanok is, akik a tiszta futásban, vannak olyanok, akik megkérdőjelezzik a gyorsaság-, erő- és állóképesség fejlesztését egy adott életkor után. A gyorsasági - mint komplex fogalom- teljesítményt meghatározzák az adott szituációkban történő reagálások, az ezekre válaszként adott reakciók általi rajtgyorsaság gyorsulási képesség. Ide tartozik többek közt a döntések gyorsasága, valamint az, hogy egy adott terhelés után a következő gyorsasági terhelésre milyen hamar áll készen újra a szervezet. A labdarúgók a pályán 9-14 km-t futnak egy mérkőzésen. Ezek váltakozó irányban és váltakozó sebességben történnek, így ennek fejlesztése speciális felkészítést igényel. Egy mérkőzés közben a játékosok teljesítményének intenzitása állandóan változik, ezért inkább aciklikus karakterűnek mondható a felkészítés követelménye. Az erőfejlesztés alatt a felsőtest és alsótest izomzatának fejlesztését értjük. Ennek kapcsolódnia kell a technikai végrehajtások pontosításával. A sikeres párharcokhoz, felugrásokhoz, lövésekhez és a dinamikus, gyors futásokhoz elengedhetetlenül szükséges képesség.

Vizsgálati módszer

Kutatásunk során háromhavonta mértünk fel különböző gyakorlatok segítségével két U15-ös csapat és egy gimnáziumi csoport kondicionális képességeit, ezek eredményeit vetettük össze. Elsősorban azt figyeltük meg, mennyit és hogyan változik, fejlődik egy-egy képesség, - továbbá következtetve arra - az milyen módszernek köszönhető. Mindhárom csoport más és más módszerekkel végzi az edzésmunkát, így remélhetően az is látható lesz, mely feladatok és gyakorlatok segítik jobban a fejlődést, fejlesztést. A vizsgálati folyamat jelenleg is tart.

Kulcsszavak: labdarúgás, kondicionális képességek

6. Utánpótlás korú labdarúgók kifutási lehetőségei

Katona Viktor, ifj. Tóth János, Tóth János, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

Bevezetés

Mi lesz azután, ha már „kiöregedtem”? Gyakran kerül terítékre ez a kérdés a fiatal labdarúgók körében. A kérdés pedig általában csak újabbakat szül. Például, hogy be fogok-e félni a felnőtt csapatba, vagy keresnem kell egy másikat? Milyen szintű játékos lesz belőlem? Ezekkel a kérdésekkel kapcsolatban nekem is felmerült egy. Mégpedig a következő: mindezt befolyásolja-e az, hogy az adott szezonban hány éves kor alatti az MLSZ által kiírt utolsó bajnokság.

A kutatás célja

Kutatásom elsődleges célja az volt, hogy kiderítsem mekkora a különbség, ha egy labdarúgónak az utolsó évében az U21-es, vagy az U19-es bajnokságból kiöregedve kell felnőtt korú csapatot találnia magának. Ugyanakkor arra is szeretnék fényt deríteni, hogy van-e különbség a kettő között abban az értelemben, hogy a kinevelt játékosok hány százalékban maradtak a nevelőegyesületük kötelékében ahelyett, hogy egy másik klubban folytatták volna a pályafutásukat.

Módszer

Az összehasonlításhoz a 2014/2015-ös, valamint a 2015/2016-os labdarúgó szezon adatait elemeztem. Az előbbinél a 21 éven aluliak, míg az utóbbinál a 19 éven aluliak bajnoksága volt az utolsó utánpótlás korú megmérettetés. Mindkét szezonban elsődlegesen az első osztály adatait mértem össze. Ennek köszönhetően eddig 672 labdarúgót (N=672) elemeztem.

Eredmények

Az eddig feltárt eredmények azt mutatják, hogy azok a fiatalok, akik a 2014/2015-ös szezon 21 éven aluliaknak kiírt bajnokságában szerepeltek, százalékos arányban erősebb bajnokságokban folytathatták pályafutásukat, mint a rá következő évben kifutott labdarúgók. Ugyanakkor feltárult az is, hogy azokat a játékosokat, akik számára a 2015/2016-os szezon 19 éven aluliaknak kiírt bajnoksága után véget ért az utánpótlás, nagyobb százalékban tartotta meg a nevelőegyesületük.

Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, beérési lehetőség

7. A csapatjáték és az eredményesség közötti összefüggés a Ferencváros csapatánál

Máté Roland, Tóth János, Tóth János, *Testnevelési Egyetem (TF), Budapest*

Bevezetés

Aktív labdarúgóedzőként én is tapasztalom, hogy milyen fontos, hogy képet kapjunk saját csapatunk játéktílusáról, állapotáról illetve az ellenfelekéről. Ehhez a modern technika óriási segítséget ad. Számos olyan dologra ad magyarázatot, amit a mérkőzés megtekintése alatt nem biztos, hogy átlátunk.

Kutatás célja

Kutatásom célja megtalálni az okokat arra, hogy a Ferencváros felnőtt labdarúgócsapata miért tudott soha nem látott fölényrel bajnokságot nyerni a 2015-16-os szezonban és a rá következő évben miért szerepelt kevésbé jól. Mik voltak azok a technikai-taktikai elemek, amik nagy hatással voltak a teljesítményre.

Hipotézis

Három hipotézist állítottam fel. Az első hipotézisem, hogy amikor a Ferencváros többet birtokolta a labdát, győzni tudott. A második, hogy az első évben a passzok száma jóval magasabb volt, mint a második vizsgált évben, és ez nagyban hozzájárult a sikerhez. A harmadik hipotézisem, hogy a letámadás ellen való játék nagyobb gondot okozott a Ferencváros csapatának.

Módszer

Az Instat adatok alapján - amelyek minden mérkőzésről rendelkezésre állnak - készítettem különféle statisztikákat az állításaim bebizonyítására. Két teljes szezont, tehát 66 mérkőzést (N=66) vizsgáltam. Az Instat nevű cég kamerák, illetve számítógépes technológia segítségével végezte el a méréseket, így hiteles eredményeket sikerült kapnom.

Eredmények

Az első szezon (2015/16) során a mérkőzéseken az átlagos labdabirtoklás 63% volt. Azonban volt olyan mérkőzés (MTK, Videoton ellen) amikor a csapat többet birtokolta a labdát (57%, 63%), de nem tudott győzni. Tehát ezt a feltevést cáfolom. A „bajnoki arany” szezonjában a csapat átlagosan 614-et, míg a következő évben 517-et passzolt. A harmadik hipotézisem igazolásánál azt vizsgáltam, hogy az olyan csapat, amely letámadott (pl. Újpest), ők több labdát szereztek a Ferencváros térfelén és kevesebb labdatartó passz volt a Ferencváros részéről (2015/16: Újpest elleni mérkőzések átlaga: 166 passz, Összes mérkőzés átlaga az Újpest elleni összecsapások kivételével: 207 passz). Valamint a Ferencváros csapata ellenük passzolt a legpontatlanabban (2015/16-os szezon Újpest elleni mérkőzések átlaga: 79%. Összes mérkőzés átlag az Újpest elleni mérkőzés kivételével: 85%). További érdekes eredményeket az előadásom során szeretnék megosztani Önökkel.

Kulcsszavak: labdarúgás, Ferencváros, Instat

NÉVMUTATÓ

Betű/név	Oldalszám
A	
Almási Gábor	6., 23.
András Krisztina	8., 9., 40. 42
B	
Bábosik Zoltán	8., 36.
Balog Sándor	10., 50.
Barna István	4., 11., 12.
Bányik Csaba	10., 50.
Berki Tamás	9., 47
Bíró Melinda	7., 30.
Borbély Attila	8.
Borosán Lívia	8., 36.
Boros-Bálint Iuliana	9., 43.
Bosnyák Edit	7., 32.
Bretz Károly	4., 5., 14., 17.
Budainé Csepela Yvette	3., 7., 8., 35., 36.
Budavári Dániel	10., 51.
C	
Chaudhuri Sujit	8., 38
Czirják György	7., 8., 35.
CS	
Csáki István	5., 15., 20.

Csordás Makszin Ágnes	7., 33.
D	
Daiki Tennó	4., 11., 12.
Dékány Marcell	6., 27.
Dizmatsek, I	9., 43
Dobos Károly	6., 27.
Donáth Tibor	3.
E	
Egressy János	6., 22.
Elekes Patrik	10., 52.
F	
Farkas Anna	7., 23., 32.
Farkas Judit	8., 38.
F. Mérey Ildikó	3., 7., 31.
Fózer-Selmeci Barbara	5., 20.
G	
Gáthy Éva	9., 42.
Gelics Márton	10., 52.
Gombocz János	3., 7.
Gósi Zsuzsanna	8., 39.
Gulyás Erika	8., 38.
GY	
Gyömbér Noémi	5., 18.
H	

Hamar Pál	3., 7., 9., 29., 33., 44.3.,3
Havran Zsolt	9., 42.
Horváth Dávid	5., 15.
K	
Karsai István	7., 29.
Kassay Lili	5., 8., 19., 38.
Katona Viktor	10., 53.
Kékes Ede	4., 11., 12.
Keresztesi Katalin	3.
Kiss István	4., 11., 12.
Kiss Zoltán	5., 20.
Kocsis Erika Ilona	5., 20.
Koller Ákos	3.
Kopper Bence	5., 17.
Kóthay Netta	6., 24
Kovács Katalin	5., 19.
Kőnig-Görögh Dóra	5., 18.
Köpf Károly	3., 5.,
Kun-Szabó Balázs	6., 25.
L	
Laoues Nóra	5., 18.
Lukács Andrea	6., 24.
M	
Madarász Attila	9., 48.
Madarász Tamás	9., 48
Makszin Imre	7., 33.
Martony Gergely	6., 23.

Máté Roland	10., 54.
Máté Tünde	8.40.
Mayer Krisztina	6., 24.
Medveczky Erika	5., 14.
Mocsai Lajos	4.,
Müller Anetta	7., 30.
N	
Nagy József	8., 39.
Nagy Nikoletta	6., 22.
Nagy Zsuzsa	7., 30.
Nemes Gábor	6., 27.
NY	
Nyakas Csaba	4., 5., 13., 14.
O	
Olvasztóné Balogh Zsuzsa	5., 18.
Orbán-Sebestyén Katalin	9., 48.
Oroszi Tamás	5., 13.
Ö	
Ökrös Csaba	5., 6., 9., 17., 18., 22., 48.
P	
Panger Andrea	7., 32.
Perényi Szilvia	8., 41.
Pikó Bettina	9., 47.
Prihoda Gábor	7., 29.

R	
Reinhard Melinda	9., 46.
S	
Sáfár Sándor	5., 15.
Sasvári Péter	6., 24.
Schoemaker, Regina G.	5., 13.
Simon István	7., 32.
Simonek Jaromir	9., 43.
Soldos Péter	5., 17.
Sós Csaba	6.
Soós István	7., 9., 29., 33.
Sterbenz Tamás	8., 38.
Szalma László	6.,
SZ	
Szabó Attila	9., 43.
Szabó Péter	9., 43
Szalay Piroska	5., 14.
Szájer Péter	6., 22., 24
Szemes Ágnes	6., 24.
Szerdaheyi Zoltán	5., 18.
Szmodis Márta	4., 11., 12.
Szóts Gábor	4., 9., 11., 12.
T	
Tóth Kata	5., 13.
Tóth László	6., 8., 9., 20., 24., 37., 46.
Tóth János	10., 50., 51., 52., 53., 54.
Tóth János ifj.	10., 50., 51., 52., 53., 54.

Tóth Miklós	4., 11., 12.
V	
Vágó Béla	6., 25.
Van der Zee, Eddy	5., 13.
Vezér Katalin	7.,32.