

A 2019-es Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés- és Sporttudományi Szekciójának absztraktjai

Abstracts of the Physical Education and Sport Sciences Section of the National Student Congress on Sport Sciences 2019

Az absztraktok a szerzők által beküldött, eredeti formában jelennek meg / The abstracts appear in their original forms as submitted by the authors.

GROSZMANN ÁDÁM

groszmann.adam@gmail.com

Sportmenedzser MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Tihanyi József rektor emeritus,*

TE

A karlendítés izomfeszülést és függőleges emelkedést növelő hatása függőleges felugrások során

Vizsgálatunk célja az volt, hogy feltárjuk a karlendítés függőleges emelkedést növelő hatásának okait. Nevezetesen, azt szándékoztunk vizsgálni, hogy a karlendítés gyorsuló és lassuló szakaszában növekvő majd csökken talajreakcióerő milyen hatással van a felugrásban részvevő izmok, a mi esetünkben a VL izom EMG aktivitás változására, amely feltételezhetően jelentős mértékben járul hozzá a függőleges emelkedés növeléséhez. A korábbi vizsgálatok bár megállapították, hogy a karlendítés jelentősen (5-21 %-kal) megnöveli a felugrási magasságot (Paxne 1968, Luhtanen and Komi, 1978; Khalid et al., 1989; Oddson et al 1989, Shetty and Etnyre, 1989; Harman et al., 1990, Lees et al 2004), de nem vizsgálták a lendítés talajra gyakorolt erőhatását felugrás nélkül. Nem található az irodalomban olyan vizsgálat, amely a karlendítés izmokra gyakorolt hatását kutatta volna. Feltételezésünk szerint a karlendítés gyorsuló szakaszában mivel a talajreakcióerő megnő, az alsóvégtagi izmok feszülésének (EMG aktivitásának) is meg kell nőni, amely azon túl, hogy több motoros egység bekapcsolását eredményezi, az inakban plusz elasztikus energiatárolást is jelent (Komi és Bosco 1978). Jelen vizsgálatunkban a karlendítést abban a guggoló helyzetben

végeztettük el a személyekkel, amelyből az SJ ugrások kezdődtek. A lendítés gyorsuló szakaszában a függőleges erőnövekedés 40 százalékos volt, amely jelentősen kisebb, mint amit álló helyzetben lehetett mérni. Ez a különbség annak köszönhető, hogy guggoló helyzetben az erőhatás forgatónyomatékokot hoz létre és ennek következtében az izmok az energia egy részét eltárolják. Ennek köszönhetően a VL izom és feltehetőleg a többi feszítő izom EMG aktivitása jelentősen megnőtt a lendítés nélküli guggoláshoz képest.

DUDÁS DONATELLA

dudasdonatella@gmail.com

Humánkineziológia MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Kondor Judit tanársegéd, TE*

A proximális neuromuszkularitás hatékonyságának vizsgálata EMG-vel

Bevezetés és célkitűzés

A törzs stabilitás az összetettsége miatt fontos a stabilizációt fejlesztő gyakorlatanyagok vizsgálata. A stabilitás fogalma a derékfájdalmak biomechanikai megközelítésében ismert, de gyakran rosszul használt ez a szakkifejezés, sok vitát szül a mozgással foglalkozó szakmákban. Egyes szerzők az instabilitás felől magyarázzák a stabilizációt. Minden mozgás elindításához szükséges az instabil állapot, avagy az elmozdulások megkezdésének (iniciálé) alapvető feltétele a teljes test egyensúlyi helyzetének megbomlása. A vita továbbra is fennáll és a többféle megközelítés közül, mi a proximalitást segítő vizuális instrukcióval

próbáltuk bizonyítani azt, hogy nem mindegy hogyan eddzük a szegmentális stabilizációért felelős izmokat.

- H1: A proximális funkciót vizualizáló instrukcióval hatékonyabban valósulhat meg a pelvicolumbalis stabilizáció, mint az instrukció nélkül.
- H2: A proximális kontroll redukálható / újra nevelhető/ tanítható a mozgásmintában.

Módszertan

EMG-vel vizsgáltuk a következő izmokat mindkét oldalon: a L2-3 magasságában m. longissimus, L5-S1 magasságában m. multifidus, a gluteus maximus- és medius-t. N=20 személy vett részt a vizsgálatban. Átlag életkor (29,5 év), magasság (177,7 cm), testsúly (74,8 kg). A vizsgálati csoportot a (n=10) TUD csoport alkotta, akik már ismerték az általunk használt instrukciót, a kontroll csoport a (n=10) NTUD, akik a vizsgálatunk alkalmával találkozott először az instrukcióval. Feladatuk a négykézláb helyzetben ellentétes kar-lábemelés volt instrukció nélkül, majd az instrukciónak megfelelően elvégezve.

Eredmények és következtetés

A TUD csoportban volt csak szignifikancia a gluteus maximus izom aktivitásában. Az instrukció hatására kevesebbet dolgozott a glut. max. ($p=0,125$). Az emeléssel azonos oldali glut. max. és ellentétes oldali multifidusz szinergiája is kevésbé aktivizálódott az instrukció hatására. A proximális neuromuskularitást segítő vizuális instrukció kimutathatóan javított a törzs stabilitás mozgásmintázatán, ami a kisebb izomaktivitásban mutatkozott meg a TUD csoportban szignifikánsan. Kevesebb izommunkával megoldani ugyanazt a kihívást, vagy feladatot, azt jelezheti, hogy a törzsimok stabilizációs együttműködése hatékonyabban valósul meg. Az eredményeink alátámaszthatják a szakirodalom által is leírt megállapítást, miszerint nem mindegy hogyan eddzük a stabilizációért felelős izmainkat.

Témavezető: *Dr. Tihanyi József egyetemi tanár, TE*

A quadriceps femoris és a patella ín keresztmetszeti területének aránya és befolyása a mechanikai hatásokra

Bevezetés. Jól ismert, hogy az izom nyújtásakor elasztikus energiát tárol és hasznosít a nyújtást követő rövidülés során. Az elasztikus energia zöme az inakban tárolódik. Hogy mennyi energia tárolódik az több tényezőtől is függ, elsősorban az izom és az ín keresztmetszeti terület arányától. A munkavégzés szempontjából azonban a legfontosabb, hogy milyen mechanikai hatásokkal hasznosítja az izom a tárolt elasztikus energiát. Mivel ilyen in vivo vizsgálatok nem ismeretesek, ezért mechanikai hatások és a területarány kapcsolatának vizsgálatát tűztük ki célul. Anyag és módszerek. A domináns láb térdfesztető izmainak mechanikai jellemzőit Multicont II. dinamométerrel mértük. A vastus lateralis izomfejre ultrahang fejet rögzítettünk az izomköteg hossz meghatározására. A quadriceps femoris és a patella ín keresztmetszeti területének (QFACSA, PTCSA), térfogatának (QFV, PTV) és a PT hosszának méréséhez MRI felvételeket készítettünk. Kiszámoltuk a QF élettani keresztmetszetét (PCSA). Az izom izometriás maximális forgatónyomatékát (M_0) $30,60^\circ$ és 90° -os szögben mértük. Az izmok nyújtása 30° -os szögben kezdődött. Az izmok nyújtásos-rövidüléssel ciklusának (SSC) vizsgálata 100%-os előfeszülésnél kezdődött 20 és 100 J energiával, 30 és 300/s szögsebességgel. Minden kontrakció típusnál mechanikai munkát (W_{neg} , W_{poz}) és hatásfokot () számoltunk. Eredmények. Átlagok és szórások: QFACSA $38,5 \pm 3,2$ cm², QFmax ACSA $65,0 \pm 6,5$ cm², QFV $1584,2 \pm 142,0$ cm³, QFPCSA $227,6 \pm 37,9$ cm², PTL $5,8 \pm 0,8$ cm, PTCSA $0,67 \pm 0,067$ cm², PTV $3,8 \pm 0,6$ cm³, QFACSA/PTCSA: $58,8 \pm 11,3$ QFPCSA/PTCSA: $348,8 \pm 93,2$. M_0 $179,7 \pm 21,9$ Nm. $30^\circ/s$ -os sebességnél mindkét nyújtási energiánál szignifikánsan több ($p < 0,001$, ill. $p < 0,05$) elasztikus energiát tárolt az izom. A QFPCSA/PTCSA szignifikáns negatív kapcsolatban áll a mechanikai hatásokkal $30^\circ/s$ -os sebességnél 100 J nyújtási energiát alkalmazva ($p = 0,008$). Konklúzió. Eredményeink arra engednek következtetni, hogy az izom mechanikai hatásfoka és az izom/ín keresztmetszeti területarány közötti kapcsolat izomkontrakció típus függő.

SEBESTYÉN ÖRS

sebestyenors10@gmail.com

Humánkineziológia

MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

Kutatásunk elsődleges eredménye az, hogy minél kisebb az izom/ín területarány, annál nagyobb az izom mechanikai hatásfoka, abban az esetben, amikor az izom előfeszülése maximális és az izom nyújtása viszonylag kis sebességgel történik. Saját eredményeim: Témavezetőmmel közösen terveztük meg a vizsgálati protokollt. Ezután vizsgálati személyeket toboroztam. A mechanikai méréseket magam végeztem, valamint az összes adat kiértékelését, elemzését is.

VARGA MÁTYÁS

matyi0515@gmail.com

Osztatlan angol nyelv és kultúra tanára -
testnevelő tanár

Osztatlan, 5. félév

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi
Kar

Témavezetők: Dr. Váczi Márk egyetemi docens,
PTE TTK, Dr. Atlasz Tamás egyetemi docens, PTE
TTK

A térdízület és a medence stabilizációjának frontális síkú neurokinematikai mechanizmusai unilaterális felugrásnál

Bevezetés

Az unilaterális felugrási képesség egyes sportágakban nagymértékben befolyásolja az eredményességet. Az unilaterális felugrásoknál azonban jelentős terhelés hárul az alsó végtagi izmokra és ízületekre, amelynek egyik következménye a térdvalgus fokozódása. Másrészt, az ilyen ugrások jellemzően aszimmetrikus kinematikát eredményeznek a frontális síkban, elsősorban a medencében és a gerincben. Vizsgálatunkban feltételeztük, hogy unilaterális felugrások során a gluteus medius mint térdstabilizátor összefügg a térdvalgus mértékével, illetve a quadratus lumborum és az erector spinae, mint medencestabilizátorok összefüggnek a medence frontális síkú elmozdulásának mértékével.

Módszertan

A vizsgálat során 19 fiatal férfinél maximális csípőízületi abdukción és törzsfeszítés alatt mértük a gluteus medius (GM), illetve az ugrólábbal ellenoldali quadratus lumborum (QL) és erector spinae (ES) lumbáris szakaszának EMG aktivitását. Ezt követően erőplaton végzett maximális unilaterális felugrásnál ugyanezeknek az izmoknak az EMG

aktivitását mértük, illetve kiszámoltuk a propulziós impulzust. A felugrás során mozgáskövető szenzorokkal mértük a comb illetve a medence orientációs szögelfordulását.

Eredmények

A felugrásnál az alábbi normalizált EMG értékeket kaptuk: ES: 311%, QL: 292%, GM: 142%. A felugrási impulzussal egyetlen kinematikai és EMG paraméter sem korrelált. A felugráskor mért GM aktivitás és a comb valgusba dőlésének mértéke negatívan korrelált.

Következtetések

Eredményeink azt mutatják, hogy az unilaterális felugrásnál mindhárom vizsgált izom erősen aktívulódik. A felugrási képesség független a stabilizátor izmok aktivitásával. A GM aktivitása azonban befolyásolja comb valgusba dőlésének mértékét, így annak erősítése jelentősen csökkentheti a térdízület sérüléseit.

UHLÁR ÁDÁM

uhlaradam56@gmail.com

Testnevelő- gyógytestnevelő-egészségfejlesztő
tanár

Osztatlan, 9. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: Katona Péter egyetemi tanársegéd, TE

Az erőfejlesztésben alkalmazott instabil súlyok hatása a vázizomzat elektromos aktivitására

Bevezetés

Az instabil erőfejlesztő eszközök használata manapság igen közkedvelt. Az instabil alátámasztási felületek vizsgálata mellett, az instabil súlyok vázizomzatra gyakorolt hatása kevésbé vizsgált.

Anyag és módszer

Az instabil súlyok által kiváltott elektromos aktivitásokat a vázizomzatban elektromyográf (EMG) segítségével vizsgáltuk meg. A vizsgálatokban a TE férfi, sportolói vettek részt (n=12). Az instabil súlyok által kiváltott elektromos aktivitásokat súlytárcsák által kiváltott elektromos aktivitásokhoz viszonyítottuk. A megemelt teher nagysága mind két típusú súlyozás összeállításában 36 kg volt. A kiváltott elektromos aktivitásokat a vsz testére erősített EMG készülékkel 12 izom esetében detektáltuk. A

kapott EMG jelekből integrált középértéket számoltunk, majd összehasonlítottuk a két különböző súly esetében mért értékeket egymással.

Eredmények

Szignifikánsan nagyobb különbségeket találtunk az izomcsoportok aktivitásának vizsgálatkor a láncos (L) végrehajtás során a tárcsás (T) végrehajtáshoz képest az alábbi izmokban: jobb oldali ferde hasizomban (J_FH_L $96,69 \pm 39,38$ vs. J_FH_T $69,66 \pm 39,74$ μ V, $p=0,0074$), bal egyenes hasizomban (B_EH_L $48,39 \pm 19,62$ vs. B_EH_T $29,41 \pm 16,63$ μ V, $p=0,0035$), jobb nagy mellizomban (J_NM_L $25,87 \pm 8,56$ vs. J_NM_T $22,217 \pm 9,5063$, $p=0,0129$), bal nagy mellizomban (B_NM_L $27,54 \pm 9,69$ vs. B_NM_T $21,43 \pm 8,31$ μ V, $p=0,0103$), bal oldali gerincfeszítő izomban (B_TH_L $89,68 \pm 43,00$ vs. B_TH_T $66,17 \pm 36,17$ μ V, $p=0,0271$), a jobb egyenes hasizomban ($p=0,0028$), a jobb oldali delta izom hátulsó részében ($p=0,0413$), végezetül a bal delta izom elülső részében ($p=0,0597$).

Megbeszélés

Az egyes izmokban mért izomaktivitás szignifikánsan magasabb volt tizenkét izomból nyolcnál, a láncos végrehajtáskor a tárcsás végrehajtáshoz képest. Fontos kiemelni, hogy a stabilitásért felelős törzsizmok a láncos végrehajtás során jóval aktívabban dolgoztak, melyre véleményünk szerint a súly folyamatosan változó súlyponti helyzete miatt volt szükség, így ezen izmok fejlesztését kiemelten szolgálja ez a fajta végrehajtás. A láncos végrehajtások alkalmával mért magasabb EMG jelekből következtethetünk a váltakozó izomfeszülésekre épülő erőfejlesztő módszer alkalmazásán belül, a láncos edzések magasabb hatékonyságára.

Kulcsszavak: instabil súly, súlyemelés, EMG, vázizomzat, erőfejlesztés

FÉSŰS ÁDÁM

fesusadii4@gmail.com

földrajztanár-testnevelőtanár

Osztatlan, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar

Témavezető: Dr. Váczi Márk egyetemi docens, PTE TTK

EMG aktivitás változásai mikrosérülést szenvedett vázizomban

Bevezetés

Az excentrikus erőedzés egyik ismert akut hatása az erő kifejtő képesség csökkenése. A korábbi kutatások igazolják, hogy az erődeficit sokszor neurális kompenzációval járul. Mivel az excentrikus edzés alatt a szarkomerek túlnyúlása az optimális izomhossz-feszülés görbét módosítja, ezért vizsgálatunkban feltételeztük, hogy különböző szöghelyzetben a neurális kompenzáció is eltér.

Anyag és módszer

Hét testnevelésszakos hallgató vett részt a kísérletben. Négy helyen helyeztünk el az elektródákat illetve EMG szenzort, a quadriceps femoris vastus medialisán, a rectus femorisán és a vastus lateralisán illetve a biceps femorison. A vizsgálati személyeket megkértük, hogy különböző szöghelyzetekben statikus körülmények között maximális erőt fejtsenek ki. Három szöghelyzetben mértünk EMG aktivitást illetve forgatónyomatékat (30, 50, 70) fokokban majd egy 60 ismétlésből álló excentrikus-koncentrikus quadriceps edzést követően 24 órával később ismételtén megmértük az EMG aktivitást és a forgatónyomatékat.

Eredmények

Az edzést követően a vizsgálati személyeknek jelentős izomfájdalma keletkezett. A térdextensorok izometriás forgatónyomtéma az edzés után mindhárom ízületi szöghelyzetben csökkent. Az nyomatékdeficit annál nagyobb volt, minél kisebb ízületi szöghelyzetben mértük azt. Az edzés egyetlen ízületi szöghelyzetben sem okozott változást a térdextensorok EMG aktivitásában izometriás kontrakció alatt. A biceps femoris co-aktivitása nőtt izometriás térdextensio alatt valamennyi ízületi szöghelyzetben. A biceps femoris/quadriceps femoris EMG arány nőtt 70 és 50 fokos szöghelyzetű izometriás kontrakció alatt. A quadriceps EMG/extenziós nyomaték arány az edzés hatására a 30 fokos izometriás extenzióban nőtt, a többi ízületi szöghelyzetnél változatlan maradt.

Következtetés

Az eredményekből arra következtetünk, hogy az ízületi szöghelyzet mind a nyomatékdeficitet, mind pedig az EMG/nyomaték értékek változását jelentősen befolyásolja.

SEBESI BALÁZS
sebesibalazs@gmail.com
 Rekreáció MSc
 MSc, 3. félév
 Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi
 Kar
 Témavezető: *Dr. Váczi Márk egyetemi docens, PTE*
 TTK

Térdizületi stabilizáció unilaterális felugrásnál és instabil leérkezésnél

Azokban a sportágakban, melyekben megjelennek az unilaterális felugrások és leérkezések, általában a térdizületben fellépő sérülések a leggyakoribbak. Korábbi kutatásokban a térdizületi extensorok felugrási teljesítményben játszott szerepét már széles körben vizsgálták, azonban a térdizület stabilizációjára kifejtett hatását célzó vizsgálatok irodalma jóval ritkább. Az unilaterális felugrási képesség és a térdizület stabilizációja közötti összefüggések ismeretében egyszerű tesztekkel könnyebben előre jelezhetnénk a térd sérülések kockázatát. A vizsgálatunkat 25 egészséges fiatal férfin végeztük el. Megmértük a maximális izometriás erőt térd extenzióban és flexióban, ill. csípőizületi abdukcióban. Megmértük a maximális unilat. felugrások során a talajra kifejtett erőt erőplató segítségével, amelyből propulziós impulzust számoltunk, majd a vizsgált személyek unilat. leérkezéseket végeztek 30 cm-es magasságból instabil felületre. Mindhárom vizsgálat során EMG elektródák segítségével mértük a vastus lateralis, a vastus medialis, a biceps femoris és a gluteus medius aktivitását. A felugrásoknál és a leérkezéseknél nyert EMG értékeket az erőméréskor kapott értékekhez normalizáltuk. Az unilat. felugrásnál az izmok normalizált aktivitásának sorrendje: GM (172%), VL (122%), VM (108%), BF (52%). A leérkezéskor mért EMG értékek ugyanilyen aktivitási sorrendet mutattak (114%, 94%, 92%, 50%). A leérkezéskor vizsgált térdstabilizáció kvantitatív mutatói nem korreláltak a felugrás erejével. A relatív abdukciós erő korrelált az felugrási impulzussal. Negatív korrelációt mutat a térdextenziós relatív erő a leérkezéskor mért VM aktivitásával, valamint a csípőizületi abdukciós relatív erő a leérkezéskor mért BF aktivitásával. Az eredményekből arra következtetünk, hogy az unilat. felugrási képességet a GM relatívereje befolyásolja. A gyengébb felugrási képességgel, és a kisebb csípőabdukciós erővel rendelkező személyek

is fokozott BF aktivitással kompenzálják instabil leérkezéskor. A sérülés esélyének csökkentése céljából érdemes a BF és a GM erősítésére külön hangsúlyt fektetni.

DEÉZSI RÉKA
d.tuci21@gmail.com
 Testnevelő-gyógytestnevelő
 MA, 5. félév
 Testnevelési Egyetem

FEHÉRVÁRI DÁNIEL
 Tanári
 Osztatlan, 9. félév
 Testnevelési Egyetem

KATONA ZSÓFIA
zsofi.katona92@gmail.com
 Testnevelő-gyógytestnevelő
 MA, 5. félév
 Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens, TE*

A balátlövő játékosok szerepkörének jellemző vonásai, nemzetközi férfi kézilabda mérkőzések alapján

A mai kézilabdázásban a balátlövő-irányító játékosok meghatározóak csapataik eredményességében. Vizsgálati alanyaink az elmúlt évek legjobb játékosai, balátlövő-irányító poszton. Kíváncsiak voltunk, hogy találunk-e tendenciát arra vonatkozólag, hogy a kiemelt játékosok kapura lövéseikkel mely területről a legeredményesebbek, a kapu mely területét támadják leginkább és milyen rendszerességgel alkalmaznak különböző lövés technikákat. Feltételezések: 1, A balátlövő játékosok kapura lövéseik többségét a saját posztjukról hajtják végre. 2, A balátlövő játékosok leggyakoribb és legeredményesebb támadás befejezési módja az átlövés. 3, A vizsgált játékosok legtöbbször felugrásos átlövést alkalmaznak és ebből a legeredményesebbek. 4, A balátlövő játékosok által leggyakrabban célzott kapufelület, a kapu bal felső sarka. Vizsgálatunk: alanyai: Mikkel Hansen (továbbiakban: MH), Nicola Karabatic (NK), Vuko Borozan (VB), Aron Palmarsson (AP). 20 mérkőzést elemeztünk, játékosonként 6-ot. Megfigyelési szempontjaink a következők voltak: a befejezés posztja (balátlövő

-bl, irányító-ir, jobbatlövő-yl), a kapura lövés módja (talajról, felugrásból, betörésből/ziccerből, átlövésből), a támadott kapufelületek előfordulása és eredményessége. Eredményeink: a játékosok összes lövéséből (143), 62-t bl, 62-t ir, 19-t pedig yl poszt-ról hajtottak végre. A 32 betörési kísérletből 21gól (65%), míg a 109 átlövésből 62 (57%) volt sikeres. Külön vizsgálva a játékosokat, a kapura lövés módjában eltérések mutatkoztak. A talajról, illetve felugrásból történő lövések arányában 82 hajtottak végre (sikeressége 61%), míg talajról 28-at hajtottak végre (sikeressége 43%). A kapu területeit (bal felső, bal alsó, jobb felső, jobb alsó) a játékosok a következő megoszlásban lötték: VB: 18/10/5/10, NK: 4/6/6/9, MH: 9/3/5/6, AP: 10/12/6/10. Eredményességi mutatóik ezek alapján: VB: 67%/20%/40%/40%, NK: 50%/100%/50%/78%, MH: 89%/100%/80%/100%, AP: 60%/33%/83%/80%. A Khi-négyzet próba statisztikai eredményei alapján ($p < 0,01$): az első hipotézisünk nem valósult be, a második hipotézisünk beigazolódott, a harmadik hipotézisünk csak részben igazolódott be, míg a 4 hipotézisünknel nem mutatkozott szignifikáns különbség. Összefoglalásként, további célok. A kapusok védsének feltérképezése, az ellenfél védekezési formájának vizsgálata. Érdemes lenne a balatlövők és a többi poszt között fennálló játék-kapcsolatokat is vizsgálni.

CSENKI JUDIT

csenkusz@yahoo.dk

BA Edző

BSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

OLÁH ORSOLYA

olaborso@gmail.com

BA Edző

BSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Koller Ákos egyetemi tanár, TE*

A beálló játékos szerepe és nemi specifikumai a kézilabdában

A kézilabda folyamatos fejlődése és népszerűsége

megköveteli a sportág minél részletesebb vizsgálatát. A játék fejlesztésének több lehetősége is van. A munkámban egy kiválasztott támadó poszt, a beálló vizsgálatát végeztem el. Két világszínvonalú játékost – Heidi Lökét és Julian Aginagaldet - választottam vizsgálati mintámnak, az általuk mutatott mérkőzés teljesítményeket vizsgáltam. Szándékos volt a két játékos eltérő neme, mert kifejezetten arra voltam kíváncsi, hogy a nemük miatt találko-e különbséget a stílusuk között. A nemi eltérés mellett, nemüknek megfelelően, hasonló tulajdonságokkal bírnak a testalkatuk, a nemzetközi tapasztalatuk és a koruk alapján. Mindkét játékost 5 – 5 mérkőzésen figyeltem meg, különböző megfigyelési szempontok alapján. Ilyenek voltak a kapuralövés fajtái, a kapura lövést megelőző fordulat iránya, a labdaátvétel módjai, a támadott kapufelület, az érkező labdához képest hogyan mozog. A történéseket egy általam szerkesztett lőlapra jegyeztem fel, majd a kapott adatokat összesítő táblázatokba rendeztem, a vizsgálati hipotéziseim sorrendjében. Az adatok közötti különbségeket egyszerű % számitással mutattam be. Kapott eredményeim alapján megállapítható, hogy a nemi eltérések nyomon követhetők, azonban sok esetben azonosságokat is találtam. Lökét többet foglalkoztatták társai, mint Aginagaldét, de Löke jobban is használta ki az adódó lehetőségeket. Amennyiben leforgást alkalmaztak a lövést megelőzően, mindketten inkább balra fordultak többször. Löke nem alkalmazott bedőléses lövést, Aginagalde viszont igen, mely annak volt köszönhető, hogy több olyan befejezése volt, amely szoros védő kontakttal történt, amiből már képtelen volt felugrani, inkább csak betolta ellenfelét gölt löve, vagy 7m-t kiharcolva így. Vizsgálatomat sikeresnek ítélem, mert részletes leírást tudtam adni a két kiszemelt játékosról, nem csak a posztjuk jellemzőit, hanem a saját játékos profiljukat is. Ennek alapján saját csapatainknál is meg tudjuk állapítani, hogy az egyéni képzések alkalmával, hogyan építsük fel a tervszerű edzőmunkát, milyen speciális mozdulatot, technikai játékelemet gyakoroljon, saját alkatának és a mozgás kultúrájának megfelelően. A két játékos egy – egy mintát adott, de tervezem, további vizsgálatomba bevonni más beálló megfigyelését, sőt terveim között szerepel a többi támadó poszt átvilágítása is.

Kulcsszavak: támadóposzt, mérkőzés megfigyelés, játékos profil

NAGY BENEDEK ÁGOST

benji@basketclinic.hu

Testnevelő tanári, gyógytestnevelő,
egészségfejlesztő
Osztatlan, 9. félév
Testnevelési Egyetem

NAGY BOTOND ÁGOSTON

bobi@basketclinic.hu

Testnevelő tanári, gyógytestnevelő,
egészségfejlesztő
Osztatlan, 9. félév
Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Balogh Judit tanársegéd, TE*

A hárompontos dobóstílus összehasonlító dinamikai elemzése edzéseken és mérkőzés körülmények között

Kulcsszavak: hárompontos dobás, HomeCourt, HUDL, dobóstílus, mérkőzés teljesítmény Bevezetés A hárompontos dobások intenzitását, sajátosságait vizsgáltuk a dobások videoelemzése alapján. Számos kutatta az optimális dobásszöveget, ívet, a felugrás szögét. (N. Nato, K. Matsuda, T. Nakamura, 1981.) Alapul vettük, hogy a legsikeresebb hármásdobók a labdát 0,54 másodperc alatt dobják el, a dobás szöge 50-55 fok között van, a térd 115 fokban hajlik, a dobás előtt akár 20 m/h sebességre gyorsulnak, s a felugrások során kb. 0.6 mp-ig emelkednek. A mai NBA-ben a dobott pontok jóval 100 pont fölé nőttek és hasonló a tendencia a férfi nemzetközi kosárlabdázásban is. Az NBA-ben több mint 26.5 hármás kísérlet az átlag. (Jin, Jacob, Prasad, Chen 2016). Cél A hárompontos dobások elemző módszerére tettünk kísérletet. Eredményeink lehetővé teszik a dobótechnika valós idejű elemzését. Összehasonlítottuk a különböző típusú mérkőzés helyzetekben használatos hárompontos dobástípusok stílusjegyeit: dobás ívének szögét, a felugrási szögét, a felugrás idejét, a dobás sebességét és a dobások hatékonyságát. Összehasonlítottuk a dobóedzéseken és mérkőzéseken mért eredményeket. Módszer és eredmények Az új video elemző és összehasonlító módszerrel az adatokat edzésen és mérkőzéseken rögzítettük. H. Okuboa, M. Hubbard (2015) szerint nagy különység van a helyből dobások, illetve a tempódobások során mért felugrási magasság, vállszög között. Mi már összehasonlítottuk a dobásokat : egy, vagy több leütésből, cselezésből,

védekező bábu ellen, illetve átmenetből történő, majd az oldalra történő beleállásból. Vizsgáltuk a sorozatban, fordulásból történő dobásokat is. Az új fejlesztésű alkalmazások segítettek a dobások összehasonlító mozgásdinamikai vizsgálatát, akár napi szinten is, melyek hozzájárulhatnak a játékosok gyorsabb fejlődéséhez. E kiinduló kutatásunk felnőtt férfi játékosokat vizsgál és egy alacsonyabb költségvetésű kosárlabdacsapat számára is elérhető legmodernebb video elemző programokat használtunk (HomeCourt, HUDL). A dobások megfigyelésére alkalmas legújabb program 2018. nyarán került piacra, s mára a tudományos kutatás eszközévé vált. Magyarországon nem találtunk a miénkhez hasonló kutatást, így témánk és eredményeink tudományosan újszerűek. Összefoglalás A játékosoknak van rájuk jellemző dobóstílusa, mely kisebb eltéréseket mutat az egyes típusú dobótechnikák esetében. Szignifikáns korreláció van az edzéseken és mérkőzéseken mért technikai és teljesítmény adatok között.

DÉKÁNY MÁTÉ

matajszsuli@gmail.com

Testnevelő-edző

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető: *Dr. Győri Ferenc főiskolai docens,*

SZTE JGYPK

A holtpont jelentkezése a maratoni távot teljesítők felkészülése, testtömege, valamint táplálkozási- és frissítési szokásai tükrében

Kutatásom témájaként a maratoni táv teljesítésének feltételeit, és annak kutatását választottam. Arra voltam kíváncsi, hogy maratoni távot teljesítő hobbi szinten, illetve rekreációs célból sportolók miként edzenek, milyen frissítési- és táplálkozási szokásaik, valamint milyen testi adottságaik vannak, és mindez hogyan befolyásolja a verseny közben átélt holtpont jelentkezését. Aktív sportolóként a futás volt az életem, de még soha nem indultam maratoni távon. Ízületi problémák miatt le kellett mondanom a sportról, de felépülésem során egyre hosszabb távokat teljesítettem. Egy triatlonozó barátomnak, mint már pofi sportolónak, a futóteljesítménye kiváló, és őt csodálva napról napra

több motivációm lett futni. Azért választottam ezt a témát, mert – amellet, hogy érdekes kutatási probléma – reméltem, hogy többet tudok meg a maratoni futásról, annak szépségeiről, estleges hátrányairól, és élettani háttéréről. Bízom benne, hogy ezeket az ismereteket hasznosítani tudom majd a jövő évi maratona való felkészülésem során.

A maratoni futás történetével kezdem a szakirodalmi áttekintésem, amely után rátérek a futás élettanára és gazdaságosságára. Ezt követően leírom, hogy a táplálkozás és a folyadékfogyasztás miért fontos az állóképességi sportoknál, majd bővebben is kifejtem mindkét témát. A versenyre való felkészülés és a holtpontra legfontosabb ismerveit mutatom be következőnek, majd a verseny utáni regeneráció fontosságára is kitérek. A munkám folytatásában a kutatás célját, kérdéseim megfogalmazását és a vizsgálat metodikáját szemléltetem.

A kérdőívben feltett kérdéseimre adott válaszokkal feleltem kérdésemre és vizsgáltam meg hipotéziseim. Az online kérdőívben igyekeztem minél több kérdésre választ kapni, és arra törekedni, hogy egyszerű és gyorsan kitölthető legyen. Kérdések vonatkoztak testi adottságokra, egy héten lefutott kilométerekre, a maratoni időeredményekre, szénhidrátfeltöltésre, verseny előtti és utáni edzésre, a folyadék és táplálékbevitelre, valamint a holtpontra. Az erre kapott válaszokat összesítettem majd táblázatok, ábrák és diagramok segítségével igyekeztem úgy ábrázolni, hogy egy a futáshoz nem értő, és futást nem kedvelő egyén is könnyedén befogadhassa, sőt akár érdeklődését felkeltve olvashassa.

GUSZTAFIK ÁDÁM

adam.gusztafik@gmail.com

Testnevelő tanár - egészségfejlesztés tanár

MSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Dr. Koltai Miklós egyetemi docens,*

ELTE PPK

Állóképességi mutatók vizsgálata utánpótláskorú labdarúgóknál

A labdarúgásban a különböző állóképességi fajták széles skálája vegyítve jelenik meg. A tesztek közül a Yo – Yo IRTL1 standardizált pályateszt

alapvető mérési protokollnak számít utánpótláskorban is. Progresszív terhelése sportágspecifikus módon mutatja meg a játékosok fittségi állapotát. A Polar Team2 kontrollal a terhelés során a játékosok szívfrekvencia értékeinek monitorozása történik. Célunk, hogy összehasonlítsuk a sportolók eredményességét egy magyar és egy szerbiai utánpótlás bázison. A felmérések a szombathelyi Illés Akadémia korosztályos csapatainál, illetve a Topolyai Sport Club utánpótlás labdarúgóinak körében történt. N=138 fő. Mind a két klubnál törekedtünk a teljes létszám elérésére. Az adatok feldolgozása során az IBM SPSS Statistics25 programot használtuk, ahol az egyváltozós elemzéseken kívül normalitásvizsgálatot, lineáris regressziót és korrelációs mátrix elemzést végeztünk ($p < 0,05$). A két utánpótlás központ labdarúgóinak Yo-Yo tesztben elért eredményei szignifikánsan különböznek egymástól (1551,29m illetve 2643,42m). Az állóképességi tesztben elért eredményesség közepes korrelációt mutat a piros (90-100%) zóna megkezdéséig eltelt idővel ($r=0,571$; $p < 0,000$). A maximális intenzitási zónában eltöltött idő feltételezi a magas motivációs szintet. Azok a játékosok voltak eredményesebbek, akik hosszabb ideig voltak képesek fenntartani ezt a határ terhelést ($r=0,541$; $p < 0,000$). Aszívfrekvencia-változékonyság (HRV) és a lefutott méterek kérdésében nem találtunk összefüggést. A szombathelyi Illés Akadémia kiemelt képzési központ, amely az eredmények tekintetében is megnyilvánult. A szívfrekvencia kontrollal edzéseket mindenképpen javasoljuk a sportolók felkészítésében az egyénre szabott terhelés kialakítása szempontjából.

Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, állóképesség, Yo–Yo teszt, Polar

TOBAK BALÁZS

bobaktalazs@gmail.com

testnevelő tanár; gyógytestnevelő- egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Heszteráné Dr Ekler Judit egyetemi*

docens, ELTE PPK

A törzserősítő edzések hatása az amatőr futók teljesítményére

Az elmúlt évek során a szabadidős futás vált az egyik legnépszerűbb rekreációs tevékenységgé. Hazánkban, csakúgy, mint a világ bármely pontján, lépten-nyomon futókat látni, akiknek elsődleges célja a testi- lelki egészségük fejlesztése, megőrzése. Annak ellenére azonban, hogy óriási tömegeket mozgat meg a sportág, aránytalanul kevés tudományos kutatás foglalkozik a témával. Az ide vonatkozó vizsgálatok jellemzően a sportág gazdasági vonatkozásait emelik ki. Ebből azonban a résztvevők, azaz a sportolók nem tudnak profitálni.

SZEILER BÁLINT
szeiler825@gmail.com
Osztatlan tanár
Osztatlan, 11. félév
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Témavezető: *Dr. Koltai Miklós egyetemi docens, ELTE PPK*

Az agilitás és az állóképesség kapcsolata utánpótláskorú labdarúgóknál

Bevezetés

Az agilitás képessége az utóbbi években került igazán a sporttudományi kutatások középpontjába. Ide sorolható minden olyan mozgás, melynél gyors megindulás, megállás történik irányváltással egybekötve. Ezek a mechanikai terhelések erősen igénybe veszik a szervezetet, amelynek helytelen kivitelezése a mérkőzéseken állóképességi teljesítményromlást eredményez. Vizsgálatunk arra fókuszált, hogy ez az összefüggés a motoros pályatesztek során is kimutatható e, és ha igen milyen mértékben.

Anyag és módszerek

A vizsgálat a Topolyai Sport Club utánpótlás labdarúgóinak körében történt, U14, U16, U18-as korcsoportokban, korosztályonként 20 fővel. Az agilitási standardizált pályatesztek közül a Dribbling-teszt, Illinois teszt, T-teszt került rögzítésre Oxa Starter+ infrakapus rendszerrel. A sportágspecifikus állóképesség mérésére a Yo – Yo IRTL1 tesztet alkalmaztuk Polar Team2 pulzuskontrollal. Az adatok feldolgozása IBM SPSS Statistics25 programmal történt, ahol normalitásvizsgálatot, lineáris regressziót és korrelációs mátrix elemzést végeztünk ($p < 0,05$).

Eredmények

A vizsgálat során az agilitási paraméterek és az állóképesség együtt mozgását vizsgáltuk. A Yo-Yo tesztben megfigyelt eredményesség (1551,29m) csapatonként és posztonként eltérő mértékű. A pályatesztben lefutott méterek száma és a maximális terhelési zónát megelőzően eltelt idő illetve a maximális intenzitási zónában való tartózkodás közepes erősségű korrelációt mutat ($r=0,403$; $p < 0,001$ illetve $r=0,560$; $p < 0,000$). A labdarúgók teljesítménye a labda nélküli agilitással (LNA) mutatott szorosabb összefüggést ($r=-0,509$; $p < 0,000$). A labdás agilitás (LAA) szempontjából közepesen gyengébb kapcsolat figyelhető meg ($r=-0,296$; $p < 0,02$). A szívfrekvencia-változékonysági paraméterekkel (HRV) nem találtunk szignifikáns korrelációt.

Következtetések

Az agilitás és az állóképesség eltérő motoros karakterisztikával rendelkezik, mégis a labdarúgásban komplex módon jelennek meg. A különböző képességeket összehangoltan, a szenzitív időszakokban kell intenzíven fejleszteni, kialakítva a pozitív transzfer hatásokat az eredményesség érdekében. Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, agilitás, állóképesség

GERENDI ÁKOS
gerendiakos@gmail.com
logisztikai mérnök
BSc, 2. félév
Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem
Közlekedésmérnöki és Járműmérnöki Kar
Témavezető: *Bartha Zsolt testnevelő tanár, BME GTK*

Egy lehetséges kézilabda specifikus tesztrendszer bemutatása, kiemelten a dinamikus láberő vonatkozásában

Bevezetés: A mai sporttudomány, így a kézilabdázás sem nélkülözheti a folyamatos és jól adaptálható, megfelelő kritériumrendszerrel rendelkező, rövid-és hosszútávon is alkalmazható általános és speciális labor és pályateszteket. A dinamikus láb-erő mérésére alkalmas tesztek a horizontális, és vertikális ugrások. Támadás-védekezés, a kézilabda alapmozgásaihoz szükséges motorikus képességről

van szó. Anyag és módszerek: Egyszerű, jól alkalmazható pályateszt-rendszerből antropometriai méréseket, futóteszteket, dinamikus láberő teszteket végeztük. Vizsgálatunkba 56 fő ffi sportolót vontunk be, 3 (A 18 fő, B 18 fő, C 19 fő) csoportra bontva (átlagéletkor: $20,72 \pm 0,84$ év). A legképzettebbek és legtöbb edzést (heti átlagosan 10-12 óra) végzők a B (áékor= $20,82 \pm 0,83$) csoportban helyezkednek el, irányított és ciklusokban meghatározott edzőmunkát végeztek. Az A csoport tagja voltak a legidősebbek (áékor= $23,63 \pm 3,47$), heti átlag 5,5 óra edzőmunkát végeztek és NB/II-ben játszanak, valamint edzőmunkájuk egy részét (erőnléti, futó, prevenció) önállóan végzik el. A C (áékor= $17,73 \pm 0,61$) csoportban lévő sportolók heti átlag 8-10 óra irányított edzőmunkát végeztek el, ők voltak a legfiatalabbak. Minden sportolót a saját csapatában teszteltünk, a helyből távolugrás, helyből hármassugrás, CMJ felugrástest és INGA-futás vonatkozásában. Eredményeinket excel táblázatokban összesítettük, a statisztikai analízisünkhöz a Jasp 0.9.0.1. verzióját használtuk. Eredmények: Mindhárom csoport esetében a teljesítmény-és keringési mutatók kedvezően alakultak a 2. méréskor. Az A, B és C csoport átlageredményei alapján (helyből távolugrás=HT, helyből hármassugrás=HH, CMJ felugrástest és INGA-futás) legjobb eredményt a B csoport átlagai (HT= $246,78 \text{cm} \pm 21,3$; HH= $756,5 \text{cm} \pm 39,8$; CMJ= $57,17 \text{cm} \pm 6,9$; INGA= $123,8 \text{hossz} \pm 19,2$) mutatták. A C csoportban csak a CMJ felugrás (CMJ= $54,1 \text{cm} \pm 9,7$) során voltak jobbak a sportolói átlagok, mint a felnőtt sportolóknál (A). A többi 3 próbát tekintve a MAFC sportolói bizonyultak jobbnak. Megbeszélés: A teszteket érdemes évente megfelelő időszakokban többször megismételni és elsősorban képességekhez, fejlődéshez, posztokhoz, és egyénhez alakítani a standardeket. A (dinamikus) lábmunka kiemelt szerepű a kézilabdázásban. hangsúlyos a horizontális és vertikális (fel/el)ugrások magassága, mélysége, sebessége, a sportágra jellemzőek a felugrások, leérkezések, gyors irányváltások, megindulások, megállások, cselezések, érdemes egy jól használható, bővíthető rendszert kialakítani.

KELEMEN BENCE
bencekelemen95@gmail.com
 Oszatlan tanári szak

Oszatlan, 7. félév
 Testnevelési Egyetem
 Témavezető: *Dr. Gyimes Zsolt egyetemi docens, TE*

Férfi 1500m-es élversenyzők győzelmi és rekord-taktikájának összehasonlítása

Vizsgálatunk során minden idők 13 legjobb 1500 m-es férfi futó két jellegzetesen eltérő, rekord- (R) és győzelmi-taktikával (Gy) teljesített futását elemeztük (n=26: R 13; Gy 13). Arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen különbségeket találunk az irambeosztás és taktikai viselkedés terén a két taktika alkalmazása során. Video elemzéssel (amelyhez a Kinovea 0.8.15 programot használtuk) megállapítottuk és rögzítettük a vizsgált atléták mezőnyben elfoglalt pozícióját, és részidejét 300-,400-,700-,800-,1100-, 1200 m-nél, valamint a végeredményt 1500 m-nél. A teljesítmény és a távon elért átlagos versenysebesség szignifikánsan ($p < 0,05$) jobbnak mutatkozott az R futásoknál (R $3:28,28 \pm 1,3$ mp; $7,20 \pm 0,04$ m/s vs Gy $3:37:22 \pm 4,9$ mp; $6,90 \pm 0,15$ m/s). Az R taktika esetén nem volt szignifikáns különbség az első és az utolsó 400m-en elért átlagsebesség között ($7,30 \pm 0,10$ m/s vs $7,34 \pm 0,10$ m/s). Szintén nem volt szignifikáns különbség a két leglassabb 400m-es átlagsebesség, a második és harmadik körben elért átlagsebesség között ($7,03 \pm 0,08$ m/s vs $7,09 \pm 0,11$ m/s). A táv első 800- és utolsó 700 m-én elért átlagsebesség közt mindkét csoport esetében szignifikáns különbség volt. A táv második fele gyorsabbnak bizonyult, és a sebességkülönbség mértéke a Gy esetén magasabb volt (a R esetén $7,16 \pm 0,06$ m/s és $7,24 \pm 0,6$ m/s, a Gy esetén $6,52 \pm 0,29$ m/s és $7,39 \pm 0,11$ m/s). A Gy versenyek alatt a két legalacsonyabb 400m-es átlagsebességet a táv első két körében mértük, nem volt szignifikáns különbség a két körben elért átlagsebesség között ($6,45 \pm 0,30$ m/s vs $6,59 \pm 0,39$ m/s). A legnagyobb átlagsebességet szignifikánsan az utolsó 400 m alatt érték el a versenyzők ($7,58 \pm 0,19$ m/s), ez szignifikánsan nagyobb volt, mint a második legnagyobb 400m-es átlagsebesség, amely 800 m és 1200 m között volt ($7,22 \pm 0,14$ m/s). Az R esetén a mezőnyben elfoglalt pozícióban nem volt szignifikáns változás a résztávok között. Győzelmi-taktika esetén szignifikáns pozíciókülönbség csak 800 m és 1200m között volt ($4,79 \pm 2,68$ és $2,61 \pm 2,63$). A két taktikával elért végső helyezések csaknem azonosak voltak (az R esetén 1,76

$\pm 1,36$ és a Gy esetén $1,53 \pm 0,77$). Szignifikáns különbség mutatkozott az R és Gy között a 400 m-nél elfoglalt pozíciókat illetően ($3,15 \pm 2,99$ vs $5,46 \pm 3,15$). A pozíció váltások száma minden esetben a Gy esetén volt magasabb, a legnagyobb eltérést a 800 m és 1200 m között lezajlott pozíció váltások esetében kaptuk (az R esetén $0,69 \pm 0,94$, a Gy esetén $2,15 \pm 2,64$).

DELI BALÁZS

delibalazs93@gmail.com

Testnevelő-tanár Mesterképzés

MA, 1. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők: *Dr. Atlasz Tamás egyetemi docens,*

PTE TTK, Dr. Tékus Éva egyetemi adjunktus, PTE

TTK

Gyorsasági paraméterek összefüggése a sportági kiválasztással utánpótláskorú labdarúgóknál

Bevezetés

A labdarúgásban evidenciának számít a sportolók permanens, objektív megfigyelése, monitorozása. A sportszakemberi társadalomban kiemelt kérdés az utánpótláskorú gyermekek kiválasztása, és teljesítményük nyomon követése. Az utánpótlásképzésben állandóan változik a sportág-specifikus felmérések adatállománya, illetve nincs rendszeresség a mérésekben sem. Célkitűzésünk volt az utánpótláskorú labdarúgók gyorsasági paramétereinek nyomon követése, továbbá a labdarúgó specifikus technikai elemekkel való összehasonlítása.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 26 fiatal labdarúgó vett részt (2007-ben születettek), akik rendszeresen sportág-specifikus edzéseken vettek részt. Kutatásunk 4 éves nyomon követést (2015-2018) foglalt magában, ahol az 5m-10m-30m-es sprintfutást, valamint labdás, illetve labdanélküli agilitás tesztet mértünk. Méréseink alapján a labdarúgókat komplex pontszámmal jelöltük, majd két kategóriacsoportra osztottuk (versenycsoport, illetve felzárkóztató csoport). A labdarúgás fejlődését tekintve kialakítottunk egy új kiválasztási rendszert, ami kizárólag a gyorsasági faktorokat (sprintképesség, agilitás) tartalmazta. Ennek alapján létrehoztunk egy új fiktív csoportot, amit az eredeti

fekete (versenycsoport) csoporttal hasonlítottunk össze. Az U9-es korosztály adatait újra vizsgálva jelentős eltéréseket találtunk a gyorsasági besorolás, és az összpontszámok között. Az adatok normalizálásának megállapításához Kolmogorov-Smirnov próbát, a statisztikai analízishez ANOVA tesztet alkalmaztunk.

Eredmények

A technikai elemek és a gyorsasági paraméterek összesített pontjainak átlagát összehasonlítva nem találtunk eltérést ($p=0,08$) a fekete ($108,42 \pm 37,56$) és a piros ($80,08 \pm 42,01$) csoportnál. A két csoport gyorsasági indexeinek összpontszám átlagai (fekete= $19,23 \pm 8,16$; piros= $18,85 \pm 7,66$) között sem találtunk szignifikáns különbséget ($p=0,902$). A fiktív csoport ($25,69 \pm 2,29$) szignifikánsan magasabb ($p=0,01$) összpontszámot ért el a gyorsasági kiválasztásunk alapján, mint az eredeti fekete ($19,23 \pm 8,16$) csoport.

Következtetések

Eredményeink alapján elmondható, hogy a fiatal korban kialakult gyorsasági jellemzők alapvetően befolyásolják a későbbi sportág-specifikus fejlődést, azonban az előző kiválasztási kritériumok túlnyomórészt technikai dominanciát mutattak, háttérbe szorítva a gyorsasági paramétereket, így beazonosítva a sporttehetséget a technikai tehetséggel, helytelenül. Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, gyorsaság, agilitás

IMRE NÓRA

nori.imre@gmail.com

Pénzügy és számvitel

BA, 6. félév

Budapesti Corvinus Egyetem

Gazdálkodástudományi Kar

STUMP ÁRPÁD

stumparpad@gmail.com

Politológia

BA, 7. félév

Budapesti Corvinus Egyetem

Gazdálkodástudományi Kar

Témavezető: *Szabó Márton Bence hallgató, Bonni Egyetem*

Meccsvégi játékok: kosárlabdacsapatok stratégiaalkotása

A dolgozat olyan kosárlabdameccseket vizsgál, ahol az egyik csapat két pontos hátrányban van, és ő vezeti a rendes játékidő utolsó támadását. A felépített játékelméleti modellben a csapatok eldönthetik, hogy két- vagy hárompontos dobásra fókuszálnak. A kutatáshoz az NBA (USA, Amerikai Nemzeti Szövetség) 2000 és 2016 közötti adatai kerültek felhasználásra, segítségükkel az elméleti modell gyakorlativá és ellenőrizhetővé válik. A felépített játékokban a hárompontos dobás előrelépésének pontossága volt a cél, illetve egy olyan modell megalkotása, mely lehetőséget ad a hipotézisek ellenőrzésére. A hipotézisvizsgálat után megállapítható, hogy a döntéshozatalra nem gyakorol hatást a csapatok ereje, a hazai pálya viszont igen. Az is kiderült, hogy jobban magyarázza a meghozott döntést az olyan modell, amely számításba veszi a dobást végrehajtó játékos átlagos játékba avatkozását.

VARGA SZABOLCS

vszabolcs@me.com

edző

BSc, 1. félév

Eszterházy Károly Egyetem

Természettudományi Kar

Témavezető: *Dr. Révész László egyetemi docens,*

EKE TTK

Mobil teljesítménydiagnosztika lehetőségei a kerékpáros edzéstervezésben

Dolgozatomban szeretném bemutatni a kerékpáros edzéstervezéshez kapcsolódó intenzitás-meghatározások előnyeit és hátrányait, jellemző tulajdonságait. A kutatásom szakirodalom elemzésén keresztül összehasonlító módszerrel történt. A témaválasztásomat indokolja, hogy nagyon kevés magyar nyelvű szakirodalom található ezen a tématerületen és ennek megfelelően igyekszem a külföldi szakirodalom eredményeit feldolgozni munkámban.

Megvizsgáltam a releváns szakirodalmat, mely szinte kizárólag angol nyelvű szakkönyvekből és cikkekből áll. Sajnos a magyar nyelvű publikációk száma ebben a témában elenyésző.

Jelen kutatás során két igen fontos szakirodalmat

használtam fel: Joe Friel - *The Power Meter Handbook*; Hunter Allen, Andrew Coggan PhD - *Training and Racing with a Power Meter*. Ezen felül nagyon nagy segítséget jelentett a kutatásomban a nemzetközi szinten elismert *Trainingpeaks* edzéstervezéssel foglalkozó weboldalhoz köthető publikációk, cikkek.

A szakirodalmi kutatásból kiderül, hogy pontosságban és megbízhatóságban nincs alternatívája a watt alapú edzéstervezésnek. A sportági edzéstervezésben egyértelműen ez a módszer jelenti a jelent és a jövőt. A profi világban már teret hódított magának az elmúlt évtizedben, ahol elképzelhetetlen e nélkül edzeni és versenyezni.

KIRÁLY BENCE

ignotus05@gmail.com

Gyógytornász

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezetők: *Dr. Molics Bálint Máttyás adjunktus,*

PTE ETK, Dr. habil. Ács Pongrác egyetemi docens,

PTE ETK

Súlyzós edzést végzők edzésmódszereinek és kialakult sérüléseinek kapcsolata

Bevezetés: A súllyal való edzés a megnövekedett gravitációs erőhatáson keresztül fokozott terhelést ró az ízületekre. A nem megfelelő súlyválasztás illetve a helytelen edzéstechnika fokozza a sérülések kialakulásának kockázatát.

Célkitűzés: Kutatásunk célja volt a sérülések kialakulásának vizsgálata mellett összefüggéseket keresni a vizsgált alanyok által alkalmazott edzésmódszer illetve súlyzós edzéssel kapcsolatos elengedhetetlen ismeretek között.

Módszertan: Kutatás típusa kvantitatív, keresztmetszeti. A minta elemszáma 131 fő (N=131). Kiválasztás típusa célirányos, szakértői mintavétel. Az adatgyűjtés standard kérdőívvel (Nordic-test és Roland Morris) történt, saját szerkesztésű kérdőívvel kiegészítve. Az adatok elemzése leíró statisztikával - átlag, medián, szórás, relatív gyakoriság -, χ^2 -teszttel, Spearman-féle korrelációval, Mann-Whitney-U teszttel és Khí-négyzet próbával 95%-os valószínűségi szint mellett történt SPSS 24.0 és Microsoft Office Excel statisztikai programok segítségével. A szignifikancia szintet 5%-ban

határoztuk meg.

Eredmények: Az atléták 52,7%-a van tisztában a helyes kivitelezés fogalmával. A vizsgált alanyok 54,2%-a nagysúlyos, 45,8%-uk magas ismétléses edzésmódszert alkalmaz. A nagy súly és alacsony ismétlésszám típusú edzésmódszert alkalmazók között nagyobb arányban találunk derék ($p < 0,0001$) és térd ($p = 0,029$) sérüléseket. A derékfájdalommal érintettek 73,1%-a edz nagy súlyokkal. A magas ismétlésszámú edzés és a gyakorlatok helyes kivitelezésnek ismerete között szignifikáns kapcsolat van. ($p = 0,003$). Akik ismerik a gyakorlatok helyes kivitelezését szignifikánsan több időt szánnak a nyújtásra ($p = 0,057$) és bemelegítésre ($p = 0,013$). A férfiak 43,9%-a, a nők 16,3%-a tesz a fájdalomnak kiküszöböléséért. Az edzéssel eltöltött évek számának növekedésével szignifikánsan nő a Roland Morris Index pontszáma, köztük pozitív korrelációs kapcsolat van ($p < 0,002$ $r = 0,265$).

Következtetés: Eredményeink alapján megállapítható, hogy a súlyzós edzés helytelen kivitelezéssel illetve nem megfelelő súlyválasztással párosítva jelentős kockázatot jelent a sérülések kialakulásában. Az egészségünk érdekében végzett mozgás ismert veszélyei a gyakorlatok helyes kivitelezésének valamint edzéselméleti jártasságának fejlesztését indokolják.

Kulcsszavak: súlyzós edzés, hátfájás, fájdalom, sérülés

Saját magamnak tulajdonított eredmények: a vizsgált alanyok felkeresése és a kérdőívek kitöltése, mérések elvégzése, releváns szakirodalmak felkutatása.

HORVÁTH DÁVID ÁKOS

horvathdavidakos@gmail.com

Testnevelőtanár-gyógytestnevelő

MA, 5. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. habil Géczi Gábor egyetemi docens, TE*

A megelőzés szerepe és fontossága a sportban, fókuszban a magyar férfi U18 jégkorong válogatott

Bevezetés és célkitűzés

A jégkorongozás a többi sportághoz hasonlóan folyamatosan fejlődik, a játék sebessége

folyamatosan gyorsul, mely új követelményeket állít a sportolók szervezete valamint az edzőik elé. Nagy kontaktusú sportág ahol a játék jellegéből adódóan a játékosok fokozott veszélyeztetettek, hajlamosak a traumás sérülésekre is. Mint minden sportágnak, a jégkorongnak is van sajátos mozgásanyaga, és egyedi biomechanikai igénye. Az ízületeket érintő kényszeresen, ismétlődő mozgások, szuprafiziológiás tartományban. Emellett az ütőfogás, valamint az egyoldalú sorozatosan ismétlődő mozgás hatása a sportoló testére. Kutatásomban a nagy, illetve extrém igénybevétel mellékhatásait és azoknak helyét kívántam feltárni.

Anyag és módszer

A vizsgálat helye Budapest, a kérdőív előre elkészített online kérdőív, többnyire zárt kérdések. A vizsgálat időpontja 2017. november, a mintaválasztás módja: magyar férfi U18 jégkorong válogatott volt. A kitöltés átlagban 3 percet vett igénybe. Az elemszám: $n = 15$ fő játékos, $n = 2$ fő edző, 1 fő fizioterapeuta, független változók voltak az életkor és a sportegyesület.

Eredmények

Az eredmények feldolgozása után elmondható, hogy 5 főnek van orvos által diagnosztizált gerincferdülése, melynek okaként a jégkorongozás és az egyoldalú terhelés említhető. Kapus poszt tekintetében a válaszadó 3 hálóőr közül 1 már ebben a korosztályban pozitív mintát produkál a csípőízületi panaszokra. Várakozásaim ellenére a védő játékosok (4) mellett a centerek (5) is hasonló darabszámban szenvedtek vállsérülést.

Következtetés

A felmérés eredményéből jól látható, hogy elsődlegesen akut sérüléseket szenvednek el a sportolók. Teljes mértékben nem kivédhetőek, azonban javasolnám, hogy a szakemberek (edzők) nagyobb hangsúlyt fektessenek a bemelegítés valamint a levezetés alkalmazására, megkövetelésére. A különböző fejlesztő, erősítő és mobilizáló gyakorlatok ugyanakkor nemcsak a rehabilitációban, hanem a prevencióban is hasznosak.

VÖRÖS VIVIEN KITTI

voros.vivien.kitti@gmail.com

Testnevelő, gyógytestnevelő-egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 7. félév
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Témavezető: *Dr. Kiss-Geosits Beatrix egyetemi docens, ELTE PPK*

A mozgás, mint gyógyszer... - diabetes mellitussal élő felnőttek egy éves mozgásprogramja

Bevezetés

A szakorvosok jelenlegi álláspontja szerint a cukorbetegség kezelésében elsődleges az edukáció. Három fő területre fókuszálnak a szinten tartás, javulás és a szövődmények megelőzésének érdekében. 1.Étrendi kezelés 2. Rendszeres testmozgás 3. Gyógyszeres kezelés.

A mozgás, mint gyógyszer. 2010 óta definiálják, és megfogalmazták általánosságban, társadalmi hatásait felsorakoztatva. A kutatásunkban arra vállalkozunk, hogy a mozgást, mint gyógyszert, akár receptre felírva hasznosítani lehessen a különböző betegségek esetében, esetünkben a diabattessel élő embereknel.

Célkitűzés

A kutatásunkkal bizonyítani szeretnénk, hogy a mozgás minden cukorbeteg számára megfelelő, mert

- a rendszeres mozgás hatása csökken a három havi glikált hemoglobin (HgbA1C) szintje.
- a rendszeres mozgás hatására javul a kutatásban résztvevő diabetes mellitusban szenvedő egyének testösszetétele.
- a kutatás során végzett mozgások a résztvevők számára javulást eredményeznek az állóképességükben.
- a mozgásprogramban töltött idő elegendő lesz arra, hogy a kialakult új, jó szokások állandósuljanak, és a várható pozitív eredmények tar-tósakká vál-nak.

Anyag és módszer

613223/201/EKU határozat a
ETT TUKEB 2018.január 1-től 2 év.
Minta: 1-es és 2-es típusú diabetes mellitussal élő önkéntesek, 11 fő.

Módszer:

1. Állapotfelmérés 3 havonta (Testösszetétel mérés, 6 perces gyalogló teszt, vérvétel, stressz teszt, kérdőív)
2. Mozgás program – jelenleg 1 éve tart. Heti

két alkalommal 60 perc Nordic Walking gyaloglás egy alkalommal törzsizom fejlesztő torna 45 percben

Eredmények

Minden mért változóban pozitív elmozdulást tapasztaltunk. A résztvevők közül nem volt lemorzsolódás a 2018-as év során. Az 1. mérésnél 7.9%, a 4. mérésnél 6,6% volta HgbA1C átlaga.

A testsúly 29,79 kg-ról 22,80-ra csökkent az első mérés és a negyedik mérés között átlagos szinten. Az állóképessége a csoportnak javult, hiszen a Rikli féle 6 perces gyalogló tesztben először 449,36 métert, negyedik alkalommal 502,10 métert gyalogolt átlagban a vizsgálati csoport. A VO2Max eredmények javultak, az első mérésnél mért 17,46ml/kg/perc-ről a negyedik mérésnél regisztrált 19,04ml/kg/perc-re javult. Az eredményeink legfontosabbika, hogy a csoport az eltelt egy év alatt összeszokott, a mozgás fontossá vált számukra, és saját maguk is kezdeményezik a közös mozgást, az előírt kutatási programon túl is.

CSEUZ ALEXANDRA

alexandra.cseuz@gmail.com

angol nyelv és kultúra tanára, testnevelő tanár

Osztatlan, 9. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető: *Dr. Ureczky Dóra egyetemi adjunktus, PTE TTK*

A Rectus Diastasis megjelenésének okai és megelőzésének következményei

Bevezetés: A terhesség során és a szülést követően, a nőknél megnő az inter rectus diastance (IRD), ami a linea albanak a megnyúlása és elvékonyodásának a következménye. A nők csaknem felénél ez a probléma 6 hónappal a szülést követően is fennáll. A Rectus Abdominis Diastasis (RAD) egyik legfőbb mutatója a hasizmok szétnyílásának mértéke, amely a rés szélességét tekintve az egészen kicsi 2-3 cm-től akár a 12-20 cm-t is elérheti és a hasizmok teljes hosszában jelentkezhet.

Hipotézis: Feltételezésünk szerint az IRD összefüggésben áll a medencefájdalommal és a fizikai aktivitással. Feltételeztük továbbá, hogy a rectus diastasis mértéke egyenes arányosságban nő

a szülések számával, illetve, hogy a többgyermekesek gyengébb izomzattal rendelkeznek és nagyobb a háti fájdalmuk. Császármetszéses szülések esetén feltételezzük, hogy a linea alba megnyúlásában szignifikáns különbséget találunk a köldök alatt

Anyag és módszer: Vizsgálatunkat összesen 102 szült nő bevonásával végeztük. Egy írásbeli kérdőív kitöltése után, nyugalomban, majd kontrahált hasizmok mellett végeztünk ultrahangos és palpációs vizsgálatokat (köldök felett 3 és 6; köldök alatt 3 cm-rel) az egyenes hasizmok távolságának. Mértünk továbbá izomvastagságot és kötőszövet vastagságot is.

Eredmények: A többgyermekes nők hasizma fokozottan elvékonyodott ($p=0,03$; egygyermekes: $9,67\pm 1,99$ mm; többgyermekes: $8,88\pm 1,4$ mm). Nincsen összefüggés az IRD és a szülések száma között ($p>0,05$). A császármetszéssel szült nők esetében szignifikánsan nagyobb az IRD terhelés alatt gravitációval szemben álló helyzetben köldök alatt ($p=0,03$; természetes: $12,47 \pm 8,04$ mm császármetszés: $17,59\pm 10,87$ mm) és fekvőtámasz helyzetben köldök alatt ($p=0,01$; természetes sz.: $18,92\pm 9,31$ mm; császár: $25,5\pm 11,68$ mm). **Diskusszió:** Császármetszés esetén a fő probléma az izomfunkciókban van (állásban és fekvőtámaszban végzett vizsgálatoknál szignifikánsan nagyobb a rés). A problémák kezelése érdekében a jövőben az izmok zárására és az izomfunkció visszanyerésére szeretnénk hangsúlyt fektetni. Míg a többgyermekesek esetén a problémát az izom elvékonyodása okozza, ezért esetükben az izomerősítés a cél.

MAKRA GABRIELLA

makrag9@gmail.com

matematika-testnevelő tanár szak

Osztatlan, 3. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

Témavezető: *Dr. habil Balogh László egyetemi*

docens, DE TTK

A rendszeres testedzés immunreguláló és kognitív képességekre gyakorolt hatásának összehasonlító elemzése fiatal felnőtt és székporú felnőtteken

Bevezetés: A fizikai aktivitás az egészséges életmód egyik alapköve. Több kutatás is bizonyítja,

hogy a rendszeres testedzés jótékony hatással van a szervezet működésére.

Célkitűzés: Azt szeretnénk igazolni, hogy a rendszeres testedzés pozitív hatással van a különböző korosztályok motorikumára, immunrendszerére, valamint kognitív képességeire. Továbbá arra szeretnénk választ kapni, hogy ezen pozitív hatást milyen edzésformával, milyen időközönként, milyen intenzitással és időintervallumban végzett mozgásforma alkalmazásával a leghatékonyabb.

Módszer: Négy csoporton végeztünk vizsgálatokat: fiatal felnőtt sportolókon és nem sportolókon, valamint székporú felnőtt sportolókon és nem sportolókon. Különböző mozgásformákat végeztünk az alanyokkal (edzőtermi erősítő edzés, séta, spinning, wellness, pilates). A mérési eredményeinket a Hungarofit, a VTS, valamint vérminták elemzésével (Coulter FC500 flow cytometeren) kaptuk.

Eredmények: Már egy 10 hétig tartó, heti 80 perces mozgásprogram is javulást eredményez a pályatesztek eredményeiben a korábban nem sportoló fiatal felnőtt csoportban. Arra is pozitív választ kaptunk, miszerint a rendszeres fizikai aktivitás immunreguláló szinten is jelentkező nem akut, hanem krónikus pozitív változásai még nem fiatal korban jelentkeznek, hanem inkább az évek alatt végzett edzés hatására, idősebb korban. A székporú már sportoló és még nem sportoló csoportok között alkalmazott kognitív tesztek tekintetében azt az eredményt kaptuk, hogy jobb kognitív képességekkel rendelkeznek azok az idősök, akik mozognak.

Következtetések: A kutatás folytatásával, valamint a vizsgált alanyok számának növelése és mindkét nemre való kiterjesztésével átfogó, pontos mérési eredményekkel szolgálhatunk és valid következtetéseket vonhassunk le ezekből, melyek hasznosak lehetnek, mind a sportolók, mind a nem sportolók életszínvonalának és teljesítményének növelésében.

ÁDÁM ZOLTÁN MIHÁLY

adamzoltan5@gmail.com

Biológia

MSc, 4. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető: *Dr. Wilhelm Márta intézetvezető,*

tanszékezető, egyetemi tanár, PTE TTK

Fizikai aktivitás, mint a keringési rendszer megmentője; egy életmódváltó program eredményei

Bevezetés: A rendszeres fizikai aktivitás már régóta ismert, mint az egészség megőrzésének hatékony módszere minden korosztálynál. Megfelelő mennyiségű és intenzitású rendszeres napi fizikai igénybevétellel képesek lehetünk fenntartani/javítani egészségi állapotunkat, fittségünket miközben a megbetegedések kialakulásáért felelős rizikófaktorok mértékét csökkentjük. A rendszeres fizikai aktivitás kulcsszereppel bír a kardiovaszkuláris megbetegedések prevenciójában a keringési rendszer állapotának javítása révén.

Célkitűzés: Vizsgálatunk célja annak bebizonyítása volt, hogy rendszeres közepes erősségű edzés hatására szignifikáns javulás mutatható ki több egészségi mutató esetében is az inaktív életformához viszonyítva. Ezen feltevésre alapozva egy 6 hónapos életmódváltó program került megszervezésre, 20 résztvevővel, akikből 16 (2 férfi; 14 nő; $23,85 \pm 3,15$ év) teljesítette a feltételeket.

Módszerek: A program heti háromszor egy órás rezisztencia és aerob edzést tartalmazott, ahol az intenzitás mindig a résztvevők fittségéhez volt igazítva. A 6 hónap alatt három állapotfelmérés történt (0., 3., 6. hónap) melyek során antropometriai (testösszetétel), kardiorespiratórikus (VO_{2max} , vérnyomás, szívritmus), vérkép és állóképességi adatok kerültek rögzítésre. Az Actigraph rendszer segítségével az alanyok időszakos aktivitás monitorozása is megtörtént.

Eredmények: A program végére az alanyok mért értékeinek többségében pozitív változás figyelhető meg. Az átlagos testzsír százalék értékek csökkentek, míg a tiszta izom tömeg emelkedett ($p < 0,05$). A szedentális zónában eltöltött idő csökkent, míg a könnyű és közepes intenzitású aktivitások fokozódtak ($p < 0,05$). Mind a szisztolés és diastolés nyomásértékek csökkenést mutatnak, szisztolés értékek esetében szignifikánsan ($p < 0,05$). Csökkenés figyelhető meg továbbá a nyugalmi- (0: $69,07 \pm 10,61$ bpm; 6: $62,77 \pm 9,38$ bpm) és enyhe emelkedés a megnyugvási pulzusban (0: $84,87 \pm 12,74$ bpm; 6: $86,85 \pm 13,31$ bpm; $p < 0,05$). A vérmintákban mért komponensek esetében a változások többsége számottevő.

Következtetés: A 6 hónapos közepes intenzitású kevert típusú edzések hozzájárulnak az alanyok fittségének javulásához még egészséges fiatal egyetemisták esetében is. Pozitív irányú szignifikáns

változással jellemezhető a legtöbb egészségi és fittségi paraméter.

PERECZ BRIGITTA

brigittapercz@gmail.com

Gyógytornász

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezetők: *Dr. Járomi Melinda adjunktus, PTE ETK, Makai Alexandra PhD hallgató, PTE ETK*

Időskori elesés prevenció harcművészeti elemeket tartalmazó sportterápiával

Bevezetés és célkitűzés: Az idősödés fiziológiás folyamatai mellett, az idősök leggyakoribb problémái közé tartoznak a járás és egyensúly zavarok. Az elesés súlyosabb sérüléseket, elhúzódó rehabilitációt okozhat. A küzdősportok betegre adaptált egyensúly gyakorlatai beépíthetők az elesés prevenciós mozgásanyagba. Vizsgálatunk célja, egy sportterápiát tartalmazó mozgásprogram kidolgozása és hatékonyságának vizsgálata az idősök egyensúlyának, járásának és fizikális képességeik fejlesztésének tükrében.

Módszertan: Longitudinális kutatásunkban a pécsi Baptista Szeretetszolgálat Szeretothonában élő 14 idős hölgy vett részt 2017.06.13.-tól 2017.08.31-ig. Beválasztási kritérium: Szeretothon bentlakója, kizárási kritérium: önálló helyzetváltoztatásra nem képes. Alkalmazott mozgásprogram: 3 hónapos sportterápia (harcművészetet és judo elemeket tartalmaz). A résztvevők statikus és dinamikus egyensúlyát, Berg Balance féle skálával mértük fel. A betegek mobilitását az Időzített Felállás és Elindulás és Járás (TUG) Teszttel vizsgáltuk. A beteg izomerejét és hajlékonyságát időskori Senior Fitness Testtel (SFT) vizsgáltuk meg: The arm curl, The lower body strength trial, Upper body flexibility trial, Lower body flexibility trial. (Az eredmények értékelésénél páros t próbát alkalmaztunk).

Eredmények és következtetések: A sportterápiát követően szignifikáns javulást tapasztaltunk a Berg Balance tesztnél ($p < 0,001$) és a TUG tesztnél ($p < 0,001$). Az izomerőt szignifikánsan nöött: a könyök flexor izomcsoport ($p = 0,001$), felállás leülés teszt ($p < 0,001$). A hajlékonysági tesztek

eredményei: Jobb karral felőről indított ujjak közti távolság ($p=0,013$) bal karral pedig ($p=0,031$). Jobb karral a hármás ujj és a lábujjak közti távolság csökkenése ($p=0,001$) bal oldalon pedig ($p<0,001$). A harcművészeti elemeket tartalmazó sportterápia fejleszti az idősek egyensúlyát és fizikális képességeit, az elesés prevenció hatékony kiegészítő terápiája lehet.

Kulcsszavak: Idősek, egyensúly, harcművészet, judo

A hallgató saját magának tulajdonított eredményei:

- magyarországi szociális otthonban élő 75 év felettiek motoros képességeinek felmérése valamint járás és mobilitás vizsgálata,
- elesés prevenciók küzdősport elemeket tartalmazó sportterápiás mozgásprogram kidolgozása, adaptálása idős korosztályra,
- elesés prevenciók sportterápiás mozgásprogramot követően a motoros képességekben valamint járás és mobilitásban történő változás vizsgálata.

FAZEKAS ÁDÁM
fazekasadam94@gmail.com
Osztatlan tanárszak
BA, 9. félév
Testnevelési Egyetem

KOZSDI ANNA MÁRIA
kozsan95@gmail.com
0
BSc, 5. félév
Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Szalay Piroska Ph.D. egyetemi docens, TE*

Komplex munkahelyi egészségfejlesztés vizsgálat és annak eredményességének bemutatása

Bevezetés

Az emberi élet legfontosabb eleme az egészség. Az emberek átlag napi 8 órát töltenek munkahelyükön, így az meghatározó színtérként jelenik meg életükben. Így a cégek feladata megővni alkalmazottjaik egészségi állapotát különböző Munkahelyi Egészségfejlesztő (későbbiekben MEF) szolgáltatásokkal. Mindezek ergonómiai felmérésekkel,

mozgásfunkciós vizsgálatokkal, táplálkozási tanácsadásokkal, egyéb egészségügyi szűrésekkel, továbbá a dolgozók sportolásának támogatásával oldható meg. Mint látható, a MEF tárháza széles skálán mozog, hazánkban még sem elterjedt gyakorlatról van szó. Ennek oka a hosszú távú gazdasági előny felismerésének hiánya.

Anyag és módszerek

A szakirodalmi áttekintés és a rendelkezésre álló adatbázisok átvizsgálásán túl, adatfelvételi módszerként saját kérdőív kitöltése szolgált alapul. A vizsgált populáció banki szektorban, ülőmunkát végző egyének köréből került ki. A kutatást saját gyakorlati tapasztalat is segítette. A kérdőívek kitöltése önbevallás alapján, a MEF szolgáltatást követően történtek meg jelenlétünkben, de a válaszadás befolyásolása nélkül. Az adatokat Stastica10 nevű programmal lettek elemezve.

Eredmények

[$\Sigma=50$ fő, nők $N=24$ fő, férfiak $N=26$ fő] Életkoruk átlagosan 35,1 év. A vizsgált populációnak 46%-a már a jelenlegi vizsgálat előtt fél évvel is igénybe vette kutatás tárgyát képező Munkahelyi Egészségfejlesztést, (MEF) ez által visszajelzést kaptunk egészségi állapotának alakulásáról, a szolgáltatás hatékonyságáról. A vizsgált populáció önbevallásuk alapján hasznosnak érzi a MEF szolgáltatást és szubjektív véleményük alapján hozzájárult egészségük fenntartásához. Ezekon túlmenően pedig igényük lenne rendszeresíteni ezen szolgáltatásokat.

Következtetések

A korábban MEF szolgáltatást igénybe vevő vizsgált személyek feed-back jelzései alapján megállapításra került többek között, hogy egészségük fejlesztése érdekében, hasznosság szempontjából a tanácsokat 83,47%-ban tartották maximálisan hasznosnak, és ez 69,56%-os határfokot eredményezett az egészségük megőrzésében annak fejlesztésében, illetve ilyen mértékben prognosztizálható az egészségfejlesztésük. A válaszadók 76,52%-a pedig a maximális elégedettséghez képest elégedett a visszamérésen tapasztalt egészségükről képet adó eredményekkel.

Kulcsszavak: munkahelyi egészségmegőrzés, egészségfejlesztés

KÁNTOR MÁRK

kantormark@t-online.hu

Általános Orvos

Osztatlan, 9. félév

Semmelweis Egyetem

Általános Orvostudományi Kar

Témavezetők: *Dr. Lelbach Ádám részlegvezető,*

c. egyetemi docens, Dr. Rose Magánkórház,

Semmelweis Egyetem, Dr. Koller Ákos egyetemi

tanár, TE

Rendszeres testedzés szerepe a kardiovaszkuláris betegségek megelőzésében

Bevezetés és célkitűzés: A rendszeres fizikai aktivitás általánosságban jótékony hatással bír a szervezet működésére, ellenben a magas intenzitású versenysport hatása igen komplex, mivel nagy megterhelést fejt ki – többek között – a kardiovaszkuláris rendszerre és az anyagcserére is. Azonban kevés adat áll rendelkezésre a magas intenzitású versenysport késői, különösen az aktív sportkarrier abbahagyását követő hatásairól. Különböző sportágak esetén (erő-, állóképességi- és esztétikai sportok) a fizikai aktivitás intenzitása és az ehhez társuló táplálékfelvétel különböző mértékű megterhelést jelent a szervezet számára, ezért az eltérő adaptációs mechanizmusok miatt, a sportkarrier utáni években kialakuló különböző kardiometabolikus megbetegedések előfordulása eltérő.

Módszer: A szakirodalom kritikai áttekintésével (PubMed és Szakkönyvtár) összefoglaltam a magas intenzitású versenysport abbahagyását követően kialakuló betegség rizikófaktorokat és feltételeztük, hogy az erő-sportolóknál más sportágakhoz képest gyakrabban jelenik meg a magasabb vérnyomás és a metabolikus szindróma.

Eredmények és következtetés: A intenzív versenysport abbahagyását követően gyakran kialakul magasvérnyomás betegség (hipertónia) és metabolikus szindróma, mely jelentősen csökkenthető alacsony intenzitású, rendszeresen (naponta) végzett edzésprogrammal, az ülő életmód elkerülésével. Az American College of Sports Medicine ajánlása szerint hipertónia kezelésében a leghatékonyabb fizikai aktivitás terápia fajta az aerob dinamikus típusú edzésprogram (evidencia-A kategória). Annak ellenére, hogy a rezisztencia edzés célszerű elővigyázatosan végezni hipertónia esetén (pl. Valsalva manóver), mégis bizonyítottan pozitív szerepet játszik a magasvérnyomás és a kapcsolódó krónikus betegségek megelőzésében. A

kombinált edzésprogramok (melyek tartalmazzak mind aerob, mind rezisztencia edzést) hipertónia esetén hasonlóan jótékony hatással bírnak, mint az aerob edzés. Az egyéni szükségletek és állapotok elemzése és figyelembevétele után - a FITT protokoll alapján - személyre szabott edzésprogram készíthető, mely dietetikai tanácsadással egybekötve hatékony terápiás eszköz. A kapcsolódó szakirodalom szerint a sportkarrier abbahagyását követően végzett edzésprogramok hasznosak a hipertónia és metabolikus szindróma mérséklésében, amit már a sportkarrier befejezését követő években be kell építeni a terápiába.

NAGY HANGA

nagyhangus@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 2. félév

Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar

Témavezető: *Kovácsné Dr. Tóth Ágnes egyetemi*

docens, SZE ESK

A prevenció ismerete az egyetemisták körében

TDK dolgozatomban a prevenció lehetőségét szeretném vizsgálni az egyetemisták körében. Kutatásomat alátámasztom egy általam készített online kérdőív eredményével. A kérdőívet különböző szakokon tanuló hallgatókkal tölttettem ki. (egészségügyi szakos, mérnöki szakos, sporttudományi szakos, humán szakos hallgatókkal). Szakirodalmak segítségével fejtettem ki a prevenció fontosságát, szintjeit. Segítségemre voltak még a különböző internetes, tudományos oldalak is. Dolgozatomban azt a kérdést vizsgálnám, hogy az egyetemisták 100%-a fontosnak tartja a prevencióról szóló előadásokat. Ezt a hipotézisemet és az erre a kérdésre érkezett válaszokat a dolgozatomban bővebben kifejtem. Rávilágítanék arra a problémára, hogy az egyetemi hallgatók tisztában vannak a prevenció lehetőségeivel- szűrővizsgálatok - de mégis csak a hallgatók egy része veszi ezeket igénybe. Továbbá kutatásomban kitérnék arra a kérdéskörre is, hogy az egyetemisták legalább 80%-a változtatna életmódján a jobb egészségügyi állapot érdekében! A kérdőívre beérkező válaszokból számomra érdekes és részben meglepő dolgokra mutatott rá. Pl. egészségügyi állapotra a válaszadó a nagyon

rossz állapotot jelölte meg, a megdöbbenő az hogy a válaszadó nem is változtatna az életmódján, szokásain prevenciók céllal se. Hipotéziseim részben megdőlték, ezt ismertetem is a dolgozatomban.

BUTI NIKOLETT

butinikolett@gmail.com

Testnevelő-, Gyógytestnevelő-, Egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 7. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Heszteráné Dr. Ekler Judit egyetemi docens, ELTE PPK*

A sportoláshoz kapcsolódó tudatos vízfogyasztás

Bevezetés és célkitűzés:

Számos kutatás (Bekéné és Kovácsné, 2008; Kolonics, 2015; Cvijanović N., et al., 2015) szerint a diákok nagyon kevés folyadékot fogyasztanak. Ennek következménye lehet, hogy csökken a tanulók koncentrációja, romlik a rövidtávú memóriájuk, a figyelmük, ezáltal az iskolai eredményeik is (Bíró, 2016). Mindezek elkerülhetőek, ha megfelelő mértékben, tudatosan pótolják az elvesztett folyadékmennyiséget. Kutatásunk során arra voltunk kíváncsiak, hogy az általunk vizsgált diákok fogyasztanak-e elegendő (Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság ajánlásainak megfelelő) folyadékot mindennapjaik során, valamint célunk volt, hogy programunk során kedvező szokásokat alakítsunk ki a tanulóknál, tudatosítsuk bennük a megfelelő mértékű folyadékpótlás fontosságát, különös tekintettel sporttevékenység során.

Módszertan:

A vizsgálat 2016 októberétől 2018. januárjáig tartott, a mintát 2 db 9. évfolyamos párhuzamos középiskolai osztály képezte n=46. Az adatokat 3 féle módon gyűjtöttük: 1. A tanulók meghatározott időpontokban, egy héten keresztül vezették jegyzetfüzetükbe a naponta elfogyasztott folyadék mennyiségét és fajtáját (víz, tea, üdítő, levesek, stb.). 2. A minta csoport online kérdőívet töltött ki az életmódbeli szokásairól a kutatás végén. 3. Inbody 720 testösszetétel analizáló készülék segítségével vizsgáltuk meg valamennyi diákot. A kutatásunk teljes idejét 5 szakaszra osztottuk.

Minden szakaszban mértük a mintacsoport tanulóit az Inbody720 segítségével, valamint a mérést megelőző héten naplózták folyadékfogyasztásukat. Erre a kontroll csoportnál az 1., 3., és 5. szakaszban került csak sor. Míg a kontrollcsoportot nem támogattuk semmilyen formában, a minta csoportnál jelentős beavatkozásokat tettünk annak érdekében, hogy növeljük a folyadékfogyasztásukat. Ezeket a segítő eljárásokat a vizsgálat előrehaladtával folyamatosan csökkentettük.

Eredmények és következtetés:

A tanulók a kutatás elején valóban nem fogyasztottak megfelelő mennyiségű folyadékot, viszont a vizsgálat végére növelték folyadékfogyasztásukat, oly mértékben, hogy az már megfelelt az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság ajánlásának is. Kutatási programunk így pozitívan hatott a diákok életvitelére, tudatosá vált a vízfogyasztás körükben. Kiderült az is, hogy új szokások kialakításához a személyes, hosszan tartó, folyamatos visszajelzéseket lehetővé tevő kapcsolattartás az igazán eredményes.

BÓDI MÓNIKA

bodimonik@gmail.com

Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető: *Dr. Tigyiné Dr. Pusztafalvi Henriette tudományos munkatárs, PTE ETK*

A valóságshow-k hatása a fiatalok egészségmagatartására

Bevezetés és célkitűzés: A tömegkommunikáció behálózza az egész világot. A kereskedelmi csatornák által sugárzott valóságshow-k hatással lehetnek a fiatalok egészségmagatartására. Ezért tartjuk nagyon fontosnak vizsgálni a média befolyásoló szerepét, a fiatalokra gyakorolt hatását.

Módszertan: Kvantitatív keresztmetszeti vizsgálatot végeztünk 16-25 éves fiatalok körében Szeged 3 középiskolájában. A mintaválasztás egyszerű nem véletlenszerű mintavétellel történt. A vizsgálati elemszám 259 fő volt. A kérdőív kérdéscsoportjai a demográfiai alapadatok mellett a Rosenberg önértékelési kérdőívet, az életcél, az étellel való elégedettség, interperszonális orientáció és asszertivitási

kérdőívet, valamint a Hungarostudy (2013) egészségmagatartásra irányuló kérdéseit tartalmazta. Statisztikai módszerként gyakoriság, átlag és összegszámítás, összefüggések elemzésére Khi2 - próbát és logisztikus regresszió analízist alkalmaztunk a Microsoft Excel 2016 és az SPSS 25.0 verzió programcsomag segítségével.

Eredmények: Az eredményeket elemezve megállapítható, hogy szignifikáns kapcsolat nem bizonyítható a valóságshow műsorokat néző és azokat nem követő fiatalok egészségmagatartásában. A dohányzás és az alkoholfogyasztás szignifikáns kapcsolatot mutatott ($p < 0,01$). Minden fiatal fogyasztott már életében alkoholt, a legtöbben hetente isznak alkoholos italt. Előnyben részesítik az alkalmi szexuális kapcsolatokat. A fiatalok a kommunikációban az asszertív magatartást részesítik előnyben. Továbbá megállapítható, hogy az életcél, az étellel való elégedettség és az önértékelés mutatói szoros összefüggést mutatnak ($p < 0,01$), de a valóságshow-k nincsenek rájuk hatással.

Következtetések: A valóságshow-k követése és az egészségmagatartás alakulása között nincs szignifikáns kapcsolat. Az egészségmagatartás alakulását az életkor, a szubjektív jól-lét állapot az iskolázottság és a szociális helyzet befolyásolja. Különös figyelmet érdemelnek az egészségmagatartás alakulás és fenntartás szempontjából a kortárs csoportok és a baráti társaság. A média tömegformáló hatása alkalmazható lenne az egészségmagatartás formálására.

SIMKÓ GEORGINA
georgina.simko@gmail.com

Rekreáció
MSc, 1. félév
Testnevelési Egyetem
Témavezető: Dr. Koller Ákos egyetemi tanár, TE

Az optimális testsúly és a túlsúlycsökkentés nem konvencionális elméletei

Bevezetés és célkitűzés:

Magyarországon és a fejlett országokban rohamos ütemben növekszik az elhízás mértéke. Az elhízás nem csak az egyének életminőségét rontja, hanem több mint 20 féle szövődmenyes betegség kialakulása is köthető hozzá, melyek ellátására 2012-ben 207 milliárd Ft-ot fordított a társadalombiztosítási alap. Jelenleg számos ajánlás létezik

az egészséges táplálkozásra és életmódra vonatkozóan. Általánosan elfogadott a súlytöbblet leküzdésére a kalóriadeficit elmélete, mely kevesebb energia felvételt és nagyobb mértékű energia leadást javasol. Céлом volt, hogy kiderítsem, valóban igaz-e, hogy csak a túl sok kalória-bevitel és az inaktivitás eredményezi az elhízást, vagy egyéb tényezők is szerepet játszanak? Azt feltételezem, hogy nem minden esetben jelent hosszú távú megoldást a kalória-bevitel csökkentése és a fizikai aktivitás növelése. Módszerek:

A szakirodalomban találtak alapján az elhízás okait elemeztem, valamint a különböző étrendeket, ajánlásokat, melyek az optimális testsúly kialakítását segítik elő.

Eredmények és következtetés:

Az általános táplálkozási ajánlások világszerte a szénhidrát alapú étrendet javasolják az egészség fenntartása céljából. Azonban a helyzet bonyolultabb, mivel bizonyos szénhidrátok alacsony kalóriatartalmuk ellenére magas fruktóz tartalommal rendelkeznek. Például az egészséges életmódot választók körében a gyakran fogyasztott alma kalória tartalma mindössze 52 Kcal, viszont a fruktóz tartalma magas (6,9 gramm), ezért hirtelen megemeli a vércukor szintet, ami a zsírtárolását segíti elő. Ezzel szemben, a gesztenye 196 Kcal, a fruktóz tartalma viszont csak 3,5 gramm. Ezért az újabb kutatások ú.n. „nem konvencionális” táplálkozási elméleteket alakítottak ki, melyek az alacsonyabb szénhidrát és magasabb zsírtartalmú táplálkozást javasolják. Ezek a táplálkozási elméletek, mint az Atkins vagy a Paleo diéta, részletezik az ajánlásban szereplő szénhidrátok és zsírok minőségét is. Súlyvesztés céljából a „ketogén” étrend hatékonyságát is igazolták, mely rövidtávon gyors fogyáshoz vezet elsősorban a glükoneogenezis és a még magas energiatartalmú keton-testek kiürülése által. Összegzőként elmondható, hogy az elhízást számos tényező okozhatja és nem csak az emelkedett kalória-bevitel a felelős érte, hanem a tápanyagok összetétele és minősége is meghatározó. Sportolók esetében a sportágra specifikus étrend kialakítása szükséges, ami eltér a nem-sportolók étrendjétől és a terhelésnek megfelelően kell kialakítani.

POHL KRISZTINA
krisztinapohl@yahoo.com
Sportmenedzser (MSc)

MSc, 2. félév
Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar
Témavezető:
Dr. habil. Ács Pongrác egyetemi docens, PTE ETK

Budapest II. kerületi felnőtt lakosság fizikai aktivitása, sportolási szokásai

Bevezetés

Budapest II. kerülete az ott lakók összetétele tekintetében talán a főváros leghomogénebbnek tekinthető területi egysége, amely megőrizte a hagyományos polgári életmódra vonatkozó értékeit. A sport, mint a kultúra szerves része, napjainkban is fontos szerepet tölt be a kerületben élők életében. Ahhoz, hogy a kerület önkormányzata a kerületben élők számára megfelelő körülményeket tudjon biztosítani a civilizációs ártalmak ellensúlyozására a sportlétesítmények optimális fejlesztésével, a döntéshozatalhoz információkra van szüksége. Kutatásom célja adatok gyűjtése volt annak érdekében, hogy a jövőbeni sportinfrastruktúra fejlesztésekhez objektív adatok álljanak rendelkezésre, megvizsgálni hol és milyen eszközökkel lehetne a felnőtt korosztály sportolási attitűdjét pozitív irányba befolyásolni továbbá, hogy egy település településrész Sportkonceptió cselekvési tervének megalkotásához hozzájáruljak.

Anyag és módszerek

Az adatgyűjtésre a kerület és a Sport Kft. internetes közösségi oldalán került sor, 2018 kora tavaszán. A 20 kérdést tartalmazó kérdőívet 199 felnőtt korú (31-40 év 36%) helyi lakos töltötte ki, amelyből 156 fő nő (78,4%). Az alapstatisztikai számítások mellett, Chi négyzet próbát alkalmaztunk az IBM SPSS 22 programcsomag segítségével, a szignifikancia szintet $p < 0,05$ értéken határoztuk meg.

Eredmények

A kerületben adott sportolási lehetőségek tekintetében a nők és férfiak válaszai között szignifikáns eltérést tapasztaltam ($p < 0,05$), a nők lényegesen jobbnak ítélik a számukra rendelkezésre álló sportolási lehetőséget (jó: 41,6%; kiváló: 17,9%, mint a férfiak (jó: 30,2%; kiváló: 6,9%). A sportolási lehetőségek közötti különbségek ellenére viszont az egészségi állapottal való elégedettség közel megegyezik a két nem között (nők - elégedett: 41,6%, teljesen elégedett: 15,4%, férfiak - elégedett:

48,8%, teljesen elégedett: 16,3%).

Következtetések

Adataimból arra tudok következtetni, hogy a nők a kerületben jobban megtalálják az igényeknek megfelelő sportolási lehetőségeket, mint a férfiak. Mivel a fizikai aktivitással összefüggésbe hozható egészségi állapot között szinte nincs különbség a nemek között, a férfiak valószínűsíthetően más kerületekben lévő sportolási lehetőségeket használnak ki. A sportkonceptió fejlesztésénél ezek az adatok már figyelembe vehetők, mint fejlesztési irányok és alap adatok.

SZARKA EDINA

edinacska1006@gmail.com

tanító

BA, 7. félév

Debreceni Református Hittudományi Egyetem

Témavezető: *Dr. Pinczés Tamás mb. tanszékvezető adjunktus, DRHE*

Egészséges táplálkozásra és fizikai aktivitásra nevelés az általános iskolában

Dolgozatom a mai társadalmat érintő egyik globális problémára, az elhízásra és a mozgásszegény életmódra világít rá. Munkámmal ezeknek a hátrányaira, veszélyeire szeretném felhívni a figyelmet, illetve annak fontosságára, hogy ezek kialakulásának megelőzését minél korábban el kell kezdeni.

A téma prioritását támasztja alá az is, hogy hazánkban jelenleg minden negyedik gyerek túlsúlyos vagy elhízott, derül ki az OGYÉI és az MDSZ adataiból (NETFIT, 2018). Éppen ezért ki kellene alakítani az egészséges táplálkozásra és a rendszeres fizikai aktivitásra való nevelés lehetőségeit, illetve fontosságának tudatosítását, melyet a közoktatásban, a tanórák keretében kellene megvalósítani.

A kérdőívet 4 általános iskolában töltöttem ki, 3 csoportra bontva, melyek a következők: nagyvárosi iskola (Debrecen), kisvárosi iskola (Fehérgyarmat) és falusi iskola (Kisar, Penyige). A kérdőíveket 5. osztályos tanulókkal vettem fel, amit összesen 115 fő töltött ki. Az eredményeket nemek és település szerinti eloszlásban vizsgáltam meg.

A kapott eredmények alapján kiderült, hogy település szerinti megoszlásnál a nagyvárosiaknak, majd a kisvárosiaknak, végül a falusi tanulóknak jobb az egészséges életmóddal kapcsolatos

pozitív attitűdök. Nemek között viszont lényeges különbség nem mutatkozott. Az eredmények továbbá rávilágítanak arra a tényre, hogy a serdülők szeretnek mozogni, és szeretik a testnevelés órát is, azonban a falusi környezetben a sportolási lehetőség nem biztosított.

Összességében kijelenthetjük, hogy az egészséges életmóddal kapcsolatos pozitív attitűdök nem egészen megfelelőek, ami legfőképpen a falusi tanulókra igaz. Ennek oka feltehetően a társadalmi rétegbeli különbségek miatt van. Továbbá azért, mert az eltérő „színvonalú” közoktatási intézményekben nem egyformán fektetnek hangsúlyt az egészséges életmódra, illetve más- más lehetőség adódik rá egyéb okokból kifolyólag (pl. szakember hiány, eszköz hiánya, stb.).

Véleményem szerint a helyzet javítása érdekében nélkülözhetetlen az oktatási politika közbeavatkozása. Továbbá a tanári munka komplexitásának köszönhetően lehetőség nyílik arra, hogy többféle módon alakíthassuk ki a diákokban az egészséges életmódra törekvést.

FARKAS REGINA
reginaszabo8@gmail.com
konduktor

BA, 7. félév

Semmelweis Egyetem

Pető András Kar

Témavezetők: *Dr. habil Kelemen Anna*

főiskolai tanár, SE PAK, Feketéné dr. Szabó Éva

főiskolai tanár, SE PAK, Vissi Tímea konduktor,

szaktanácsadó, SE PAK

Szegregáltan és integráltan oktatott 13-18 éves, cerebrál parézissel élő gyerekek életminőségének komparatív vizsgálata

A kutatásom témája a szegregáltan és integráltan oktatott, 13-18 éves, cerebrális parézissel élő tanulók életminőségének komparatív vizsgálata. A vizsgálat során a résztvevő gyerekek egyéni, szubjektív életminőségére voltunk kíváncsiak

A kutatás célja összehasonlítani a szegregáltan és integráltan oktatott, 13-18 éves, cerebrális parézissel élő tanulók életminőségét, valamint adatgyűjtés a cerebrális parézissel élő tanulók életminőségéről. A vizsgálat során három kutatási kérdést fogalmaztam meg, melyek arra irányulnak, hogy mutat-e szignifikáns eltérést az életminőség megítélése a

13-18 éves, cerebrális parézissel élő tanulóknál általánosságban, nemek szerinti felosztásban, cerebrális parézis típusa alapján, valamint arra voltam még kíváncsi, hogy van-e összefüggés a mozgásfogyatékoság súlyossága és az életminőség megítélése között. A kutatás során összesen 38 gyermekkel vettem fel a kérdőívet, 22-en szegregált oktatásban, 16-an pedig integrált oktatásban részesültek. A vizsgálathoz két eszközt alkalmaztam, az egyik a Cerebral Palsy Quality of Life, egy cerebrális parézissel élők számára specifikus életminőség-kérdőív, valamint a Gross Motor Function Classification System, nagymozgásokat osztályozó rendszer. A kutatási eredményeim a következő képpen alakultak: Nincsen szignifikáns eltérés az életminőség megítélésében sem általánosan, sem nemek szerint, sem pedig cerebrális parézis típusa szerinti felosztásban a 13-18 éves, cerebrális parézissel élők körében. Emellett nincsen összefüggés a mozgásfogyatékoság súlyossága és az életminőség megítélése között sem. Összességében a kutatás feltáró jellegű volt, Magyarországon először került alkalmazásra életminőség-kérdőív a cerebrális parézissel élők számára specifikusan. Remélhetőleg ezen kutatás jó alapot nyújt majd további vizsgálatokhoz intézményen belül és országosan is.

KRIZSÁN NIKOLETT
nkiglics@gmail.com

dietetika

BSc, 10. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető: *Gubicskóné dr. Kisbenedek Andrea*

adjunktus, PTE ETK

Vízilabdások táplálkozási szokásainak felmérése felkészülési és versenydőszakban

Célkitűzés: A kutatásom célja a versenyszintű és szabadidősportoló vízilabdástársadalom táplálkozási habitusainak felmérése felkészülési és versenydőszakban. Emellett vizsgáltuk az edzők sporttáplálkozási ismereteit, és azt hogy mennyire elfogadóak a sporttáplálkozás és a teljesítményfokozás összefüggéseinek irányában. Adatok és módszerek: A kutatáshoz két saját szerkesztésű kérdőívet alkalmaztunk, a játékosok, illetve az edzők számára. Az eredményeket az SPSS 22. szoftverrel

dolgoztuk fel. Az eredményeket átlag, szórás, relatív gyakoriság -, odds ratio, x2 teszt Z tesztel, Spearman féle korreláció, Mann-Whitney teszt, és Kruskal-Wallis tesztel 95%-os valószínűségi szint mellett mutattuk ki. Az eredményeket akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p < 0,05$ volt. Eredmények: A 92 fő vízilabdasportholó étkezése többnyire megfelel az egészséges táplálkozás alapelveinek, de nem találtunk szignifikáns eltérést a versenyszintű ($n=58$) és a szabadidősportholók ($n=34$) táplálkozási habitusai közt. A vízilabdázók közt nagy számban előfordul az étrendkiegészítőhasználat 62% ($n=57$ fő). Az edzők ismereteinek átlagos értéke $60 \pm 10,7\%$ volt, de átlagosan $72 \pm 9\%$ -ban értenek egyet a sporttáplálkozás irányelveivel. A teljesítményfokozók legalitására vonatkozó kérdésnél a BCAA (70% rossz válasz), a HMB (80% rossz válasz) és a koffein (60% rossz válasz) esetében az edzők több, mint fele tévesztett. Következtetések: Az eredmények alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy a vízilabdacsapatok mellé javasolt lenne sportdietetikusok alkalmazása, hogy segítse a sportolók, és az edzők munkáját, a nagyobb teljesítmény elérése érdekében. Kulcsszavak: vízilabda, sporttáplálkozás, vízilabda edző

BALOGH ANNA
anna.balogh.95@gmail.com
konduktor/óvodapedagógus
BA, 5. félév
Simmelweis Egyetem
Pető András Kar
Témavezetők: Földesi Renáta főiskolai tanársegéd,
SE PAK, Sáringerné dr. habil Szilárd Zsuzsanna
főiskolai tanár, SE PAK

A gerincjoga szerepe a konduktori fiziológiás panaszok megelőzésében

A konduktori szakma nagyon erőteljesen veszi igénybe a testet, hiszen a központi idegrendszeri sérült gyerekek nevelése közben a mozgásfejlesztés és a személyiségfejlesztés ugyanakkora szerepet kap. A konduktorok 88%-a szenved derékfájdalomtól, de ez már a hallgatóknál is figyelemre méltó 66,7%-os arány. A fájdalom okai kutatásom alapján a mozgásszegény életmódban és a helytelen emelési módok alkalmazásában keresendő.

A konduktori munka során sokszor fordul elő,

hogy a szakember statikus helyzetet kénytelen felvenni és hosszabb ideig megtartani (például guggoló helyzet egy gyermek állás helyzetének megtartásának érdekében). Ilyen esetekben az izmok véráramlása akadályozott, a perifériás ellenállás és a vérnyomás magasabb, a pulzusszám viszont ezzel szemben alacsonyabb lesz. Az oxigénleadás is gátolt lesz, viszont fokozódik a tejsavacidózis. A helyzet összességében megterheli a keringési rendszert és a vázrendszert, így az egyoldalú terhelés nagyban fokozza a mozgás-szervrendszeri betegségek rizikóját.

Az ergonómia elvei szerint nem a prevenció is lehet egyfajta munkavédelem, így kutatásomban a gerincjoga módszerével igyekeztem a konduktorok gerinctáji-, nyaki-, térdei- és csukló- illetve kézujjpanaszain enyhíteni. Tizenhét hallgató járt el egy rövidebb intenzív intervallumon keresztül gerincjogázni, amely során az adott izomcsoportok erősítése és a helyes emelési módok elsajátítása volt a kitűzött cél.

HORN MAIRIN
hornmairin@gmail.com
Gyógytorna és speciális mozgáskészség
BA, 6. félév
Babeş-Bolyai Tudományegyetem
Témavezető: dr. Simon-Ugron Ágnes egyetemi
adjunktus, BBTE

A gyermekkori pes planus prevenciója és rehabilitációja

A pes planus esetén a láb izom- és szalagrendszerét olyan károsodás éri, ami elváltozást idéz elő a láb hosszanti és keresztboltozatában.

A gyermekek esetében a legkönnyebb kezelni a pes planust, gyógytornával és egyenetlen talajon való járással. Az egyenetlen talajon való járást mezítlásos parkokban is végezhetjük, melyet más néven Kneipp- parknak neveznek.

A mozgásprogram 2017. június 5-én kezdődött és szeptember 29-én fejeződött be a Mezőfényi Óvodában, melyben 19 gyermek vett részt, akik 3 és 7 év közöttiek voltak. A gyakorlatokat heti három alkalommal végeztük el. A négy hónapos mozgásprogram sikerét a következőkkel mértük fel: talplenyomat, Feiss szög és lábrajz. Saját készítésű mezítlásos pályán való járást és aktív, játékos gyakorlatokat alkalmaztunk mondókákkal és

énekekkel kiegészítve. Motivációként pedig, mosolygós arcus bélyegzőket alkalmaztunk.

Az első mérésből kiderült, hogy 5 gyermeknek nincs, 3 gyermeknek enyhe és 11 gyermeknek van lúdtalpa. A második mérés azt mutatja, hogy a 19 gyermek közül azon az 5-ön kívül, akiknek nem volt pes planusa 11 gyermeknek teljesen eltűnt és 3-nak enyhe lúdtalpa maradt. Viszont nem ugyan arról a 3-ról beszélünk, mint az első mérésben.

Tehát a négy hónapos játékos mozgásprogram és mezítlábas pálya pozitívan hat a pes planus kezelésére.

Kulcsszavak: pes planus, lúdtalp, mezítlábas pálya, gyógytorna.

SIBIANU ANDREA

sibianu_andrea@yahoo.com

Kinetoterápia és Speciális mozgáskészség

BA, 4. félév

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

SZATMÁRI ÉVA

szatmarieva05@gmail.com

Kinetoterápia és speciális mozgáskészség

BA, 4. félév

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

Témavezetők: *dr. Boros-Bálint Iuliana egyetemi docens, BBTE, Balla Béla József egyetemi docens, BBTE*

A szemhibák javítása Bates-módszer és különböző szemtornagyakorlatok által

A szemüveget viselő egyének száma napjainkban rohamosan nő. Javulást mégsem vált ki az orvos által felírt szemüveg. Sőt, használata a szem további romlásához vezethet. W. H. Bates (1920), egy New York-i szemész, rengeteg kutatás után kialakította saját módszerét, melynek célja a látás javítása természetes úton. Módszere az idegi túlfeszülés csökkentésén alapszik, ezáltal lazítván el a szem izmait. Mi ezt még kiegészítettük néhány szemtorna gyakorlattal, melyek a szemizmokat erősítik és rugalmasságukat növelik.

A dolgozatunk célja, hogy az egy hónapig tartó, 5 darab szemtorna- és lazító gyakorlat rendszeres végzése látásjavulást váltson ki. A kutatásban 16 különböző korú, kisebb fénytörési hibával rendelkező alany vett részt. A fejlődés lemérése előzetes

és utólagos mérés során történt: egy szakértő automata refraktométer és különböző szemüveg-próbalencsék segítségével vizsgálta meg az alanyok szemének fénytörését. Maga a beavatkozás összesen 5 gyakorlattípust tartalmazott, melyeket reggel és este végeztek el a vizsgálati személyek.

Hipotézisünk tesztelésére egymintás t-próbát alkalmaztunk. Megvizsgáltuk, hogy van-e szignifikáns különbség a jobb, majd a bal szem számára szükséges lencse erősségének átlaga a beavatkozás előtti érték (külön a távol- illetve rövidlátó) és a beavatkozás utáni érték között. A rövidlátóknál a javulás értéke nem szignifikáns sem a bal szem, sem pedig a jobb szem esetében. A távollátóknál a javulás értéke szignifikáns úgy a bal szem, mint a jobb szem esetében.

Feltételezésünk, miszerint az általunk összeállított gyakorlatok egy hónapi végzése a szükséges lencse dioptriáját 0.25, 0.5-el csökkenti úgy a rövidlátók, mint a távollátók esetében részben igazolódott be. Habár mindkét esetben mértünk javulást az első és a második mérés között, ezek az eredmények csupán a távollátók esetében szignifikánsak.

Tisztában vagyunk azzal, hogy az alanyok látásának teljes gyógyulása több hónapig, akár évekig is eltarthat. Mi ezt a hónapot egy első lépésnek tekintjük, amelynek köszönhetően a vizsgálati alanyok megismerkedhetnek a látástréning gyakorlatainak jótékony hatásával.

SZIVA LEILA

sziva.leila94@gmail.com

földrajz- testnevelés osztatlan tanár

Osztatlan, 9. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető: *Dr. Ureczky Dóra egyetemi adjunktus, PTE TTK*

Az úszómozgások szerepe a mozgásfejlődésben és a perzisztáló primitív reflexek leépítésében

Az iskolarendszerbe bekerülő gyerekeknél egyre többször szembesülünk az iskola éretlenség problematikájával. Amikor ezek a gyerekek bekerülnek a közoktatási rendszerbe, nem tudnak beilleszkedni a nagy létszámú osztályközösségekbe, és ahogy tanulmányaik és a tananyag bonyolódik úgy élekednek a tanulók problémái. Ezek közé tartozik: a figyelem

zavar, hiperaktivitás, tanulási nehézség (írni-, olvasni tudás, másolás, stb.) hiperérzékenység, rossz mono-tonitás- és kudarctűrés. Vizsgálatunkban azt tűztük ki célul, hogy az óvodás korosztályú gyerekek idegrendszeri érettségét mérjük meg egy egyedi szűrő teszttel, ami kimutatja az esetlegesen fejlesztésre szoruló területeket, hogy időben kezelhetőek legyenek. Továbbá feltételezzük, hogy azok a gyermekek, akik rendszeresen úsznak idegrendszerileg érettebbek, mint azon társaik, akik úszásoktatásban nem vesznek részt. Vizsgálatunkat összesen 76 számú középső és nagy csoportos gyermek bevonásával végeztük. A mintavétel helyszíne: egy megyeszékhely és több 2000 fő alatti kis falu óvodája volt, akiket a Református EGYMI által kifejlesztett szűrő teszt alapján módosított saját tesztsorral mértük. A teszt vizsgálati részei: az idegrendszer érettsége; mozgáskoordináció és ritmus vizsgálat; testvázlat és téri tájékozódás; kognitív képességeket vizsgáló PÖTTY teszt. A vizsgálati eredményeket Statistica 10.0 programmal elemeztük. A statisztika kimutatta, hogy az úszók minden tesztben jobban teljesítettek azoknál a társaiknál, akik nem úsznak. A hipotézisünk, miszerint az úszó mozgások pozitív hatással bírnak az egyensúlyi, koordinációs képességek fejlesztésére és az idegrendszer éréseire: beigazolódott. Az úszók mind a négy részterületen jobb pontszámot értek el. Továbbá, szignifikáns különbségeket találtunk a gyerekek két csoportjának teljesítménye között a következő teszt részekben: ATNR ($p=0,006$), TLR hátra ($p=0,04$), szökdelés helyben ($p=0,02$), szökdelés folyamatosan ($p=0,002$), szökdelés tapssal ($p=0,004$), 4 ütemű szerialitás ($p=0,01$), labdapattogatás ($p=0,005$), állásegyensúly bal lábbal ($p=0,02$), állj a társad... ($p=0,01$) feladatok kiértékelésénél. Szignifikánsnak tekintettük a különbséget és az összefüggést $p<0,05$ esetén. Összességében elmondhatjuk, hogy a tesztekkel a gyermekeket jól tudtuk szűrni. Több óvodásnál nagyobb elmaradás volt, akiket további mozgásfejlesztésre irányítottunk!

OLÁH RÉKA

ol_reka@yahoo.com

Gyógytorna és speciális mozgáskészség

BA, 6. félév

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

Témavezető: *dr. Boros-Bálint Julianna egyetemi docens, BBTE*

Coxarthrózis rehabilitációja gyógytornával időskorban

A mára már jelentősen megemelkedett társadalmi és egyéni elvárások, illetve a populáció elöregedésének egyik negatív következménye az, hogy 75 év fölött már szinte mindenki tapasztalja a coxarthrózis kellemetlen tüneteit, amelyek az életminőséget jelentősen rontják. Kutatásom célja a gyógytorna hatásának vizsgálata a coxarthrózis kezelésében időskorban. Vizsgálatomat egy 75 éves primer coxarthrózissal rendelkező férfin végeztem különböző tesztek és az általam összeállított gyógytornaprogram alapján. Rendszeres gyógytorna végzése következtében pozitív eredményeket kaptam: csípőízületi mobilitás- és izomerő növekedése, gazdaságosabb és kevésbé fájdalmas helyváltoztatás elérése, így az életminőség javulása. Ezek alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a gyógytornának jelentős szerepe van, és alkalmazható a coxarthrózis kezelésében akár időskorban is.

JAKAB DOMINIKA

jakabdominika6@gmail.com

gyógytornász-fizioterapeuta

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető: *dr. Járomi Melinda PhD, adjunktus, PTE ETK*

Gerincprevenációs programok a mindennapos testnevelés keretében kisiskolás korban

Bevezetés és célkitűzés:

Az inaktív életmód miatt egyre több gyermeket érint hanyagtartás. Az iskolákban a mindennapos testnevelés keretén belül végezhető preventív mozgásanyaggal megelőzhető lenne a helytelen testtartás fiatal életkorban való kialakulása (Somhegyi, 2002). Vizsgálatunk célja kisiskolás tanulók testtartásának, lumbalis motoros képességének, izomerejének és nyújthatóságának, valamint a mindennapos testnevelés órai foglalkozásokba iktatott, 3 hónapon át tartó gerincprevenációs mozgásprogram hatékonyságának felmérése.

Módszertan:

A vizsgálat elemszáma 30 fő volt (18 lány és 12 fiú). A 3 hónapon át tartó mozgásprogram előtt

2016 januárjában, majd a programot követően 2016 májusában végeztük a méréseket a Pellérdi Általános Iskolában. A kutatás prospektív, kvalitatív és kvantitatív jellegű, a mintaválasztás típusa kényelmi mintaválasztás volt. A Matthias-teszttel és a lapockák alsó csúcsai közti távolság mérésével a tanulók testtartását, a Sitting Forward Lean teszttel a lumbalis motoros képességet és a Kempf-féle tesztsorral az izomerőt- és nyújthatóságot mértük fel. Statisztikai elemzésünket egymintás és páros t-próbával végeztük, emellett átlagot, szórást és standard hibát számoltunk IBM SPSS Statistics 20 programmal. Az eredményeket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak.

Eredmények és következtetés:

A Matthias-teszt ($p=0,001$), a lapockák alsó csúcsai közti távolság ($p < 0,001$) és a Sitting Forward Lean teszt eredményei ($p=0,005$) szignifikáns javulást mutattak. A hasizmok ereje ($p=0,007$), a kar-, váll- és mellizomzat ereje ($p=0,041$) és a farizomerő ($p=0,005$), valamint a combhajlító ($p < 0,001$), a csípőhajlító ($p < 0,001$) és a mellizomzat ($p=0,012$) nyújthatósága is szignifikánsan javult a három hónapos mozgásprogram hatására. Az általunk végzett vizsgálat eredményessége is mutatja, hogy célszerű lenne nagyobb hangsúlyt fektetni az iskoláknak a mindennapos testnevelés órai foglalkozásokba iktatható preventív mozgásanyaggal a testtudatos életmód kialakítására a diákok körében.

Saját eredmények:

Lumbalis motoros kontroll vizsgálata magyar populáción 9-10 évesek körében. Iskolai rendszerben és iskolai körülmények között lumbalis motoros kontroll fejlesztésére szolgáló gyakorlatok alkalmazása. Lumbalis motoros kontroll fejlesztő gyakorlatok eredményességének vizsgálata.

PRINCZ ANNA
fantapalack22@gmail.com
Gyógytornász
BSc, 8. félév
Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar
Témavezető: Dr. habil Ács Pongrác egyetemi docens,
PTE ETK

Hippoterápia - kiegészítő kezelés az alvászavarok mozgásterápiájában

Az alvászavar gyakori probléma, Magyarországon 500 ezer embert érintett. Számos lehetőség van az alvászavar kezelésére, amivel viszonylag kevesen élnek. Az alvás problémákra sokféle technika alkalmazható, a zenehallgatástól a rendszeres fizikai aktivitásig. A hagyományos fizikai aktivitást növelő lehetőségek mellett, az állat asszisztált terápiák kevésbé vizsgált terület.

A vizsgálatunk célja az volt, hogy a 20-40 éves korosztály alvási szokásait, panaszait felmérjük, és egy három hónapos lovas mozgásprogram keretében ezeket a panaszokat csökkentjük, az eredményeket kiértékeljük. 24 beteget vizsgáltunk (13 nő, 11 férfi), 12 fő a kontroll csoport tagja lett, 12 fő pedig részt vett a mozgásprogramon. Azok kerültek felvételre, akiknek a PSQI értékük legalább 5 pontos, BDI értékük legalább 4 pontos volt. Kizárásra kerültek az éjszakai munkarendben dolgozók, 3 hónapnál rövidebb ideje fennálló alvásproblémákkal rendelkezők illetve azok a személyek, akiknek a testi és/vagy pszichiátriai problémája alkalmatlanná teszi a lovon való tornára. A felmérés idejére mindenki vállalta, hogy sem mesterséges sem természetes anyagú nyugtatókat/altatókat nem szed. A koffeinfogyasztást maximum 2 alkalom /napra korlátozzák, 17:00 után pedig teljesen beszüntetik.

A vizsgálatban az alvászavart Pittsburgh Alvás Minőségi Indexel, a depresszió mértékét pedig a Beck Depressziós Kérdőívvel mértük fel. Saját szerkesztésű kérdőívünk főbb csoportjai: szociodemográfiai adatok, fizikai aktivitás, serkentő-nyugtató szerek használata alvás minőség, napközbeni fáradtság. A mozgásprogram 3 hónapig tartott, heti két részvétellel. A felmérés során leíró és következtetési statisztikai módszereket használtunk, a statisztikai adat feldolgozáshoz Microsoft Excel és IBM SPSS 22.0 programcsomagot alkalmaztunk. A szignifikanciát $p < 0,05$ -ben határoztuk meg.

A mozgásprogramban résztvevők szignifikánsan jobb eredményeket értek el PSQI, BDI és a Kumulált fáradtság összpontszámában. A kontroll csoportban nem találtunk számottevő változást.

A felmérés eredményei alapján a hippoterápia kiegészítő kezelésként eredményes lehet az alvászavarok csökkentésében, és az enyhébb depressziós tünetek mérséklésében.

Saját eredmények

Egy új mozgásprogram kialakítása: A hagyományos, alvászavar csökkentésére szolgáló mozgásprogram átalakítása, lóáttalasszisztált mozgásprogrammá. A ló által asszisztált terápia hatásának vizsgálata a depresszióval és alvászavarral kapcsolatban.

BARCZA BENCE

barczab24@gmail.com

Testnevelő-Gyógytestnevelő-Egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 11. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

VINCZE TAMÁS

tomivi15@freemail.hu

Testnevelő - Gyógytestnevelő - Egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 11. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Dr. Simon István Ágoston adjunktus, ELTE PPK*

Motoros képességek mérése a gyógytestnevelésben

Napjainkra az ember életmódja szinte teljesen megváltozott az elmúlt 50-100 év elteltével. A mozgásszegény életmód káros hatásaival (mozgásszervi elváltozások, belgyógyászati betegségek) számos publikáció foglalkozott. Sajnos az iskolás korosztály kiemelten érintett ezen a területen. A testnevelés és a gyógytestnevelés legfőbb feladata az előzőekben leírt, az egészség szempontjából negatív folyamat megállítása, majd megfordítása. A feladat megvalósításának egyik lényeges eleme a tanulók fizikai állapotának (Fittségének) mérése, amelynek adatai alapján meghatározhatók a fejlesztés céljai, feladatai.

Kutatásunk célja volt a NETFIT gyakorlatait megvizsgálva kiszűrni a kontraindikált gyakorlatokat az általunk vizsgált gerinc, csípő és térd elváltozásokkal kapcsolatban, majd a meglévő kontraindikált gyakorlat mellé helyezni azokat a „kiváltó” gyakorlatokat, amelyeket más tesztekkel adaptálunk illetve magunk

hoztunk létre. Feltételezzük, hogy a meglévő ismert tesztekben található olyan gyakorlatok, amelyek biztonsággal alkalmazhatóak a különböző motoros képességek mérésére a gyógytestnevelésben, illetve létrehozhatók olyan tesztek, amelyekkel a motoros képességek az egyes elváltozások szempontjából kontraindikáció nélkül mérhetők.

Az adaptált illetve létrehozott gyakorlatokat anatómiai, izomtani és ortopédiai – gyógytestnevelési (kontraindikáció) szempontok alapján megvizsgáltuk és ajánlásokat fogalmaztunk meg.

A kutatás céljai megvalósultak, hiszen mind-egyik NETFIT-ben szereplő gyakorlat mellé hozzá tudtunk rendelni legalább egy olyan gyakorlatot, amely nem ütközött kontraindikációba illetve tudtunk olyan gyakorlatokat alkotni, amely illeszkedett az élményközpontú testnevelés és gyógytestnevelés szemléletéhez.

Levonhatjuk azt a következtetést, hogy a NETFIT, illetve az SNI-sek számára létrehozott NETFIT gyakorlat anyaga kiegészíthető olyan gyakorlatokkal, melyek a kevésbé súlyos, ellenben gyakoribb mozgásszervi elváltozásokkal bírónak teljesíthetőek, emellett nem tartalmaznak ellenjavalt gyakorlatokat a számukra. Ez fontos és indokolt, hiszen ezeknek a gyerekeknek is ugyanúgy szükség van a fittségi állapotának mérésére. Kiemelendő, hogy az Adaptált NETFIT és az általunk létrehozott gyakorlatanyag nem feltétlenül ugyanazt a problémakört vizsgálja.

Kulcsszavak: képességfelmérő tesztek, NETFIT, adaptált gyakorlatok

HITTER KITTI

kittibitter@gmail.com

Gyógytornász

BSc, 10. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető: *Kiss Gabriella egyetemi tanársegéd,*

PTE ÁOK

Professzionális és amatőr táncosok láb deformitásainak vizsgálata és összehasonlítása

Célkitűzés: Kutatásunk célja a táncosok lábainak

állapotfelmérése, többek között a deformitások vizsgálata, ízületi mozgástartomány lemerése. Az ízületi hypermobilitás és a láb deformitások kapcsolatának vizsgálata, továbbá az ízületi mozgástartománnyal való összevetése. Végül az amatőr és professzionális táncosok eredményeinek összehasonlítása.

Vizsgálati anyag és módszer: Kutatásunkat 2016.január és 2017.márciusa közt végeztük Pécsen, a Pécsi Balett, Pécsi Művészeti Gimnázium és Szakgimnázium valamint a PTE Táncgyűttes táncosai körében. Összesen 32 táncost mértünk fel saját szerkesztésű kérdőív és betegvizsgálati lap segítségével. Statisztikai elemzéseket SPSS 20.0 programmal végeztük. A vizsgálatban korrelációszámítást, kétmintás t-próbát és Khí-négyzet próbát használtunk. A statisztikai szignifikanciaszintet 95%-os konfidencia intervallum mellett $p \leq 0,05$ értékben állapítottuk meg.

Eredmények: A professzionális táncosok plantarflexios ($p < 0,01$) és eversios ($p < 0,05$) mozgástartománya szignifikánsan nagyobb az amatőrökéhez képest. A plantarflexio és a táncossal eltöltött idő közt közepes pozitív korreláció mutatkozott. A professzionális táncosok esetében szignifikánsan gyakrabban fordul elő a harántboltozat ($p < 0,05$) és a mediális hosszanti boltozat ($p < 0,05$) süllyedése. A hypermobilitást mérő Beighton skálán a professzionális táncosok szignifikánsan ($p < 0,01$) magasabb pontszámot értek el.

Következtetések: Kutatásunk során beigazolódott, hogy a professzionális táncművészek esetében szignifikánsan gyakrabban találkozunk a lábat érintő elváltozásokkal, deformitásokkal, az ízületek hypermobilitásával, továbbá a boka ízület megnövekedett mozgástartományával az amatőr táncosokhoz képest.

Kulcsszavak: tánc, láb deformitás, balett, professzionális, amatőr

Törzs állapot felmérés és fejlesztés ülőroplabdázók körében

Célkitűzés: Az ülőroplabdázók körében a megfelelő törzs izomzat hiánya, könnyen sérüléshez és a játék minőségének romlásához vezethet. A kutatás célja a törzs izomzat erejének növelése, és a lumbális motoros kontrol (LMC) fejlesztése. Vizsgáltuk a törzsizomzat fejlesztése során a lumbális motoros kontrolra kifejtett hatást. Az kutatás során az alanyok eltérő sérültségi fokából adódóan adaptálni kellett a vizsgálati módszert úgy, hogy mindenki szinte azonos feltételek mellett tudja végrehajtani a feladatokat.

Adatok és módszerek: A kutatás típusa longitudinális, kvantitatív, célcsoport a Magyar ülőroplabda válogatott játékosai. A mintaválasztás nem véletlenszerű. Elemszám 12. A beválasztási kritérium az alsó végtagi érintettség. Dupla alsó végtagi amputált játékosokat kizártuk a kutatásból. A vizsgálat helye Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet és a Mozgásjavító Intézmény. A kutatás 2016.07.-2017.04 között zajlott. Az adatgyűjtési módszerek a törzs flexorok/extensorok izomerő állóképességét a 30 és 60 másodperc alatt teljesített maximális ismétlés számmal és a LMC-t a Pressure bio-feedback (PBU) segítségével mértük. Hathónapos törzs stabilizáló mozgásprogramot végeztünk. A statisztika elemzés SPSS 22.0 programmal készült, a normalitásvizsgálat eredményei szerint (Kolmogorov-Smirnov próba), az adatok eloszlása nem tekinthető normálisnak, ezért nem paraméteres próbákat használtunk az adatok elemzéséhez, úgy mint Wilcoxon próba a változások méréséhez, és Sperman féle rangkorreláció a változók közötti összefüggések vizsgálatára.

Eredmények: A lumbális motor kontrol képesség a mozgás program hatására javult, ($p = 0.018$, $p = 0.008$). A törzs flexorok izom ereje a mozgás programot követően javult ($p = 0.003$, $p = 0.002$). A törzs extensorok izom ereje a mozgás programot követően javult ($p = 0.002$, $p = 0.002$). A törzs LMC és a törzsflexorok között szignifikáns kapcsolatot néhány változó esetében találtunk ($p = 0.015$, $p = 0.011$). A LMC és a törzs extensorok szignifikáns kapcsolatot nem tudtunk kimutatni.

Következtetések: A nemzetközi kutatásoknak megfelelő eredményeket kaptunk. A törzs stabilizáló mozgás program fejleszti a törzs flexor és extensor izomerő állóképességet és a lumbális motoros kontrol képességet ülőroplabdázók körében.

NAGY ÁKOS BARNABÁS

naasabi@gmail.com

gyógytorász

BSc, 12. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezetők: *dr. Járomi Melinda PhD, adjunktus,*

PTE ETK, Makai Alexandra PhD hallgató, PTE

ETK

MAZZAG KITTI

kitti.mazzag9@gmail.com

Fizioterápia

MSc, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető: Dr. Molics Bálint adjunktus, PTE

ETK

Törzsstabilizációs tréning hatásának vizsgálata profi jégkorongozók körében

Bevezetés és célkitűzés: Szakirodalmakból ismert, hogy a törzsizmok ereje meghatározó tényező a sérülések megelőzésében és a teljesítmény fokozásában. Célkitűzésünk volt profi jégkorongozók körében törzsstabilizációs tréning alkalmazása és annak hatékonyságának vizsgálata.

Módszertan: A vizsgálatban 40 profi jégkorongozó vett részt – esetscsoport: $n=20$; $22,2\pm 2,3$ év, kontrollcsoport: $n=20$; $18,7\pm 1,08$ év. A mintavétel nem randomizált módon történt, típusát tekintve kvantitatív, prospektív. Az esetscsoport 16 alkalmas törzsstabilizáló tréninget végzett alapozó edzéseik mellett 2 hónapon át, hetente kétszer, 40 percig, míg a kontrollcsoport csak az alapozó edzőmunkát végezte. Kizárási kritérium: akut sérülés, kétónél több hiányzás. Vizsgálati módszerek: 1) dinamikus egyensúly vizsgálat (alsó végtagon csillag balansz teszt, felső végtagon Y-balansz teszt), 2) törzsstabilitás vizsgálat (módosított plank teszt), 3) lumbális motoros kontroll vizsgálat (Biofeedback Stabilizer). Adatelemzés: Pearson-féle korreláció, páros t-próba/Wilcoxon teszt, kétmintás t-próba/Mann-Whitney teszt (szignifikancia szint $p<0,05$).

Eredmények: Az esetscsoport csillag balansz teszt eredménye szignifikánsan jobb lett a bal alsó végtag esetében ($p<0,05$). Y-balansz teszt eredményében a bal felső végtag infero- ($p=0,356$) és superolateralis ($p=0,063$) irányán kívül szintén szignifikáns különbség mutatkozott az esetscsoport javára ($p<0,05$). A tréning jelentősen javította az esetscsoport plank teszt eredményét ($p<0,001$) és a lumbális motoros kontrollját is ($p<0,001$).

Következtetések: A tréning pozitívan befolyásolta a törzsizmok edzettségét, a két csoport között lényeges különbség mutatkozott. A törzsizmok edzettségének javulásából pedig várható a jobb sportteljesítmény és a sérülések számának a csökkenése is.

CSUKA ZSANNA

csukazsanna@gmail.com

testnevelő-gyógytestnevelő és egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 4. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: Dr. Ihász Ferenc egyetemi tanár, ELTE

SEK

8-14 éves fiúk alkati, testösszetételi és összetett motorikus tevékenységének (Illinois, Arrowhead) vizsgálata**Bevezetés és célkitűzés**

A modern labdarúgásban egyenesen az agilitást tartják az eredményesség legfontosabb zálogának. Gyakori ezenkívül még a gyors megindulás, megállás robbanékonyság kifejezés is. Az agilitást az alábbi definícióval határozza meg: „Az agilitás egy olyan gyors testmozgás, amely sebesség- és irányváltoztatással jár egy inger hatására.” A kutatás célja (8-14) éves előzetesen szelektált fiúk alkat és testösszetételi jellemzőinek elemzése, illetve ezek összehasonlítása összetett motorikus képességekkel.

Módszertan

A vizsgálatot a szombathelyi Haladás utánpótlás korú fiú labdarúgói körében történt. $N=137$ fő. Munkánk során a Nemzetközi Biológiai Program eljárási javaslatait tekintettük irányt mutatónak. A gyerekek Arrowhead és Illinois agilitás tesztet végeztek labdával és labda nélkül.

Eredmények

Az alkatot bemutató átlagok kiegyensúlyozott centrális alkatról árulkodnak, jelentősen nagy szórással. A relatív zsír és izom átlagok kedvezőek, de jelentős szélsőértékekkel. A relatív zsírtömeg az életkor előrehaladtával lineárisan nő. A relatív izomtömeg átlagok majdnem minden csoportban ($>42\%$). A labda nélkül végrehajtott időeredmények az életkor függvényében romlanak. Az Arrowhead teszt végrehajtásakor mind a két formájában az átlagok közötti különbségek csökkennek, kivétel ez alól a 11 évesek csoportja. A jobb oldalra végrehajtott feladat időeredményei minden korcsoportban jobbak, mint a balra elvégzettek.

Következtetések

Az alkati - és a vele együtt járó testösszetételi

jellemzők korcsoportonként különböznek egymástól, Igaz az is, hogy a kedvezőtlen alkati tulajdonsághoz, kedvezőtlen testösszetétel tartozik, ami valóban befolyásolja a motorikus teljesítményt. A kedvezőtlen testösszetétel miatt a fiatalabb gyermekek jelentősen jobban teljesítenek, ha az előbb említett jellemzőik kedvezőbbek. A sportági mozgásprofilból adódó aszimmetrikus mozgások (pozíció-specifikus mozgásprofil, illetve domináns oldali terhelés) okán kiemelt figyelmet kell fordítani a gyakorlatok szimmetrikus végrehajtására. Az általános prevenciók eljárásokon túl a különböző speciális (pozícióspecifikus) programok kidolgozására és integrálására egyaránt szükség van.

TRAKPERGER FANNI

trakperger.fanni10@gmail.com

Testnevelő- Gyógytestnevelő

Osztatlan, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Dr. Ihász Ferenc egyetemi tanár, ELTE SEK*

8-14 éves fiúk alkati, testösszetételi, motorikus képesség (gyorsaság, állóképesség, robbanékonyság) vizsgálata

Bevezetés

Serdülőkor második felében jelentős izom- és zsírtömeg növekedés indul meg, ami egyéni különbségeket okoz a gyermekek között. Egy adott kronológiai korcsoporton belül a fejlett futballisták átlagosan magasabbak, nehezebbek és erősebbek mint késleltetett fejlődésű társaik. A következő megfigyelések nagyrészt keresztmetszeti adatokon alapulnak, míg a fiatal sportolók növekedési és funkcionális jellemzői között longitudinális változások korlátozottak. Kutatásom célja a 8-14 éves fiúk alkat és testösszetételi jellemzőinek összehasonlítása gyorsaság, állóképesség és robbanékonyság szempontjából.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban (n=137), (10.8±1.58); (7.79-13.95) korú fiút vontunk be, akik a szombathelyi Haladás utánpótlás csoportjának igazolt játékosai. Az antropometriai jellemzéshez (a növekedési és a szomatotípus számításához, valamint a testösszetétel két és négykomponensű becsléséhez)

a test felszínéről 24 adatot rögzítettünk. Az antropometriai adatfelvételt gyakorlott vizsgálók végezték hitelesített, Sieber-Hegner-gyártmányú mérőeszközökkel (antropométer, 60 cm nyílástávolságú medencekörző, Holtain-féle tolómérő, előtéttel ellátott acél mérőszalag, Lange bőr-redőmérő kaliper). A testtömeg meghatározására digitális kijelzésű (a leolvasási pontosság: 0,1 kg) személymérleget használtunk. A konstitúció jellemzésére (MIX, PLX) a (Conrad által 1963-ban) javasolt egyszerű eljárást alkalmaztuk. A szomatotípus meghatározását (Carter és Heath 1990) eljárásával végeztük.

Eredmények

A kronológiai kor (DCK) korcsoportonkénti átlagainak különbsége, ugyanúgy a biológiai kor (BF) estében is szignifikánsan különböznek egymástól. A testmagasság átlagok közötti különbség minden vizsgált korcsoportban (~8 cm), kivétel ez alól (III. csop.=147,43cm- IV. csop.=152,82; (-5 cm). Ez a mintázat igaz a testtömeg átlagok közötti különbségekre is. Az alkattípus esetében a minta minden korcsoportban endo-mezomorfa. A növekedési típus korcsoportonkénti átlagai a metrikus index (MIX) esetében a (3-4) és az (5-6) csoportok között valódiak, a plasztikus index (PLX) esetében a (3-4) csoport között nem találtunk szignifikáns különbséget. A relatív zsírtömeg (F%) tekintetében a hármaskorú csoport átlaga a legnagyobb. Az átlagok körüli szórások korcsoportonkénti különbségei folyamatosan nőnek.

Következtetések

A rendszeresen végzett vizsgálatok megerősítették az eredményeinket.

PATÓ ANNA

patoanna1999@gmail.com

BA edző

BA, 1. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Koller Ákos egyetemi tanár, TE*

A szöveti mikrokeringés változása hőmérséklet és iszkémia hatására humánban

Bevezetés és célkitűzés: A bőr vérkeringésnek két fő feladata van: az egyik a bőrszövet táplálása, a másik a testhőmérséklet szabályozása a hő leadása

révén. Ezért a lokális iszkémia vagy a hőmérséklet emelése fokozza a bőr mikrokeringését. Sportolás során a hő leadása megnő, hogy a testhőmérséklet állandósága biztosítva legyen. Feltételeztem, hogy 1) a lokális iszkémiás stimuláció áramlásnövelő hatása kisebb, mint a lokális hőmérséklet stimulációé, 2) az edzett sportolók bőrének mikrocirkulációja fokozottabban válaszol a lokális hőmérséklet növelésére, mint a nem-sportolóké. Ezért célom volt, hogy a bőr mikrocirkuláció változásait kövessük nem-sportoló és sportoló egyéneknél. A kísérleteket és azok feldolgozását magam végeztem. Módszertan: A humán mikrocirkuláció méréséhez egy Laser Doppler (LD) technikán alapuló áramlásmérő készüléket használtam (Perimed 5000) és nem-sportoló és sportoló egyedekben az alkarra helyezett LD fej segítségével a következő beavatkozások hatását vizsgáltam: 1) felkar leszorítás (iszkémia, 2 perc) majd felengedés, 2) lokális hőmérséklet emelés (44°C-ra 2 perc), és 3) e kettő kombinációja. Mértem a bőr véráramlását (perfusion unit, PU), a bőr hőmérsékletét (°C) és a felületi pO₂-t (Hgmm), valamint az egyedek vérnyomását és pulzusát. Eredmények és következtetés: Kimutattam, hogy a Perimed LD készülék alkalmas a bőr mikrocirkulációjának folyamatos követésére humánban. A felkar leszorítása során az áramlás (PU: 10,4±11,2-ről 3,1±0,4-re) míg az oxigén parciális nyomása (pO₂) közel nullára csökkent, majd a leszorítás felengedése után az áramlás hirtelen megnőtt (csúcérték: ~651± 28%), majd mindkettő érték fokozatosan visszatért a kontroll szintre. A hőmérséklet emelése 32,02±1,02-ről 44°C-ra jelentős véráramlás növekedést okozott (PU: 10,4±1,2-ről 237±1,5-ra nőtt, azaz a véráramlás 2293±14,4%-al nőtt). A kettős stimuláció hatása összeadódott (PU: 2482±17,9%-ra nőtt). A hőmérséklet-indukált áramlásnövekedés jól korrelált az nyugalmi pulzussal, míg az iszkémiás válasz nem. Ezen eredményekből arra következtetünk, hogy 1) a bőrben a hő leadása élettanilag fontosabb, mint a saját véráramlás állandón fenntartása, 2) a nem-sportoló egyedekhez képest, a sportoló, edzett egyéneknél a bőr véráramlás növelésének képessége, ezért a hőleadás képessége fokozottabb, ami elősegítheti magasabb sportteljesítmény létrehozását. Jövőbeni kísérleteinkben ezen hipotéziseimet tovább szeretném tesztelni a kor, a nem és edzettség szint vonatkozásában.

BAKONYI PÉTER

bakonyi.peti@gmail.com

Testnevelő - Gyógytestnevelő (MA)

MA, 3. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezetők: *Dr. Radák Zsolt egyetemi tanár, intézetvezető, TE, Dr. Osváth Péter egyetemi docens, TE, Torma Ferenc PhD tanuló, TE*

Az akkut okklúziós terhelés hatásai az izom genetikai markereire

Bevezetés és célkitűzés

Alacsony intenzitású edzés ideje alatt alkalmazott ér elszorítás/okklúziós módszerről (BFR) kimutatták, hogy a vázizom hipertrófiáját eredményezi. Jelen kutatásunkban azt a hipotézist teszteltük, miszerint egy akut magas intenzitású (az egy ismétléses maximumnak /1RM/ 70%-ával) ellenállással végzett edzés pihenési fázisai során alkalmazott BFR fokozza a terhelés hatékonyságát.

Módszertan

Hét egészséges fiatal férfi hajtott végre guggolókat. A sorozatok között az egyik lábukon okklúzióban részesültek, a másik láb a kontroll szerepet töltötte be. A BFR teljesen elzárta a véráramlást, továbbá Doppler adataink kimutatták, hogy az áramlás helyreállításának mintázata szignifikánsan változott az első és az utolsó okklúzió folyamán. Öt izom eredetű mikro RNS-nek a mennyiségét mértük mikro-biopszia mintákból, melyeket 2 órával az akut edzés után vettünk.

Eredmények és következtetés

A vénás visszaáramlásában korlátozott lábhoz viszonyítva a kontrollt, a miR-206 szintjei szignifikánsan csökkentek. Az mRNS szerin/treonin Akt2 kináznak (Akt2), a nuclear respiratory factor 1-nek (NRF1), a vascular endothelial growth factor (VEGF), a Ku70 (p<0.05) és a paired box 7 (Pax7) (p<0.01) gének szintjei növekedtek a véráramlásában gátolt lábban. A Pax7, NRF1 és a peroxisome proliferator-activated receptor gamma coactivator 1-alpha-nak (PGC-1a) fehérje szintjei nem különböztek a BFR és a kontroll lábban. Az adatok felfedték számunkra, hogy a BFR magas intenzitású ellenállásos edzés pihenő ideje alatti használata angiogenezishez, mitokondriális biogenezishez, a munkaizom jobb hipertrófiájához vezethet. Mindamelllett a Ku70 növekedett mRNS szintje alapján DNS károsodásra is lehet következtetni.

Összefoglalás

Összegzőképpen, a BFR, ellenállásos gyakorlatok pihenőideje alatt képes lehet fokozni az angiogenezist, mitokondriális biogenezist, továbbá az izom regenerálódási képességét és szöveti hipertrófiát. Az ellenállásos gyakorlatok nagy intenzitással végezve gyors izomrostokat aktiválnak. A sorozatok közti pihenő időben alkalmazott BFR eredményeink alapján képes fokozni az edzésre történő adaptációs választ, melyhez a miR-206 közvetített molekuláris mechanizmusok is hozzájárulhatnak.

LUKÁCS EMESE

lk.emese@gmail.com

Rekreáció

MSc, 3. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

MIKÓ ALEXANDRA

szancsoo@gmail.com

Rekreáció

MSc, 3. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Köteles Ferenc egyetemi tanár, ELTE PPK*

Interocepció, figyelem, fáradtság észlelése és teljesítmény

Dolgozatunk alapját egy laboratóriumi kutatás adja, amelynek célja a figyelem kifelé és befelé történő összpontosítás hatásának vizsgálata a résztvevők sportbéli teljesítményére, hangulati állapotára és szubjektív fáradtságának változására. Jelen kutatás alapja Pennebaker és Lightner 1890-ben publikált cikke, ahol a belső és környezeti információforrások relatív feldolgozásával foglalkoztak. Jelen tanulmány egy nagyobb volumenű kutatás első részének tekinthető. A priori mintaméretszámításunk alapján hipotézisek igazolásához szükséges mintaméret $n = 77$. Mindezidáig összesen 26 sportszakos egyetemi hallgató vett részt a kutatásban, ebből 12 nő és 14 férfi. Életkoruk átlaga 20,8 év (szórás = 1,39). A résztvevők összetett vizsgálaton vettek részt, ami két alkalomból állt és előzetes mérések előzték meg. Felmértük a vizsgált személyek nyugalmi

szívdobogás-detekciós képességét, testösszetételét, majd egy kerékpár ergométeres feladatban vettek részt, két különböző alkalommal. Az alkalmak során a kerékpározás alatt a figyelem irányát (befelé vagy kifelé) meghatározó hangingereket (saját légzést vagy utcai zajokat) hallgattak.

Eredmények

A kifelé és befelé forduló figyelem tekintetében nem találtunk szignifikáns különbséget a két kondíció között a szubjektív fáradtságot vizsgálva, amelynek lehetséges magyarázata, hogy a sportszakos hallgatók testileg tudatosabbak az átlagnál, így jobban érzékelik pillanatnyi fáradtságukat.

Szintén nem találtunk statisztikailag szignifikáns különbséget a két kondíció teljesítményre gyakorolt hatása között. Szignifikáns különbség mutatkozott ugyanakkor a két kondíció között az átlag pulzust vizsgálva. A kifelé forduló figyelem alacsonyabb szívfrekvenciával járt együtt, mint a befelé forduló.

Vizsgáltuk azt is, hogy a nyugalmi szívdobogás-detekciós képesség hatással van-e a fáradtságérzetre. Azt a választ kaptuk, hogy a nyugalmi szívdobogás-detekciós képesség nem befolyásolja a fáradtságérzetet. Ennek hátterében az állhat, hogy a fáradtságérzet észlelése nem szívdobogáson, hanem más interoceptív csatornákon keresztül történik.

Továbbá vizsgáltuk a szívdobogás-detekciós képesség és a teljesítmény összefüggéseit, amely esetben marginális szignifikancia eredményt kaptunk, tehát a szívdobogás-detekciós képesség és a megtett távolság között lehet összefüggés.

Mivel a kutatás folytatódik, végső következtetéseket egyelőre nem vonhatunk le. Pontos választokat vizsgálat folytatásával, azaz az elemszám növelésével kaphatunk.

BALLA DÓRA SZILVIA

balla.dori94@gmail.com

Rekreációs szervezés- és egészségfejlesztés

BSc, 11. félév

Széchenyi István Egyetem

Kautz Gyula Gazdaságtudományi Kar

Témavezető: *Dr. Szakály Zsolt egyetemi docens,*

SZE ESK

Labdarúgók élettani paramétereinek életkorspecifikus összehasonlítása

A labdarúgó sportág edzésmélete és módszertana jól kidolgozott, azonban hazánkban a labdarúgás még nem annyira eredményes. Számos próbálkozás történt az utánpótlás korúak felkészítésének egységesítésében (labdarúgó akadémiák), azonban ezek az akadémiák eddigi működése alatt a hazai és nemzetközi színvonal elmarad az európai átlagtól. A keresztmetszeti vizsgálatunk célja az, hogy az Utánpótlás korosztályt (U14) összehasonlítsuk egy Felnőtt (Nb2) korosztállyal (utánpótlás csoport n=19 fő, felnőtt csoport n=28 fő). A kutatás során az adatfelvétel spiroergometriás (vita maxima) vizsgálatról történt. Ennek keretében a sportági teljesítményeket meghatározó, illetve azokban jelentős szerepet játszó paramétereket vizsgáltuk. Feltételeztük, hogy a Felnőtt korosztály eredményei minden paraméterben szignifikánsan jobbak lesznek az Utánpótlás korosztályétól. Hipotéziseink tesztelésére egy-szemponos varianciaanalízist és kétmintás t-próbát alkalmazunk. Arra keressük a választ, hogy a két vizsgált csoport, a vizsgált paraméterekben fejlődést mutatnak-e, illetve a Felnőtt korosztály jobb volt-e az Utánpótlás korosztálynál. A kis elemszám miatt csak óvatos következtetéseket vonhatunk le. További vizsgálatok valószínűsíthetően igazolni fogják a jelen vizsgálat eredményeit, valamint pontosabb következtetéseket vonhatunk majd le. A hosszmetseti vizsgálatához szükséges második adatfelvétel az Országos Tudományos Diákköri Konferenciára való jelentkezés és feltöltés után válsul meg.

Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás korosztály, spiroergometria, keresztmetszeti vizsgálat

ÉLIÁS IVETT

iviboszy@gmail.com

Rekreáció

MSc, 3. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Köteles Ferenc egyetemi tanár, ELTE*

PPK

Nyugalmi szívdobogás-detekció és terheléses pulzusreprodukción

Bevezetés és célkitűzés

A TDK dolgozatomban arra keresem a választ, hogy milyen összefüggés létezik a nyugalmi szívdobogás észlelésének pontossága és a terhelés közbeni szívfrekvencia reprodukálás pontossága között. Megvizsgáltam, hogy aki nyugalomban pontosabban érzékeli a szívdobbanásait, terhelés alatt milyen pontossággal képes reprodukálni egy adott szívfrekvenciát, illetve, hogy vannak-e nemi eltérések. Azért végeztem ezt a kutatást, mert úgy gondolom, teret engedhet a belső érzékeléseink ki szélesítésére, amely segíthet számos betegség megelőzésében, korai felismerésében.

Módszertan

A kutatást sportszakos egyetemi hallgatók részvételével végeztem. A vizsgálat két fő lépésben zajlott. Először egy nyugalmi szívdetektáció mérésen vettek részt a vizsgálati személyek, ahol három különböző szakaszban számolniuk kellett a saját szívverésüket (a pulzus kitapintása nélkül). A következő lépést futópadon folytattuk. Az alanyok feladata az volt, hogy meg kellett jegyezniük egy adott szívfrekvenciát, majd terhelés alatt reprodukálniuk azt az értéket (szintén három különböző szakaszban). Végül arra kértem az alanyokat, hogy írják le stratégiáikat, mi alapján jegyezték meg, illetve reprodukálták a szívfrekvenciájukat.

Eredmények és következtetés

A kutatás eredménye, hogy a nyugalmi szívdobogás detekciójának képessége részben meghatározza a terhelés során mutatott reprodukció pontosságát. Következtethetünk tehát arra, hogy a szívdobogás detektálásának képessége jelentőséggel bírhat a fizikai aktivitás aktuális szintjének beállításában és fenntartásában. Az alanyok (némi torzítással) képesek voltak reprodukálni szívfrekvenciájukat. A nemekre vonatkozó eltérést nem sikerült alátámasztani a terhelés alatti reprodukciós pontossággal kapcsolatban. A végleges következtetésekhez további mérésekre van szükség, így jövőbeni terveim között szerepel folytatni a kutatást (akár kiterjesztve más területekre is), és célom növelni az elemszámot.

AHMED OTHMANI

ahmedothmani50@hotmail.fr

testnevelő-edző

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem
Természettudományi Kar
Témavezetők: *Dr. Atlasz Tamás egyetemi docens, PTE TTK, Dr. Váczi Márk egyetemi docens, PTE TTK*

The relationship between anaerobic power and other physical components in soccer

BACKGROUND: The aim of this study was to examine the relationships among running anaerobic sprint test (RAST) power, vertical jump, endurance, speed, and repeat sprint ability in youth football players. **METHODS:** Thirty-two football players were participated (age, 17.88 ± 0.52 years; weight, 70.34 ± 7.33 kg; height, 178 ± 5 cm; body mass index, 22.14 ± 2.01 kg · m⁻²); body fat percentage, 12.57 ± 2.52 ; Tanner scale, 6 ± 0 ; years of practice, 6.56 ± 0.84). They performed squat and countermovement jumps (SJ, CMJ), sprints (10, 20, 30 m), the Repeated Shuttle Sprint Ability Test 6 X (20+20m), the Yo-Yo intermittent recovery test, and the Running Anaerobic Sprint Test (RAST). Pearson's correlations between the RAST test and the different physical tests were performed. **RESULTS:** No significant correlations were found among any RAST test parameters and RSA test indices. However, negative correlations were found between RAST and 30 metres and 20 metres running speed ($r = -0.59$, $p < 0.01$ and $r = -0.44$, $p < 0.05$, respectively), and no significant relationship between RAST and 10 metres running speed was found. However, RAST average power was significantly correlated with the SJ and CMJ ($r = 0.53$, $p < 0.01$ and $r = 0.47$, $p < 0.01$, respectively). There was also strong correlation between RAST average power and VO₂max ($r = 0.62$, $p < 0.001$). **CONCLUSIONS:** Sprints longer than 10 m contribute to anaerobic capacity measured by RAST in young soccer players. The relationship between the jump performance and the anaerobic capacity is probably due to the fact that both rely on predominance of glycolytic muscle fibres. **KEYWORDS:** Anaerobic power, jump, running speed

TÓTH ELIZA ESZTER
eliza.toth0823@gmail.com
Rekreáció

MSc, 4. félév
Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Témavezető: *Dr. Ihász Ferenc egyetemi tanár, ELTE SEK*

Vita maxima terhelés hatására kialakult kardiorespiratórikus és metabolikus válaszok vizsgálata állóképességi sportolóknál és a Terror Elhárítási Központ alkalmazottjainál

Bevezetés

A testmozgás nagy kihívást jelent az egész testet érintő homeosztázis számára, amely számos sejtben, szövetben, szervben változást hoz létre a vázizmok megnövekedett aktivitása által. Mozgás során akut és adaptív válaszok érkeznek. Az aerob és anaerob jellegű edzések aránya, a különböző mozgásformák gyakorlása által a megnövekedett energia- és oxigénigényezésre a szervezet más-más kardiovaszkuláris, légzőszervi, idegi és hormonális válaszokkal reagál.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba összesen ($n=11$) ($28 \pm 5,74$ átlag-életkorú) férfi vett részt. Két csoport (állóképességi versenysportolók ($n1=4$) és a Terror Elhárítási Központ alkalmazottjainak ($n2=7$)) vita maxima körülmények között történő terhelését vizsgáltuk és hasonlítottuk össze. A testösszetételt „InBody 720” típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel mértük, a kardio – respiratórikus rendszer jellemzőit „Marquette” 2000 futószalagon teljes elfáradásig. A maximális pulzust (HRmax), (ütés•perc⁻¹) „Cardiosoft”; az aerob kapacitást (VO₂max), a ventilációt (VE) (l•perc⁻¹) annak komponenseit Sensor Medics „Vmax 29C” műszerekkel mértük. Az adatok statisztikai feldolgozásakor a Statistica for Windows programcsomagot használtuk (version 12.1, StatSoft Inc).

Eredmények

A két csoport testmagasság (TTM1= $173 \pm 5,16$; TTM2= $183 \pm 9,47$) átlaga között szignifikáns különbséget nem találtunk, ahogy a csoportok zsír-izom (M%1-2= $50,7 \pm 3,1$; F%1-2= $11,3 \pm 4,8$) átlagai között sem. Azonban jelentős különbség van a testtömeg átlagok között, ugyanis a rendvédelmi szerv aktív dolgozói átlagosan 16,5 kg-mal nehezebbek (TTS1= $68,3 \pm 4,7$; TTS2= $84,7 \pm 7,8$) ($p < 0,05$). Az állóképességi versenysportolók

időben nagyobb teljesítményt ($L1=15,5\pm 2,4$) nyújtottak, mint a Terror Elhárítási Központ alkalmazottjai ($L2=12\pm 1,6$) ($p<0,05$). A relatív aerob kapacitás ($RVO2_{max}=60,16\pm 7,5$) és a maximális pulzus ($HR_{max}=189\pm 11,6$) között szoros összefüggést találtunk ($p<0,05$). Ami a légzési rendszer teljesítményét illeti a respirációs kvóciens átlagok csoportok közötti különbsége ($RER1=1,09\pm 0,009$; $RER2=1,28\pm 0,05$) szignifikáns.

Következtetések

A fegyveres szerv alkalmazottjai - speciális feladatellátásuk révén - eltérő fizikai terhelésben részesülnek, hiszen az állóképességi versenysportolók főként aerob jellegű edzéseket végeznek, míg a Terror Elhárítási Központ dolgozói erőt és állóképességet is fejlesztenek, ezáltal a szélsőséges terhelésre adaptívan reagálnak.

BÁCS BENCE ANDRÁS
bacs.bence.andras@gmail.com

Számvitel

MA, 5. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető: *Dr. Nagy Adrián Szilárd egyetemi docens, DE GTK*

A Debreceni Egyetem sportstratégiájának összehasonlító elemzése

A sport kiváló eszköz az életminőség javítására, a testi lelki egészség megőrzésére, személyes és társas készségek fejlesztésére. A sport hozzájárulhat egy nemzethez, egy városhoz és így akár egy egyetem pozitív megítéléséhez is. A sportszolgáltatások rendszerét a Debreceni Egyetemen vizsgálom. A családi kapcsolatokat is figyelembe véve jelenleg egy kb. 120.000 fős egyetemi kötődésű polgárságról beszélhetünk. Az egyetemek között a hallgatókért folyó versenyben az is előnyt jelenthet, ha valamely intézmény a tudás átadása mellett az egészséges életmódra is felkészít. Dolgozatomban témájaként a Debreceni Egyetem sportstratégiájának elemzését választottam. Úgy gondolom az utóbbi években a Debreceni Egyetem versenysportban és a szabadidősporthoz kapcsolódóan életminőség-javító törekvéseivel is kiemelkedik a magyar felsőoktatási közegből. A jövő érdekes kihívásokat tartogat az egyetemnek. Egyrésztől több

látványsport csapatot is versenyeztet a hazai első osztályú bajnokságokban, amely hasonló alapokat teremt a közösségépítésre, mint amit észak-amerikai egyetemekenél láthatunk. Másrészt a következő években az egyetem életmód-fejlesztési törekvései is jelentősek. Elemzési módszernek a dokumentumelemzést, és az esettanulmányt választottam. Kutatási koncepcióm kialakításakor úgy választottam ki a vizsgált egyetemeket, hogy a sport területén hazai jó gyakorlatot képviselő egyetemet egy észak-amerikai, szintén példaértékű sporttevékenységgel jellemezhető egyetemmel hasonlítsam össze. Kutatási hipotézisként feltételeztem, hogy a két egyetem jelentős különbségeket mutat majd, hiszen teljesen más alapon működik a sportmodell Európában és az USA-ban. Feltételeztem, hogy találok olyan elemeket az amerikai egyetem sportkoncepciójában, amelyet a hazai felsőoktatási sportba még adaptálni lehet. Vizsgálataim összegző eredményeként megállapítható, hogy a Debreceni Egyetem stratégiája olyan fejlődési irányba állítja az egyetemi sportot, amely nagyon hasonlít a Floridai Egyetem jelenlegi helyzetére, különbség azonban, hogy a mi intézményünk figyelembe veszi a lokális tényezőket is.

BÖGÖS TÍMEA

bogos.timea@gmail.com

Sportszervező

BSc, 5. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető: *Dr. Bácsné Dr. Bába Éva egyetemi docens, DE GTK*

A fizikai aktivitás szerepe a munkavállalók egészségének megőrzésében

Mai modern társadalmunkban egyre nagyobb figyelem fordul egészségünk megőrzésére, viszont ezzel párhuzamosan növekszik a munkahelyen eltöltött órák száma is. A kettő összehangolásában a munkahely lehet a legnagyobb felelős. A munkahelyi egészségfejlesztés egyre gyakrabban emlegetett fogalom, ezeknek az elsődleges célja a profitnövekedés volt. Hipotézisként állítottam fel, hogy a munkavállalók fizikai és mentális egészségének (wellbeingjének) biztosítása megtérülő beruházásnak tekinthető. Magyarországi viszonylatban

kezdetleges területként jelölhető meg, dolgozatomban ennek miértjeire kerestem a válaszokat. Kutatásomban egy kiválasztott vállalat sportszervezésért felelős személyével készítettem interjút, a szervezeti kultúra megismerése, és az egészségfejlesztő programok ebbe való beillesztésével kapcsolatban. Továbbá az általános munkahelyi jólét és a megvalósult intézkedések, igények feltárása érdekében az ott dolgozókat saját készítésű, online kérdőív formájában kérdeztem. A vizsgálat eredményeiből kiderült, hogy a munkavállalók nagy részben érzik az egészségüket célzó programok pozitív hatásait és nyitottak lennének az újdonságokra. Az elkészített interjúval a másik szemszögből igyekeztem megvilágítani a fejlődés akadályainak problémáját. A válaszolóm rámutatott arra, hogy hiába támogató a vezetőség, rendkívül lassú és szervesen fejlődő folyamat az egészségfejlesztés. Ennek meglepő oka elsődlegesen a szerveztlenség, a programok költségvetésének és megszervezésének adminisztrációja. A megállapított hipotézisem beigazolódtott, mivel a cég munkavállalói a meghirdetett programokon való részvétel következtében jobbnak ítélik meg az iroda atmoszféráját, a sportolás következtében fizikailag aktívabbnak érzik magukat. Egészségükre való odafigyelésük, válaszaik alapján, kihat a családjukra is, ami bebizonyította a munkahelyek kiemelkedően befolyásoló szerepét.

CSEH BRIGITTA

cseh.brigitta91@gmail.com

Sportmenedzsmint

MSc, 4. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Kassay Lili egyetemi adjunktus, TE*

A Hard Dog Race kutyás extrém akadálypályás futóversenyek magyar és külföldi résztvevői

A mozgásos rekreáció a mai felgyorsult világunkban nagyon fontos eleme a hasznos szabadidő eltöltésnek. Egyik ága az élménykereső rekreáció, amely azért jött létre, hogy az egyén a munka monotóniáját és a teljesítménykényszert kompenzálja azáltal, hogy a természetben keresi a kikapcsolódást. Ebből alakult ki az extrém szabadidő sportolás, amelyhez szorosan kapcsolódnak az Obstacle

Course Racing (OCR-extrém akadályfutás) versenyek. Az OCR versenyek nyomán, 2016-ban alapították a Hard Dog Race-t, ahol a versenyző nem csak egyedül küzd meg a természettel és a felállított akadályokkal, hanem a kutyájával, társával együtt. A kutatás célja bemutatni, hogy az OCR versenyek, ezen belül is a Hard Dog Race-n résztvevő versenyzők és a kutyáik kapcsolata a verseny és a közös sportolás jegyében pozitívan alakul, valamint, hogy a válaszadók többsége sportos életmódot folytat valamint, hogy a kérdőívet kitöltők részt vettek már több hasonló kutyás vagy kutyánélküli versenyen is.

Feltételezem, hogy:

1. A kutyával való közös sportolás sportosabb életmódra motivál és jobbá teszi a kutya-gazda kapcsolatot
2. A HDR-t teljesítők több, mint 50 %-a részt vett már valamilyen hasonló kutyás vagy kutya nélküli OCR versenyen
3. A válaszadók legnagyobb részét a verseny iránti érdeklődés motiválta arra, hogy részt vegyen egy HDR versenyen

Empirikus kutatásom során az online kitölthető kérdőíves módszert választottam, amelyet 2018. áprilisában 2 héten keresztül volt lehetséges a válaszadóknak kitölteni. A kérdőív 17 darab zárt és 5 darab nyitott kérdésből áll. Összesen 318-an töltötték ki, ezáltal elég nagy vizsgálati halmazt tudtam elemezni. Mivel a különböző OCR versenyeket és Hard Dog Race-t nem csak magyar versenyzők, hanem több külföldi résztvevő is teljesített már, ezért a kérdőív kitöltésének a lehetőségét magyar és angol nyelven is biztosítottam, de a külföldi versenyzők válaszaik száma elenyésző volt a magyar válaszadókhoz képest.

A válaszok vizsgálata alapján megállapítható, hogy a válaszadók többsége sportos életmódot folytat és naponta vagy heti több alkalommal végez valamilyen sporttevékenységet. Motivációjuk nagy a Hard Dog Race teljesítésére, mivel ezzel örömet okozhatnak a kutyájuk és önmaguk számára egyaránt. Megfigyelhető, hogy a válaszadók többsége motiváltabb azáltal, hogy a kutyájával közösen sportolhat. Nagy százalékuknál látható volt, hogy nem a Hard Dog Race volt az első versenyük, hanem több OCR vagy más kutyás versenyt is sikeresen teljesítettek már.

BARANYAI SZABOLCS
baranyaiszabolcs21@gmail.com
 Sportközgazdász
 MSc, 3. félév
 Debreceni Egyetem
 Gazdaságtudományi Kar
 Témavezető: *Dr. Ráthonyi Gergely adjunktus, DE
 GTK*

Az e-Sport magyarországi helyzetének és megítélésének vizsgálata a játékosok szemszögéből

A számítógépek megjelenésével szinte egyidejűleg elkezdődött egy folyamat, amely mostanában kezdett kilépni saját árnyékából. A videójátékok lendületes fejlődése, a játékosok számának robbanásszerű növekedése és nem utolsósorban ennek gazdasági vetületei elindítottak egy rohamos fejlődést, melyből végül létrejött az e-sport.

Annak ellenére, hogy nemzetközi szinten egyre többen foglalkoznak az e-sport kérdéskörével Magyarországon még csak elvétve találunk ebben a témában releváns tudományos forrásokat. Dolgozatom témaválasztását e területen észlelt hiányosság felismerése indukálta, ezért kutatásom középpontjába az e-sport vizsgálatát helyeztem. Elsődleges célkitűzésem a téma gazdasági szempontú vizsgálata a játékosok dimenziójában. További fontos célkitűzésként fogalmaztam meg az e-sport, mint ülő magatartás és a fizikai aktivitás kérdéskörének kutatását a játékosok körében. Mindezek vizsgálatához primer és szekunder adatgyűjtést is végeztem. Szekunder adatgyűjtésem – az e-sport jelenleg is dinamikus zajló fejlődése, üzlettel válása okán – elsődlegesen internetes oldalakon, piackutató vállalkozások felmérésein, média cégek elemzésein alapult. Primer kutatásom során online kérdőívvezetés segítségével vizsgáltam a célkitűzésem, melynek eredményeinek elemzését az SPSS Statistics 22 programcsomag segítségével végeztem el. A kérdőív megkérdezés eredményei is alátámasztották, hogy a videójátékok világa elsősorban a férfiakra jellemző. Az elemzések során az is kiderült, hogy a gamerek jelentős többsége egy átlagos hétköznapon több, mint 2 órát ül a gép előtt a játékok miatt, míg hétvégén ez már több, mint 4 órát jelent. A játékosok a hazai átlagos nettó havi jövedelemhez viszonyítva sokat költenek számítógéppel kapcsolatos kiegészítőkre és magára az eszközre is. Ezek mellett a gamerek többsége próbál

odafigyelni az egészségére is, a megfelelő táplálkozás és testmozgás révén. Érdekes adaléka a dolgozatnak, hogy a megkérdezett gamerek többsége úgy vélekedik, hogy az e-sport is egy sporttevékenység, a nézettsége pedig meg fogja előzni a többi „hagyományos” sportét. A videójátékokkal nem játszóknak esetén többen nem tekintik az e-sportot sportnak, viszont a népszerűségét és gazdasági jelentőségét nem vitatják.

KISS ROLAND
rolandkiss57@gmail.com
 Sportszervező
 BSc, 3. félév
 Testnevelési Egyetem
 Témavezetők: *Dr. Farkas Judit ügyvivő szakértő,
 TE, Dr. Chaudhuri Sujit egyetemi docens, TE*

Az informális tudás-szerzés vizsgálata a sportszakemberek versenyrendezési tevékenységi köre és feladatai kapcsán

A teljes kutatás és dolgozat a saját munkám.

Bevezető

Kutatásunk a sportszervezői munkakörre, abból is kiemelve a sportesemények rendezése feladatokra és az ahhoz szükséges kompetenciákra fókuszált.

Az informális tanulás nem tervezett és nem szervezett tevékenység; életünk során ez a leggyakrabban előforduló tanulási forma. A formális képzéssel szemben az informális tanulás járulékos tevékenység. Aki sok éven át űz egy sportot, versenyeken vesz részt, akaratlanul is több tudáselemet sajátít el, melyet a munka világában máris birtokol és használni képes. A megfelelő végzettség megszerzése és a szervezett körülmények között folytatott tanulás szükséges és fontos, de egy adott sportágban a legtöbb feladatkörben az egyes informális úton elsajátított tudás, képesség és kompetencia sokszor pótolhatatlan.

Célkitűzés

Az, hogy megválaszoljuk: egy (él)sportoló milyen tudást képes akaratlanul is elsajátítani informális tanulási környezetben és melyek azok a kompetenciák, amelyeket egy sportszervezői, azon belül is a sportesemény-rendezési feladatokat jelentő munkakörben alkalmazni tud.

Módszertan

1. Egyéni szemi-strukturált interjúk; előre elkészített 8 kérdés
2. Szakirodalom és dokumentum elemzés

Eredmények és következtetés

Egy eredményt tudunk itt kiemelni, a többit az dolgozatban ismertetjük. A és B interjúalanyok egyértelműen jelezték, hogy előzetes tudásnak minősült és semmilyen egyesületben előforduló szervezési vagy eseményszervezési tevékenység nem jelentett megoldhatatlan kihívást amikor elvállalták jelenlegi megbízatásukat. C interjúalanyunk esetében, egyértelműen kihívást jelentett, hogy nem volt előzetes élménye a sportegyesület mindennapi tevékenységeiről, ill. sportverseny megrendezéséről.

- A sportban eltöltött hosszú évek során szerzett sportág-specifikus szervezési tudáselemek egy részét bepótolni nem lehet, de a gyakorlattal meg lehet tanulni szakemberektől, a szükséges végzettség, formális tanulás mellett
- Néhány sportágban javasolt megkövetelni egy meghatározott időtartamú sportági sportolói múltat
- Az informális és formális tudáselemek kiegészítik egymást

Az oktatás és képzési szakpolitikában mára kiemeltnek fontosnak tartott informális tanulási folyamat nem csak komplementáris elem a foglalkoztathatóság szempontjából, hanem több esetben az egyetlen módja, hogy a korábbi sikeres (él)sportolók által vágyott munkakörben sikeres sportszakemberré is váljanak.

FÜLÖP ESZTER
fulopeszter86@gmail.com
sportszervező
BSc, 6. félév
Testnevelési Egyetem
Témavezető: Dr. Sipos-Onyestyák Nikoletta egyetemi adjunktus, TE

Hogyan legyünk biztonságban sportolás közben?**Bevezetés és célkitűzés:**

Dolgozatom témaválasztásának alapját a saját sportsérüléseim és azokból fakadó műtétek és rehabilitációs időszakok adták. Az érdeklődésem

fókuszában a hivatásos sportolók sportbaleset biztosítása áll, illetve a nem hivatásos sportolók biztosítási lehetőségei. Ebben a témában a sportbiztosításokkal részletesen korábban Sárközy Tamás foglalkozott a Sportjog című könyvében, amely magyarázatot ad a sporttörvényben szereplő sportbiztosítással kapcsolatos paragrafusokhoz. Részletesen kifejti a hivatásos sportoló jogállását sportbiztosítási tekintetben.

Módszertan:

A kutatásom két fő témakör köré csoportosul. Az egyik a hivatásos sportolók biztosítási lehetőségei, a kötelező sportbaleset biztosítási elemek elegendőek-e egy sportbaleset kapcsán felmerülő kár enyhítésére, a hivatásos sportolók milyen véleményekkel vannak az őket érintő sportbaleset biztosításról. A kutatásom másik fő témája a 18 és 65 év közötti nem hivatásos sportolók utazási szokásai, olyan tekintetben, hogy rendelkeznek-e utazásaik során utasbiztosítással, vagy bármilyen más balesetbiztosítással, amely az aktív szabadidő eltöltés – tehát sportolás- közben bekövetkező baleset, azaz kár enyhítésére szolgálnak, ezzel biztonságban tudják-e magukat?

Eredmények:

A kutatás során olyan hivatásos sportolókat kérdeztem meg interjú keretében, akik elszenvedtek sportbalesetet illetve olyanokat is, akik nem. A nem hivatásos sportolók esetében primer módszerként kérdőíves kutatást végeztem. A kérdőívben 15 kérdés szerepel, melyből megtudhattuk, hogy a válaszadók évente 5-7 alkalommal utaznak belöldön és 1-3 alkalommal utaznak külföldön. A válaszadók fele az utazás során végez aktív sporttevékenységet, azonban biztosítási védelemmel a válaszadók alig 30%-a rendelkezik.

Következtetés:

Összességében elmondható, hogy a hipotézis beigazolódott, miszerint az emberek szívesen utaznak és végeznek közben aktív sporttevékenységet, azonban nem rendelkeznek megfelelő biztosítási védelemmel. A kutatás eredményeiből kitűnik, hogy függetlenül attól, hogy az átlagemberek végeznek, vagy nem végeznek aktív sporttevékenységet, nem rendelkeznek megfelelő biztosítási védelemmel, ami véleményem szerint nem mindig felelős viselkedés. Kutatásom alapján azt következtetést vonom le, hogy a nem hivatásos sportolóknak nagyobb

számban kellene rendelkezniük balesetbiztosítással annak érdekében, hogy amikor utaznak, illetve aktívan sportolnak akkor is rendelkezzenek biztosítási védelemmel.

HARMATHY BALÁZS

hbl3z98@gmail.com

Sport, -és rekreáció szervezés (sportszervezés szakirány)

BSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Perényi Szilvia egyetemi docens, TE*

Képek, hangok, hangulatok: Mozgóképi riport a birkózó-világ bajnokság önkénteseiről

A kutatásom témájának a birkózó VB önkéntes programját választottam, azzal a céllal, hogy bemutassam az önkéntesek szerepét és feladataik sokszínűségét. Azt, hogy miként járulnak hozzá egy világbajnokság lebonyolításához, hogyan vesznek részt a háttérben zajló folyamatokban.

Emellett megkíséreltem átadni, magának az önkéntes programnak a hangulatát, és vonzóvá tenni magát az önkéntes közreműködést. Ehhez egy rendhagyó módszert alkalmaztam: a 'digital storytelling' mozgóképi megjelenítésben dolgozza fel a választott téma különböző aspektusait.

A birkózó-vb és az önkéntesek képzése alatt számos interjú készíttettem az önkéntesekkel, önkéntes koordinátorokkal és a szervezőbizottság tagjaival. A VB ideje alatt több mint 100gb felvétel készült, melyek a digitális mozgófilm formátumban elkészült előadásom alapját adják. Az önkéntes programról készített két rövidfilmet (40 másodperc, valamint 1 perc hosszú) a birkózó-világ bajnokság alatt is levetítették a közönség számára elismerve ezzel egy világbajnokság színfalai mögött tevékenykedő önkéntesek különleges hozzájárulását a szervező város sikeréhez.

A videók készítéséhez egy Sony A7iii típusú fényképezőgépet, valamint a vágáshoz a PremierPro nevű alkalmazást használtam. A bemutatásra kerülő 9 perces tematikus film vágásához az önkéntes program tervezésén és működtetésén alapuló tematikus protokoll került felhasználásra.

VILÁGI KRISTÓF

vilagi.kristof@webpont.com

Sportmenedzser

MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Sterbenz Tamás egyetemi docens, TE*

SAUS - A hazai sportinformatikai és sportanalitikai helyzet feltérképezése, adatfelhasználási lehetőségek kidolgozása

Bevezetés

A sportban keletkezett adatokat a sportszervezet belső és külső érintettjei közötti kapcsolatok javítására és hatékonyságának fejlesztésére tudja megannyi módon felhasználni. Sportszakmai területen a terheléses vizsgálatoktól kezdve a taktikai elemzéseket, ill. a szervezet működési folyamatainak felgyorsítására is. Milyen mértékben használják ezeket a módszereket a sportszervezetek napjainkban?

A Sport Analytics Use Survey (SAUS), az Egyesült Államokban 2012-ben elvégzett felmérése, erre kereste a választ. Célja, a major sportokban szereplő csapatok adatfelhasználási módszereinek feltérképezése volt. Huszonhét sportszervezet vett részt különböző sportágakból.

Kutatási kérdések

1. A sportanalitika milyen lehetőséget nyújt a sportban keletkezett adatok hatékony felhasználására?
2. Jelenleg mely területen és milyen hatékonysággal hasznosítják a keletkezett adatokat a magyar sportszervezetek?
3. Milyen javaslatokat lehet megfogalmazni a szervezeteknek a sportanalitikai eszközök helyének megtalálásában?

Módszerek

A feltett kérdésekre több kutatási módszerrel kerestem a válaszokat. Dokumentum elemzéssel az elvégzett SAUS jelentését alapul véve egy saját felmérési keretrendszert hoztam létre, hogy átfogó képet kapjunk a sportszervezetek jelenlegi helyzetéről. A folyamatban lévő kutatásban három sportági szakszövetség és 50 sportvállalkozás vesz részt. Az eredményeket összehasonlítottam a SAUS kimutatásokkal, mint benchmark értékekkel.

Mélyinterjúk segítségével több külföldi és hazai sportszervezet, vagy sporttal kapcsolatos szervezet vezetőjének tapasztalatait és már megvalósított

rendszerek elemeit is bevontam az eredmények értékelésébe.

Eredmények

Hazánkban számos sportágban van jelen adatkezelés, és -elemzés szövetségi szinten és csapat szinten is, főleg a látvány csapatsportágak járnak az élen ezen a területen. Ilyen esetekben a folyamatok optimalizálása és későbbi továbbfejlesztése a kutatás célja.

Mind az egyéni, mind a csapatsportágak szereplői elkezdtek a sportanalitikai lehetőségeik feltérképezését, de a speciális módszertan és az IT tudás hiánya miatt ezeket korlátozottan tudják kihasználni.

Összefoglalás

A felmérésben számos lehetőség rejlik, szegmenálással külön „profilokat” hozhatunk létre, ezek segítségével sportágakra és azon belül szövetségekre és csapatokra szabott fejlesztési tervet készítek. A kutatási projekt célja, hogy a meglévő nagy mennyiségű adat felhasználásával a szervezetek működési területeit még jobbra tegyük.

RÁCZ LÁSZLÓ

raczl@live.com

Gazdaságinformatikus szak

MSc, 3. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi

Egyetem

Villamosmérnöki és Informatikai Kar

Témavezető: *Bartha Zsolt testnevelő tanár, BME*

GTK

Sportmenedzsment-döntések támogatása mesterséges intelligencia segítségével

Napjaink élsportjában meghatározó szerepet töltenek be az adatok. A profitorientált sportágak komoly adatbázisokat vezetnek a játékosok minden mozdulatáról, amelyeket felhasználva az egyesületek menedzsmentjei megalapozott döntéseket hozhatnak. Választott területemen, a hazai kézilabdázásban még újdonságnak hat a részletes, minden szempontra kiterjedő statisztikai mutatók vezetése, azonban a már meglévő adatokból is következtetéseket vonhatunk le.

Dolgozatom célja, hogy az elmúlt évek mérkőzéseinek adatai alapján, gépi tanulást és neurális hálókat felhasználva előrejelzést szolgáltatson a

felnőtt élmezőnybe kerülés esélyével rendelkező játékosok teljesítménybeli mutatóiról.

A felhasznált adatokat a hazai kézilabdázás adatbázisából nyertem, amiket sportstatisztikai módszerek segítségével a kívánt matematikai ábrázolási formára átalakítottam.

Kutatásom legfőbb részeként kifejlesztettem egy gépi tanulást megvalósító, mesterséges intelligenciát alkalmazó környezetet, amely segítségével játékosok kiválasztott csoportjainak teljesítményét elemeztem, és más csoportok teljesítménye alapján szolgáltatam előrejelzéseket.

Dolgozatom a kapott eredmények áttekintő értékelésével, és az ismert limitációk fejlesztési szükségességének bemutatásával, javaslattétellel zárul.

Munkám saját eredményeit a statisztikai módszerekkel értékelt teljesítmények adatbázisa, az általam kidolgozott mesterséges intelligenciát alkalmazó neurális hálózat és az ezek alapján kapott lista jelenti a kiválasztott, a felnőtt élmezőnybe kerülés potenciáljával rendelkező játékosokról.

KOROKNAY ZSUZSA

koroknayzs@gmail.com

Sportközgazdász

MSc, 3. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető: *Dr. Bíró Melinda egyetemi docens, DE*

A 17. FINA Vizes Világbajnokság sport, társadalmi és gazdasági hatásai

Milyen formában és mértékben szolgálhatja egy sportrendezvény a maga sokrétű lehetőségeivel a társadalmi fejlődést, és hogyan nyilvánul meg különböző területeken a hatása? Mindez még izgalmasabb, ha egy hazai rendezvényről, a 17. FINA Vizes Világbajnokságról van szó. A kérdésre adott válaszhoz szükséges a témában releváns források áttanulmányozása. Ebből adódóan a kutatás egyik módszere tartalom- és dokumentumelemzés, mellyel meghatározásra kerültek az egyes hatások csoportokba rendezve. Primer kutatás keretében az eseményen részt vevő önkénteseket kérdeztem meg a verseny hatásaival kapcsolatosan. Mindemellett kiemelten foglalkoztam a 17. FINA Vizes Világbajnokság sporthatásaival, melyek elemzéséhez egy adatbázist készítettem,

amely az elmúlt évek eredményeit összegezi. A kutatás során az eredmények összegzését követően megállapítható, hogy a 17. FINA Vizes Világbajnokság hatásai sokoldalúak, megmutatkoznak társadalmi, környezeti és gazdasági oldalon. A kulturális hatások érvényesülése volt a legerőteljesebb, a diplomáciai hatás eredményessége és az események szervezése emelkedett ki. Az önkéntesek véleménye alapján az esemény gazdasági és sporthatása (sportág népszerűsödése) mutatta a legpozitívabb képet. Összességében elmondható, hogy a verseny megrendezéséből adódó pozitív hatások túlsúlyban vannak a negatívakhoz képest.

BLASKOVITS ADRIENN
blaskovits.adrienn@gmail.com

Edző

BSc, 1. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Koller Ákos egyetemi tanár, TE*

A két nagy sportszergyár, a Nike és az Adidas küzdelme a piacokért

Bevezetés

A sport kiemelt társadalmi és gazdasági szerepe miatt nagy piacot biztosít számos iparágban. Az edzőcipő-, sportruházat- és a sportszerek gyártói közül, két mamut cég a Nike és az Adidas az elsők között szerepel a kisebb cégek mellett. Éppen ezért nagy harc folyik köztük, hogy melyik tudja megszerezni a hihetetlen mértékben fejlődő és bővülő sportruházati piacot. Az elmúlt években az Adidas komoly kísérleteket tett arra, hogy felülmúlja a konkurens céget, esetleg túlszárnyalja.

Célkitűzés

Kimutatni, objektív alapon, melyik cég birtokolja a sporttermékeket gyártó piacot, megvizsgálva a nemzetközi adatokat, kiemelve a labdarúgást.

Eredmények

Az Egyesült Államokban - amely a sportszerekkel kapcsolatos globális értékesítés 40% -át teszi ki - a Nike termékek hatalmas méretekben kerül forgalomba, függetlenül attól, hogy a futó felszerelés (nagyjából 60%-os piaci részesedéssel) vagy a kosárlabda-cipők (90%) vagy a gördeszkás cipők (kb. 20%) eladását nézzük. A bevételek összetételében nagy az eltérés a két gyártónál, a Nike közel

kétszer akkora összegben ad el sportcipőket, mint az Adidas, azonban sportruházat eladásban már nem ilyen nagy a különbség a két versenytárs között, csupán 20%-al nagyobb a Nike árbevétele, sőt a sportszer-eladásokban az Adidas megelőzi a Nike-t. A Nike piaci kapitalizációja jelenleg közel 95,3 milliárd dollár, vagyis több mint háromszor akkora, mint a 30,9 milliárd dollár kapitalizációjú Adidas, és a különbség úgy ekkora a két cég között, hogy idén már közel 70 százalékot emelkedett a német sportszergyártó árfolyama. Az eltérés első sorban a profitban látott eltéréssel magyarázható, mert a Nike profitja több mint négyszer akkora, mint az Adidas-é.

Konklúzió

A sporttal kapcsolatos két ipari mamut cég között hatalmas küzdelem folyik a piacokért. A piac egyes szegmenseiben az Adidas, míg más területeken a Nike vezet, azonban összességében a Nike részesedése a nagyobb. Feltehető, hogy a jövőben folytatódik a küzdelem és a kisebb cégek részvétele tovább fog csökkenni.

SLÉBER MÁTYÁS TIBOR
masleber1992@gmail.com

Vállalkozásfejlesztés

MA, 2. félév

Soproni Egyetem

Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar

Témavezető: *Dr. Keresztes Gábor PhD adjunktus, SOE LKK*

A magyar labdarúgás visszahelyezése Európa futballtárképére egy innovatív regionális liga létrehozásával

Bevezetés és célkitűzés

A magyar klublabdarúgás nemzetközi szinten évtizedek óta gyengén teljesít, amiből a mai napig nem sikerült kilábalni és mára csak emlék maradt a Videoton '85-ös UEFA-kupa döntője vagy a Fradi '75-ös KEK menetelése. A probléma megoldására egy regionális liga ötletét vettem fel, ami színvonalemelkedéssel és a versenyképesség növelésével járna. Ez az innovatív megoldás a kézilabda esetében életképesnek és sikeresnek bizonyult. A modell lényege, hogy egy sorozatba sűríti azokat a csapatokat, akik hazájukban mind sportszakmai-, mind gazdasági szinten kiemelkednek.

Módszertan

Elemeztem a két sportág bajnokságstruktúráját, az adaptálással kapcsolatos rizikófaktorokat. Az országok UEFA koefficienseivel meghatároztam a potenciális regionális sorozat földrajzi területét, majd az egyes nemzetek klubcsapatait tanulmányoztam. A modell alapvetése a kiegyensúlyozatlan, nemzeti labdarugóligák léte, amelyekben néhány együttes meghatározó szerepet tölt be. A versenyegyensúlyt és a lehetséges dominanciákat vizsgáltam sportszakmai-, és gazdasági szinten is, a normalizált Hirschman-Herfindahl koncentrációs index, a Lorenz görbe, a Gini index, a klubok koefficiense, a C5 versenyképességi egyensúlyi index, illetve a csapatértékek trendjeinek feltérképezése által. A mutatók, céljuktól függően, 5-10 év időtartamának adatait tartalmazzák. Továbbá felmértem a létrehozható regionális liga versenyképességét, és az együttesek gazdálkodásában, pénzügyeiben várható változásokat, amiket a csatlakozás idézne elő.

Eredmények és következtetés

Vizsgálatom alapján a következő országok csapatai feleltek meg a modell elvárásainak: Bulgária (Ludogorets), Csehország (S.Praha, V.Plzen), Horvátország (GNK Zagreb, HNK Rijeka), Lengyelország (L.Warszawa), Magyarország (Vidi FC, Ferencvárosi TC), Románia (FC Bukarest), Szerbia (FK Partizan, Crvena Z.), Szlovákia (SK Bratislava), Szlovénia (NK Maribor). Az opcionális, határokon átnyúló liga a 11. pozíciót foglalná el az európai nemzeti bajnokságok piaci értékek alapján felállított sorrendjében. Hazájuk sorozatához képest mindegyik klubnak előrelépés lenne az elképzelt regionális ligához csatlakozni, nagyságrendekkel erősebb gazdasági háttérű bajnokság jöhetne így létre. Ezt alátámasztja a pénzügyek (bevételi és kiadási oldal) részletes vizsgálata, a klubok profitálnának a belépésből. A verseny egyensúly vizsgálata is pozitív képet mutat, sportszakmai szempontból is előremutató lenne egy ilyen típusú innovatív sorozatot létrehozni.

MÓRÉ BENDEGÚZ
bendeguz.more.2@gmail.com
 Kereskedelem és Marketing
 BA, 5. félév
 Debreceni Egyetem
 Gazdaságtudományi Kar

Témavezető: *Dr. Bácsné Dr. Bába Éva egyetemi docens, DE GTK*

A Manchester United és a DVSC sportmarketing stratégiájának összehasonlítása

A Manchester United és a DVSC sportmarketing stratégiájának összehasonlítása
 The comparison of the sports marketing strategy between Manchester United and DVSC (rezümé)

Napjainkban a legsikeresebb sportklubok életében elengedhetetlen a jól kidolgozott és széles körű marketing stratégia. A Manchester United egyike volt azon nemzetközi kluboknak, amelyek a nyolcvanas, kilencvenes években elsőként dolgozták ki marketing koncepciójukat. A modernkori labdarúgásban óriási szerepet tölt be a sportmarketing. Manapság egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a klubok a jól irányzott marketingre, miután ezen keresztül szurkolók és szponzorok tömegét tudják a klubhoz kötni. Dolgozatom általános célkitűzése, hogy feltárjam a DVSC és a Manchester United sportmarketing stratégiájának hasonlóságait és különbségeit. Ezen felül további cél, észrevételek és javaslatok megfogalmazása a DVSC, illetve a magyar labdarúgó klubok felé a sportmarketing stratégia fejlesztésére vonatkozóan. Hipotézisem szerint, kutatásom rávilágít majd azokra a különbségekre, amelyek a vizsgált klubok földrajzi elhelyezkedéséből, gazdasági helyzetéből, vagy éppen az adott országra jellemző kulturális milióból fakadnak. Miután a két kiválasztott klub költségvetése, illetve gazdasági modellje is eltér, így feltételezem, hogy ezen tényezők is befolyásolják majd a kutatás végeredményét. Az általános célkitűzésem megvalósításához három kutatási módszert alkalmaztam. Dokumentumelemzéssel vizsgáltam a két klub, főleg a médiában megjelenő marketingstratégiáját (Facebook, Instagram, YouTube, weboldal), majd szakértői interjú segítségével, célirányosan készítettem interjúkat a DVSC marketing osztályának dolgozóival. Végezetül SWOT analízissel elemeztem a két klub erősségeit, gyengeségeit, lehetőségeit és a veszélyeit a témával kapcsolatban. A vizsgált klubok különböző gazdasági helyzete a sportmarketing stratégia megválasztásában is szembevető különbségeket vonhatna maga után. Ennek ellenére hasonló módon gondolkodnak és hasonló stratégiai elemeket alkalmaznak idehaza,

mint Angliában. A kutatásom eredményei szerint sportmarketing stratégiát sokkal inkább befolyásolja a földrajzi elhelyezkedés, az adott ország gazdasági helyzete, az emberek fogyasztási szokásai és a kultúra, mint sem a két klub közötti gazdasági különbség.

MÓRIK KORNÉLIA VERONIKA

nellymorik@gmail.com

Sportközgazdász

MSc, 1. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető: *Dr. Müller Anetta egyetemi docens,*

DE GTK

A termékfejlesztés szükségességének bizonyítása egy, a vízalatti sportokhoz használt magyar sporttermék piacának vizsgálatával

A sporttermékek világpiacán a magyar vállalkozások nincsenek könnyű helyzetben. E piac jó részét is a Távol-Keleten gyártott termékek uralják, de az USA-nak is jelentős szerep jut. Ahhoz, hogy egy magyar termék sikeres legyen szükséges az adott piac és a piaci résztvevők folyamatos monitorozására, elemzésére és az adott termék folyamatos fejlesztésére van szükség. Az innováció kiemelten fontos szerepet tölt be egy vállalkozás illetve egy termék életében, mely a gazdasági növekedés motorját adják.

Dolgozatomban egy Magyarországon előállított sporttermék vizsgálatának segítségével céloomul tűztem ki, hogy feltárjam a folyamatos termékfejlesztés szükségességének okait, piaci igényét és hogy meghatározzam annak lehetséges irányait, valamint választ kerestem arra is, hogyan alakul a különböző víz alatti sportágak sportolóinak uszony vásárlási döntése, mik a legfontosabb szempontok amik a vásárlási döntést befolyásolják.

Kutatásom során az adatelemzés a forgalmazási adatok alapján készült. A három nyelvű kérdőívet 160, a világ 24 országából származó, vízalatti sportot űző, élvonalbeli válogatott sportoló töltötte ki, az általunk szponzorált Világkupák, Európa – és világbajnokságok alkalmával. A kérdőívben zárt és nyílt típusú kérdéseket egyaránt alkalmaztam. A mélyinterjú az orosz uszonyosúszás bölcsőjének számító Tomszk nemzetközi hírű edzőjével

készítettem.

Már az adatelemzésnél láthatóvá vált, hogy az eladott mennyiség növekedése egy új termék piacra juttatásának köszönhető. Kutatásomból az derült ki, hogy a versenyzők, edzők időről-időre igénylik az újdonságokat és sportágtól függően számos konkrét javaslatok is kaptam arra, hogy milyen termékfejlesztésre van igény. A méretskála változtatását a kérdezett 160 főből 131 fő javasolta. Az is kiderült, hogy az eddig alkalmazott lefőlöző ár stratégia úgy tűnik a jövőben nem a megfelelő irány, hiszen 102 válaszadó szerint a termék árán változtatni kellene. Az anyagösszetételen 62 fő, míg a színválasztékon 32 fő módosítana.

Kutatásom során arra a következtetésre jutottam, hogy termékünk megérett a fejlesztésre melynek során hamarosan új modell és bővebb méretskála, színskála kerül piacra. Arra való tekintettel, hogy egyre több alacsonyabb diszkrecionális jövedelemmel és alacsonyabb GDP-vel rendelkező új ország kapcsolódik be a vízalatti sportok verseny rendszerébe, feltehetően szükség van ár differenciálásra, valamint az erősödő versenyhelyezethez igazodva új versenyorientált ár bevezetésére.

KAMP SALAMON

kampsalamon@gmail.com

Sportmenedzser

MSc, 4. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezetők: *Dr. habil. Ács Pongrác egyetemi*

docens, PTE ETK, Dr. Paár Dávid adjunktus, PTE ETK

Horgászat és sportfogyasztás

Dolgozatom a sportgazdaság több szegmense közül elsősorban mikrogazdaságtani megközelítést használva a lakossági sportfogyasztás területére fókuszál, különös tekintettel a magyar lakosság sportkiadási szokásaira a horgászat területén.

Hazánkban a horgászat nagy tömegeket mozgat meg, hiszen a 426.490 főt számláló taglétszámmal ma a Magyar Horgász Egyesületek Szövetsége (MOHOSZ) Magyarország legnagyobb civil szervezete. A kutatás alapját online kérdőíves felmérés adta, amely kérdőívet (n=1435) 14-80 év közötti aktív horgász töltött ki. Az adatgyűjtés 2018.

január 25-től február 19-ig tartott, Magyarország összes megyéjét lefedte. A kérdőív 31 kérdést tartalmazott a következő csoportosításban: az első 5 kérdés a szociodemográfiai adatokra kérdezett rá, a második nagy kérdéscsoport a 6-17. kérdés a horgászati szokásokat vizsgálta s a harmadik nagy kérdéskör a 18-25. kérdések kifejezetten a horgász célú sportfogyasztási szokásokra fókuszált.

Statisztikai elemzés céljából leíró statisztikai módszer (gyakoriság, maximum, minimum, módusz, medián, átlag, szórás) következtetési statisztikai módszerek, keresztábra elemzés, khi-négyzet próba, Kolmogorov–Szmirnov, továbbá nem paraméteres próba (úgy, mint Mann–Whitney és Kruskal–Wallis-próba) került felhasználásra.

A kutatás eredményeképpen elmondható, hogy a magyar horgászok a 2017-es évben átlagosan 205149 Ft-ot költöttek horgászszerekre. A kutatás hasznosítható a kormányzati döntéshozók számára országos, regionális vagy akár lokális szinten is, továbbá megfelelő módszertani és összehasonlítási alapot képezhet egy jövőbeni, még részletesebb és még több szempontot magában foglaló kutatás számára is.

Kulcsszavak: sportfogyasztás, sportköltés, sportturizmus, rekreáció, sporthorgászat

TOLNAI TAMÁS

tolnai.tamas@tmagency.hu

Sportszervező

BSc, 6. félév

Nyíregyházi Egyetem

Témavezető: *Oláh Dávid főiskolai tanársegéd, NYE*

Játékosközvetítők működésének vizsgálata a magyar labdarúgó piacon

Bevezetés és célkitűzés

Pályamunkámban a játékos közvetítők munkásságát vizsgáltam meg a magyar labdarúgó piacon. Fontosnak tartottam egy friss kutatást végezni a témában, mert a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség pár évvel ezelőtti szabályozásával átalakította a labdarúgás piacát. Megvizsgáltam, hogy milyen véleményt alkotnak a labdarúgók a játékos közvetítők munkásságáról, illetve, hogy van-e haszna számukra szerződéses viszonyban lenni egy közvetítő irodával. Célom az volt ezzel a kutatással, hogy kiderüljön, a labdarúgók számára szükségük van-e

igénybe venni egy közvetítő szakember segítségét, van-e tényleges létjogosultsága hazánkban ennek a szakmának.

Módszertan

Vizsgálatom során kérdőíves kutatási módszerrel mértem fel aktív labdarúgókat, majd alapstatistikai vizsgálatokat hajtottam végre.

Eredmények és következtetés

A kérdőívekben a megkérdezettektől megkapott válaszok vizsgálata alapján megállapítható, hogy a játékos közvetítői szakma szükségességének megítélése a sportolók körében pozitív. Jól látszik, hogy azoknak a magyar bajnokságban szereplő labdarúgóknak, akik külföldi sportszervezetekhez szeretnének igazolni a jövőben, szinte elengedhetlen a szakemberek segítsége. Az is kiderült, hogy nem csak a külföldi átigazolásokban, hanem az országon belüli transferekben is segítségére lehetnek a közvetítők a sportolóknak. Megállapítottam vizsgálatom során, hogy a felmért labdarúgók nem rendelkeznek megfelelő sportjogi ismeretekkel ahhoz, hogy önállóan, sikeresen át tudjanak igazolni egyik sportszervezetből egy másikba. Sokan közülük nem ismerik a rájuk vonatkozó speciális munkatörvényeket és az MLSZ által létrehozott szerződésekkel kapcsolatos formai és tartalmi szabályokat. Megkérdezettek közel fel ismeri a sportszervezetek anyagi helyzetét. Kiderült, hogy profitálhatnak mind anyagilag mind szakmailag a labdarúgók a közvetítőkkel való együttműködésből. Megállapítható a megkapott válaszok alapján, hogy a labdarúgók kis része beszél olyan szinten idegen nyelvet, amellyel képesek lennének egy átigazolási folyamatot véghezvinni. Mindezek alapján kimondható, hogy a felmért sportolók véleménye szerint van létjogosultsága, haszna ennek a szakmának a labdarúgó piacon.

Kulcsszavak: labdarúgó, játékos közvetítő, labdarúgó piac

FERENCZI FANNI

ferenczi.fanni@gmail.com

Sportszervező

BSc, 3. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Lehmann László mb. előadó, ELTE PPK*

Marketing „fogások” a súlyemelés sportág fellendítéséért

Pályamunkámban szeretnék néhány olyan ötletet megfogalmazni, amivel segíteni tudnék a súlyemelés megkedveltetésében. Szeretnék rávilágítani, hogy milyen lehetőségek rejlenek bizonyos bázisokban, amiből töltekezni, illetve, amire építkezni tud a súlyemelés. A reklámlehetőségek körében kiemelnék néhány ötletet. Átfogóan egy népszerűsítési tervvel készülnek, törekedve arra, hogy felhasználható és megvalósítható gondolataimmal segítséget tudjak nyújtani. Marketingeszközök használatával tenném mindezt, ahol saját eredményemnek egyelőre a szövetségnek készített kérdőív tulajdonítható. Ha minden igaz, akkor én vagyok az első, aki ilyesmivel foglalkozik tudományos munka keretein belül, ezáltal az eredményeket is később remélhetjük.

RÁCZ SZABOLCS LÁSZLÓ

szabolcsracz4@gmail.com

Sport - és Rekreációs Szervező (Sportszervezés)

BSc, 3. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: Szabó Attila egyetemi tanár, ELTE

PPK

Nézőszámok és a csapatok teljesítményének kapcsolata a labdarúgó NB1-ben

A kutatásomban először kigyűjtöttem a 2006/2007-es szezontól az NB1-es futball csapatok nézőszámát, majd elemeztem ezt szezonra lebontva. Korreláció analízissel vizsgáltam a helyezést és a pontszám kapcsolatát a két részre bontott nézőszámmal, a relatív (nézőszám/férőhely), illetve az abszolút nézőszámmal. Az utóbbi több szezonon át korrelált a helyezéssel és/vagy a pontszámmal, mint a relatív nézőszám. Továbbá a determináltsági együtthatók (r^2) alátámasztják a csapatok eredményessége és az abszolút nézőszámok közötti szoros kapcsolatot.

SZIKSZAI-NÉMETH KETRIN

ketrinnemeth@gmail.com

vezetés és szervezés

MA, 4. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető: Dr. Nagy Adrián Szilárd egyetemi docens, DE GTK

Personal brandingre építő marketing stratégia alkalmazása a sportban

A sportban az eredmények mellett a marketing is egyre jelentősebb szerepet tölt be. A közelmúltban több kutató figyelme is a sportolók személyes márkájának építésére terelődött. Jelen kutatásom elsődleges célja is az, hogy bebizonyítsam, gyümölcsöző lehet egy sportszervezetnek personal brandingre alapozott marketing stratégiát folytatnia. Vizsgálni kívánom a követők számában bekövetkező változást, a tudatos kiválasztás és az azt követő brandépítés jövedelmezőségét és lépéseinek egymáshoz viszonyított eredményességét. Feltevéseim között szerepel, hogy a kiválósággal, a csapat aktuális helyzetével foglalkozó posztok eredményesebbek, viszont léteznek olyan faktorok, amik még a kiemelkedő teljesítmény méltatásánál is hatékonyabban generálnak eléréseket.

A téma feldolgozása során primer és szekunder kutatást végeztem. Empirikus vizsgálatom alkalmával egy 21 napos tesztidőszak alatt tettem közzé 9 personal brandingre épülő posztot a Debreceni Egyetem Atlétikai Club (DEAC) Jégkorong Facebook oldalán, melyeket fizetett hirdetések is népszerűsítettek. Az eredmények méréséhez az oldalról nyert adatokat használtam és a kísérletet megelőző három 21 napos ciklus mérőszámaihoz viszonyítottam őket.

A vizsgált időszak után a jégkorongcsapat követőinek száma a Facebookon több, mint másfélszeresére gyarapodott. Ha kizárólag a fizetetlen képernyőre kerüléseiket vesszük figyelembe, akkor is több, mint 120%-os volt a növekedés, ezen megjelenések szórása pedig az átlagosan 100% feletti értékről 50% alá esett. A napi elköteleződöttek száma csúcsot döntött és átlagát tekintve is emelkedett, valamint kiegyenlítettebbé vált.

A 9 poszt eredményességének mérőszámai megmutatták, hogy amennyiben a megjelenések számának növelése a cél, javasolt az aktuális eseményekkel, a sztárjátékos pályán nyújtott teljesítményével és pozitív érzelmeket kiváltó contentekkel foglalkozni a bejegyzésekben. Ha az elköteleződések gyarapítására törekednek a csapatok, még az eddig

javasolt tartalmaknál is érdekesebb olyan magánjellegű bejegyzéseket is megosztani a kiválasztott sportolóval kapcsolatosan, ami a pályán kívülről nyújtott teljesítményére is felhívja a figyelmet.

A korábbi kutatások és empirikus vizsgálatom is azt támasztják alá, hogy a játékosok személyes márkájára építő stratégia kifizetődő és növelheti mind a követőbázist, mind pedig az elköteleződést a csapat iránt.

JUHÁSZ BERNADETT

j.dettus@freemail.hu

sportszervező

BA, 6. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető: *Dr. Bácsné dr. Bába Éva egyetemi docens, DE GTK*

A kézilabda utánpótlás nevelésének fejlődése Magyarországon

Az utánpótlás nevelés napjainkban kiemelkedően fontos szerepet kapott. Ennek érdekében hozta létre a Nemzeti Olimpiai Bizottság az utánpótlás nevelő programokat, melyek több sportágat is érintenek köztük a kézilabdát is. Továbbá a Magyar Kézilabda Szövetség stratégiai célokat határozott meg a fejlődés érdekében. Az elmúlt pár évben újítások sora figyelhető meg a kézilabda utánpótlás nevelésében. Azonban laikus szemmel nem láthatjuk, hogy milyen irányba halad ez a változás. Kutatásom célja, az, hogy bebizonyítsam valóban változásokon megy keresztül a sportág utánpótlás nevelése és ezek a változások segítenek közelebb kerülni a nemzetközi színvonalhoz. A legmegfelelőbb módszer számomra ahhoz, hogy átlássam és megértssem, a témát úgy gondolom, az interjú készítés. Hiszen csak azok a személyek tudnak nekem megfelelő információval szolgálni, akiknek a kézilabda a mindennapjaik szerves részét képezi. Éppen ezért olyan személyeket kértem fel, akik igazolt játékosok voltak vagy még jelenleg is azok, továbbá edzői tevékenységet is folytatnak elsősorban az utánpótlás nevelésben. Az általam választott öt személy közül nagy örömmre szolgál, hogy egy olyan személy is elvállalta, aki 125 nemzetközi mérkőzésen vett részt, melyben volt Olimpiai és Világbajnoki szereplés is, továbbá a női és férfi magyar válogatott kapus-

edzőjeként és másodedzőjeként is tevékenykedett. Az elkészült interjúk feldolgozása után, bár sok problémára mutattak rá az interjú alanyok mégis úgy gondolom, hogy magyar a kézilabda utánpótlás nevelés megfelelő irányt vett, és ha türelmesen kivárjuk, akkor a változások meghozzák gyümölcseit.

BIHARI DÁVID TAMÁS

humanbiosz93@gmail.com

Földrajz- testnevelő tanár szak

Osztatlan, 3. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

Témavezető: *Dr. habil. Bíró Melinda egyetemi docens, DE TTK*

A leendő testkultúrális szakemberek életmentéssel, vízből mentéssel kapcsolatos tudása

Bevezetés: A vízbefulladás a Föld összlakosságát érintő probléma, mely az első három baleseti halálok egyike. Bolygónkon kétpercenként vízbefulladás egy férfi, egy nő vagy gyermek. Minden évben 4 millió ember kerül világszerte veszélyhelyzetbe vízben, s többjüket nem tengerben, hanem édesvízben éri a baj. A témával kapcsolatosan számos probléma merülhet fel, elsőként azaz, hogy nagyon magas a vízzel kapcsolatos halálozási arány. Másodsorban pedig az, hogy nincs tisztában a személy azzal, hogy mit is kellene egy adott vészhelyzetben cselekednie. Céлом, hogy a leendő testkultúrális szakemberek, főként a testnevelő tanárok kellő ismeretanyagot kapjanak a vízből mentéssel kapcsolatban. Kutatásom során feltételeztem, hogy a sport szakos hallgatók elméleti tudása erősen hiányos, és egyáltalán nincs tapasztalatuk az életmentés, vízből mentés kapcsán, valamint hogy a hallgatók kevésbé vannak tisztában az életmentés és a vízből mentés fontosságával, pedig ez szakmájuk elengedhetetlen követelménye. További feltételezésem szerint nem mernek segítséget nyújtani, és az egyes szakmák képviselőinek tekintetében a kompetenciák kapcsán jelentős különbségeket lehetnek. A kutatásomban kérdőíves vizsgálatot végeztem. A vizsgálatban budapesti, nyíregyházi, egri, és debreceni sport szakos hallgatók vettek részt (n=147 fő). Az eredményeim azt mutatják, hogy a hogy a hallgatók döntő többségben ugyan tudnak úszni,

viszont a tudásuk szerteágazó, nagyon eltérő. A megkérdezettek 88% tanult elsősegélynyújtást, de ennek ellenére mindössze 56% gondolja úgy, hogy szakszerű ellátást tudna biztosítani egy sérültnek. A hallgatók néha még viszonylag egyszerű feladatban, mint pl. az izomgörcs megszüntetése is bizonytalanok érzik magukat. Úgy tűnik, leginkább a hámsérülések ellátásában érzik magukat felkészültnek, de a törések, fej, izületi, vagy egyéb sérülések esetén már annyira nem. Sajnos többségük nem érzi magát felkészültnek a defibrillátor használatnál. A hallgatók közel 75% -a úgy érzi, hogy képes lenne kimenteni egy gyermeket a vízből. Ez jó eredménynek számítana, de nagyon veszélyes! A hallgatók jelentős része 64%-uk nem látott még újraélesztési folyamatot élőben, többségük, 90%-uk nem tett újra élesztési kísérletet, valamint az is kiderült a válaszokból, hogy többük 88 %-uk még nem is segédkezett újraélesztésben. Hipotéziseim többsége részben, vagy teljes mértékben beigazolódott.

CSENKI JUDIT
 csenkusz@yahoo.dk
 BA edző
 BSc, 3. félév
 Testnevelési Egyetem

OLÁH ORSOLYA
 olahborso@gmail.com
 BA edző
 BSc, 3. félév
 Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Koller Ákos egyetemi tanár, TE*

A magyar kézilabda utánpótlás nevelés különbségei az 1950-es és 2010-es években

Bevezetés és célok:

Az elmúlt több mint 60 évben a magyar kézilabdában az infrastruktúra és a létesítmények nagy fejlődésen és fejlesztésen ment át. Lépésről lépésre változott az infrastrukturális háttér, kezdve a salakos, majd bitumenes talajú pályákkal. Ezt követték a fedett termek, majd a sportcsarnokok. Ennek a fejlődésnek a következménye új egyesületek létrejötte és a sportolók létszámának emelkedése a

kézilabdában. Feltételeztem, hogy ennek az eredménye, hogy mára a kézilabda sportág népszerűsége nőtt és magas nemzetközi színvonal ért el. Célom volt, bemutatni a kézilabda feltételrendszerének változását, eszközháttérének tendenciáit. A kutatásokat magam végeztem.

Módszerek:

Ehhez a munkához interjúkat készítettem olyan sportolókkal, sportvezetőkkel, akik kiemelkedő alakjaiként a kézilabdának érdemben és hitelesen számoltak be a változások üteméről. Munkámhoz felhasználtam a korabeli írott forrásokat: folyóiratokat, könyveket.

Eredmények és következtetés:

A kutatásom eredményei alapján elmondható, hogy legnagyobb változást a magyar kézilabdában az infrastruktúra és a létesítmények fejlődése, fejlesztése mutatja. Jelenleg a kézilabda az ország második legnépszerűbb csapatsportja a labdarúgást követően (Horváth-Juhász-Mocsai-Németh: *Kézilabda sport kezdőknek 2004.*). Hazánkban a kézilabda sport, jelentős változáson ment keresztül az 1950-es évek óta, egyre több fiatal választja ezt a sportot. Valószínű, az is, hogy ennek tudható be válogatottjaink jó szereplése, ami bizonyítja, hogy az infrastrukturális háttér igen fontos egy sportág fejlődésében. Ez hozzájárult ahhoz, hogy az utánpótlás nevelésünk jó úton halad. Az egyre növekvő versenyben is jelentős eredményeket érnek el utánpótlás csapataink, főképpen a nők. Az utánpótlás nevelés rendszere, az edzőképzés (Nemzetközi Edzőképző Központ) és a játékteoretikus képzése és továbbképzése is folyamatos fejlesztés alatt áll, de elmondhatjuk, hogy az egyre javuló versenytársakhoz képest, további fejlesztések szükségesek, főképpen a fiú utánpótlás területén. Saját kutatásom is bizonyítja, hogy az infrastrukturális befektetések a sportban meghozzák a kívánt eredményeket.

ZIMMERMANN MÁRIÓ
 mario18@index.hu
 Angol nyelv és kultúra tanára, testnevelőtanár
 Osztatlan, 8. félév
 Eszterházy Károly Egyetem
 Természettudományi Kar
 Témavezető: *Dr. Révész László egyetemi docens, EKE TTK*

A motorikus és pszichés képességek kapcsolatának vizsgálata a teljesítményre középiskolások körében

Bevezetés

A motorikus és pszichés képességek kapcsolatának vizsgálatát tűztem ki célul, amellyel azt szeretném kideríteni, hogy e képességek megléte vagy hiánya hogyan befolyásolja a teljesítményt. Van e összefüggés a tanulók ügyessége és koncentrációképessége között?

Kutatási kérdések, célok

Véleményem szerint, a motoros és pszichés képességek egymással szorosan összefüggő dolgok, egymást befolyásolják és elválaszthatatlanok. Tapasztalataim alapján azok a gyermekek, akiknek pszichés képességeik az átlaghoz képest nem elég fejlettek, sem sportban, sem pedig az iskolai testnevelésben nem tudnak az átlagnál jóval jobb eredményt elérni. Úgy gondolom, ez azért van, mert cselekedeteinket, mozgásainkat nagyban befolyásolják pszichés funkcióink. Vizsgálataimmal azt szeretném bizonyítani, hogy e kettő kapcsolatuk szorosan összefügg egymással és nem csupán személyes tapasztalataimra szeretnék hagyatkozni, hanem tudományos tényekkel szeretném alátámasztani a felvetésem.

Módszerek

A vizsgálatokat két szempontból közelítettem meg. Az első során, egy olyan felmérést alkalmaztam, ami általánosságban méri fel a vizsgálatban részt vevő hétköznapi, nem sportoló diákok motorikus képességeinek szintjét. Itt a NETFIT fittségmérési rendszerben található teszteket vettem segítségül. A koordinációs képességek mérésére olyan összetett gyakorlatokból álló akadálypályát használtam, amelynek teljesítésében fontos szerepet játszik az általános ügyesség megléte.

Második felmérésem során sportág specifikus gyakorlatokat választottam, amelyeket olyan diákokkal hajtottam végre, akik az adott sportágat versenyszerűen űzik. A motorikus képességekkel kapcsolatos mérések során ugyanazon módszereket alkalmaztam. A koordinációs képességnél viszont olyan akadálypályát használtam, ami csak és kizárólag az adott sportágra jellemző, speciális ügyességet vizsgálja. Végül a figyelem mérésére a Pieron figyelemvizsgáló lapot használtam.

Megbeszélés

Kisebbségi különbségek fognak mutatkozni véleményem szerint a motoros képességek terén a tanulók két csoportja között, ami a mindennapos testnevelésnek köszönhető. Nagy differenciát várok azonban a koordinációs képességeknél. Végül a Pieron figyelemteszt során is jobb eredményeket várok a sportoló diákoktól, márpedig azért, mert legyen szó bármilyen sportról a figyelem megosztott, többfelé összpontosul, ezért ehhez hasonló tesztek során a figyelem minőségibb lesz és tovább fenntartható az átlagosnál.

BÁNHÁZI LAURA

banhazilaura@gmail.com

Testnevelés - természetismeret, környezettan tanár
Osztatlan, 11. félév

Nyíregyházi Egyetem

Témavezető: *Urbinné dr. Borbély Szilvia főiskolai tanársegéd, NYE*

Az egészségtudatos magatartás vizsgálata a MOB által támogatott sportiskolai képzésű megyeszékhelyi intézményben

Kimutatható, hogy a magyar fiatalság egyre inaktívabb és az elhízottak száma is növekszik az évek folyamán. A tendenciák hatására bevezették a mindennapos testnevelést, ahol kiemelt szerepet kap a testi-lelki egészségre való nevelés, életvitelre való igényesség. A sportiskolák céljai túlmutatnak a köznevelési törvényen és a legmeghatározóbb szerepük az utánpótlás-nevelés fejlesztésében is megnyilvánul.

A kérdőíves adatgyűjtés 2018. tavaszán történt, egy olyan iskolában, melyet a Magyar Olimpiai Bizottság is támogat. A kutatásban 5. illetve 8. osztályos tanulók vettek részt. A mintám elemszáma N=186 fő. Úgy gondoltam, hogy ez a nagy sportmúlttal rendelkező iskola, amelynek helyi tanterve is kiemelt fontossággal kezeli az egészségtudatosságot, magasabb értékeket mutat az egészségtudatosságra nevelés területén az országos eredményekhez képest.

Kutatási hipotéziseimet előzetes kutatások eredményeit figyelembe véve határoztam meg. A rizikómagatartási szokások esetében megállapítást nyert, hogy a sportiskolában tanuló diákok átlagéletkor tekintetében a dohányzás kipróbálásában

jobban teljesítettek. Az a tény is beigazolódott, hogy a sportiskola tanulóinál is egyértelműen kimutatható, hogy az életkor előrehaladtával nő a szerfogyasztás gyakorisága. A nemek tekintetében a fiúk és a korosztályok tekintetében a 8. osztályos tanulókra jellemzőek jobban az egészségkárosító magatartások. Az országos kutatásokhoz képest a sportiskola tanulói esetében is csökken az iskolán kívüli sportolók száma és növekszik a képernyőhasználat gyakorisága az életkor előrehaladtával és elégedetlenebbek a kinézetükkel.

Azt feltételeztem, hogy az országos átlaghoz képest mutathatók eltérést egy ilyen kiemelt iskolában, de eredményeim ezt nem bizonyítják egyértelműen. Az iskolai pedagógia programja igazolja, hogy az intézményben az eredményesség, a teljesítmény centráltság a sport, valamint a tudatosság kerül előtérbe a gyerekek egészségmagatartásának kialakításában. Azonban az országhoz eredményekhez képest, az egészségmagatartási szokások, nem mutatnak eltéréseket a vizsgált évfolyamokon.

Kutatásom megerősíti, hogy nekem mind lendő testnevelőnek sokkal tudatosabban kell tanítanom és nevelnem a tanulókat a sportos és egészségtudatos magatartásra, életvitelre. Ehhez elengedhetetlen, hogy a teljesítményorientáltság helyett az új szemléletmódok keresése, az élménypedagógia módszereinek és az új oktatási stratégiáknak alkalmazása váljon mindennaposá a testnevelés órák oktatási folyamatában.

CSANÁDYNÉ SÖJTÖRY BORBÁLA

sojtorib@gmail.com

testnevelő-egészségfejlesztő tanári

MSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezetők: *Sárai Gabriella adjunktus, ELTE*

PPK, Dr. Hatvani István tudományos munkatárs,

óraadó, ELTE Természettudományi Kar, MTA

Csillagászati és Földtudományi Kutatóközpont,

Némethné Dr. Tóth Orsolya egyetemi docens, ELTE PPK

Reprezentatív felmérés a tornaoktatás helyzetéről a közoktatásban Magyarországon

Dolgozatomban fel szerettem volna tární egy országosan reprezentatív kérdőíves felmérés segítségével, hogy lehet-e felfedezni olyan fokú

hasonlóságokat a kérdőíves kutatásom válaszadói között, ami alapján csoportokba rendezhetők, és, hogy, mely kérdésekre adott hasonló válaszok jellemzik ezeket a legjobban? Úgy gondolom, hogy a mai testnevelés mozgás-anyagából az alap sportágak kezdenek visszaszorulni, nagyobb hangsúlyt kapnak az alternatív mozgásformák. Ez azonban gátolni fogja a diákok átfogóbb mozgásismeretének kialakulását, amire majd rá lehet építeni az új sportágak mozgásanyagát.

A vizsgálat során a kérdőívet, gimnáziumi és/ vagy általános iskolai oktatást végző intézményeknek küldtem ki (n=2752). A beérkezett válaszokon minta tisztítás után empirikus feldolgozást alkalmaztam. A minden kérdésre válaszoló kitöltőket (n=707) klaszteranalízissel csoportosítottam, lineáris diszkriminancia analízissel a csoportosítást ellenőriztem, ami 88,1%-ban jónak bizonyult. Wilks' lambda teszt statisztikával megállapítottam, hogy mely kérdések alapján váltak szét leginkább a csoportok. Végül jellemeztem a csoportokat és főkomponens analízissel megállapítottam, hogy a csoportokon belül mely kérdésekre hajlamosak azonos választ adni a megkérdezettek.

A beérkezett válaszok alapján sok kitöltő számára nem volt megfelelő az oktatási intézetben a szerek állapota, minősége, de sok helyen a termek sem voltak adottak a tornaoktatáshoz. Válaszadóim három csoportba voltak sorolhatóak, melyek szétválásáért a segítségadás ismerete/nem ismerete (megkérdezetteknek gyakorlati szaktudása) volt elsősorban felelős. Az 1. csoportban elegendő szerekekkel tudnak oktatni a válaszadók, jellemzően tapasztaltabb pedagógusok, legtöbb választ megyeszékhelyről küldték vissza a csoport tagjai. A 2. csoportban jellemzően fiatalabb válaszadók voltak, nem emelkedett ki semelyik település típus, szakmai felkészültségüket rosszabbra értékelték, kevésbé tartották balesetveszélyesnek a torna mozgásanyagát. A 3. csoportban hasonló válaszok születtek, mint az 1-es csoportban. Ebben van a legkevesebb vidéki nagyvárosban dolgozó válaszadó és többségében tapasztaltak, 20 évnél nagyobb szakmai múlttal rendelkeztek.

Saját eredményemnek tekintem, a kutatás alapötletét, a kérdőív megszerkesztését, kiküldését. A beérkezett válaszok feldolgozása témavezetőmmel közösen történt, míg az eredmények kiértékelését, majd a dolgozat megírását is önállóan végeztem. Témavezetőim, folyamatosan segítettek és ellenőrizték munkám.

BÁRSONY DOMINIK

barsony.dominik@gmail.com

Testnevelő tanár, gyógytestnevelő -egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

SZABÓ KRISZTIÁN

szabo1krisztian.0420@gmail.com

Testnevelő tanár; gyógytestnevelő-egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Heszteráné Dr Ekler Judit egyetemi docens, ELTE SEK***Speciális sporttalaj testnevelés órai alkalmazásának hatása a mozgáskoordinációra és a testedzés iránti motivációra**

A mai modern világban a testnevelésnek olyan problémákkal kell szembenézni, mint a gyermekek motiválása az aktív órai részvételen, mivel a mai diákok már az internet korában az információkat a sportolásról nem csak az iskolai tanórák keretein belül kapják. Emellett a modern sportokat látva a kijelző előtt ülve, ők is valami újra, izgalmasra vágyanak a már jól ismert tornatermi eszközökön kívül. Erre szerettünk volna megoldást találni a modern speciális sporttalaj képében.

A diákokat a szombathelyi Kanizsai Dorottya Gimnázium 10. osztályos lány tanulóinak köréből mértük fel, az ő fejlődésüket próbáltuk befolyásolni a speciális sporttalaj alkalmazásával.

A méréseinkhez egy sportolói kérdőívet, egy Breq-2-es motivációt felmérő kérdőívet és 4 motoros képességet felmérő gyakorlatot alkalmaztunk.

Az intervenció szakaszban minden testnevelés órán alkalmazták az általunk biztosított sporttalajt, legalább az óra első részében, a bemelegítés elvégzése során.

A kutatás fő céljának azt neveztük meg, hogy a sportoló és nem sportoló diákok motoros képességei közti különbséget csökkentjük a sporttalaj alkalmazásával, illetve az iskolai eszközrendszerrel eltérő, újdonsággal szerettük volna motiválni a diákokat a testnevelési órai aktívabb részvételre.

KERTAI BENDEGÚZ

kertai-bendeguz@hotmail.com

Testnevelés-Történelem tanári

Osztatlan, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők: *Dr. Prisztóka Gyöngyvér egyetemi docens, PTE TTK, Dr. Tóth Ákos Levente egyetemi adjunktus, PTE TTK***Vízbőlmmentési, elsősegélynyújtási ismeretek a köznevelésben**

Kulcsszavak: vízbőlmmentés, elsősegélynyújtás, NAT 2018, testnevelés

Bevezetés: Hazánkban egyre népszerűbb a nagy tavak, folyóvizek melletti szabadidő eltöltés, amelynek következtében felértékelődött a vízben való cselekvésbiztonság, a vízbőlmmentési és elsősegélynyújtási szabályok ismerete.

Célkitűzés: Kutatásaink fő célja megkeresni, hogy a közoktatás keretein belül milyen lehetőségek vannak a 10-20 éves korosztály számára az ismeretek elsajátítására. Ehhez először a jelenlegi helyzetről kívánunk képet kapni: mennyire ismerik a tanulók a legalapvetőbb vízbőlmmentési és az ezzel kapcsolatos elsősegélynyújtási szabályokat; tanultak-e az iskolában ilyen jellegű ismereteket; valamint a szülők elvárják-e az iskolától, hogy ezen a területen is felkészítse gyermekeiket. Célunk annak áttekintése is, hogy a 2019-ben tervezett bevezetésre kerülő Nemzeti Alaptanterv mennyiben tükrözi, ill. felel meg ezeknek az elvárásoknak.

Anyag, módszer: Dokumentumelemzés mellett, két saját összeállítású, online módon közzétett kérdőívet hoztunk létre, amelyet tanulók (n=356) ill. szülők (n=148) töltöttek ki. A tanulók válaszait korcsoportonként és nemenként elemeztük, az összefüggések elemzésére chi-négyzet próbát és többszörös lineáris regressziós modellt alkalmaztunk.

Eredmények: A vízbőlmmentési kérdéseknek átlagosan csupán a felére adtak a tanulók helyes választ. Gyakran életveszélyt jelentő kérdésekben sem ismerik a teendőket, különösen a 15 évesnél fiatalabbak (70-80 %). Az elsősegély kérdésekben viszonylag jobb az eredmények, de itt is sok volt a helytelen válasz. Iskolai keretek között víz-ből mentést 10%-nál kevesebben tanultak, elsősegélynyújtást az általános iskolások közel fele, az idősebbek 40-45%-a. Akik a köznevelésben tanultak vízimentést, azok ismeretei sem jobbák, mint

akik nem tanultak. Az elsősegély vonatkozásában hatékonyabb a köznevelés, e téren szignifikánsan több jó választ kaptunk. A szülők egyértelműen fontosnak tartják, hogy iskolai keretek között is oktassanak vízbőlmentést és elsősegélynyújtást, a NAT-tervezet azonban továbbra sem tartalmaz erre vonatkozó konkrétumokat.

Következtetések: A tanulók ismerete sem a vízbőlmentés, sem az elsősegélynyújtás területén nem kielégítő. A alapvető szabályok elsajátítását az iskolai keretek között kell hatékonyabbá tenni. Együttműködés szükséges a hazai szakmai szervezetekkel (Vízimentő Szolgálat), és célszerű lenne a jó nemzetközi példákat és tapasztalatokat is beépíteni a hazai közoktatásba.

EIGNER ESZTER

chesty8@gamma.ttk.pte.hu

testnevelés-földrajz

MA, 5. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető: *Dr. Prisztóka Gyöngyvér egyetemi*

docens, PTE TTK

Alternatív kerettantervek alkalmazásának vizsgálata a mindennapos testnevelésben

Bevezetés

Kutatómunkám témája a tanítási gyakorlataim alatt fogalmazódott meg. Több intézményben, iskolatípusban, több korosztálynál megfordultam, azonban nagyon szűk keresztmetszetét láttam a felhasználható mozgásanyagának a testnevelés órai hospitálásokon. A tapasztaltak kíváncsivá tettek, hogy a rendelkezésre álló alternatív kerettantervekből vajon mennyit ismernek, használnak a mindennapokban a testnevelést oktató pedagógusok, könnyebbé válik-e számukra változatosabbá tenni a tanórákat ezek segítségével.

Cél, hipotézisek

Célunk, hogy megvizsgáljuk a mindennapos testnevelés alternatív kerettanterveinek kihasználtságait a gyakorlatban. Kutatási kérdéseink és hipotéziseink arra vonatkoznak, hogy a testnevelést oktató pedagógus ismerik-e az alternatív lehetőségeket; van-e módjuk alkalmazni őket, vagy valóban tájékozatlanok? Hogyan változott a véleményük, és milyen visszajelzéseket kapnak diákjaiktól a mindennapos

testnevelésről? Milyen nehezítő körülmények akadályozzák a testnevelés tartalmi megújítását? Mi a tanulók véleménye ebben a kérdéskörben?

Anyag, módszer

Vizsgálati módszerként saját összeállítású kérdőívet hoztunk létre a tanárok és a tanulók számára, amit az interjú módszerével egészítettünk ki. Irányított mintavétellel egy kaposvári általános iskola minden testnevelést oktató pedagógusát – a tanítókat is - felmértem (n=15). A kérdőív online módon való kitöltésének lehetőségét biztosítva kívántam országos lefedettségűvé tenni a felmérést, így a végelgesen n=36. Az eredmények feldolgozása Excel programmal, egyszerű matematikai-statisztikai számításokkal történt.

Eredmények

Az eredmények alapján képet kaptunk a kerettantervek ismertségi szintjéről a tanárok körében, megismertük véleményüket a mindennapos testnevelés jelenlegi helyzetéről, és fontossági sorrendet tudtunk felállítani a hiányzó feltételekről. Az iskolák túlnyomó többségében még mindig 3 tanóra szerepel az órarendben, a plusz 2 óra általában egyesületi igazolás alapján elmarad a sportoló diákoknak, vagy összevont sportköröket tartanak.

Következtetés

A témában való kutatás több szempontból fontos és hasznos lehet. Egyrészt ráirányítja a figyelmet, hogy a jelenleginél több időt és lehetőséget kell biztosítani a tanárok továbbképzésére; másrészt a testnevelő tanárképzés tartalmi kérdéseit is érdemes lenne folyamatosan frissíteni. Minőségibbé és élvezetesebbé tehetjük a tanórákat, ha nem csak a „régis iskola” megszokott módszereit, tananyagait használjuk fel.

DOBI BERNADETT

dobibernadett@gmail.com

Sportszervező

BA, 6. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető: *Dr. Bácsné dr. Bába Éva egyetemi*

docens, DE GTK

A mindennapos testnevelés implementációja a Bocskai István Tagintézményben

Magyarország kormánya célul tűzte ki, hogy hazánk sportoló nemzeté váljon. Ennek egyik eredménye, hogy a 2012/2013-as tanévtől kezdve minden általános és középiskola számára kötelezővé vált a mindennapos testnevelés gyakorlata. Céloom, hogy átfogó képet kapjak a mindennapos testnevelés megítéléséről, annak pozitív és negatív hatásait feltárjam, kiemelten a diákokra fókuszálva. A vizsgálat helyszíne a Balmazújvárosi Általános Iskola Bocskai István Tagintézménye. Kutatásom során vizsgálom a gyerekek mozgásos tevékenységre irányuló szokásait, valamint azt is, hogy a mindennapos testnevelés által hogyan alakul énképük és közérzetük, hogyan élnek meg a testnevelés órákat. Ha beigazolódik, hogy pozitív vonzatai vannak, akkor társadalmi érdekké válik annak fenntartása. Fontos hatása lehet mind gazdasági, mind társadalmi szempontból és hosszú távon eredményeként elérhető a sportoló nemzet státusz is. Hipotézisem, hogy a mindennapos testnevelés pozitív változást eredményezett a diákok életvitelében, valamint hogy a mindennapos testnevelés révén növekszik a gyerekek tanórán kívüli mozgásos tevékenysége. Ezek alátámasztása érdekében külön kérdőív készült az alsó és felső osztályosok körében, valamint kiegészítő kérdőívek a szülők és a pedagógusok részére. Ezeken felül az iskola tagintézmény-vezetőjével készítettem interjút. A szekunder kutatás során a testneveléssel kapcsolatos néhány definíciót gyűjtöttem össze, melyeket értelmeztem és összehasonlítottam. Kitérek a testnevelés és a sport fontosságára, kiemelten gazdasági szempontból és a KSH adatait összevetve értékelem azokat, valamint a mindennapos testnevelést érintő fontosabb jogi aspektusokat összegzem. A primer kutatások írásbeli megkérdezés alapján készültek, kivéve az 1. osztályos hallgatók körében, ahol szóbeli kérdőív készült. A tagintézmény-vezetővel folytatott interjúval összesen 434 fő adott választ a kérdéseimre. A kapott adatokat leíró statisztikával elemeztem, melyekből kiderült, hogy a tanulók többségének a testnevelés a kedvenc tárgya; a családjuk és tanáraik is nagymértékben támogatják őket sportolási szándékukban; a gyerekek többsége jól vagy nagyon jól érzi magát a mindennapos testnevelés után; és többségük a kötelező tanórákon kívül is rendszeresen sportol.

KOBELA TAMARA

kobela.tamara@freemail.hu

Testnevelő tanári

Osztatlan, 3. félév

Eszterházy Károly Egyetem

Természettudományi Kar

Témavezető: *Dr. Mogyorósi Zsolt főiskolai docens, EKE BTK*

A szülők értékrendszereinek kapcsolódása az iskolai testneveléshez

Bevezetés és célkitűzés:

Aktív sportolóként, majd jövőbeni testnevelő tanárként érdekel az, hogy a sport szeretete kihat-e a testnevelésórán tanúsított tanulói aktivitásra. Ugyanakkor a sport szeretete jórészt a családból ered, ahogyan a tanárok megítélése is alakul a családban. Kutatásom célja annak megismerése, hogy a szülő tanárról alkotott véleménye, a szülők sporthoz, testneveléshez kapcsolódó értékrendszere hogyan befolyásolja a gyerekek testnevelés órai aktivitását a középiskolában. Fő kutatási kérdések:

1. Mennyire befolyásolja a gyerek testnevelés órai aktivitását a szülő testneveléssel, testnevelés órával, illetve a sporttal kapcsolatos attitűdje?
2. Mennyire befolyásolja a gyerek testnevelés órai aktivitását a testnevelő tanár személyének szülői megítélése?
3. Számottevő nemi és életkorbeli különbségek mutathatók ki a kérdésekben.

Módszertan:

Az adatfelvételt és a kutatás módszerét tekintve ez egy nem véletlenszerű mintavételre alapuló kérdőív lekérdezés volt egy állami fenntartású iskolában. A kutatásban a középiskolás diákok és szülei véleményét kérdeztem önkéntes, zárt kérdéseket tartalmazó kérdőív segítségével. A válaszadás önkéntes és anonim. A mintaválasztás önkényes, nem véletlenszerű. A kérdőívek feldolgozása során leíró statisztikát használtam. A kérdőívben találhatóak szociodemográfiai adatok. Szerepelnek benne attitűd kérdések. A tanárokról alkotott vélemény is megjelenik, a testneveléssel kapcsolatos elvárások is megjelennek a kérdőívben. A kérdőíveket 53 diák és 51 szülő töltötte ki.

Eredmények és következtetés:

Az eredmények tekintetében kimagasló eltérések nem születtek. Kivéve a testnevelés óra

fontosságánál. A szülők fontosabbnak ítélték meg a testnevelés óra meglétét, mint a diákok. Elmondható az, hogy a szülőkvéleménye befolyásolja a gyerekek véleményét, mind a sporttal kapcsolatban, mind a testnevelő megítélésével kapcsolatban és ez befolyással bír a testnevelés órai aktivitásukra. Generációs különbségeket megfigyelhetünk a kitöltött kérdőívek alapján. Úgy gondolom, hogy kiemelésre érdemes, hogy a média hatása megerősödött a fiatalabb generációk körében.

REINER DÓRA

reiner.dori.21@gmail.com

Testnevelő tanár, gyógytestnevelő - és egészségfejlesztő tanár
Osztatlan, 7. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Heszteráné Dr Ekler Judit egyetemi docens, ELTE PPK*

A tánc, mint testnevelés órai tananyag

Bevezetés és célkitűzés

A kutatásom témája a tánc, mint testnevelésórai tartalom vizsgálata. Szerettem volna megtudni, hogy a táncóra ugyanolyan aktivitási szintet képvisel-e, mint egy testnevelés óra; mi az, ami a tánc tartalmakban motiváló, aktivizáló, vonzó s nagyban befolyásolja az aktivitás mértékét. Kerestem a választ arra, hogy a különböző korosztályoknak, mi a véleményük a táncóráról. Az életkori sajátosságokból fakadó jellemzők befolyásolják-e a tánc mozgások kedveltségét a különböző életkori szakaszokban.

Módszertan

A kutatásban egy általános iskola diákja vettek részt, 1-8. évfolyamig (n = 311, lány = 154, fiú = 157). A testnevelés és táncórai fizikai aktivitás mérésére accelerometert használtam. Az órákkal kapcsolatos motivációs és kedveltségi kérdéseket kérdőívben fogalmaztam meg a tanulók számára. Az adatfelvétel tanulónként 4 testnevelés órán és 2 táncórán zajlott.

Eredmények

A testnevelés órák és táncórák fizikai aktivitás évfolyamonkénti összehasonlításánál, szignifikáns különbség van a 2. és 3. évfolyamon a tánc javára,

az 1., 4., 6-8. évfolyamon a testnevelés javára. A táncóra kedveltsége és a táncórai MVPA összehasonlításánál elmondható, hogy akik szeretik a táncórát, ők magasabb fizikai aktivitást is mutatnak. Akiknél a táncórai kedveltség a tartalmi dolgokban - a zenére való mozgás, a koreográfia, az előadó-művészeti jelleg, a versengés-nélküliség, stb. - mutatkozik meg, azok MVPA értékei éppen az aktivitás szempontjából kritikus években (7-8. évf.) mutatnak magasabb aktivitást, mint a táncórai aktivitás átlagok.

Következtetés

Egy iskola teljes tanuló ifjúságán, 8 évfolyam keresztmetszetébe elvégzett vizsgálat azt mutatja, hogy elsősorban a magasabb évfolyamra járó és a versengést és a teljesítményre törekvést elutasító diákok körében lehet magasabb mozgásos aktivitást kiváltó mozgásforma a tánc és ezért lehetőség szerint alternatívaként jelenjen meg az iskolai testnevelésben. Táncos tartalmú kutatások esetében az accelerométer elhelyezését fontos átgondolni, mivel koreográfia tanulása során, főleg magasabb korosztályoknál, ahol a horizontális és vertikális irányú elmozdulások kisebbek, célszerű lehet az accelerometert bokán hordani.

NEMES KLAUDIA

nemesklaudia20@gmail.com

Biológia-testnevelési tanári szak 5+1
Osztatlan, 8. félév

Eszterházy Károly Egyetem

Természettudományi Kar

Témavezető: *Dr. Révész László egyetemi docens, EKE TTK*

Az általános iskolások viszonyulása a testnevelés órához, illetve a NetFit eredmények összehasonlítása az előző évi eredményekkel

Bevezetés

A testnevelés az egyetlen óra, ahol a diákok nem a padban ülnek. A mindennapos testnevelés bevezetésével a diákok több lehetőséget kapnak a mozgásra, de nem biztos, hogy a célja megvalósult a felső tagozatos diákok körében. Ennek érdekében vizsgáltam meg a Netfit eredményeket és vettem össze a kérdőív és az interjú eredményeivel. A testnevelés az emberek egészséges testi fejlődését a gyakorlatban is elősegítheti. A vizsgált kutatási

probléma a testnevelés érdekeltségének és motivációs bázisának a csökkenése. A probléma okát főképpen az elvárt követelményekben, érdemjegyek kialakításában és a kerettantervben kerestem.

Kutatási kérdések, célok

Az elméletek azt állítják, hogy a több testnevelés óra jobb eredményeket hoz. Ha túl nagy terhelést adunk egy gyermek számára, akkor az eredmények romlani fognak és nem csak fizikai képességekben mérten, de a motiváció csökkenésével is együtt járhat.

Módszerek

A részt vevők az általános iskola felső tagozat 5.-7. osztályos diákjai (110fő), mivel ez a korosztály az, aminek a viszonya teljes mértékben megváltozik a testnevelés órával kapcsolatban. A referencia osztályom az 5. osztály, mivel ők még nagyszámban lelkesek, a testnevelést nem tehernek élik meg. Az alkalmazott kutatási eszközeim az attitűd kérdőív, kiderítve a diákok viszonyát a testnevelés órához, illetve a Netfit eredmények elemzése, melyben két tanév eredményeit hasonlítottam össze.

Eredmények

A serdülőkorban csökken az érdekeltség a testnevelés óra iránt, viszont a mozgásos játék iránt nem. A kisgyermekkorban többen sportoltak, mint jelenleg. A sportformák közül a legtöbben a labda sportokat kedvelik, még is az osztályozás ennek határt szab. A megkérdezettek nagy számban a mozgás szeretetért kedvelik a testnevelés órát, viszont a futó felmérések miatt zárkóznak el előle. A kérdőívől és az interjúkból kiderül, hogy az osztályozás alapjainak a megváltoztatását és a mozgásos játékok növelését szorgalmazzák a diákok. A Netfit felmérés eredményeinek a javulása nem egyezik meg a motiváció növekedésével az interjú szerint. A lányok és a fiúk közti fordított arányú javulás tapasztalható. Az eredmények összességében 57%-ban javultak a serdülőkor ellenére.

Megbeszélés

Szükség van elméleti testnevelés órára, amin tudatosítják a diákokban a testnevelés óra mozgásanyagát. A testnevelés órának a prevencióra és a rekreációra kéne épülnie, ami az alkalmazható tudást tartja szem előtt.

KARACSI GÁBOR

karacsigabor95@gmail.com

Testnevelőtanár- Gyógytestnevelő –

Egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Heszteráné Dr Ekler Judit egyetemi docens, ELTE PPK*

A zene és a testnevelés órai aktivitás kapcsolata

Arra a kérdésre kerestem kutatásom során a választ, hogy miként hat a résztvevő diákok fizikai aktivitására az, ha különböző stílusú zenékre végzik a szokásos mozgásos tevékenységüket. Valamint kíváncsi voltam arra is, milyen mértékben tér el a diákok önértékelésben megállapított fizikai aktivitása a ténylegesen mért értéktől.

A kutatás során 23 fiatal korú (16-17 éves) tanulót mértem fel 1 osztályban. A tanulói kérdőív Likert skálán megválaszolható kérdései a tanulók testnevelésórai aktuális motiváltsági, illetve aktivitási értékére vonatkoztak. Diákok minden óra végén kitöltötték a kérdőívet. A testnevelés órai tanulói aktivitás objektív mérése accelerométerrel történt.

Az MVPA a zene nélküli és a zenés órákon érdekes eredményeket mutatott. A fő részt és az egész órát tekintve a diákok a zene nélküli órákon voltak a legaktívabbak. A kutatás során kiderült, hogy a zenei stílusok közül a modern zenei aláfestéssel végzett bemelegítést követő órán voltak a diákok a legaktívabbak. Továbbá, hogy a bemelegítési részt és az egész órát tekintve is a sajátzene aktivizálta legkevésbé a tanulókat.

NAGY CECILIA

nagy.cecilia93@gmail.com

Testnevelő tanár-Gyógytestnevelő tanár

MA, 9. félév

Testnevelési Egyetem

WERTMÜLLER ILDIKÓ

Testnevelő tanár-Gyógytestnevelő tanár

MA, 5. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Borosán Livia egyetemi docens, TE*

Hivatása: testnevelő tanár**Bevezetés:**

„Life of learning”, nincs olyan szakma, hivatás, amelyre igazabb lenne az élethosszig tartó tanulás, mint a pedagógusok esetében. Az utóbbi évtizedekben változó jogi szabályzók, társadalmi, szülői elvárások, rohamosan bővülő ismeretanyagok, módszertani, lélektani ismeretek megújulása folyamatos kihívást jelentenek.

Célok:

Jelen dolgozatban azt vizsgáltam, hogy a pályán lévő tanárok - különös tekintettel a testnevelőkre - milyen módon tudnak megfelelni az általános és konkrét elvárásoknak? Milyen motivációkkal indultak, szerintük milyen az ideális pedagógus személyiség? A ma pályán lévő tanárok, testnevelők, hivatásukat valóban hivatástudattal megélt pedagógusok-e? Vannak-e példaképeik? Milyen szakmai és etikai dilemmákkal küzdenek és hivatásukban mennyire elkötelezettek? - dolgozatomban ezekre is keresem a választ.

Anyag és módszer:

Mindezeket az írásbeli kikérdezés módszerével, az általam szerkesztett nyílt és zárt végű kérdésekből álló kérdőívvel és a pedagógus életpályamodellel egyes kompetenciáinak felhasználásával (szaktudományos ismeret, a tanulás támogatása, a tanuló személyiségének fejlesztése, tanuló közösségek alakítása, kommunikáció és szakmai együttműködés, elkötelezettség, szakmai felelősségvállalás), illetve indikátorai mentén vizsgáltam és mutatom be. A kérdőíveket fővárosi és vidéki általánosiskolákba, középiskolákba küldtem ki közel 80 testnevelőtanárnak.

Eredmények:

Dolgozatomban bebizonyosodott, hogy a pedagógusok szakmailag felkészültek, motiváltak, magas szintű tudással, empátiával rendelkeznek. Megszerettetik a diákokkal a mozgást, felismerik és foglalkoznak a tehetségekkel. A dolgozat rámutat továbbá arra is, hogy a tanárok folyamatosan fejlesztik szakmai tudásukat, újírtásra képesek és ön-reflektálást is könnyedén végeznek.

Összegzés:

Korunk iskolarendszere eredménycentrikus, feladat- és követelmény vezérelt, ami iskolai

rendszerben valósul meg. Ugyanakkor véleményem szerint az oktatás-nevelés színterét nem lehet kizárólag az intézményes keretek közé szorítani. Azok a pedagógusok, akik számára fontos a diákjaik motiválása, személyiségformálása, nem mondhatnak le a tanórán kívüli ismeret-és tapasztalatszerzés élményének lehetőségéről sem. A tanárokkal szemben támasztott követelmények, bővülő szaktudományos, pedagógiai, módszertani, lélektani ismeretek megújulása nap, mint nap hivatását szerető, mélyen elkötelezett pedagógusokat kíván.

Kulcsszavak: hivatástudat, ideális pedagógus, etikai kódex, megbecsültség

FÖLDVÁRSZKI EDINA

foldvarszki.edi@gmail.com

Testnevelő tanár, gyógytestnevelő- és egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Heszteráné Dr Ekler Judit egyetemi docens, ELTE PPK*

Trendkövető táncos bemelegítés hatása a testnevelés órai aktivitásra**Bevezetés**

A bemelegítés fontosságát, nélkülözhetetlen szerepét nem győzzük elégszer hangsúlyozni. Nem csak számos sérülést előzhetünk meg általa, de fontos szerepe van a szervezet és a sportfoglalkozás későbbi fő része számára.

A Z generáció számos tevékenysége elvégzéséhez – tanulás, internetezés, szórakozás – elengedhetetlen része a zenehallgatás. Erre hivatkozva és támaszkodva keresem a választ arra, hogy elérhető-e aktivitás növelés a testnevelés órákon, ha trendkövető táncos bemelegítést alkalmazok. Továbbá ezt melyik korosztályban lehet elérni. Kutatásom során felállított hipotéziseim.

- H1: Feltételeztem, hogy a Just Dance bemelegítés növeli a testnevelés órai aktivitást.
- H2: Feltételeztem, hogy a 12 éves korosztály testnevelés órai aktivitását növeli jobban a kísérleti bemelegítés.

Módszertan

A kutatásban a Szombathelyi Váci Mihály Általános Iskola az ötödik évfolyammal (n = 31 fő), a

Szombathelyi Nagy Lajos Gimnáziumban pedig a kilencedikes évfolyammal ($n = 42$ fő) dolgoztam együtt. A műszeres mérések 2018 májusától júniusáig tartottak. Kutatásom mérőeszközeként az accelerometer szolgált, mellyel a diákok fizikai aktivitását mértem fel. Alapvető tulajdonsága, hogy a mozgásos aktivitást három térirányban tudja mérni. A tanulók önbevallásos kérdőívet is kitöltöttek óránként a testnevelés órai aktivitásukról és motíváltságukról (Likert skála).

Eredmények

Testnevelés óra aktivitás értékei: A hagyományos testnevelés órához tartozó Total MVPA átlag az ötödik évfolyamban 23,77 míg a kilencedik évfolyamban 21,90. A két átlag között szignifikáns ($p < 0,05$) különbséget találtam az ötödik osztályosok javára. A Just Dance-os testnevelés órákon az ötödik évfolyamhoz tartozó Total MVPA átlag 18,35 a kilencedikesek átlaga 18,50 lett. Jelentős a romlás az aktivitási szintben mind a két korosztálynál, vagyis a beavatkozás nélküli órán a tanulók szignifikánsan (az ötödikesek $p = 0,020$, a kilencedikesek $p = 0,000$) aktívabbak voltak.

Javaslatok

Az eredményeim azt mutatták, hogy a beavatkozási résznél a kilencedik évfolyam magasabb aktivitási szintet tudott produkálni. Ezért a gimnazista korosztály megcélzását javaslom. Második javaslatom az idő intervallumot érinti. Láthatóan kevésnek bizonyult az a három testnevelés óra, melyekben a Just Dance videókat alkalmaztam. Javaslatom ebből fakadóan a több begyakorlási idő miatt egy hosszabb vizsgálati intervallum lenne.

SZALAI KATA

szalaikataa@gmail.com

földrajz-testnevelés

Osztatlan, 11. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető: Dr. Prisztóka Gyöngyvér egyetemi docens, PTE TTK

Zenés-mozgásformák (aerobik) kedveltségi szintjének mérése általános iskolai környezetben

Bevezetés

A mindennapos testnevelés bevezetésével a testnevelő tanárok számára lehetőség nyílt, hogy még több mozgásforma megismertetése révén kedveltesse meg tanítványaikkal a testmozgást. Napjainkban a tantórák mellett felértékelődött a szabadidősport is – amelynek egyik kedvelt formája a zenéhez, tánc-hoz köthető foglalkoztatási forma -, hiszen minden gyermek megfelelő testi fejlődéséhez elengedhetetlen, hogy mozogjon valamilyen formában. A köznevelésben a testnevelés kerettantervekben megjelenő zenés-mozgásformák oktatásának lényege, hogy a diákok fejlesszék az idő- és ritmusérzéküket, térbeli tájékozódásukat, testrészeik térben való elhelyezkedését, ügyességüket, valamint a mozgásforma iránti fogékonyságukat erősítsék, mélyítsék. Munkám célja, hogy megvizsgáljam a tantervben előírt zenés-mozgásformák megjelenését, alkalmazásának körülményeit az általános iskolai testnevelés órákon.

Anyag és módszer

Saját kérdések alapján összeállított, papíralapú kérdőíves vizsgálati módszert alkalmaztunk. A mintavételhez véletlenszerűen öt nagykanizsai általános iskolát választottunk ki, az ott dolgozó 16 testnevelő tanárt, valamint tanáronként 15 diákot kérdeztünk meg a zenés-mozgásformák tanórákon való előfordulási gyakoriságáról, kedveltségi szintjéről. A vizsgálat időpontja 2018. szeptember, október. A kapott adatokat Excel program segítségével, egyszerű matematikai-statisztikai módszerrel (százalék, átlag, darabteljes függvény, sum) dolgoztuk fel.

Eredmények

Eredményeink megmutatják, hogy mind a testnevelő tanárok, mind diákjaik kevésbé kedvelik ezt a mozgásformát, ezáltal elhanyagolják az órákon, nem szívesen alkalmazzák. Ennek okai között szerepelnek a tanárok előképzettségbeli hiányosságai, a hagyományos sportágak előtérbe helyezése, valamint a kevés rendelkezésre álló infrastruktúra problémaköre.

Következtetés

Összességében megállapítható, hogy a megkérdezett testnevelő tanárok zöme még mindig „saját” sportágát részesíti előnyben a testnevelés órán, és még a felkínált továbbképzési lehetőségeket sem vennék igénybe a zenés-mozgásformák

oktatásának érdekében. Egyértelműen látszik az is, hogy a testnevelő tanár hozzáállása nagymértékben meghatározza tanítványai attitűdjét, ezért elsődleges feladat, hogy a tanárok szemléletmódjában kell elérni azt a változást, amelynek eredményeként a zenés-mozgásformák előnyeit felismerve megvalósulnak a kerettantervi előírások a gyakorlatban is.

Kulcsszavak: testnevelés óra, zenés-mozgásformák, kerettanterv

ZALA BORBÁLA BERNADETT

zalaborka@gmail.com

Sportmenedzser

MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezetők: *Dr. Tóth László egyetemi docens, TE, Dr. Benczenleitner Ottó egyetemi docens, TE*

A doppinghasználat, mint deviáns viselkedés megítélése sportolók körében

Bevezetés

A doppinghasználattal kapcsolatos attitűd az egyik legjelentősebb előrejelzője a valószínűsíthető doppinghasználatnak (Petróczi és Aidman, 2009). Kutatásunk célja az volt, hogy feltárjuk azokat a pszichológiai háttérváltozókat (attitűdöket), amelyek a sportolók esetében jelentős szerepet játszanak a doppinghasználó viselkedés megítélésében.

Hipotézis

Hipotézisünk szerint az alkalmazott kérdőív megfelelő módszernek bizonyul a doppinghasználat vizsgálatára. Feltételezzük, hogy a női és férfi résztvevők eredményei között nem lesz szignifikáns különbség, illetve, hogy az egyéni és csapatsportolók és a különböző korosztályok eredményei között szignifikáns különbség mutatkozik. Vizsgálati módszer Az online kérdőívet összesen 102 sportoló töltötte ki (N=102, 62,7% nő). A kitöltők 52,9%-a egyéni sportoló, 47,1%-a csapatsportot űz. A kutatáshoz saját szerkesztésű kérdőívet használtunk. A tételek kialakítását korábbi kutatások eredményei inspirálták. Az adatokat SPSS 22.0 programban dolgoztuk fel.

Eredmények

Az alapstatisztikai számítások után az itemeken

főkomponens-analízist végeztünk. A KMO-érték (=0,784) és a Bartlett-teszt ($p < 0,001$) alapján az adatok redundánsak, csoportosíthatók. Az equamax rotációval forgatott faktormátrixban a változók hét faktorba voltak csoportosíthatók. A hét faktor 68,58%-ban magyarázta a teljes varianciát. A többszörös regresszióanalízis eredményei szerint a szégyenérzet, a felmentés, az elítélés, a kizárás és a fair play faktorok 91%-ban jósolták be a doppinghasználatot. A t-próba eredményei azt mutatják, hogy a nők és férfiak, illetve a különböző korosztályok doppinghasználatával kapcsolatos attitűdje szignifikánsan eltér egymástól.

Következtetés

Hipotézisünk, miszerint megbízható az alkalmazott mérőeszköz, feltétel nélkül tartható. Kutatásunk szerint a nők attitűdjére a fair play szabályok betartása és a csoportból történő kizárás volt a jellemző, míg a férfiak a felmentés stratégiát alkalmazták. Szignifikáns különbség mutatkozott a különböző korosztályok doppinghasználatához kapcsolódó attitűdje között. Az idősebb sportolónál erőteljesebben működő felmentő stratégia használata Ross és munkatársai (1977) hamis konszenzus hatásának elméletét támasztja alá.

A kutatás folytatása során nagyobb elemszámú minta vizsgálatát és validáló kérdőívek alkalmazását tervezzük.

Kulcsszavak: sportolói deviáns viselkedés, doppinghasználat, szégyen, felmentés, fair play

CZEFERNER RICHÁRD

czefircsi@icloud.com

Sportmenedzser

MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

INCZE KRISZTINA

kriszti0905@gmail.com

Sportszervező

BSc, 5. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dolnegó Bálint tanársegéd, TE*

A jégkorong játékvezetők konfliktuskezelő stratégiáinak vizsgálata

Bevezetés: A játékvezetők konfliktuskezelési

stratégiai jelentős kérdés a jégkorong sportágban, amely igen komoly ütközetekkel, ez által konfliktusokkal jár. Egy játékvezetőnek az ilyen szituációkat határozottan, de kellő empátiával kell kezelnie.

Szakirodalmi áttekintés: A témában Bartha (2006) végzett kutatást a labdarúgó-játékvezetők körében, aki megállapította, hogy magasabb kerettségű játékvezetők konfliktuskezelése adekvátabb a mérkőzésvezetéshez a megyei kollégáiknál. Célkitűzés: A szakirodalomban olvasott eredmények alapján felmerült a kérdés, vajon a jégkorong sportágban is a magasabb kerettségű játékvezetők konfliktuskezelése megfelelőbb? Ez alapján a következő hipotéziseket fogalmaztam meg: 1. Feltételezem, hogy a jégkorong játékvezetők konfliktuskezelés stratégiai közül a versengő a lefelutasítottabb. 2. Feltételezem, hogy a különböző kategóriájú játékvezetők konfliktuskezelési stratégiája eltérő.

Anyag és módszer: A vizsgált mintát a Magyar Jégkorong Szövetség játékvezetői képezték (N=85). A kutatást online felületen elérhető kérdőívvel végeztem. A mintavétel nem valószínűségi, a teljes sokaságnak kiküldésre került (kb. 180 fő). A kérdőív összesen 26 kérdésből állt, ebből 6 a demográfiai anamnézisre kérdezett rá. A kérdőív második felében 20 olyan kérdésre kellett válaszolniuk a kitöltőknek, amelyek besorolták őket az 5 konfliktuskezelő stratégia egyikébe. A teszt Ternovszky Management Decision Making, Tutor Guide (1996) validált tesztje alapján készült. A statisztikai analízist a Statistica For Windows 13. verziójával készítettem, a csoportok közötti különbségek kiszámításához Wilcoxon próbát alkalmaztam, a szignifikancia szint $p < 0,05$.

Eredmények: Kategóriákra bontva az együttműködő konfliktuskezelési stratégiában kimutatható szignifikáns különbség a nemzetközi és az utánpótlás játékvezetők között. A versengő stratégia eredménye a legalacsonyabb, a nemzetközi keretnél $12,05 \pm 0,99$, a hazai keretnél $12,16 \pm 1,65$, az UP keret esetében pedig $13 \pm 1,11$.

Megbeszélés: Az eredményekből kiderül, hogy a játékvezetésben nem a versengő stratégia az elsődleges, a legmagasabb értékek pedig az adekvát alkalmazkodó és együttműködő stratégiáknál jelentek meg, így az első hipotézist elfogadom. Játékvezetői kategóriáknál, hipotéziseimet, elvetem mivel csak egy esetben találtam szignifikáns különbséget.

SARUS TAMÁS

sarustom6@gmail.com

Testnevelő tanár - történelemtanár és állampolgári ismeretek tanára

Osztatlan, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők: Dr. Prisztóka Gyöngyvér egyetemi

docens, PTE TTK, Paic Róbert egyetemi tanársegéd, PTE TTK

Állapotszorongás változásai testnevelés, történelem és matematika órákon

Bevezetés

A testnevelés óra a köznevelésben tanulók minden napjának része. A rendszeres testmozgás köztudottan egészséges, mégis egyes közösségi oldalakon (pl. Twitter) olyan nyilvános beszélgetéseket követhetünk nyomon, ahol az emberek a testnevelés órák negatív - elsősorban lelki - hatásairól, számolnak be. Jelen tanulmányunkban azt vizsgáljuk, hogy mekkora, illetve hogyan változik a diákok szorongási szintje testnevelés órán, összehasonlítva egy természettudományi és egy társadalomtudományi közismereti órával (történelem, matematika).

Anyag és módszer

A vizsgálat elvégzéséhez a STAI kérdőívet (Spielberger 1970) választottuk és használtuk. Feltételeztük, hogy a testnevelés órákat nagyobb szorongási szinttel várják a diákok, a testnevelés órák hatására növekszik a diákok állapotssorongási szintje, illetve ez a szint testnevelés óra végén a legnagyobb a vizsgált tantárgyak közül. A mintavétel a tiszakécskei Református Általános Iskola és Gimnáziumában végeztük 2018. októberében. A kérdőívet három különböző évfolyamon 42 diák töltötte ki a vizsgált tanórák előtt és után. A résztvevők életkora 14 és 20 év között volt. A kapott eredményeket Excell táblázatkezelőben, egyszerű matematikai-statisztikai módszerrel (százalék, átlag), valamint összefüggés-vizsgálatokat az IBM SPSS 20 statisztikai szoftver segítségével végeztük el.

Eredmények

A kapott adatok alapján bizonyíthatóan több diáknak növekedett az állapotssorongás szintje a testnevelés óra hatására. Bár az óra elején mért állapotssorongás szint a testnevelés óránál volt a

legalacsonyabb, összehasonlítva a másik két órára vonatkozó mérési eredményekkel, óra után ez a tantárgy mutatta a legnagyobb értékeket. A matematika és történelem órák után csökkent a legtöbb diák állapotszorongási szintje, a testnevelés órák ezzel szemben nőtt.

Következtetés

A mintavétel alacsony száma miatt nem célszerű messzemenő, nagy átlagra vonatkozó következtetéseket levonni, ugyanakkor a kapott eredmények meglepőek abban a tekintetben, hogy a sport stresszoldó hatása köztudottan bizonyított (Anderson and Brice 2011, Petrikai 2012). Ez a pilot vizsgálati eredmény alapot ad a későbbiekben folytatható, más vizsgálati módszereket is felhasználó kutatáshoz.

A dolgozat és eredményei – témavezetői útmutatások alapján végezve - saját munkám.

Kulcsszavak: testnevelés óra, közismereti órák, szorongás, STAI kérdőív

KOVÁCS ÁDÁM

glainbrak@gmail.com

Rekreációs szervezés és Egészségfejlesztés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető: *Dr. Elbert Gábor adjunktus, PTE*

ETK

A pszichés jóllét és az étellel való elégedettség vizsgálata

Kutatásunkban a pszichés jóllét és az étellel való elégedettség összefüggéseit vizsgáltuk, valamint megkíséreltük meghatározni, hogy az ezek milyen hatással vannak a vizsgálatban résztvevő személyek rizikómagatartások iránt mutatott attitűdjére. Tanulmányunkban 535 fő vett részt, akikkel Diener-féle Élettel Való Elégedettség kérdőívet, Ryff-féle Pszichés Jóllét kérdőívet, Schutte-féle Érzelmi Intelligencia kérdőívet, MOS SSS-H Társas Támogatottság kérdőívet, Beck-féle Depresszió kérdőívet, valamint egy saját szerkesztésű rizikómagatartás kérdéssort töltöttünk ki. Az adatok értékelését korrelációelemzéssel, valamint varianciaanalízissel végeztük, amelyet egyes hipotéziseink esetében Dunett T3 és Bonferroni utótesztrel egészítettünk ki. Eredményeink azt mutatták, hogy

szoros az összefüggés a pszichés jóllét és az étellel való elégedettség között, ugyanakkor ezek nem minden esetben vannak hatással az egyének rizikómagatartására. A magasabb érzelmi intelligencia magasabb pszichés jóllét és étellel való elégedettség pontszámot eredményez. A valódi, őszinte baráti kapcsolatok hozzájárulhatnak az egyén pszichés jóllétéhez, stabilitásához. Több barát magasabb észlelt társas támogatottságot eredményez, ahogyan az illegális kábítószer kipróbálok magasabb társas támogatottságról számoltak be. A pszichés stabilitás komolyan befolyásolja, hogy valaki milyen gyakorisággal fogyaszt szeszes italt. Amennyiben az egyén úgy érzi, hogy van tere a személyes növekedésre, valamint az egészséges mértékű az önelfogadás szintje, akkor feltehetőleg kielégítő lesz az étellel való elégedettsége, továbbá pszichés jóllétről is beszélhetünk. Ezt leginkább a saját magunkkal kapcsolatos faktorok határozzák meg, tehát saját magunkról alkotott gondolataink nagymértékben képesek befolyásolni úgy az étellel való elégedettséget, mint a pszichés jóllétet. Az eredmények alapján arra következtethetünk, hogy saját érzelmeink, valamint azok szabályozása határozza meg leginkább az érzelmi intelligenciát, ahogyan az étellel való elégedettségünket és a pszichés jóllétünket is, sőt ez az a faktor az, amely a legerősebb negatív kapcsolatot mutatta a depresszió értékek vonatkozásában. Tehát valószínűsíthetően a saját érzelmeink megélése képes befolyásolni, hogy ki milyen mértékben mutat depresszív tüneteket, ahogyan segíthet hozzájárulni ahhoz is, hogy megelőzzük ezen tünetek kialakulását, valamint a már esetlegesen jelenlévő tünetek enyhítéséhez és a gyógyuláshoz is hozzájárulhat.

SPOLMIN ROBERTA

roberta.spolmin@gmail.com

tanári mesterszak (testnevelő - játék- és szabadidő-szervező tanár)

MA, 6. félév

Eszterházy Károly Egyetem

Pedagógiai Kar

Témavezető: *Dr. habil. Hanák Zsuzsanna főiskolai tanár, EKE PK*

Az egyéni és csapatsportot űző sportolók összehasonlítása szorongási mutatóik és a teljesítményhelyzetben jellemző beállítódásuk alapján

Vizsgálatom az egyesületi keretek között végzett sporttevékenységet, ezen belül a sportági csoportok összehasonlítását célozta. Fő kérdéssel feltevése, hogy mutatkozik-e érdemi eltérés az egyéni és a csapat-sportot űző fiatalok szorongása és teljesítménymotivációja között. További célom volt, hogy feltárjam, hogy van-e eltérés a különböző nemű, és a különböző életkorú sportolók között. Vizsgálatom második felében mindezzel összefüggésben azt kívántam feltárni, hogy az egyéni sportolók hogyan viszonyulnak az olyan versenyhelyzetekhez, amikor teljesítményük egy csapatteljesítmény részét képezi. Vizsgálati mintámat (N=73) 14 és 19 év közötti utánpótláskorú sportolók alkották, 38 fiú és 35 lány. Az egyéni sportolók (N=29) csoportjában úszók, a csapatsportot űző sportolókban (N=44) pedig kézilabdázók és labdarúgók szerepelnek. Az adatok felvételére személyesen került sor, mely két alkalmat vett igénybe: az egyik egy edzés előtti/utáni alkalom, melynek során a sportolók kitöltötték a kérdőívcsomag demográfiai adatokra irányuló részét, a Spielberger-féle Vonásszorongás Kérdőívet (STAI-T), és a teljesítménymotiváció mérésére alkalmas AMS-R kérdőívet. Az úszók ekkor töltötték ki a kutatásom második felére irányuló saját szerkesztésű kérdőívet. A STAI-S kitöltésére verseny/mérkőzés előtt kb. egy órával került sor. A kérdőívek kiértékelését pedagógiai szakpszichológus segítségével végeztem. Az eredmények alapján az egyéni és a csapatsportot űző sportolók szorongási mutatói, illetve sikerkereső és kudarckerülő beállítódása között sem mutatkozott szignifikáns eltérés. A fiúk szorongási mutatói szignifikánsan alacsonyabbak, mint a lányoké. A sikerkeresés skáláján a fiúk szignifikánsan magasabb átlagértéket értek el, míg a kudarckerülés skáláján a lányokra jellemző a szignifikánsan magasabb érték. Az életkori csoportok (14-15 évesek, 16-17 évesek, 18 évesek és idősebbek) összevetése alapján elmondható, hogy a különböző életkorú sportolók vonásszorongása között van eltérés, de nem csökkent az életkor előrehaladtával. A különböző életkorú sportolók teljesítménymotivációja között nincs különbség. Az egyéni sportolók váltóversenyekhez való viszonyulása azt az eredményt hozta, hogy bizonyos tényezőkben számukra van eltérés az egyéni versenyszámok és a váltóversenyek között. Kulcsszavak: szorongás, teljesítménymotiváció, sport, egyéni és csapatteljesítmény.

DONKA DOROTTYA BIANKA

donkadorka@gmail.com

testnevelés-matematika

Osztatlan, 3. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

Témavezető: *Dr. habil Balogh László egyetemi docens, DE TTK*

Fizikai aktivitás és stressz - a stresszmérés metodológiai problémáinak vizsgálata irodalom-elemzéssel

Bevezetés: A stressz napjainkban igen kedvelt kutatási témává vált, hiszen számtalan aspektusból lehet vizsgálni. A már megjelent kutatások alátámasztják, hogy a fizikai aktivitás egyértelműen pozitív hatással van a stresszre. Érdekes kutatási területnek számít az is a kutatók számára, hogy maga a stressz milyen hatással van az elitsportra.

Célkitűzés: Az eddigi tudományos cikkek módszereinek elemzése, keresve a leghatékonyabb mérési módot, mely realtime, valid adatokat eredményez különösebb beavatkozás nélkül. Továbbá olyan egységes fizikai aktivitás meghatározása, (nem és életkor függően) mely elősegíti a kutatások eredményességét.

Módszer: Szakirodalmi áttekintés (review) készítése, a vizsgált hipotézisek alátámasztásával a módszerhasználatban, illetve a testmozgások meghatározásának kérdésében.

Eredmények: Az eddigi kutatásokról általánosan elmondható, hogy leggyakrabban a papír-ceruza tesztekkel mérték a különféle stresszorok okozta stresszhelyzeteket. Valamint a különféle testmozgások, (melyek hatását vizsgálták a stresszre) nagyon szerte ágazók, nem és korosztály szerint, nincs egységes edzésterv az adott csoportokra.

Következtetések: Szükség van olyan egységes edzéstervre, mely megfelelően szemlélteti a stressz változásának mértékét az adott korosztály, nem szerint. Továbbá szükség van olyan mérőeszközre, mely azonnali eredményeket közvetít, nem jár beavatkozással, és adott esetben sportolás közben is alkalmazható. Ilyen eszköz az EGIG, mely a gyomormotilitás alapján méri a stressz mértékét, változását.

BALIKÓ BENJÁMIN

baliko.benjamin@gmail.com

Testnevelőtanár- Gyógytestnevelő –

Egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Heszteráné Dr Ekler Judit egyetemi**docens, ELTE PPK***Nyújtó gyakorlatblokk rendszeres használatának pszicho-motoros hatásai 7.osztályos tanulók körében****Bevezetés**

A testnevelés tantárgyához hozzátartozik, a motoros képességek tanulása. Ez a kutatás főként a koordinációs képességek, és az izületi mozgékonyág köré épül. Mint azt tudjuk, a motoros cselekvés hatást gyakorol a személyiség fejlődésére, iskolás korban különösen a kognitív fejlődésükre, és a pszichomotoros tanulás területére. Ezek tudatában építettem a kutatásomat a koordináció-izületi mozgékonyág- és pszicho motoros jellemzők alapjaira.

Célkitűzés

Hiszem, hogy a testnevelésórak keretein belül, megvalósítható és kialakítható egy olyan rendszer, amiben a tanulók már hamar megismerhetik, és elsajátíthatják a nyújtás fontosságát. Mindeközben azt feltételeztük, hogy a rendszeres nyújtás által koordináltabbak lesznek a gyerekek, valamint, hogy a nyújtóblokk használata pozitív hatást gyakorol a tanulók pszichés állapotára és stresszkezelésére.

Módszertan

A vizsgálat során 34 serdülő korú (14-15 éves) diákot mértem fel két osztályban, amiből az egyik osztály volt a mintaosztály, a másik pedig a kontrollcsoport. A kutatást az osztályok testnevelője is segítette. Az adatgyűjtést három eszköz segítette. Az észlelt stresszkérdőív (Perceived Stress Scale), az FMS (Funkcional Movement Screen), és két pályateszt (T-teszt, Illinois teszt) a koordinációs képességek mérésére. A mérések egy bemeneti, egy betanítási (ismerkedés a nyújtógyakorlatokkal), egy intervenció, valamint egy kimeneti szakaszból álltak. Az intervenció szakaszban a mintaosztály tanulói minden testnevelésóra utolsó 5-8 percében, aktív statikus nyújtógyakorlatokat használtak. A két osztály eredményeit kétmintás t-próbával, illetve a bemeneti és kimeneti mérések

összehasonlítását egymintás t-próbával végeztem.

Eredmények

Az FMS mérés eredményeiből javulás tapasztalható a bemeneti és kimeneti mérések között, de nem volt szignifikáns a különbség. A két pályateszt eredményei szintén nem mutattak szignifikáns különbséget. Az észlelt stresszkérdőív kiértékelése, mind a mérési protokollt követve, mind a megküzdési értékeknél javulást mutatott, de itt sem történt szignifikáns különbség. Elmondható, hogy az első hipotézisem nem igazolódott be, mivel a koordinációból mérhető különbséget nem láttunk, valamint a második hipotézisemnél sem volt szignifikáns különbség.

Következtetés

Mivel egyik mérésnél sem tapasztaltam szignifikáns különbséget, ezért úgy gondolom, hosszabb intervenció szakaszra lenne szükség. Viszont megemlíteném, hogy a stresszészlelésben történt javulás.

SZÁNTAI LEVENTE

szantailevente33@gmail.com

pszichológia

BA, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Bölcsészettudományi Kar

Témavezető: *Dr. Csábi Eszter egyetemi adjunktus,**SZTE BTK***A labdarúgás hatása a férfiak és a nők kognitív funkcióira**

Kutatásunkban a labdarúgás hatását vizsgáltuk 13-18 év közötti férfiak és nők téri-vizuális memóriájára, végrehajtó funkcióira és kreativitására. Mintánkban 82 fő szerepelt (átlagéletkor: 15,57 év), négy csoportot alkotva, egyenlő arányban tartalmazva férfi és női résztvevőket (41 férfi, átlagéletkor: 15,56; 41 nő, átlagéletkor: 15,59). A téri-vizuális memória téri komponensének mérésére Corsi-Kockák Tesztet, míg a vizuális komponens mérésére Randomizált Vizuális Mátrix Tesztet alkalmaztunk. Emellett a végrehajtó funkciók vizsgálatára Stroop Tesztet használtunk, mellyel a résztvevők reakcióidejét és döntéshozatalát mértük fel. A kreativitást Torrence-Körök Tesztel mértük, melynél a vizsgálati személyeknek köröket

felhasználva kellett szabadon rajzolni a rendelkezésre álló 10 perc alatt. A vizsgálat teljes időtartama résztvevőként 1 órát vett igénybe és a tesztek felvételének sorrendjét minden alkalommal megváltoztattuk a sorozathatás elkerülése miatt. A mintánkban szereplő labdarúgók és kontrollcsoport között nem találtunk különbséget végrehajtó funkciók és kreativitás esetén. Azonban a labdarúgók jobban teljesítettek a téri komponens mérésére szolgáló Corsi-Kockák Teszten a kontrollcsoporthoz képest. Ez a különbség mind a férfi, mind a női labdarúgók esetén megjelent. Emellett pozitív kapcsolatot találtunk a heti szinten edzéssel töltött idő, a futballtapasztalat és a térben való orientálódás képessége között. Eredményeink alapján úgy tűnik, a labdarúgás jó hatással van a sportolók téri-vizuális memóriájára, illetve ebben szerepet játszik a gyakorlás is. Kutatásunk megfelelő alap lehet a labdarúgók kognitív funkcióinak feltárására és a tehetséges fiatalok kiválasztására.

Kulcsszavak: téri-vizuális memória, végrehajtó funkciók, kreativitás, labdarúgás

ALKONYI KATA
kata.alkonyi@gmail.com

Humánkineziológia
MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezetők: *Dr. Boda-Ujlaki Judit egyetemi adjunktus, TE, Török Lilla tudományos segédmunkatárs, TE*

Az arousal, és az objektív éntudatosság hatása a figyelmi teljesítményre

Bevezetés: Az arousal szint változása, és énrő történő fókuszálás közötti kapcsolat döntő fontosságú, de egyelőre megkérdőjelezhető. Számos vizsgálati eredmény viszont megerősíti azt a tényt, hogy az arousal szint változás aktiválhatja az énfókuszot, viszont fordított esetben az erre való vizsgálatok eredményei nem megalapozottak. Az egyik felvetés, hogy az arousal megjelenése a selfünkre is hatással van, vagyis „észrevehetővé” teszi azt az emberben.

Anyag és módszer: Vizsgálatunkban 4 gimnáziumi osztály sport-, valamint média tagozatos tanulóinak arousal szint változásait, és ezeknek figyelmükre gyakorolt hatásait

értékeltek. A résztvevők papír alapú figyelmi tesztet oldottak meg, amit egy arousalt növelő (fizikai aktivitás), és egy arousalt csökkentő (zenehallgatás) gyakorlat előzött meg. Ezenkívül, az objektív éntudatosságot (így az arousalszintet növelő) aktiváló hatásként, a tesztfeladat megoldása közben két csoportot kameráztunk, míg két csoportnak mindezt kamera jelenléte nélkül kellett teljesíteni. Feltételezéseink szerint a fizikai aktivitást végző csoportok jobb eredményt érnek el a figyelmi feladatban, mint zenét hallgató társaik. Az éntudatosságot előidéző kamerázás pedig negatív hatással van a figyelmükre.

Eredmények: Eredményeink szignifikáns különbséget mutattak a két fizikai aktivitást végző kamerás, illetve nem kamerás csoportok között, (F.A. + K = 53,18%, F.A.-K= 67,38%)

valamint a fizikai aktivitást végző kamerás, és a relaxáló kamerás csoportok között (F.A. + K= 53,18%, R+K= 67,03%). A statisztikai adatok alapján kamera jelenlétében a relaxációs csoport jobb eredményeket ért el, mint a fizikai aktivitást végzők. A négy csoport közül (F.A.+ K; F.A. -K; R+ K; R- K) viszont a legjobb eredményt a kamera nélküli fizikai aktivitást végző csoport érte el. A vizsgálatunk eredményeit mérlegelve, felmerül a kérdés, hogy a kamera jelenléte, vagy más befolyásoló körülményeknek, például az osztályok értelmi képesség szintjének különbségei, esetleges szociálpszichológiai hatásoknak köszönhetően lett szignifikáns különbség a F.A.+K, és a F.A. - K csoportjai között.

FEJES NIKOLETTA
niki.fejes@gmail.com

Pszichológia
MA, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem
Bölcsészettudományi Kar

Témavezető: *Dr. Járai Róbert egyetemi adjunktus, PTE BTK*

Az eredményességbe vetett grit – A grit vonás eredményességre gyakorolt hatásának vizsgálata sportolói mintán

Bevezetés és célkitűzés: A „grit” személyiségvonás

vizsgálata 2007-es kezdete óta mára már egy széles körben kutatott témává nőtte ki magát a pszichológiában. Mérésére ezidáig angol nyelven volt lehetőség a Grit Scale/Grit-O (12), a GSCA (12), valamint a Grit-S (8) kérdőívekkel. A Kriszbacher Ildikó Ösztöndíj keretein belüli jelen tanulmány célja egyrészt a kérdőív magyar nyelven való bemérése mint pilótavizsgálat sportolói populáción, másrészt a grit vonás összehasonlítása edzői értékeléssel - sportolókra fókuszálva.

Anyagok, módszerek: A vizsgálatban 269 leigazolt sportoló –köztük 40 válogatott versenyző– vett részt, átlagéletkoruk 18,17 év (SD=5,51) volt. Az előzetes beméréshez a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív (TCI) az 55 tételes változatát (TCI-RH) használtuk; az edzői értékelés pedig egy kosárlabda akadémia szakedzői által összeállított és alkalmazott tehetségterkép mintájára történt. Egy általános demográfiai kérdőív is felvételre került.

Eredmények: 1) Faktorelemzés során egy 10 itemes, kétfaktoros kérdőívet kaptunk. A Grit Kérdőív KMO értéke=0,751 ($p=0,000$); Cronbach =0,741. Korrelációt mutat a Grit Kérdőív a TCI-RH eszközzel. Időbeli stabilitását teszt-reteszt korreláció igazolta [$r(40)=0,699$ $p=0,000$]. 2) Serdülők magukról vélt gritessége és az edzők értékelése között nincs kapcsolat. 3) Különbség van a korcsoportok között $2(2)=7,701$ $p=0,021$. 4) A válogatott sportolók magasabb grit pontszámot értek el $U=1681,0$ $p=0,027$.

Következtetések: A pszichometriai mutatók alapján a kérdőív érvényessége és megbízhatósága megfelelőnek bizonyul: TCI-RH kérdőív kitartás és önirányítottság dimenzióival való közepes erősségű és pozitív irányú kapcsolat megerősíti a Grit Kérdőívvel mérteket: erőfeszítések és érdeklődés fenntartása. A 2). pontban olvasható eredmény okaként feltételezhetjük az edzői szubjektivitást, valamint a még nem megjelent insight-ra való képességet. További eredményeket a gritességgel mint egyfajta hajtóerővel magyarázhatjuk, amely segíti, végigkíséri a sportolót az általa kitűzött cél megvalósításában és a magasabb szintű (pl. válogatottság), eredményesebb sportolóvá válásban.

GOTTFRIED PÉTER
gottfriedpeter93@gmail.com
Sportközgazdász

MSc, 3. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető: Dr. Kun András István egyetemi docens, DE GTK

Az önértékelés és a teljesítmény kapcsolata utánpótláskorú labdarúgók körében

Az önértékelés, mint fogalom jelentős szerepet játszik az élet minden területén, így a csapat-sportokban is. Játékosként és edzőként szerzett tapasztalatok alapján fontosnak tartottam, hogy a labdarúgás kötetelkei belüli, elemzést végezzek az önértékelés kapcsán. Dolgozatomban az önértékelés és a teljesítmény kapcsolatát mutatom be az utánpótláskorú labdarúgók között. Kutatásom fókuszában a Dunning-Kruger hatás szerepének feltárása volt. Az elmélet lényegét az képezi, hogy azok az emberek, akik egy adott témában kevésbé jártasak, nem látják objektíven a hiányosságait és gyakran túlértékelik magukat. Kutatásom során a labdarúgásban érdekelt utánpótláskorú játékosok saját felkészültségükre, teljesítményükre vonatkozó önértékelését fogom elemezni. Kiemelt célkitűzésem volt, hogy több korosztályt bevonva végezzek el elemzést az önértékelés és a Dunning-Kruger hatást vizsgálva. A kutatás során három feladatot hajtottak végre a gyerekek. A gyakorlati feladatok között szerepelt a „dekázás”, a labdapassz tornapad segítségével és a szlalom labdavezetés utáni cél elérése. Hipotézisem az, hogy a vizsgálat tárgyát képező feladatokban is jelen van a Dunning-Kruger hatás. Vizsgálatom során primer adatgyűjtést végeztem. A felhasznált elemzési módszerekhez tartozik az egy mintás t-teszt, független mintás t-próba, valamint a lineáris korreláció elemzés. Az elvégzett egymintás t-teszt alapján megállapítható, hogy a dekázási feladatban az alulbecslés volt nagyobb arányban, míg a labdapassz és a szlalom feladatokban összességében felülbecsülték teljesítményüket a gyerekek. A korreláció elemzés során már a Dunning-Kruger hatás is megfigyelhetővé vált. Egyedül a szlalom feladatban tapasztaltam azt, hogy minél gyengébb teljesítményt nyújtott valaki, annál több becslési hibát követett el, ami a Dunning-Kruger hatást bizonyítja. A másik két feladat eredményei alapján nem jelent meg a hatás. A független mintás t-próbával két csoportot alakítottam ki a legjobban és legrosszabban teljesítőkből. A Dunning-Kruger hatásra jellemző motívumok ebben a vizsgálati

részben is a szlalom feladatban jelentek meg. A legrosszabban teljesítők átlagosan felülbecsülték a teljesítményüket. Összegezve megállapítható, hogy a Dunning-Kruger hatás a labdarúgás egyes feladataiban jelen van, de nem mindegyiknél.

KÉRINGER JOHANNA

keringerjohanna126@gmail.com

Testnevelő-edző

BSc, 5. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Gyömbér Noémi egyetemi adjunktus, TE*

Rizikófaktorok a magyar elit ritmikus gimnasztika pszichológiai vonatkozásában-A testkép, a motiváció és a kiegész kapcsolata az észlelt edzői autonómia támogatással

Háttér: A sportolók mentális jólléte, motivációja és önbecsülése összefügg az edzőjükkel való kapcsolatuk minőségével. Az esztétikai sportágak közül, a ritmikus gimnasztika van kitéve a legnagyobb kockázatnak az étkezési rendellenességek szempontjából. A pszichikai problémák, mentális és fizikai kimerülés, a sportteljesítmény leértékelése, étkezési rendellenességek (Gustafsson és mtsai.,2008) mind kiegészhez vezethetnek.

Célkitűzés és hipotézis: Kutatásunk célja, hogy feltárjuk a magyar elit ritmikus gimnasztika mentális hátterét, hogy megkönnyítsük a sportban dolgozók munkáját, azzal, hogy rávilágítunk az esetleges problémákra, rizikófaktorokra. Feltételezzük, hogy az észlelt edzői autonómia támogatás mértéke összefüggésbe hozható a sportoló testi attitűdjével, kiegészével, motivációjával és a negatív megítéléstől való félelmével. H1: Az edzői autonómia támogatás magas szintje csökkenti a kiegész mértékét, valamint a feladatmotivációval és a pozitív testképpel hozható kapcsolatba. H2: Az edzői autonómia támogatás alacsony mértéke, növeli a kiegész mértékét, valamint az én motivációval és a negatív testképpel hozható összefüggésbe.

Módszer: I. osztályban versenyző (N=26), ritmikus gimnasztikázó lányokat (átlagéletkor:16,23 SD=2,00) vizsgáltunk, online, kérdőíves módszertannal. A demográfiai kérdéseken túl az alábbi validált kérdőívek kerültek felhasználásra:

- Észlelt Edzői Autonómia Támogatás Kérdőív

(SCQ - Reinboth, Duda és Ntoumantis, 2004);

- Feladat- és Énorientáció Sport- Kérdőív (TEOSQ – Soós, Szabó és Tsang, 2004);
- Sportolói Kiegész Kérdőív (ABQ - Raedeke és Smith,2001);
- Testi Attitűdök Tesztje (Túry és Szabó, 2000).

Eredmények: Az adatok statisztikai elemzése után nem találtunk szignifikáns kapcsolatot az észlelt edzői autonómia támogatás és a célorientáció között. Az észlelt edzői autonómia és leértékelés alskála között szignifikáns, negatív, közepes kapcsolatot regisztráltunk ($\rho(26)=0,463$, $p=0,017$); valamint az észlelt edzői autonómia támogatás és a testi attitűd szignifikáns, pozitív összefüggést mutatott ($\rho(26)=0,631$, $p<0,001$). Következtetés:

Az észlelt edzői autonómia támogatás és a testi attitűd pozitív relációja a versenyzők edzőjükhöz való kapcsolatának megosztó minőségét fejezi ki. Az észlelt edzői autonómia támogatás és a leértékelés negatív kapcsolata megmutatja az edzői kommunikáció és visszajelzések szerepének jelentőségét a sportolói önértékelésben.

Kulcsszavak: ritmikus gimnasztika; edzői autonómia támogatás; kiegész; testi attitűd

VARNYU IVÁN

ivan.varnyu@gmail.com

Műszaki Menedzser

BSc, 4. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

Gazdaság- és Társadalomtudományi Kar

Témavezető: *Hellner Szelina testnevelő tanár, BME GTK*

Sportágválasztás a személyiségvonások tekintetében

A Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem hallgatói közel 30 féle sportág közül választhatnak. Az egyetemen a hallgatók személyisége igen sokszínű és változatos. Az introvertálttól az extrovertáltig, érzelmileg stabiltól a labilisig, minden vonást fellelhetünk. Felmerül a kérdés, vajon mi alapján választanak sportágot maguknak a hallgatók, milyen befolyással bírnak az személyiségek egyéni jellemzői a döntéshozatali folyamatban? Így dolgozatom során próbáltam összefüggéseket

keresni a személyiség vonások és a sportágválasztás között.

A kutatás során a kitűzött célt legrelevánsabban alátámasztó módszertant igyekeztünk kiválasztani. Több módszertan átvizsgálása során végül egy kvantitatív módszert, a kérdőíves kutatást választottuk. Ennek oka, hogy minél nagyobb számú megvizsgált egyénnel rendelkezik a kutatás, annál inkább nevezhetjük általánosan igaznak az eredményeket. A kérdőív négy részre bontható, a részek az alábbi információkat kívánta feltárni a kitöltőkről: A kar, ahol a tanulmányaikat végzik, a neptunban felvett sport, személyiségteszt, sportágválasztási motivációk. A személyiségteszt főként Eysenck elméletein alapszik, ami intorverzió-extroverziót és a neurocitást vizsgálja, de két extra dimenzióval is kibővítettük a kérdőívet, ezek pedig a rigiditás és az őszinteség. A személyiségteszt 58 állítást tartalmazott melyet a kitöltők igaznak vagy hamisnak ítélték meg saját bevallás alapján. A sportágválasztási motivációk tesztje pedig 31 állítást tartalmazott, amiket 1-7-ig terjedő skálán értékelték a kitöltők, attól függően, hogy mennyire igaz az rájuk. A kérdőíveket elsősorban testnevelésórák előtt, után töltöttük ki a résztvevőkel papír alapon. Összesen 152 hasznos kitöltést tudtam realizálni.

A kitöltött kérdőívek vizsgálata során több jól kirajzolódó összefüggést is találtam. Az introvertáltaknak és az extrovertáltaknak különböző sportágválasztási motivációk vannak. Csak néhány példát említve, az introvertáltabbak számára fontosabb az edző személye és az óra hangulata, míg az extrovertáltaknak a barátok, siker és a kikapcsolódás a fontosabb. Az extrovertáltabbak szívesebben játszanak csapatsportot, mint egyénit, míg az introvertáltakra ez fordítva igaz. Az érzelmileg stabil emberek jobban bírják a monoton edzéseket, és fontosabb számukra a kikapcsolódás, míg a labilis egyéneknek az edző személye fontosabb. A sportágak között hasonlóan oszlottak meg a stabil és labilis egyének, kivéve a bokszt, amit inkább a labilis egyének választanak.

FARKAS DOMINIKA

farkasdominika96@gmail.com

Testnevelő; gyógytestnevelő- és egészségfejlesztő középiskolai tanár
Osztatlan, 9. félév
Testnevelési Egyetem

JUHÁSZ ZSÓFIA

sophie.juhasz95@gmail.com

Tanári

Osztatlan, 9. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: Szemes Ágnes Ph.D. hallgató, TE

Sportmotiváció és flow élmény vizsgálata utánpótláskorú társastáncosok körében

Bevezetés:

Kutatásunk témájának megválasztásakor több szempont is szerepet játszott. Elsősorban mindketten szeretünk táncolni. Saját tapasztalatunkból tudjuk, a versenytánc az egyik legösszetettebb mozgásforma, mivel össze kell hangolni nem csak saját testünk mozgását, hanem a mozdulatainkat a zenével illetve partnerünkkel is, emellett figyelni arra, hogy a technikai elemeket is pontosan hajtsuk végre, hogy élvezetet sugározzunk, és lehangoló előadásmódot nyújtsunk. Áttekintve a szakirodalmat a tánc, azon belül is a versenytánc kevés kutatással rendelkezik. Minket a táncosok motivációja és flow élménye érdekelt leginkább, egyrészt témavezetőnk korábbi vizsgálatait szerettük volna kiegészíteni, másrészt ezek olyan pszichológiai konstrukciók melyekkel megnézhetjük miért is élvezzük a táncot annyira.

Módszertan:

Vizsgálatunk mintáját utánpótláskorú (14-21 év) versenytáncosok alkották összesen 77 fő, 44 nő és 33 férfi. Kutatásunkban két kérdőívet alkalmaztunk, melyek a sportmotivációt és a flow élményt vizsgálták (SMS-II, Smohai és munkatársai, 2018, lektorálás alatt; Flow Állapot Kérdőív, Magyaródi és mtsai, 2013). A kérdőíveket többnyire online formában vettük fel, de egyes csoportokat személyesen is megkerestünk. A kérdőívkből kapott eredmények elemzését SPSS 20.0 statisztika programmal végeztük. Szignifikancia szintnek 5%-os hibahatárt vettük alapul.

Eredmények és következtetés:

A nemek és a partneri viszony kapcsán is mutatkoztak szignifikáns különbségek. Míg a táncéletkor, versenyéletkor, versenytípus és versenyeredmény tekintetében nem volt szignifikáns a különbség. Az átlagok alapján a férfiak magasabb értéket adtak a flow kihívás-képesség

faktorában, míg magas belső motiváció jellemzi azokat, akik jó viszonyban vannak a partnerükkel és minél régebb óta alkotnak egy párt, annál könnyebben képesek egybeolvadni a feladattal is. A kapott eredményekből arra következtethetünk, hogy az életkortól és a tudásszinttől független a flow élmény, valamint motivációban sincs nagy különbség a nemek között. Ez részben ellentmond korábbi eredményeknek, és felveti azt a kérdést, hogy ez az edzők munkájának és/vagy a szülők más hozzáállásának köszönhető-e. Érdekes lenne további vizsgálatokat végezni, melyben az ő bevonásukra is kiemelt figyelmet szentelnek.

VARGA ANDRÁS

vrgandrs@gmail.com

Sport- és Rekreációs szervezés

BSc, 1. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők: *Paic Róbert egyetemi tanársegéd,*

PTE TTK, Jánosa Gergely egyetemi tanársegéd,

PTE GYTK

Temperamentum - és karakterdimenziók sportmotivációs kapcsolata a csapatsportban

Bevezetés és célkitűzés

Egy csapat sikeres szereplését több tényező is befolyásolja, az egyik legfontosabb, hogy csapatként tudjon dolgozni, egészséges legyen a csapat-szociológiája. A csapatot különböző személyiségek alkotják, akiknek különböző motivációjuk van. A személyiség típusoknak eltérő dimenziói vannak, melyeknek kapcsolata lehet a motivációs faktorokkal. A személyiségdimenziók és a különböző sportmotivációs faktorok lehetséges kapcsolatának, valamint egymásra hatásának vizsgálata hazai mintán még nem történt meg.

Módszertan

Vizsgálatunkban két kérdőívet használtunk fel, a Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív rövidített magyar változatát (TCI55) és a magyar nyelvű Sportmotivációs Skálát (H-SMS) alkalmaztuk. Kapott adatainkat IBM SPSS Statistics 23 program segítségével elemeztük ki. A két kérdőív közötti összefüggések feltárását, a feltételek ellenőrzése után, nem paraméteres Spearman-féle

rangkorreláció segítségével végeztük el.

Eredmények és következtetés

A Cloninger-féle Temperamentum és Karakter Kérdőív rövidített magyar változat (TCI55) eredményei alapján elmondható, hogy a temperamentumfaktoroknál alacsony az Ártalomkerülés főfaktor. A Kitartás főfaktor vizsgálgva magas pontszámokat kaptunk. A Karakter dimenziók közül az Együttműködési készség faktor eredményei tükrözik a csapatszellem meglétét. A játékosok motivációs vizsgálata során kimutattuk, hogy a külső szabályozás (külső követelménytől való függés) és az amotiváció nem jellemző faktor az általunk vizsgált sportolókra. Az intrinzik szabályozás eredményei azt mutatják, hogy belsőleg motivált játékosokról beszélhetünk. Spearman-féle rangkorreláció segítségével megnéztük, mely faktorok között vannak kapcsolatok. Külső szabályozásnál az Együttműködés készség korrelál a tiszta lelkiismeret – önérdék karakter alfaktoral. Az amotiváció itemmel közepesen korrelál a pesszimista- optimista alfaktor, illetve negatív kapcsolatot mutat a Kitartás temperamentummal és az Önirányítottság karakterrel. Fontos, hogy egy csapat esetében egyénenként és csapatként is végezzünk motivációs, valamint temperamentum és karakter teszt felméréseket, hogy képet kapjunk arról, miben tud fejlődni a csapat, melyik faktorokat szükséges erősíteniük, és hogyan fejleszthetjük a motivációjukat a jobb eredmények eléréséhez. Kutatásunk során elkészítettem a kérdőívek online változatát, elsajátítottam kiértékelésük mechanizmusát, valamint statisztikai módszerekkel való feldolgozását.

JÁMBOR ZSUZSANNA

jamborzszuzsi93@gmail.com

Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés

BSc, 6. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető: *Tóth Erika tanársegéd, SZTE JGYPK*

A jóga hatásai serdülő és fiatal felnőtt korban.

Dolgozatomban a jóga hatásait vizsgáltam serdülők (12-18) és fiatal felnőttek (19-25) körében. Fontosnak tartom a jóga hatásainak

vizsgálatát, hiszen a jóga több ezer éves múltra nyúlik vissza. Egész életen keresztül végezhető, nem versenyszerű, remek fejlesztő mozgásforma, az életmódot pozitívan befolyásolja, ezért is érzem nagyon fontosnak egészségfejlesztő és rekreációs szempontból is. A mai rohanó világban is segítséget tud nyújtani, segít a koncentrációban és a stressz feldolgozásában és további számos pozitív hozadéka van, ha az ember jógázik. Célom a jógázó és nem jógázó fiatalok életmódbeli szokásainak összehasonlítása volt. Érdekelt, hogyan befolyásolja a jóga azoknak a fiataloknak az életét, akik gyakorolják azt, illetve, hogy befolyásolja-e egyáltalán. A vizsgálatomhoz a következő hipotéziseket állítottam fel: azok a serdülők és fiatal felnőttek, akik jógáznak, kevesebb időt töltenek infokommunikációs eszközökkel; ritkábban próbálnak ki valamilyen egészségkárosító szert; jobban kezelik a stresszt, illetve, önértékelésük pozitívabb. Kutatásomat kérdőív segítségével végeztem. Munkám során a mintavételben hólabda módszert alkalmaztam. Kérdőívem egy részét online formában, másik részét papír formában töltöttem ki. A kérdőívemben többféle kérdéstípus is megjelent. Voltak egyszeres, többszörös választási lehetőségű kérdések, értékelő skála és nyitott szöveges kérdések is. Összesen 168 fiatal töltötte ki a kérdőívemet, 61 serdülő és 107 fiatal felnőtt, közülük 63 jógázó és 105 nem jógázó. Vizsgálatom során arra a következtetésre jutottam, hogy a serdülőknél a jógázók kevesebb időt töltenek infokommunikációs eszközökkel, mint nem jógázó társaik, fiatal felnőtteknél ez az eredmény azonos. Mindkét korosztály esetében elmondható, hogy a jógázó fiatalok ritkábban nyúlnak egészségkárosító szerekhez, illetve van valamilyen feszültség levezető módszerük stresszhelyzet esetében. Összesített számítások alapján beigazolódott az is, hogy a jógázóknak pozitívabb az önértékelésük. Kutatásom eredményei alapján, arra a megállapításra jutottam, hogy a jógának valóban vannak pozitív hatásai. Változóan mutatkozik meg serdülők és fiatal felnőttek között de, hogy jótékonyan hat a mindennapjakra, kétségtelen.

BEREZVAI VIKTOR
 viktor9494@gmail.com
 Rekreációs szervező-egészségfejlesztő
 BSc, 5. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: Dr. Farkas Péter egyetemi docens, TE

A sajátos nevelési igényű (SNI) tanulók és az egyes országok gazdasági, oktatáspolitikai helyzetének korrelációja az EU-ban

Bevezetés és célkitűzés: Ezt a kutatást azért kezdtem el, mert kíváncsi voltam, hogy az Európai országokban milyen eltéréseket, hasonlóságokat találhatunk a sajátos nevelési igényt (SNI) vizsgálva. Dolgozatomban elején bemutatom az SNI ismertebb típusait, mint például az ateizmust, Down-kórt, ADHD-t vagy néhány tanulási nehézséget. Közben elemeztem az országok adatait, jelentős különbségekkel szembesültem az SNI-s tanulók százalékos megoszlását illetően. Országoként akár 10-12%-os az eltérés, ami több tíz- vagy százezer diákot is jelenthet. Csak az Európai Unióban belül körülbelül 45 millió fogyatékkal élő állampolgár, továbbá 15 millió SNI-s gyermek van. (Riddell és mtsai., 2012) Eddigi tanulmányok kimutatták, hogy a koraszülés és a csecsemő súlya 24-34%-ban összefügghet az SNI kialakulásával (Mackay, D.F., 2012), én azonban további összefüggésekre voltam kíváncsi. Módszertan: Korreláció analízist végeztem az SNI és különböző változók között, mint a GDP/fő, vásárlóerő paritás (PPS), fizikai aktivitás, tanárok fizetése és sok egyéb más. Az adatbázist a Statisztika 10 nevű programmal dolgoztam fel és elemeztem. Eredmények: A legerősebb korrelációt az országok gazdasági helyzetét és a népességük fizikai aktivitását összevetve kaptuk, legmagasabb 75,5%-os eredménnyel, ezáltal beigazolódott az első hipotézis: ahol magasabb az életszínvonal, ott magasabb fizikai aktivitás mérhető. A harmadik felvetésemet azonban sikerült megerősíteni, ugyanis 30%-os negatív korrelációt kaptunk az egyes országok egy főre jutó GDP-jét és SNI mutatóját összevetve. Magasabb GDP mellett tehát alacsonyabb mértékű SNI-t mérhetünk. Kitekintés, Befejezés: A második hipotézisre meglepő eredményt kaptunk, hiszen az összevetett adatok alapján nem mutat szignifikáns összefüggést egy ország fizikai aktivitása és SNI tanulóinak mértéke, pedig itt is jelentős összefüggést feltételeztünk. A kutatás záró hipotézise pedig konkrétan a pedagógusok juttatásait állította szembe az SNI-vel. Itt azt feltételeztük, hogy átlagosan alacsonyabb lesz az SNI mértéke, ha több fizetést kapnak a tanárok, ez pedig -22,8%-os korrelációval

beigazolódott. Az eredmény gyenge, de biztos kapcsolatra utal, miszerint jellemzően alacsonyabb az SNI aránya azokban az országokban, ahol magasabb a tanári fizetés. Ezen eredmények figyelembevételével és alkalmazásával hatékonyabb segítséget, megelőzést nyújthatunk az SNI-s diákok számára és jobbá tehetjük az oktatási rendszert és célzottan alakíthatjuk a sportolási lehetőségeket.

KATONA PÉTER MÁRK

katona.peter97@gmail.com

Német-testnevelő tanárszak

Osztatlan, 3. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

Témavezető: *Lenténé Dr. Puskás Andrea egyetemi*

adjunktus, DE TTK

A szegénység, mint motivációs tényező a sport világában

Mindig is nagyra becsültem azokat a sportolókat, akik a nyomornegyedekből kikerülve, saját sportáguk ikonikus alakjává váltak. A téma felkeltette érdeklődésemet, valamint úgy gondoltam, hogy rendelkezem kellő tapasztalattal a témát illetően tekintettel arra, hogy életem során már én is átéltem a szegénység nehézségeit és hátráltató tényezőit. Ez motivált arra, hogy kutatómunkát folytassak, és ezáltal mélyebben belelássak a hasonló, vagy az enyémnél nehezebb gyermekkort megélt gyerekek életébe, akik a hátrányos helyzetük ellenére is kiemelkedő sportemberekké váltak. Kutatásom során felkutatni, hogy mely területeket sújtják leginkább ezek a problémák, valamint, hogy területenként mely tényezők idézik elő ezen szélsőséges életkörülményeket. Fel kívántam tárni továbbá a fentiekben felsorolt társadalmi nehézségeknek a gyermekek szomatikus és pszichés fejlődésére gyakorolt hatását, valamint az éhínség és alultápláltság tartós fennállása során bekövetkező rendellenességeket. Pályázati munkám során nagy hangsúlyt fektettem a nyomorból kivezető út, elsősorban sportban rejlő lehetőségeinek tanulmányozására aszerint, hogy mely tényezők jelenléte szükséges ahhoz, hogy egy fiatal, nehéz sorsú „sportolótanonc” kitűnhessen kortársai közül, és kitörhessen a nyomornegyedek nyomorúságos világából. A probléma alaposabb megismerése

érdekében primer kutatásként interjúkat készítettem a témában érintett, egykori vagy jelenleg is aktív sportolókkal, akik megfogalmazták gondolataikat a kutatási kérdéseimre, és válaszaikkal igazolták, vagy éppen cáfolták az általam felállított hipotéziseket. A kutatási kérdéseimre kapott válaszok alapján összességében megállapítható, hogy az elsősorban lakóhelyből fakadó, materiális tényezőkben megmutatkozó mélyszegénységből való kitérés elsődleges feltétele a megfelelő szocializálódás és a támogató családi, edzői háttér. Kutatásom során igazolódott az is, hogy hátrányos helyzete ellenére, felülkerekedhet kedvezőbb körülmények között nevelkedett társain egy hátrányos helyzetű egyén. Az eredmények továbbá azt igazolták, hogy a hátrányos helyzetből a sport kiutat, felemelkedési lehetőséget jelenthet, melyben fontos szerepe hárul az edzőkre, akik megfelelő szakértelemmel és habitussal képesek hozzájárulni a sportolói karrier fejlődéséhez. A sikereket és kudarckokat a mindig jelenlévő háttér ellenére sem könnyű megélni. A sikerek és kudarckok egyfajta hajtóerőként is működhetnek, de komoly mentális problémákat is okozhatnak.

FÜLEP DEZSŐ ANDRÁS

fulepdezso@hotmail.com

sportszervező

BSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Gösi Zsuzsanna egyetemi docens,*

ELTE PPK

Bionikai implantátumok hatása a sport világra

Pályamunkámban a bionikai implantátumok és végtag protézisek lehetséges hatásait vizsgálom a sport világra, azon belül is leginkább az Olimpiai Játékokra. A technológia folyamatos fejlődésével egyre újabb megoldások látnak napvilágot, amelyek módot adnak a sérült embereknek is versenysportban való részvételre. Egyes esetekben akár az ép sportolók túlszárnyalására is. Munkámban olyan kérdésekre keresem a választ, mint: hogyan fogja befolyásolni a sport világának alakulását az egyre modernebb protézisek használata? Vajon az Olimpiai Bizottság miként fog reagálni, amikor egy nagyobb számú sportolói bázis lesz, akik fejlett

protézisekkel akarnak részt venni az Olimpián, és eredményeik lehetővé tennék a kvalifikációt? Eddig is történtek már szabályozások az Olimpia és a Paralimpia vezetése részéről az amputált sportolók irányába, de ezek leginkább védekező mechanizmusra emlékeztetnek. Korlátozások, tiltások, szabálmódosítások. Mind egy célt szolgálnak: hogy elodázzák a valódi döntést.

Ma, a média, marketing és technológia világában nélkülözhetetlen feladat, hogy a sportvezetés előre gondolkozzon, próbáljon lépést tartani a fejlődéssel. A dolgozat folyamán kitérek az Olimpiai Játékok rendszerében bekövetkezett változásokra, és ezek függvényében felvázolok néhány versenyszervezési lehetőséget, ami megoldást jelenthet a fejlett művétaggal rendelkező sportolók teljesítménye által jelentkező problémákra. Pályamunkám elkészítéséhez elsősorban irodalmi kutatómunkát végeztem. Elemeztem több szakmai kutatást, tanulmányt, hogy minél realisabb képet alkothassak a protézises sportolók helyzetéről. Tanulmányoztam a Nemzeti Olimpiai Bizottság eddigi döntéshozatalait a protézises sportolókat érintő kérdésekben, valamint mélyinterjúkat készítettem néhány, a témában érintett sportolóval és edzővel. Ezen kívül próbáltam behatárolni a technológiai jelenlegi állását, fejlődését és lehetséges irányait. Megvizsgáltam a közösségi médiában feltűnő híreszteléseket is, hogy jobban át tudjam látni, a tömegek miként reagálnak a versenysportok ezen újdonságára.

LASKOVICS TÍMEA

laskovics95@gmail.com

Testnevelő-, gyógytestnevelő, egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 7. félév

Testnevelési Egyetem

TAKÁCS MÁTÉ

Osztatlan, 7. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Dóczi Tamás egyetemi docens, TE*

Erasmus - Előny vagy hátrány

Bevezetés:

Kutatási problémánk hátterében az áll, hogy tapasztalataink szerint az Erasmus Felsőoktatási

Chartában megfogalmazott célok és irányelvek gyakorlati megvalósulása több szempontból is nehézségekbe ütközik. Kutatásunk célja az volt, hogy megismerjük az Erasmus programban részt vevő sportszakos hallgatók személyes és szakmai tapasztalatait, illetve azt, hogy hogyan látják a Chartában megfogalmazott alapelvek intézményi szintű megvalósulását. Hipotézisünk a következő: Az Erasmussal kimenő magyar hallgatók nehézségekbe ütköznek, tanulmányukat képtelenek az előre megtervezett ütemben folytatni, főképp, mert a külföldi és az itthoni egyetem mintaterve nem fedi egymást, illetve, mivel az ország valamennyi sportszakának képzési struktúrája az Erasmus szempontjából hibásan van összeállítva, nem található meg benne a törvényileg meghatározott mobilitási ablak.

Anyag és módszer:

Empirikus vizsgálatunk során felvettük a kapcsolatot a magyarországi egyetemek sportszakos Erasmus hallgatóival (n=45), akik egy 17 kérdéses kérdőív kitöltésével, valamint személyes beszélgetés során számoltak be tapasztalataikról. A beérkezett válaszok alapján a zárt kérdéseket százalékos arányban értékeltük ki, míg a kifejtendő válaszokat tartalmában vizsgáltuk.

Eredmények:

Atárgyak elfogadtatása nagy problémát jelent a visszatérő hallgatók számára, így többségük tanulmányainak meghosszabbítására kényszerül, melyet a célország kurzuskínálata nagyban befolyásol. A szakok összetettsége és csúszási kockázat között nem mutatható ki összefüggés. Ezenkívül gyakran csak a fogadóintézményben derül ki, hogy nem a honlapon feltüntetett nyelven folyik az oktatás. A visszaérkezők többsége a mindennapokban is előnyös tudással gyarapodott.

Megbeszélés:

Az egyetemek érdeke, hogy a hallgatókat mindenben támogatva mind szakmailag, mind emberileg, nemzetközileg is versenyképes szakembereket képezzenek, az Erasmus+ program hazai megvalósulásának, illetve annak hiányossága ismeretében azonban sok hallgató nem él a külföldi részképzés lehetőségével.

A mobilitási ablak és a keresztfélév bevezetése a kockázatok csökkentésével még több hallgatót vonhatna be az ösztöndíjprogramba, hiszen lehetővé

tenné a külföldön teljesített kreditek mintatervi befogadását, továbbá megszüntetné a kettős terhelést. Kulcsszavak: Erasmus, hallgatói mobilitás, felsőoktatás, sportszakos képzések

EZER ANDREA

ezerandrea@gmail.com

Konduktor-óvodapedagógus

BA, 7. félév

Semmelweis Egyetem

Pető András Kar

Témavezető: *Sáringerné dr. habil Szilárd*

Zsuzsanna főiskolai tanár, SE PAK

Mozgássérült felnőttek lehetőségei és igényei a szabadidősportban

1. Bevezetés és célkitűzés

Dolgozatomban azt vizsgálom, hogy Magyarországon milyen lehetőségek adóttak a szabadidősportban egy mozgássérült felnőttnek, hol és milyen módon tud részt venni a tömegsportban. Munkám során arra keresem a választ, hogy a mozgássérülteknek milyen igényük van szabadidejük aktív eltöltésére, sportolnak-e rendszeresen, s miért. A fenti témát több szempontból is indokoltnak tartom, közülük az egyik legfontosabb az integráció. A mozgássérülteknek is fontos, hogy minőségi életet tudjanak élni, a sport kedvező hatással lehet mindennapjaikra, javíthatja fizikai és lelki állapotukat. A testmozgásnak szerepe van az egészség megőrzésében és a betegségek megelőzésében. Három hipotézist állítottam fel:

1. A mozgássérültek számára is adóttak lehetőségek a sportolásra.
2. Az érintettek nem kellően informáltak.
3. A paralimpiai sportágak vonzóbbak a mozgássérültek számára, mint a nem paralimpiai sportágak.

2. Módszertan

Online kérdőíves módszert alkalmaztam az egész országra vonatkoztatva, 124 fős mintával. A válaszadók többségének (83%) szüksége van valamilyen segédeszközre (kerekeszék, bot, járókeret, rolad, elektromos kerekeszék).

3. Eredmények és következtetés

A felmérés során vizsgáltam, hogy a mozgássérültek milyen rendszerességgel, hol és mit sportolnak.

A gyakorolt edzésformák az úszás, labdajátékok, torna, aerobik, konditermi edzés, atlétika, handbike, boccia, kerékpár, evezés, küzdősportok. Az eredmények alapján úgy látom, hogy a mozgássérültek – lakóhelytől és fizikai állapottól függően – számos sportágat űzhetnek. Az egyes sportok népszerűsége inkább attól függ, hogy az adott személynek mire van lehetősége a környezetében, képességei milyen mozgást tesznek lehetővé. Kevésbé befolyásoló tényező, hogy az adott sportág paralimpiai sportág-e. A sport iránti igény megjelenik a fogyatékossgal élőkénél is, viszont számos akadályba ütközhetnek az informálódás, közlekedés és a sporteszközök hozzáférhetősége, használata terén. Ahhoz, hogy a mozgássérültek szélesebb körben részt tudjanak venni a tömegsportban, fejleszteni kell az információáramlást, valamint az akadálymentesítést a közlekedésben, uszodákban, edzőtermekben. Speciális sporteszközök biztosításával, közösségek szervezésével és szakképzett edzők bevonásával növelni lehetne a fogyatékossgal élők sportolási hajlandóságát. A rendszeres testmozgás fizikai állapotra, aktivitásra, akaraterőre, kitartásra és önállóságra gyakorolt kedvező hatásai a konduktív pedagógia területén is hasznosulnak.

LENKEI ANNA

lenkeiful@gmail.com

Rekreációs szervezés-egészségfejlesztés

BSc, 6. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Perényi Szilvia egyetemi docens,*

TE

Önkéntes egyszerűség a XXI. század fogyasztói társadalmában

Bevezetés:

Egy olyan társadalomban élünk, ahol személyiségünket anyagi javak halmozásával építjük fel sablonokat használva a boldogság eléréséhez. Ezek az előre gyártott minták azonban nem alkalmazhatóak személyre szabottan, hiszen minden ember más. A belső értékek ütköznek a kívülről magunkra vett szerepekkel és lelki létbizonytalanságot szülve idővel felszínre törnek.

Célkitűzés:

Célom kihangsúlyozni a posztmaterialista magatartás sokszínűségét, mely képes a fogyasztói

társadalom által generált mesterséges imázs lerombolására és protektív faktorként véd a hétköznapi stressztől. Szeretném bizonyítani, hogy ebbe az értékrendbe az önkéntes egyszerűség is beilleszthető.

Módszertan:

Miután hiteles, a minimalizmust már jó ideje gyakorló alanyokat kerestem, háromszor egy órás, tematizált interjú protokoll alapján lezajlott az interjú felvétele, melyből kivonatok készültek az alábbi témákra csoportosítva:

- Fogyasztás
- Környezetvédelem
- Életmód (beleértve a sportolási- és táplálkozási szokásokat)
- Hit (spiritualizmus)

Eredmények:

Az önkéntes egyszerűség megállja a helyét, mint posztmaterialista irányvonal. Képes gátat szabni a mértéktelenségben és szabályai keretbe foglalják az igazán fontosat az életben: hogy jobban megismerjük önmagunkat, céljainkat, a világ szabályszerűségeit.

Következtetés:

A minimalizmus nemcsak az egyén érdekeit szolgálja, hanem olyan nézetet képvisel, amely egy élhetőbb bolygó képével kecsegtet. Hidat képez az élet különböző területein felmerülő problémák között és új távlatokat nyit a fogyasztás megközelítésében. Etikusabb, fenntarthatóbb, jobb minőségű jövőt ígér és talán egy új, még kiaknázatlan tudományterületet.

SZABÓ ZOLTÁN TAMÁS

zoltantamasszabo@icloud.com

Testnevelő-tanár

MA, 1. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető: *Dr. Vass Livia egyetemi tanársegéd,*

PTE TTK

Sportszakos hallgatók attitűdje a fogyatékos-sággal élők sportjával kapcsolatban

Bevezetés

Mind a nemzetközi, mind pedig a hazai

szakpolitikában fontos kérdéssé nőtte ki magát az integrált oktatás megvalósíthatósága. A fogyatékkal élő vagy a magát annak valló populáció aránya 10-15% közé tehető Európában (European Disability Forum 2002). Számos hazai és nemzetközi szakirodalom emeli ki az integrált oktatás kiváló eszközeként a sportot. Ezért vizsgálatunk célja az volt, hogy a PTE sportszakos hallgatói körében felmérjük a társadalmi befogadásuk szintjét: a sportban és a sport által. Ennek ismerete azért kiemelten fontos, mert leendő testnevelőként, edzőként, tanárokként szinte bizonyosan találkozunk majd sajátos, vagy valamely szempontból hátrányban szenvedő tanulóval. Ezt támasztja alá a 2017/2018-as Köznevelési Statisztikai gyorstájékoztató és a Statisztikai Tükör (KSH) adatai, amely alapján elmondható, hogy az adott tanévben 741,5 ezer fő vett részt a közoktatásban miközben sajátos nevelési igényű tanuló 54,7 ezer fő van hazánkban melyből 38,2 ezer fő integráltan oktatott. Így helytálló a kérdés, hogy a megvalósuló integrált oktatásban a testnevelők és edzők milyen attitűddel végzik munkájukat.

Anyag és módszer

Vizsgálatunkhoz Osváth (2009) által alkalmazott kérdőívét használtuk. Amelyet saját kérdésekkel egészítettük ki, a PTE Támogató Szolgálatával egyeztetve. A vizsgálatban a PTE TTK STI Sportszakos nappali tagozatos hallgatói (N=250) vettek részt. Papír alapú tesztkitöltést alkalmaztunk, amelyre 2018 januárjában került sor. A tesztek kiértékelésére deskriptív statisztikai próbákat alkalmaztunk.

Eredmény

A vizsgálatból kiderült, hogy a PTE sportszakos hallgatói pozitív attitűddel rendelkeznek a fogyatékos-sággal élők sportjával kapcsolatban. Felismerik a sport általi integráció akadályait mind szakmai-, mind infrastrukturális értelemben. Az eredmények alapján azonban az is elmondható, hogy többségük nem kívánna még lehetőség esetén sem részt venni a fogyatékos-sághoz köthető szakmai munkában. Kiderült továbbá, hogy előzetes ismereteik hiányosak; fogalmi szintér, fogyatékos-sági besorolás tekintetében.

Következtetés

Össességében elmondhatjuk, hogy bár az egyetemen rendszeresen találkoznak a hallgatók

fogyatékosággal élők sportjával. Fogalmi színterük és motivációjuk mégis hiányos. Amely azonban szükséges a befogadó légkör megteremtéséhez az iskolákban és sportegyesületekben. Ezért továbbra is kiemelten fontosnak tartjuk az integrált neveléshez kapcsolódó szakmai elméleti és gyakorlati ismeretek átadását a leendő tanároknak, edzőknek.

CSÁSZÁR ATTILA

aticaszzi91@gmail.com

Rajz- és vizuális kutúra/testnevelés tanár

Osztatlan, 5. félév

Eszterházy Károly Egyetem

Természettudományi Kar

Témavezető: *Prof. Dr. Bognár József egyetemi tanár, EKE TTK*

Testnevelő tanárok pályaválasztása és pályaelhagyása

Bevezetés

A 2012-ben kiadott új NAT-ban bevezették a mindennapos testnevelést. Érdekelt, hogy ennek hatására történt-e változás egy 2008-ban megjelent kutatás eredményeiben, mely a hazai testnevelők pályaválasztását, presztízsét és pályaelhagyását vizsgálta.

Célkitűzés

Célom rávilágítani a testnevelők pályaválasztásának, presztízsének és lehetséges pályaelhagyásainak jellemző jegyeire és különbségek feltárása a nemek, az életkor és a köznevelésben eltöltött idő mentén.

Módszertan

Zárt végű kérdések Bognár és társai 2008-as kutatásának átszerkesztett, feleletválasztásos kérdőíve alapján. A beérkezett válaszok feldolgozása leíró statisztikával, két mintás t-próbával és varianciaanalízissel Spss 16.0 for Windows program segítségével történt. A mintát 76 testnevelő alkotta, melynek 42,7%-a férfi, 57,3 %-a nő, átlagéletkoruk 39,5 év, fiatal testnevelő 49,3 %, idős 50,7 %. Tanítási tapasztalat: kevesebb, mint 5 éve: 0,8%; 6-15 év között: 9,9 %; több mint 16 éve: 49,3%.

Eredmények és következtetés

Pályaválasztásnál meghatározó volt a sport és a gyerekekkel való foglalkozás szeretete, viszont a

legkevésbé motiváló tényező a pálya anyagi vonzata és a diplomaszerezés nehézségi foka. A nemek tekintetében egy szignifikáns különbség volt a pályaválasztásban. Az életkort alapul véve nincs szignifikáns különbség, ellenben az oktatási időt vizsgálva jelentős különbségek merültek fel a pályaválasztásra és a presztízsre vonatkozó kérdésekben.

Összevetve a 10 évvel ezelőtti kutatás eredményeivel nem tapasztalható jelentős változás, viszont enyhe bizonytalanság érezhető a testnevelőkben, ami abból következtethető, hogy már nem nagyon, csak eléggé biztosak a munkahelyükben, illetve, ha ismét 18 évesek lennének, ugyanannyian biztosak, mint amennyien bizonytalanok abban, hogy ismét ezt a szakmát, vagy hivatást választanák. Továbbá egy lehetséges pályaelhagyásnál már nem csak az anyagi (megélhetési), hanem az erkölcsi okok is mérvadóak már.

KNOPF BALÁZS

kbalazs43@hotmail.com

Sportszervező

BSc, 6. félév

Nyíregyházi Egyetem

Témavezető: *Hegedűs Ferenc főiskolai docens, NYE*

A kerékpársport népszerűségének vizsgálata Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében

Bevezetés és célkitűzés

A dolgozatom a kerékpársport népszerűségét vizsgálta Szabolcs-Szatmár-Bereg megyében. A térségben lévő csapatokat felkeresve jutottam hozzá az általam szükségesnek vélt információkhoz. Ezt követően a kerékpáros csapatok megalapításával és működésével foglalkoztam.

Fontos szempont, hogy milyen szabályoknak és jogi szempontoknak kell megfelelnie egy csapatnak, már az alapítás megkezdésével, nem beszélve a működésükről. Szintén kihagyhatatlan tényező, hogy a megyében lévő csapatokra mely szakágak jellemzőek, illetve azoknak melyek a főbb versenyszámok, szabályaik. Valamint az Mksz szabályzataira hivatkozva a versenyen való részvételhez és a versenyrendezéshez szükséges felteleket fejtettem ki bővebben.

Az volt a célom, hogy megvizsgáljam a sportág népszerűségét, továbbá megtaláljam azokat az tényezőket, amik főként befolyásolják azt.

Módszertan

A vizsgálatom kérdőíves kutatási módszeren alapult Szabolcs- Szatmár- Bereg megyében, mely adatokat SPSS 16. programban dolgoztam fel (N=378), egyváltozós alapstatisztikai vizsgálatok, illetve kétváltozós négyzetpróbas vizsgálatok segítségével ($p<0,05$).

Eredmények és következtetés

Vizsgálatom során kiderült, hogy a Szabolcs- Szatmár- Bereg megyében élő versenyszerűen sportolók körében kevésbé választott sportágról van szó. A kitöltők majdnem mindegyike rendelkezik kerékpárral és közülük sokan rendszeresen is használják, azonban magát a kerékpársportot csak kevesen kedvelik. Elsősorban azért mert, nem rendelkeznek kellő mennyiségű ismerettel a sportágról vagy éppen túl időigényesnek és kevésbé látványosnak tartják. Nem meglepő viszont, hogy a válaszadók közül a férfiak mutattak nagyobb érdeklődést a sportág kedveltsége iránt, valószínűleg azért mert egy elég veszélyes sportról van szó. Egyeseknek viszont arról sincs tudomása, hogy léteznek kerékpáros csapatok a megyében. Mások akár ki is próbálnák magukat, azonban a csapatok nagyrésze a megyeközpont köré központosul, így a messzebb lakók korlátozva vannak, hogy esetleg aktív tagok lehessenek. A kerékpáros sportág mindenképpen népszerűsítésre szorul a megyében, melyekre lehetnének különböző opciók. Több csapat szerte a megyében szintén elősegítené a népszerűsítést, ugyanakkor a lehetőségek is bővülnének a kerékpárosok számára. A versenyek számának növekedése, színvonalának fejlesztése, valamint azok megfelelő reklámozása mind-mind pozitív irányba terelnék a sportágot.

Kulcsszavak: kerékpársport, sportágnépszerűsítés, Szabolcs- Szatmár- Bereg megye

GARAI BALÁZS RÓBERT

garai.balazs95@gmail.com

Sportszervező

BSc, 5. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dolnegó Bálint egyetemi tanársegéd, TE*

A kézilabda játékosok játékszabály-ismereti vizsgálata

Bevezetés: A dolgozatom megírásához

jelentős motivációval szolgált, hogy 2012 óta aktív játékosként tevékenykedem. Egy játékosként alapvetően elvárható, hogy maximálisan ismerje a sportága játékszabályait. Szakirodalmi áttekintés: A témában Bartha (2006) végzett kutatást a labdarúgó-játékosok körében, vizsgálták az edzők (Dolnegó és Bartha, 2011) valamint a játékosok (Bartha 2008) szabályismeretét.

Célkitűzés: Kutatásom célja a következő kérdésekre választ kapni: Vajon az egyre magasabb keretben működő játékosok szabályismerete jobb-e az alacsonyabb kategóriájú társaiknál? Vajon a magasabb iskolai végzettséggel rendelkező játékosok szabályismerete is magasabb szintű? Mindezek alapján a következő nullhipotéziseket fogalmaztam meg:

1. Feltételezem, hogy a különböző keretekbe sorolt játékosok játékszabály-ismerete között nincs különbség.
2. Feltételezem, hogy különböző iskolai végzettségű játékosok szabályismerete között nincs különbség.

Anyag és módszer: A vizsgálati mintát a Magyar Kézilabda Szövetség, Játékosok Albizottsága által meghatározott keretek játékosai adták (N=85). A mintavételi módszer nem valószínűségi, könnyen elérhető személyek volt. A statisztikai analízist a Statistica for Windows szoftver 13. verziójával (Stat-Soft Inc, 2016) végeztem, Kruskal Wallis ANOVA módszerrel, a szignifikancia szint 5% ($p<0,05$). A kérdőív tartalmazott egy 30 kérdésből álló szöveges szabályismereti tesztet, ahol a kitöltők három lehetőség közül választhatták ki a helyes választ.

Eredmények: A kutatás eredményeiből kiderült, hogy a megyei- és nemzetközi keretek, valamint a megyei- és „A” keretek között szignifikáns a különbség. Az iskolai végzettség tekintetében a csoportok között nincs szignifikáns különbség. A kitöltők átlageredménye $26,07 \pm 0,99$ a maximális 30 pontból.

Megbeszélés: Az eredményekből kiderült, hogy csak a megyei és a legmagasabb keretek szabályismerete között van különbség, tehát az első hipotézisemet elvetem. Azonban örömteli, hogy az országos keretek egyaránt az elvárt szint felett teljesítenek. Ez alapján a játékosok magasabb keretbe sorolása nem a szabályismeret szintjétől függ, hanem egyéb tényezőktől, ezek lehetnek fizikai, pszichológiai, stb.. Érdemes tehát a kutatást tovább folytatni ezen területek bevonásával. Mivel

az iskolai végzettség tekintetében nem találtam különbséget a csoportok között, ezért a második hipotézisemet elfogadom. Ez azt jelentheti, hogy a játékszabályok mindenki által megtanulhatóak.

JUHÁSZ MÁRIA

juhasz.maria92@gmail.com

Rekreáció

MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető: *Dr. Lacza Gyöngyvér egyetemi adjunktus, TE*

A magyarországi outdoor piac felderítése, a rekreációs szakemberekre való igény

Bevezetés: Kutatásomban az ELESA projektben (http://ec-oe.eu/wp-content/uploads/2017/09/ELESA_Section_02_Deliverable_13g_The_Learning_Syllabus_HU.pdf) megjelenő, hazánkban is üzött outdoor sportágakat, a hazai kalandparkokat, a csapatépítéssel, tréningekkel foglalkozó cégeket és a szabadidőparkokat vizsgálom. Ha sporttal foglalkozunk, meg kell különböztetnünk a sportolást és a sporthoz köthető tevékenységeket (Petry, Froberg, Madella, Tokarski, 2008). A rekreációs szakemberek mindkettőben szerepet játszhatnak.

Hipotézisek: Célom, hogy feltérképezsem a magyarországi outdoor piacot, s felleljem, hogy a diplomás rekreációs szakemberekre mely szegmensekben lehet leginkább igény. Feltételezem, hogy a hazai outdoor piac munkáltatói nagy számban alkalmaznak sporttudományi területről érkezőket, de ebben az értékben csekély számban vannak diplomás rekreációs szakemberek (1). Akik rekreátorokat alkalmaznak, elégedettek kompetenciáikkal (2). A rekreátorok munkaerőpiacon való elhelyezkedését az nehezíti, hogy nem ismerik ezeket a szakembereket, vagy nincs anyagi keret foglalkoztatásukra (3).

Vizsgálati módszerek: Primer kutatásom kétlépcsős. Első lépésben felkutattam a hazai outdoor szervezeteket/egyesületeket/cégeket, hogy számszerűen lássam, hogy mi az elhelyezkedési lehetőségek kiindulási alapja. A keresőszavak alapján – hazánkban jellemző, ELESA-ban is feltüntetett sportágak és az „outdoor csapatépítés”, „tréning”, „kalandpark”, „szabadidőpark” kulcsszavak voltak. Több,

mint 2000 outdoorral foglalkozó magyarországi egyesületet/szervezetet/céget derítettem fel. Második lépésként kérdőívet alkalmaztam.

Eredmények: Első hipotézisem beigazolódott, a felmérésben résztvevők 23%-a alkalmaz rekreációs szakembert, ami viszonylag jó arány, de a kitöltők csaknem fele alkalmaz sporttudomány egyéb területeivel foglalkozó szakembert. Második hipotézisem félig igazolt, ugyanis vannak hiányosságok, amiket a munkáltatók kiemeltek. Harmadik hipotézisem szintén félig igazolódott be. A nem alkalmazás okai: 1. hely: nincs rá anyagi keret, 2. hely: nincs igény a munkájukra/nincs betölthető pozíció, 3. hely: nem ismeri a rekreációs szakembereket.

Összefoglalás: A hazai outdoor piac alakulóban lévő, dinamikusan fejlődő ágazat, ahol a rekreátorok még nem találták meg helyüket, de egyre nagyobb igény van munkájukra.

Kulcsszavak: outdoor piac, rekreációs szakember, rekreátor, munkáltató

MÓCZIK ALEXANDRA CINTIA

alexandra.moczik@gmail.com

Sportszervező

BSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető: *Báthoryné Németh Andrea egyetemi tanársegéd, ELTE PPK*

Egy inkluzív lehetőség a felsőoktatási sportban - Csörgőlabda Egyetemi Bajnokság

A dolgozat központi témája a fogyatékkal élők és épek közös sportolásának, az inkluzív sport felsőoktatásban való megjelenésének lehetősége.

Az értekezés első felében rövid áttekintést nyújtok a hazai fogyatékos sport kialakulásáról, illetve a csörgőlabda sportág megjelenéséről és hazai történetéről. Ezen felül a jobb érthetőség érdekében kitérek csörgőlabda legfontosabb jellemzőire és játékszabályaira is, majd részletesen bemutatom a jelenleg is futó egyetemi bajnokság-projektet külön kiemelve, hogy mi teszi a csörgőlabdát az integrált sportolás egyik legjobb példájává, illetve azt, hogy miért lehet a felsőoktatási sport az inkluzív sportolás kiemelten fontos színtere. Emellett rövid betekintést is nyújtok a projekt jelenlegi állapotába.

LESZKÓ DÓRA
leszko.dora@gmail.com
 Komplex rehabilitáció
 MA, 10. félév
 Debreceni Egyetem
 Népegészségügyi Kar

LÁBAS ESZTER MELINDA
eszter.labas@gmail.com
 Komplex rehabilitáció
 MSc, 10. félév
 Debreceni Egyetem
 Népegészségügyi Kar

Témavezető: *Sáringerné dr. habil Szilárd Zsuzsanna főiskolai tanár, SE PAK*

Központi idegrendszeri sérültek sportrekreációs lehetőségeinek vizsgálata Magyarországon

Az 1948-as Stoke Mandeville-i játékokat követően a kórház orvosai hamar felismerték a rekreatív sport szerepét a gyógyítás folyamatában. Azóta Csikszentmihályi Mihály és Kovács Tamás Attila is utalt a rekreatív sport jótékony hatásaira. A sportolási igény feltárásával (H1: Van igényük a rendszeres sportolásra) és a fogyatékosokkal élők számára elérhető sportegyesületek számának felméréssel (H2: Kevesebb elérhető számukra az országban, mint a nem mozgássérültek számára) olyan aktuális képet kaptunk, amely releváns szakmai háttérrel adhat egy későbbi országos szintű intézményi szintű fejlesztéshez. A felnőttek kórképeikhez táblázat formájában hozzárendeltük a rekreatív és/vagy élsport jelleggel is ajánlott sportágakat (H3: Vannak olyan paralimpiai sportágak, amelyeket felnőttkorú szerzett fogyatékosok is űzhetnek rekreatív vagy akár élsport szinten).

Célunk egy produktum, avagy oktatási segédlet létrehozása, mely növeli a konduktorképzés szakmai színvonalát és iránymutatóként szolgálhat a társszakmák jövőbeli és aktuális képviselőinek. Szisztematikus szakirodalmi áttekintést végeztünk, valamint a kitöltött kérdőíveket (n=80) statisztikai próba segítségével elemeztük: összehasonlítottuk a kórképek képviselői, illetve a férfiak és nők közötti -sportolás iránti- igényeket. Ehhez a khi-négyzet próbát alkalmaztuk. A megkérdezettek 64%-a végzett szabadidejében sporttevékenységeket a betegsége előtt, most viszont 81% szeretne részt venni. 54%-a sportolt heti 2-3 alkalommal, jelenleg 66% venne részt

hetente rekreatív tevékenységeken.

Első hipotézisünket tehát elfogadtuk. A khi-négyzet próba során szignifikáns különbséget találtunk ($p=0,014$) a férfiak és nők sportolási igényeit illetően, nagyobb az igény a sportolásra a férfiak körében, mint a nőknél. Magyarországon 315 sportegyesületet tartanak nyilván; 107 olyan, ahol mozgássérültekkel is foglalkoznak, ebből jelenleg 61 üzemel, melyből 27 a fővárosban található, így a második hipotézisünket is elfogadjuk. A téli és nyári paralimpiai sportágak táblázatban, kórspecifikusan történő besorolását követően több olyan sportágat is megneveztünk, melyeket megfelelő eszközökkel és differenciált edzéstervvel akár élsportolókként is űzhetnek felnőttkorú, szerzett központi idegrendszeri sérültek, így a harmadik hipotézisünket szintén elfogadjuk.

A sportnak köszönhetően a betegek megtalálhatják új céljaikat, egyéni megoldásmódokat alakíthatnak ki, ezeket pedig a mindennapi életben is hasznosíthatják, teljesebb életet élhetnek.

DERKÁCS EVELIN ANDREA
derkacsevi@freemail.hu
 Rekreációs szervezés és egészségfejlesztés
 BSc, 4. félév
 Pécsi Tudományegyetem
 Egészségtudományi Kar
 Témavezető: *Dr. Ács Pongrác PhD, habil, egyetemi docens, PTE ETK*

Női labdarúgás megítélése a férfiak körében

Kutatásunk célja, az általános előítéletek okainak vizsgálata, illetve a női labdarúgás megítélése a férfiak körében.

Vizsgálatunkat 2016. október és 2016. november közötti időszakban végeztük, a magyar férfi lakosság körében. A mintaválasztás, kényelmi mintavételi technikával történt. A vizsgálat során saját szerkesztésű, online kérdőívet (Google Docs) használtunk. Az elkészített adatbázis nem volt reprezentatív, de nagymintás becslési tulajdonságai révén alkalmas volt a tendenciák megjelenítésére. A kérdőív 27 kérdést tartalmazott, amelyre összesen 258 férfi adott értékelhető választ.

Célul tűztük ki, hogy összefüggéseket találjunk a lakótelepülés, a sportolás gyakorisága és a női labdarúgás megítélése között. Továbbá az is, hogy

átfogó képet kapjunk a női labdarúgás jelenlegi helyzetéről, és arról, hogy napjainkban hol tart, a hölgyek által játszott játéka a férfiak körében. A vizsgált személyek átlag életkorát tekintve 33,08 év, az életkor szórása 12,21 év volt.

Az adatfeldolgozás során leíró és következtetési statisztikai módszert használtunk, továbbá paraméteres és nem paraméteres próbákat alkalmaztunk (khi²-próba, t-próba). A keresztábra elemzés mellett, Fisher féle tesztet is végeztünk. Az adatokat, Microsoft Excel, és SPSS 20 statisztikai programcsomag segítségével dolgoztuk fel. A kapcsolatok szorosságát korreláció analízissel vizsgáltuk. Az eredményeket akkor tekintettük szignifikánsnak, ha $p < 0,05$ volt. A válaszadók iskolai végzettségét tekintve fellelhető, hogy a legtöbben egyetemi/főiskolai végzettséggel rendelkeznek.

A mintába került férfiak 58,92 százaléka vallotta azt, hogy járt már női labdarúgó mérkőzésen és a kitöltők többsége a csapat sportágakat preferálja (81,45 százalék). A kitöltők nagyobb része szerint (69,31 százalék) vélhetően, a női labdarúgás a jövőben sem lesz olyan népszerű, mint a férfi labdarúgás, azonban pozitívum volt számunkra, hogy a mintában nagyobb arányban vannak jelen azok a férfiak (84,15 százalék), akik nem tartják meglepőnek, ha egy nő focizik.

Vizsgálatunk során bebizonyosodott az a feltételezésünk, miszerint azok, akik elismert sportként tekintenek a női labdarúgásra, egyáltalán nem gondolják, hogy a foci csak férfiaknak való.

A kapott adatokból és a szakirodalmi feldolgozásokból, arra a következtetésre jutottunk, hogy jóval népszerűbb a női labdarúgás, mint gondoltuk.

LÓRÁNT VIVIEN

lorantvivien@gmail.com

Testnevelő-edző

BSc, 8. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

SZIJÁRTÓ SZILVESZTER RICHÁRD

szilveszterszjarto@gmail.com

Testnevelő-edző

BSc, 8. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető: *Dr. Molnár Andor főiskolai docens, SZTE JGYPK*

Orthorexia, edzésfüggőség és izomdiszmorfia megjelenése a férfi erőemelő, crossfitterek és testépítők körében

Bevezetés: Az egészséges étel-függőség (orthorexia nervosa, ON), a testedzésfüggőség (EF) és az izomdiszmorfia (ID) olyan bio-pszichoszociológiai problémák, melyek egyre gyakrabban jelennek meg a különböző sportágakban és a sportolók fizikai teljesítményét és életminőségét is veszélyeztethetik.

Cél: Vizsgálatunk célja volt a férfi erőemelő, crossfitterek és testépítők között felmérni és összehasonlítani az ON, az EF és az ID megjelenésének gyakoriságát.

Módszerek: A vizsgálatban 148 fő férfi sportoló vett részt. Ebből 50 fő crossfitter, 53 fő erőemelő és 45 fő testépítő volt. Az ON gyakoriságát ORTO-15 kérdőívvel, az EF prevalenciáját Exercise Addiction Inventory (EAI) kérdéssorral, az ID előfordulási rátáját Muscle Appearance Satisfaction Scale (MASS) teszttel térképeztük fel. Statisztikai analízis: Bonferroni-teszt.

Eredmények: Mindhárom sportágban nagy arányban regisztráltunk ON-t. Fokozottabb prevalenciával jelent meg az erőemelő, mint a testépítők között. Az ORTO-15 kérdéssorban mindhárom sportolói csoport átlagpontszáma a kritikus ponthatár alatt maradt. Az erőemelő, szignifikánsan alacsonyabb átlagpontszámot értek el, mint a crossfitterek vagy a testépítők. Az EAI kérdéseire adott válaszok alapján az egyes sportágak képviselőinek átlagpontszámai között nem volt szignifikáns különbség. Az EF vagy az EF veszélyeztettség előfordulási rátájában sem detektáltunk jelentős eltérést a sportágak között. Mindhárom sportágban kiugróan magas az EF veszélyeztetettek aránya. A MASS kérdéssorban elért átlagpontszámok mindhárom sportolói csoportban a kritikus ponthatár alatt maradtak. Az ID ponthatárát a testépítők közelítették meg leginkább,

jelentősen magasabb átlagpontszámot elérve, mint a crossfitterek. A MASS kérdéseire adott válaszok alapján diagnosztizált ID előfordulási gyakoriságában nem figyeltünk meg szignifikáns különbséget az erőemelők, a crossfitterek és a testépítők között.

Konklúzió: Elmondható, hogy az ON, az EF és az ID mind előfordulnak a férfi erőemelők, crossfitterek és testépítők körében egyaránt. Az ON prevalenciája, valamint az EF rizikója magas a vizsgált sportágakban. Ez alapján mindhárom vizsgált sportág képviselőinek, valamint edzőiknek is figyelmet kellene fordítaniuk a kényszerbetegségekre, táplálkozás- és testképzavarokra.

FELIPE BIOTO

biotofelipe@gmail.com

Trainer

BSc, 1. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető: *Dr. Németh Zsolt egyetemi adjunktus, PTE TTK*

The importance of jiu jitsu for kids and teenagers in Brazil

The art martial in Brazil come suffering a large increase in the number of participants, also increase the influence of the media, as well as the understanding of the importance of this sport. Thus, the necessity of such thematic searches becomes increasingly relevant. Because of that this present study aimed to verify the importance of the practice of jiu-jitsu in the development of the child and young man, observing the behavioral changes, and psychomotor and social ambits. Therefore, research was made with descriptive character. The population was composed of a group of athletes from 09 to 17 years and their parents. Children, young people and the responsible parents received a questionnaire to be filled. Finally, data were analyzed qualitatively. With this study verified the influence of jiu-jitsu in the child's life, to social behavior; psychomotor, seeing the evolution of child development studies, in sports in general, in family relationship and the confidence that they acquired.

Keywords: fight; behavior; development

RÁCZ LÁSZLÓ

raczl@live.com

Gazdaságinformatikus szak

MSc, 1. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem

Villamosmérnöki és Informatikai Kar

Témavezető: *Bartha Zsolt testnevelő tanár, BME GTK*

Új technológiai fejlesztések alkalmazási lehetőségei a sportágak különböző szintjein

A technológia és a sport már kiindulópontjukban megegyezik: mindkettőt a fejlődés viszi előrébb. Több, gyorsabb, jobb, újabb, hatékonyabb - mindkét terület kulcsszavai lehetnek. Ezen kívül azonban a két fogalom sokáig nem találkozott egymással - lévén az elektronikai technológia közel százéves történettel, míg a sport több évezredessel rendelkezik. Ugyanakkor az ipar kezdi behozni ilyen jellegű hátrányát, és egyre inkább jelennek meg azok az eszközök, amelyek már a sportban is alkalmazhatóak.

Ennek okán született meg e tanulmány - melyik megoldás milyen lehetőséget kínál a sportolók számára? Tulajdonképpen melyik sportolói réteget kell megcélozni egy-egy termékkel? Dolgozatom elkészítése során felkutattam a jelenleg piacon lévő, elterjedt megoldásokat, illetve azokat, amelyek még csak szárnyaikat bontogatják, és próbálnak egy-egy irányvonalat kitűzni mind maguk, mind a sportolók elé.

Dolgozatom során saját munkám eredménye a bemutatott technológiai lehetőségek felkutatása és analízise, illetve az egyikhez kapcsolódó kérdőíves kutatás elvégzése, illetve az eredmények kiértékelése; továbbá mindezek alapján a használatra vonatkozó javaslatétel.