

TESTNEVELÉSI
EGYETEM

2020/2021. TANÉVI
TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI
KONFERENCIA



2020/2021. TANÉVI
TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI
KONFERENCIA

A KONFERENCIA HELYSZÍNE

Testnevelési Egyetem
Budapest XII., Alkotás u. 44.
K épület

A KONFERENCIA IDŐPONTJA

2020. november 12-13.

Az absztraktokat az eredeti szövegezéssel (tartalmi változtatás nélkül), az első szerzők neve szerinti abc-sorrendben közöljük.

KÖSZÖNTŐ

Kedves Kutató Diákok és felkészítő Tanárok!

A tudományos diákkör az egyetemi tanulmányok között nem kötelező, hanem épp ellenkezőleg: kitüntetés annak, aki részt vehet benne. Nem csak a diáknak, akit egy tapasztalt kutató aktívan bevon a munkájába, megtanítja a sporttudomány eszköztárának művelésére, hanem a tanárnak aki, akinek a tudását saját munkájuk hozzáadásával tisztelik meg a diákköri hallgatók. Mindketten tanulnak egymástól, és ennek a közös munkának az eredménye az évente megrendezett TDK konferencia.

Az idén nem várt nehézségekkel szembesültünk, de megmutattuk, hogy még ebből is erősebben jövünk ki: a COVID járvány nemhogy gátolta volna a TDK aktivitást, de új és kreatív megoldásokra serkentette a kutatócsoportokat. Ennek során nem várt számú, összesen 40 előadás kivonat érkezett, amelyeket 5 szekcióban fognak bemutatni a hallgatók – idén először online formában.

Külön öröm, hogy a sportolók gyors reakcióideje a tudományban is hasznosul: a vírus megjelenése még csak néhány hónappal ezelőtt történt, de már a tudományos vizsgálata, feldolgozása is több sporttudományi kutatás témája. A COVID pandémia hatásait vizsgáló előadások egy önálló szekciót tesznek ki, amelyek a molekuláris alaptól egészen a társadalmi hatásokig foglalkoznak a témával.

Kutatásaink gyarapítják a közös tudást, az egyetlen fegyverünket, amely alkalmas arra, hogy minden nehézséggel megbirkózzunk. A diákköri hallgatók számára a következő nehézség az előadás sikeres megtartása lesz, ehhez határozott fellépést és alapos felkészülést kívánok!

Üdvözlettel,

Dr. Lacza Zsombor, az MTA doktora, tudományos rektorhelyettes

A konferencia szervezőbizottsága

- Dr. Lacza Zsombor tudományos rektorhelyettes
- Prof. Dr. Soós István kutatóprofesszor
- Dr. Koltai Erika tudományos főmunkatárs
- Dr. Béres Sándor egyetemi docens
- Dr. Szekeres Diána egyetemi docens
- Dr. Uvacsek Martina egyetemi docens
- Dolnegó Bálint egyetemi tanársegéd
- Sturm Anita ügyintéző
- Zala Borbála Bernadett
- Maka Anna

A konferencia tudományos bizottsága

- Prof. Dr. Tihanyi József rector emeritus
- Földesiné Prof. Dr. Szabó Gyöngyi professor emerita
- Prof. Dr. Pavlik Gábor professor emeritus
- Prof. Dr. Sipos Kornél professor emeritus
- Prof. Dr. Hamar Pál egyetemi tanár
- Prof. Dr. Géczy Gábor egyetemi tanár
- Prof. Dr. Soós István kutatóprofesszor
- Dr. Dóczy Tamás egyetemi docens
- Dr. Lacza Gyöngyvér egyetemi docens
- Dr. Lénárt Ágota egyetemi docens
- Dr. Ökrös Csaba egyetemi docens
- Dr. Petridis Leonidas tudományos főmunkatárs
- Dr. Resperger Viktória egyetemi docens
- Dr. Szelid Zsolt ügyvivő szakértő, főorvos
- Dr. Uvacsek Martina egyetemi docens
- Dr. Torma Ferenc Gergely tudományos munkatárs
- Dr. Tóth János egyetemi adjunktus
- Fajtné Thuróczy Zsuzsanna mestertanár
- Csordás-Makszin Ágnes egyetemi tanársegéd
- Dr. Fodor Eszter tanszéki mérnök

PROGRAM

2020. november 12. csütörtök

- 8:30-8:45 Megnyitó, Prof. Dr. h. c. Mocsai Lajos rektor
8:45-9:00 Dr. Lacza Zsombor tudományos rektorhelyettes plenáris előadása
9:00-10:45 A COVID-19 és a sport | Teams kód: eytyfcc
10:45-13:30 Sportmenedzsment és sportszociológia | Teams kód: rf76rm1
13:30-16:00 Sport-egészségtudományi kutatások | Teams kód: ek442js

2020. november 13. péntek

- 9:00-11:00 Sportági Kutatások | Teams kód: ma0t8yy
11:00-15:00 Sportpszichológiai és sportpedagógiai kutatások | Teams kód: ir5nmjm
15:00 Eredményhirdetés

TAGOZATOK ÉS ELŐADÓK

A COVID-19 és a sport

Elnök: Prof. Dr. Pavlik Gábor | Tagok: Dr. Resperger Viktória, Dr. Fodor Eszter

1. **Fülöp Veronika:** A COVID-19 világjárvány és az ezzel kapcsolatos korlátozások hatása a sportolók pszichés állapotára
2. **Bessenyei Enéh:** A koronavírus járvány hatásának vizsgálata a kerékpársportra, különös tekintettel a Giro d'Italia verseny magyarországi megrendezésére
3. **Molnár Dániel:** Az Erste jégkorong liga szurkolóinak és szervezőinek veszteségei a pandémia alatt és a szolgáltatások jövőbeni lehetőségei
4. **Batay Bernadett Erika:** Az online mozgás hatása a szenior korosztályra a járványügyi korlátozások idején
5. **Madár Ágnes:** COVID-19 vírusos megbetegedésen átesett sportolók antitest-termelésének változása a második hullámban
6. **Kozsdi Anna Mária:** Mindennapos testnevelés a Covid-19 megjelenésének idején testnevelő tanári szemmel

Sportmenedzsment és sportszociológia

Elnök: Földesiné Prof. Dr. Szabó Gyöngyi | Tagok: Prof. Dr. Géczi Gábor, Dr. Lacza Gyöngyvér, Dr. Dóczi Tamás

1. **Wágner Bernadett:** A fair play, mint a sport alapja és a tudomány tárgya
2. **Kovács Ádám:** A nagyarányú győzelmek vizsgálata több szempont alapján az európai labdarúgó ligákban
3. **Weisz András:** A pénzügyi fenntarthatóság és a játékos kinevelés ösztönzése a Budapesti Honvéd államilag kiemelt kosárlabda akadémiánál a Balanced Scorecard teljesítménymérési eszköz segítségével
4. **Maticsné dr. Mészáros Anna:** A sportlétesítmény-fejlesztés jogi szabályozása Magyarországon
5. **Pulai Krisztián Attila:** Az edzőterem, mint rekreációs színtér
6. **Tóth Nóra Lilla:** Időben felismerjük a bajt? - A Concussion Recognition Questionnaire teszt eredményeinek vizsgálata a szabadidős- és versenysportban
7. **Püski Nikoletta:** Új motiváció – és teljesítményalapú finanszírozás jogi keretei a rögbi sportágban
8. **Krár Edina:** Ultrák a lelátókon: RBD szurkolói tábor vizsgálata
9. **Pásztor Ádám:** Végzős akadémista labdarúgók hivatásos karrierjének lehetőségei Magyarországon

Sport-egészségtudományi kutatások

Elnök: Dr. Uvacek Martina | Tagok: Dr. Petridis Leonidas, Dr. Torma Ferenc Gergely

1. **Szabó Áron:** "Uptive" aktív székkiegészítő hatása a core izmok aktivitására és a tömegközéppont mozgására
2. **Varró Dóra:** A menstruációs ciklus hatása a nők sportteljesítményére
3. **Török Katalin:** A túlhajtott rehabilitáció szövődményei keresztszalag pótlás után
4. **Kékesi Márton:** Az alpesi síversenyzők elülső keresztszalag szakadására hajlamosító tényezők összefüggései
5. **Griff Annamária:** Az MCT1 T1470A polimorfizmus összefüggése néhány teljesítmény-élettani mutatóval
6. **Pató Anna:** Fialat egyetemisták és a hipertónia
7. **Horváth Zsófia:** Sportszív kialakulásának jelei fiatal labdarúgóknál

Sportági kutatások

Elnök: Prof. Dr. Tihanyi József | Tagok: Dr. Ökrös Csaba, Dr. Tóth János

1. **Kelemen Bence:** A csúcsteljesítmények életkora futó szakágakban a magyar, és európai atlétikában
2. **Nagy Botond Ágoston:** A negyedik negyed jelentősége a kosárlabdázásban
3. **Ferencz Anna:** Atlétikai világbajnokságokon résztvevő sprint és távfutók kronológiai életkor vizsgálata
4. **Kelemen Bendegúz:** Hátsó kezes ütés erejének magyarázása különböző mozgásmin-ták maximális erejével és robbanékony erejével lineáris regresszió segítségével
5. **Máriás Bence Dániel:** Mobilitás a motorsportban
6. **Havanecz Krisztián:** Progresszív labda nélküli agilitást fejlesztő időszakos edzésprog-ram hatása U12-U13 korosztályú pre-akadémiai labdarúgóknál
7. **Tóth Péter János:** Tenisz specifikus támadó és védekező ütések sikerességének és me-chanikai terhelésének kapcsolata utánpótláskorú teniszezőknél
8. **Nagy Benedek Ágost:** Valóban a védekezés nyeri a bajnokságot?

Sportpszichológiai és sportpedagógiai kutatások

Elnök: Prof. Dr. Sipos Kornél | Tagok: Dr. Lénárt Ágota, Dr. Lőkös Dániel, Fajtné Thuróczy Zsuzsanna, Csordás-Makszin Ágnes

1. **Pigniczki Fanni:** A kiegészítő magyarázóváltozói elit ritmikus gimnasztikázók körében
2. **Kéringer Johanna:** A magyar elit ritmikus gimnasztika pszichológiai hátterének vizs-gálata. A motiváció és a testkép kapcsolata a sportháromszög viszonyában.
3. **Dömsödi Renáta:** A testmozgás motivációja és a reziliencia kapcsolata
4. **Tóth Boglárka:** Abúzusok a női tornában. Megelőzési módszerek és áldozatvédelem a jogtudomány és a pszichológia alkalmazásával.
5. **Barabás Noémi:** Cyberbullying és az áldozatsegítés kapcsolódási pontjai
6. **Kovács Martin Tamás, Tóth Dániel:** Szívfrekvencia variabilitás (HRV) és az érzelmi állapot/beállítódás, valamint a kognitív érzelemszabályozás összefüggéseinek vizsgálata sportolóknál
7. **Szecsödi Noémi:** A gyógytestnevelésben részt vevők száma és a gerinc elváltozások gyakorisága az iskola-egészségügyi statisztikák tükrében
8. **Kiss Roland:** Befogadás a Taekwondo sport által a jobb társadalomért. A „Légy része-se” projekt kutatási modulja
9. **Simkó Georgina:** Testnevelési Egyetem levelezős hallgatóinak fizikai aktivitási és táp-lálkozási szokásai szorgalmi és vizsgaidőszakban
10. **Király Brigitta:** Új perspektíva a testnevelő tanárképzés, és a hazai sportszakember képzés tananyagfejlesztésében a DACUM módszer segítségével

TARTALMI KIVONATOK

Cyberbullying és az áldozatsegítés kapcsolódási pontjai

Barabás Noémi BSc Sportszervező szak II. évfolyam

Témavezető: Dr. Szekeres Diána egyetemi docens

Bevezetés: A vizsgálat célja, hogy meghatározzuk az áldozatsegítés fogalmát (jogi ismeretekkel alátámasztva), a cyberbullying, napjaink fiatalabb korosztályának egyik legégetőbb problémáját megismerjük, vizsgáljuk. Maga a jelenség az internet, okostelefonok és a közösségi média robbanásszerű elterjedése folytán megállíthatatlannak tűnő problémaként merült fel, ezért tartom fontosnak a kutatást. Az online zaklatás fogalma magában foglal minden virtuális térben történő bántalmazó, megalázó, (...) magatartást, mely főként középiskolások között elterjedt, de a teljes oktatási rendszerben fellelhető. „Tekintettel arra, hogy az elkövetés módja, fajtája annyira sokszínű, amennyire az internet világa és annak felhasználói, így lehetetlen egy konkrét definíciót megalkotni rá, ami nagyban nehezíti e jelenség szabályozását a jogtudomány és a jogalkotók számára is.” (Martha McCarthy: Cyberbullying laws and first amendment rulings: can they be reconciled?) Kutatásom célja az, hogy felmérjem a középiskolás diákok tapasztalatait, esetleges negatív élményeit a cyberbullyinggal kapcsolatban, illetve az áldozatsegítés, mint jogterület módszertani megközelítése.

Hipotézis: Az online világ előretörése erősítheti a cyberbullying bántalmazó magatartást.

Vizsgálati módszerek, -személyek, -körülmények: Kvantitatív primer kutatási módszer – kérdőíves lekérdezés hólabda módszerrel, online a Scheiber Sándor Gimnázium 10-13. osztályos lányok és fiúk bevonásával (szülői engedéllyel).

Eredmény: Primer kérdőíves kutatás feldolgozása folyamatban van.

Összefoglalás: A cyberbullying és az áldozatsegítés kapcsolódási pontjainak megismerése, a Scheiber Sándor Gimnázium középiskolásai körében, reprezentatív kutatás alapján felmért tapasztalatok elemzése, következtetések levonásával.

Kulcsszavak: áldozat, cyberbullying, online zaklatás

Az online mozgás hatása a szenior korosztályra a járványügyi korlátozások idején

Batay Bernadett Erika MSc Rekreáció szak I. évfolyam

Témavezető: Dr. Lacza Gyöngyvér egyetemi docens

Bevezetés: Vizsgálatunk célja az volt, hogy megállapítsuk hogyan hatottak a 2020 tavaszán életbe léptetett járványügyi korlátozások az időskorúak életmódjára, sportolási szokásaira. Hazánk lakosságának 26% -a 60 év fölötti és ez az arány folyamatosan növekszik (KSH, 2014). A karantén idején a WHO megerősítette korábbi ajánlását, azaz hetente 75 perc magasabb intenzitású vagy 150 perc közepes intenzitású edzést javasol az időseknek otthon, speciális eszközök használata nélkül (WHO, 2020). Márciusban a COVID-19 járvány következményeként szinte minden sportlétesítmény bezárásra került, így az én munkahelyem is. Többségében szenior korú vendégeimmel az ajánlásnak megfelelően mi is áttértünk az online edzésekre, a korlátozások alatt végig heti kétszer-háromszor tartottam a számukra foglalkozásokat.

Hipotézis/Célkitűzés: Számptalan kérdés fogalmazódott meg bennem, hogy vajon mennyire jelent nehézséget a számukra a modern technika használata, élvezik -e ebben a formában is az edzést, változott -e a motivációjuk a kialakult helyzetben. Az alábbi hipotéziseket fogalmaztam meg: H1: Az időskorúak nehezebben veszik rá magukat az online edzésre, mint az 'élő' edzésre és nehezen tudnak bekapcsolódni az online világba. H2: Az idősek jobban szeretnek élőben mozogni, mint online. H3: Az idősek számára az online edzés programot, társasági eseményt jelenthet a kialakult helyzetben. H4: A résztvevők az online edzés hatására is meg tudják őrizni korábbi fitsségi állapotukat.

Vizsgálati módszerek: Vizsgálatomat online kérdőíves módszerrel saját vendégkörömön végeztem, a vizsgált minta elemszáma 28 fő volt. Kutatásomat három szenior online edzésben gyakorlott szakemberrel végzett mélyinterjúval egészítettem ki.

Eredmények: Az eredmények alapján a többségnek nem volt könnyű a bekapcsolódás, de az edző, illetve családtagok segítettek a technikai problémák megoldását. A résztvevők 71,4% az 'élő', míg 28,6% az online edzést preferálja. A résztvevők többsége megfogalmazta, hogy az online foglalkozások a korlátozások mellett számukra „társasági” eseményt, kikapcsolódást, fix programot jelentettek. A válaszadók 85,7%-a az online edzés egyik előnyeként fogalmazta meg, hogy kevesebb időt vesz igénybe, mint a személyes edzés. Saját bevallásuk szerint az online edzések hatására a résztvevők 60,7%-ának sikerült megőriznie korábbi fitsségi állapotát, 35,7 %-a pedig javulást érzékelt benne.

Konklúzió: A kapott eredményekből arra következtettem, hogy az online mozgás egyértelműen pozitív hatással volt az idősekre. A rendszeres program által lehetőségük volt fenntartani a fitsségi állapotukat, illetve hozzáadott értéket jelentett az is, hogy kapcsolatban tudtak maradni egymással.

Felhasznált irodalom:

Központi Statisztikai Hivatal (2014): A népesség gyarapodó rétege - Az időskorúak jellemzői
World Health Organization (2020): Stay physically active during self-quarantine

Kulcsszavak: időskor, online mozgás, motiváció

A koronavírus járvány hatásának vizsgálata a kerékpársportra, különös tekintettel a Giro d'Italia verseny magyarországi megrendezésére

Bessenyei Enéh BSc Sport- és rekreációs szervezés szak II. évfolyam

Témavezető: Dr. Farkas Péter egyetemi docens

Bevezetés: A koronavírus járvány megjelenése és gyors ütemű elterjedése nagy hatással van az egész világra. Az élet minden területét érinti, a korlátozások gyökeresen hatottak a különböző szektorokra is. Így a sportot is jelentősen befolyásolja, és azon belül a kerékpársportot, és mellette a vállalati szférát is. Kutatásomban ezen, a koronavírus járvány okozta hatásokat vizsgálom a kerékpársportban, különös tekintettel a Giro d'Italia kerékpárversenyre. A gazdaság, a turizmus és a sportélet fellendülése és egyéb pozitív következmények elérése érdekében Magyarország is pályázott a Giro d'Italia rajtjának megrendezésére. A 2020-as versenyre ezt az engedélyt megkaptam, de a koronavírus járvány miatti korlátozások okán halasztani kellett.

Cél: Megvizsgálni, hogy a koronavírus járvány milyen hatásokkal járt a versenykerékpározásra és a Giro d'Italia versenyre, illetve elemezni az elmaradt budapesti rajtjának következményeit.

Hipotézisek: H1: A koronavírus járvány negatív hatással van a versenyszintű kerékpársportra, de H1/A: mint fizikai aktivitásra pozitívan hatott. H2: A kerékpársporttal kapcsolatos vállalatokat negatívan befolyásolta a koronavírus járvány. H3: A Giro d'Italia elmaradt budapesti rajtja negatív gazdasági következményeket okozott.

Anyag és módszer: Szekunder kutatás - dokumentum elemzés, valamint interjúk készítése

Eredmények: Cycling Industries Europe felmérése szerint 2020-ban 2019 márciusához képest a kerékpársporttal kapcsolatos vállalatok 72%-ánál csökkent a bevétel. A vállalatok több mint 70%-a tájékoztatott az ellátási lánc szakadozásáról, a beruházások szüneteléséről és a vállalkozások közötti értékesítés csökkenéséről. 38%-uk elszigetelési intézkedések miatti személyzeti hiányról számolt be. A kerékpározás, mint fizikai aktivitás mutatói emelkedtek az utóbbi időben ebből kifolyólag a kerékpáreladások száma is gyarapodott, így ez a szektor a kiskereskedelemben ebben az időszakban növekedni tudott. A Giro d'Italia magyar szervezőbizottsága 7,8 milliárd Forintos kormányzati támogatást kapott, melynek kisebb hányadát tették ki a felvezető események megrendezése. A járványhelyzet kora tavaszi megállapítását követően következtek volna a nagyobb tételű költségek, és a járványügyi helyzetre is kiterjedő kedvező szerződéskötés révén valósulhatott meg az, hogy az események megtartásával kapcsolatban csekély gazdasági kiesés történt.

Más szemszögből viszont nem csak az esemény költségei tartoznak ide, hanem magáé a szervezésé is, beleértve a szervezőbizottság munkáját és az ahhoz szükséges feltételeket.

A kapott eredményeim az első és második számú hipotéziseimet alátámasztják, ezzel ellentétben a harmadik számú hipotézisemet a kapott eredmények fényében elvetem.

Konklúzió: A kerékpársport ebben a 2020-as nehéz félévben mindent megtett azért, hogy ez a gazdasági ágazat túléljen, mozgósította az erőforrásait, és ennek révén összesen már versenyeket rendezhetett.

Kulcsszavak: koronavírus, kerékpársport, Giro d'Italia

A testmozgás motivációja és a reziliencia kapcsolata

Dömsödi Renáta BA Edző szak III. évfolyam

Témavezető: Dr. Gyömbér Noémi egyetemi adjunktus

Konzulens: Kovács Krisztina egyetemi tanársegéd

Háttér: Kutatásunkban a testedzés mögött álló motiváció, valamint a reziliencia kapcsolatát vizsgáljuk. A sportolásra való motiváció megbízhatóan előre jelzi a rendszeres testmozgást, amely pozitív kapcsolatban áll a rezilienciával (Childs & Wit, 2014; Gillison, Standage, & Skevington, 2006). A sportolásra vonatkozó motiváció Zach, Bar-Eli, Morris és Moore (2012) vizsgálata alapján több forrásból is származhat: fejlődés iránti vágyból, a versengés miatt, fizikai és/vagy pszichikai kondíció fejlesztéséért, a külső megjelenés vagy mások elvárásai és a mozgásból származó öröme miatt. Gillison és munkatársai (2006) a testmozgás motivációját Deci és Ryan (1985) öndeterminációs elmélet keretrendszerébe illesztette be. Childs és Wit (2014) eredményei alapján az intrinzik motivációból származó testedzésnek pozitív pszichológiai vonatkozásai vannak, ezzel szemben, az extrinzik motivációból eredő testedzés negatívan hathat a személyekre mind mentális, mind viselkedéses szinten. A motiváció forrása a nemek között jelentős eltérést mutat, nők esetében erőteljesebb az intrinzik eredet, mint a férfiak körében (Duncan és mtsai, 2010). Életkor tekintetében a Fizikai kondíció mint a sport mögött álló motivációs faktor terén ellentmondásos eredményeket találunk, egyesek szerint az egészségmegőrzés a fiatalabb korosztály számára erősebb motíváló faktor (Stiggelbout és mtsai, 2008), míg mások szerint az idősebb korosztályt motíválja jobban (Stults-Kolehmainen és mtsai, 2013).

Kérdésfeltevés és hipotézis: Vizsgálatunkban arra keressük a választ, hogy a testedzés mögött álló különböző motivációk milyen irányú együttjárást mutatnak a rezilienciával, valamint, hogy ezen eltérések hogyan befolyásolják a reziliencia és a motiváció kapcsolatát.

H1. Feltételezzük, hogy az intrinzik motivációhoz tartozó faktorok (Öröme és Fejlődés) pozitív, míg az extrinzik motivációhoz tartozó faktorok (extrinzik: Mások elvárásai, Versengés, Külső megjelenés fontossága, Fizikai kondíció, Pszichológiai kondíció) negatív kapcsolatot mutatnak a rezilienciával.

H2.1. Feltételezzük, hogy nemi különbségek jelentkeznek a testedzés motivációjában.

Nők esetében erőteljesebben jelennek meg az intrinzik motivációk a testedzésben, mint a férfiak esetében.

H2.2. Mivel a nők körében feltételezhetően erőteljesebben jelennek meg a belső motivációk, mint a férfiak esetében, ezért feltételezzük, hogy a nem mediálja a testedzésre irányuló motiváció és a reziliencia kapcsolatát.

H3. Feltételezzük, hogy az életkor és a Fizikai kondíció mint a testedzés mögött álló motivációs faktor pozitív kapcsolatban állnak.

Módszer: Vizsgálatunkban amatőr, –és hobbisportolókat kerestünk fel. Az adatgyűjtés hozzáférés alapú mintavétellel történt, online kérdőív segítségével. A kérdőívben szerepeltek demográfiai (pl. életkor, nem) és sportolási szokásokra (pl. heti testedzéssel töltött órák száma) vonatkozó kérdések. A testedzés motivációját a Physical Activity and Leisure Motivation Scale (PALMS; Zach és mtsai, 2010) kérdőív magyarra fordított változatával mértük fel, a reziliencia vizsgálatára a Connor-Davidson Reziliencia kérdőív 10 ítemes változatát (Járai és mtsai, 2015) használtuk.

Várható eredmények: A vizsgálat gyakorlati haszna annak feltérképezése, hogy a sportolás mögött álló motivációs tényezők mennyiben járulnak hozzá a rezilienciához. Ezen információk hatékonyabb prevenciós és intervenciós programok tervezését tehetik lehetővé.

Kulcsszavak: testmozgás motivációja, reziliencia, selfdeterminációs elmélet

Atlétikai világbajnokságokon résztvevő sprint és távfutók kronológiai életkor vizsgálata

Ferencz Anna Oszatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak, V. évfolyam

Témavezető: Dr. Gyimes Zsolt egyetemi docens

Konzulens: Kovács Bálint tudományos segédmunkatárs

Bevezetés: Kutatásunk fókuszában az elmúlt 10 év atlétika világbajnoki résztvevőinek életkori vizsgálata volt. Az elmúlt években több tanulmány foglalkozott már az egyéni csúcsteljesítmény elérésének legoptimálisabb kronológiai életkorával (Hollings és mtsi. 2014, Allen és mtsi. 2015). Ezen vizsgálatokhoz képest új megközelítésnek számít, hogy az általános elemzésen kívül összehasonlítottuk a kvalifikáltak és döntőbe jutott futók életkori adatait, ezt eddig csak dobók körében vizsgálták (Pavloviić 2012). Feltételezzük, hogy azok az atléták idősebbek, akik döntőben szerepelnek és hosszabb távon versenyeznek. A férfi-női életkori összehasonlítás esetében pedig Hollings kutatására alapozva a női versenyzők életkorát feltételezzük magasabbnak a férfiakénál.

Anyag és módszer: Tanulmányunk során az elmúlt 5 atlétika világbajnokság futóit vizsgáltuk. Kutatásunkban az összes pályán zajló futószám férfi és női versenyszámainak versenyzőjét bevontuk az elemzésbe (N=4884), az adatokat a Nemzetközi Atlétikai Szövetség adatbázisából nyertük. Futótáv alapján két csoportba osztottuk a világbajnoki résztvevőket.

A sprintfutó csoportba a 100-400 méterig tartó versenyszámok, illetve gátfutó versenyszámok résztvevőit soroltuk, míg a távfutó csoportba a 800-10 000 méteren versenyzőket és akadályfutókat. Ezt követően külön vettük a döntőbe bejutott és be nem jutott futókat mindkét nem esetében. Az adatok normál eloszlás vizsgálata után alapstatisztikai műveleteken (átlag, szórás) kívül az életkori különbségek vizsgálatához független kétmintás T-próbát alkalmaztunk. A szignifikancia szintet $p_{0,05}$ értéken határoztuk meg.

Eredmények: A férfiak esetében a kvalifikáltak és a döntőbe jutottak átlagéletkora ($25,11 \pm 0,82$ vs. $25,48 \pm 1,41$) között nincs szignifikáns eltérés, azonban a nők esetében a kvalifikált futók ($25,36 \pm 0,82$) szignifikánsan fiatalabbak ($p_{0,01}$) a döntőbe jutottaknál ($26,26 \pm 1,05$). Biológiai nemtől függetlenül is elvégeztük a különbségvizsgálatot ahol azt találtuk, hogy a döntősök életkora szignifikánsan magasabb ($p_{0,01}$). A sprint és távfutók között nem találtunk szignifikáns eltérést a futók átlagéletkora között ($25,60 \pm 0,65$ vs. $25,56 \pm 0,66$). A nők átlagéletkora mind a selejtezőkben (férfiak: $25,11 \pm 0,82$, nők: $25,36 \pm 0,82$), mind a döntőkben (férfiak: $25,48 \pm 1,41$, nők: $26,26 \pm 1,05$) magasabb volt a férfiakénál. Azonban ez a különbség csak a döntő esetében volt statisztikailag szignifikáns.

Következtetések: Vizsgálatunk eredményei alapján elmondhatjuk, hogy a világbajnokságokon a versenyzők átlagéletkora 25-26 év közé esik, futótávtól függetlenül. A döntőkbe azonban mindig idősebb atléták jutnak be, valamint a nőknél az átlagéletkor a selejtezők és a döntők esetében is többségében magasabb a vizsgált versenyszámoknál, azonban ennek oka további kutatást igényel. A kutatásra támaszkodva feltételezhető, hogy a jelenleg 22-23 éves atléták lesznek a 2023-as budapesti világbajnokságon a legoptimálisabb korban a részvételre és a döntőbe jutásra.

Kulcsszavak: atlétika világbajnokság, futás, életkor

A COVID-19 világjárvány és az ezzel kapcsolatos korlátozások hatása a sportolók pszichés állapotára

Fülöp Veronika Osztatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak, II. évfolyam

Témavezető: Dr. Gyömbér Noémi egyetemi adjunktus

Háttér: A 2020 telén megjelent világjárvány (COVID-19) jelentős változásokat hozott a sport világába, így a sportolók életébe is. A magyar sportéletet tekintve, szignifikánsan csökkent a fizikai aktivitás mennyisége (Szabó és mtsai., 2020), ugyanakkor a kutatási eredmények szerint a rendszeres fizikai aktivitás megléte, illetve annak növelése a járványhelyzetben (Szabó és mtsai., 2020; Senisik és mtsai., 2020), valamint a reziliencia magas szintje (Paredes és mtsai., 2020) pozitív hatással voltak a szubjektív mentális jólétre és mentális egészségre, továbbá a sportolói háttér és múlt pedig csökkentette a szorongás

mértékét (Senisik és mtsai., 2020). Az edzés hiánya azonban negatívan befolyásolhatja a sportolók stressz szintjét, mivel a mérsékelt testmozgás hatással van a kortizol kiválasztásra, ami segít a stressz és depresszió csökkentésében (Claussen és mtsai, 2020).

Az élsportolók életét jobban befolyásolta a bezártság, azonban a kezdő sportolók nagyobb mennyiségű stresszről számoltak be (di Fronso és mtsai, 2020). Az esetleges hatósági karanténnal együtt járó negatív pszichológiai hatások, mint a stressz, ingerlékenység, frusztráció és unalom (Pfefferbaum és North, 2020) mellett a napi szokások hirtelen változása, az ismerős környezettől való elszakadás és a sportesemények elhalasztása/ törlése jelentenek kockázatot az élsportolók mentális egészségére nézve (Claussen és mtsai, 2020).

Célkitűzés és hipotézis: Kutatásunkban arra keressük a választ, hogy a koronavírus és a kapcsolatos korlátozások milyen hatással voltak/vannak a magyar, 16 év feletti egyesületben leigazolt sportolók pszichés állapotára.

H1: Az észlelt stressz és szorongás mértéke a vírushelyzet előtt alacsonyabb, mint vírushelyzetet követően. H2: A reziliencia kapcsolatba hozható az észlelt szorongás változásával – az alacsony rezilienciával rendelkező sportolók észlelt szorongásának mértéke növekedett, míg a reziliens sportolóknál kevésbé változik a szorongás mértéke. H3: Az életkor és a sportolói szint kapcsolatba hozható a stressz és szorongás mértékével – fiatal és alacsony edzésszámmal rendelkező sportolók észlelt stressz és szorongásának mértéke jobban növekedett, mint az idősebb és több edzésszámmal rendelkező sportolóké.

Módszerek: 16 év feletti, egyesületben leigazolt sportolókat vizsgálunk, kérdőíves módszerrel. A várható minta elemszáma 100 fő. A demográfiai és sportolási szokásokra vonatkozó kérdéseken túl az alábbi validált kérdőívek kerülnek felhasználásra: Mentális Erő Kérdőív (Fülöp, Berkics, és Pinczés-Pressing, 2015), Connor-Davidson Reziliencia Skála (Járai és mtsai., 2015) és DASS-21 (Lovibond és Lovibond, 1995; Rózsa és mtsai., előkészületben). A kérdőívek a vírus okozta korlátozások előtti időszakra és a vírushelyzetre vonatkozóan is kitöltésre kerülnek.

Várható eredmények: A vizsgálat eredményei rávilágíthatnak a sportolói mentális egészség szerepére a vírushelyzet idején és hasznos gyakorlati információkkal szolgáltathatnak sportszakemberek számára.

Kulcsszavak: COVID-19, reziliencia, stressz

Az MCT1 T1470A polimorfizmus összefüggése néhány teljesítmény-élettani mutatóval

Griff Annamária MSc Szakedző szak II. évfolyam

Témavezető: Bartusné Dr. Szmodis Márta egyetemi docens

Konzulens: Dr. Bosnyák Edit egyetemi adjunktus

Bevezetés: A monokarboxil transzporterek laktátot, piruvátot, zsírsavakat és ketontesteket szállítanak a mitokondriális membránon, illetve a szarkolemmán keresztül. Vizsgálatunkban az 1-es típusú monokarboxil transzporter (MCT1) T1470A polimorfizmusával foglalkoztunk. A minor „A” allél jelenlétében akut terhelést követően fokozottabb a laktát felhalmozódás és lassabb az elimináció, illetve egyes tanulmányok szerint nagyobb arányú zsírintes testtömeg. A major „T” allél előfordulása legtöbbször gyakoribb az élsportolók körében, ezért érdemes kapcsolatot keresni az allél és a teljesítmény között.

Célkitűzés: Tanulmányunk célja magyar élsportolóknál az MCT1 T1470A genotípus és allélfrekvenciáinak elemzése állóképességi, erő-domináns és csapatsportágakat képviselő sportolók mintáinak összehasonlításával. Továbbá vizsgáltuk a polimorfizmus kapcsolatát a laktát felszaporodás, a sovány testtömeg és a relatív maximális oxigénfelvétel (relVO₂max) összefüggésében.

Módszerek: A vizsgálatban 303 fő (26,31±5,76 év) vett részt: 214 fő élsportoló és 89 fő kontroll személy. Sportági sajátosságaik alapján a sportolók három csoportba kerültek: állóképességi (n=107), erő-domináns (n=41), csapatsportágak (n=66). Antropometriai és laktátméréssel egybekötött spiroergometriás vita maxima terhelésen 66 sportoló szerepelt. A genotípus-meghatározás DNS-chip segítségével történt.

Eredmények: A sportolók és a kontrollcsoport genotípus és allél frekvenciáikban nem különböztek. Azonban a sportolói alcsoportok közül az állóképességi és csapatsportolók genotípus gyakoriságai eltértek (p=0,01). Az A allélt hordozóknál szignifikánsan magasabbak voltak a maximális laktátértékek (AA: 13,6±2,26; TA: 9,88±1,18; TT: 8,5±1,40 mmol/l; p0,01) és a felhalmozódás is jelentősebb volt (AA: 12,14±2,32; TA: 8,27±1,20; TT: 6,98±1,13 mmol/l, p0,01). Sem a relVO₂max, sem a sovány testtömeg nem különbözött a genotípus csoportokban.

Összefoglalás: A polimorfizmus és a laktát felszaporodás kapcsolata alapjául szolgálhat későbbi elemzéseknek a hosszabb eliminációs idő és az anaerob teljesítmény vizsgálatával, azonban ez a génváltozat a testösszetétel és az aerob teljesítmény szempontjából nem tekinthető befolyásoló tényezőnek mintánkban.

Kulcsszavak: MCT1, élsportolók, laktát

Progresszív labda nélküli agilitást fejlesztő időszakos edzésprogram hatása U12-U13 korosztályú pre-akadémiai labdarúgóknál

Havancz Krisztián Oszatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak, V. évfolyam | Témavezető: Dr.Sáfár Sándor egyetemi adjunktus

Bevezetés: Az agilitás robbanékony irányváltoztatás és sebességváltozás képességét jelenti (Sheppard és Young, 2006). Számos szakirodalom kutatta a modern labdarúgás sebesség-

növelésének okait (Barnes és mtsai, 2014; Zhou és mtsai, 2020). Beato és munkatársai (2018) szerint a professzionális labdarúgásra jellemző a rövid, intenzív gyorsítással összekötött sprintek számának növekedése, továbbá a dinamikus felgyorsulás és lelassulás magas minősége.

Célkritizés: Kutatásunk célja, hogy választ kapjunk arra kérdésre, vajon az U12 - U13-as elit pre-akadémista labdarúgónál a labda nélküli komplex motoros képesség fejlesztése képes-e növelni az agilitáshoz köthető változók átlagait szignifikánsan. Illetve vajon az életkor szerinti képzés modelljéhez igazolva az utánpótlás korú labdarúgók agilitáshoz köthető képességei, a későbbi beválás esetében, mértékadó-e a szenzitív időszak vonatkozásában.

Anyag és módszer: Vizsgáltunkban U12-U13-as elit pre-akadémiai labdarúgók vettek részt (N=12, U12; N=19, U13). A fiatalok egy része hat héten keresztül, heti két alkalommal labda nélküli agilitást fejlesztő célorientált edzésen vettek részt. A randomizált csoport másik fele a kontroll csoportot alkotta. A hatásvizsgálat alapját a felkészülési periódus előtti és azt követő agilitás pályatesztek eredményei jelentették, mint Illinois-teszt labda és labda nélkül, 505 agilitás teszt, T-teszt, Arrowhead-teszt. A pályateszteket mindkét oldalra kétszer hajtották végre.

A teljesítményeket fotocellával mértük (Witty Wireless Training Timer, Olaszország). A sebességzónák vizsgálatához GPS eszközt alkalmaztunk (Catapult Vector, Australia). Az adatok elemzését SPSS 21 Statisztikai programban végeztük, alapstatisztikát számoltunk. (átlag, szórás). A változók közötti kapcsolat vizsgálatához Pearson-féle korrelációt alkalmaztunk, szignifikancia szintnek ($p_{0,05}$) állítottuk be.

Eredmény: Mind a két korosztálynál (U12-U13) szignifikáns különbséget találtunk az összes agilitás teszteredményt vizsgálva, mint a kontroll csoport átlagai. A korosztályokat összehasonlítva arra a következtetésre jutottunk, hogy az U13-as korosztálynál mind az öt agilitás teszten, mind a két irányban elvégeztetve a pályateszteket, jobb eredményt produkáltak a labdarúgók egyaránt az edzésprogram előtt, illetve a hat hetes időszakot követően, mind az időeredményeket, mind a mechanikai terhelési átlagokat vizsgálva.

Diszkusszió: Eredményeinkből arra a következtetésre jutottunk, hogy az U12-U13-as labdarúgó korosztályoknál kiemelt képességfejlesztési mintát adhat az agilitáshoz köthető kondíciók fejlesztése. Továbbiakban a hat hetes fejlesztési időszak megfelelő időtartam a képesség fejlesztésére, megerősítve Beato és munkatársai (2018) munkáját. Lloyd és Oliver (2012) konklúzióját alátámasztva, a pre-szenzitív időszakban az idegrendszer fejlesztéséhez köthető agilitás kiemelt feladat a labdarúgásban.

Kulcsszavak: agilitás, labdarúgás, pre-akadémia

Sportszív kialakulásának jelei fiatal labdarúgókban

Horváth Zsófia MSc Humánkineziológia szak II. évfolyam

Témavezető: Dr. Szelid Zsolt ügyvivő szakértő, főorvos

Bevezetés: A rendszeres, intenzív sportolás fizioológias kardiovaszkuláris adaptációt eredményez, és az így kialakuló sportszív fokozza és gazdaságosabbá teszi a fizikai teljesítményt. Az adaptáció jelei jól azonosíthatók nyugalmi, 12 elvezetéses EKG-val és szívultrahang vizsgálattal. A tanulmány célja, hogy fiatal hazai labdarúgóknál felmérjük az adaptációs jeleket és a hirtelen szívhalálhoz vezető kóros elváltozásokat. Eredményeinket egy nemrég publikált, nagy létszámú, fiatal brit labdarúgó mintával és korábbi populációs adatokkal hasonlítjuk össze.

Hipotézisek:

- 1.A sportszív jeleinek gyakorisága a hazai fiatal labdarúgóknál hasonló a brit, kaukázusi származású labdarúgóknál.
- 2.Sportoló fiatalokban a sinus bradycardia gyakoriságát és a QTc intervallum hosszát vizsgálva a brit mintához hasonlóan különbség van a nemek között.
- 3.A sportszív fiúkban gyakoribb, mint lányokban.
- 4.Serdülő focisták alacsonyabb nyugalmi szisztolés vérnyomással rendelkeznek, mint az átlagos fiatalok.

Módszerek: A vizsgálat során fiatal (12-18 év közötti) labdarúgók (n=127) 12 elvezetéses EKG-n, szívultrahang vizsgálaton és brachialis vérnyomásméréseken estek át. Az EKG értékelése a hatályos nemzetközi konszenzusos kritériumok alapján történt. Az eredményeket az adaptációs jelek és a rendellenességek megoszlása és a nemek közti különbségvizsgálatok alkotják. Eredmények: A leggyakoribb EKG adaptációs jel a sinus bradycardia, ami a sportolók 34,6%-ában van jelen és fiúkban gyakoribb, mint lányokban (40% vs 9,1%, p0,005). Bal kamra hipertrofia az EKG-n (Sokolow-Lyon) a sportolók 11,8%-ában látszik, nemek közti szignifikáns különbség nélkül (p=0,06). Inkomplett jobb Tawara szárblokk 31,5%-ban van jelen a sportolóknál, nemek közötti különbség nélkül. A QTc intervallum a normál értéken belül marad, de lányoknál megnövekedett volt, mint fiúkban (407±27 vs 390±33 msec, p0,05). Kóros EKG-t a labdarúgók 0,8%-ában észleltünk. Szívultrahang vizsgálattal meghatározott interventrikuláris septum vastagság fiúkban nagyobb mértékű volt, mint lányokban (9,8±1,5 vs 8,3±1,4 mm, p0.00005). A normáltól eltérő varianciák (aorta regurgitáció, bicuspidális aorta billentyű) szívultrahang által 3,1% esetében igazolódtak. Fiúk 17,1%-ában, míg a lányok 18,2%-ában mértünk emelkedett nyugalmi szisztolés vérnyomást, alacsonyabb vérnyomást a fiúk 23,8%-ában és a lányok 27,3%-ában mértünk (populációs minta 95. percentilis felett vagy 50. percentilis alatt). Összefoglalás: Hazai fiatal labdarúgók esetében a sportszív kialakulására jellemző EKG eltérések és nemek közti különbségek hasonlóak a friss nemzetközi adatokhoz. A nyugalmi szisztolés vérnyomás tekintetében ugyan a sportolók negyedében alacsonyabb értéket mértünk, mint az átlag, de a játékosok hatodában emelkedett vérnyomás igazolódtott, ami fokozott kardiovaszkuláris rizikót jelent. A rendszeres szív- és érrendszeri vizsgálatok és azok megfelelő szakember által való értékelése elengedhetetlenül fontos a fiatal labdarúgó rizikójának csökkentésében.

Kulcsszavak: sportszív, elektrokardiogram, vérnyomás

Az alpesi síversenyzők elülső keresztszalag szakadására hajlamosító tényezők összefüggései

Kékési Márton Osztatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak VI. évfolyam

Témavezető: Dr. Lacza Zsombor tudományos főmunkatárs

Bevezetés: A térd sérülés, ezen belül főleg az elülső keresztszalag (ACL – ligamentum cruciatum anterius) szakadása jellemzően előfordul az alpesi sízésben, hiszen a térd sérülések megközelítően a felében az ACL szerepel és ezek közel harmada teljes szakadással jár. A szakirodalomban felkutatott számos forrás szerint az alpesi sízésben sem igaz az a korábbi nézet, miszerint az ACL szakadását elsősorban a hátrakerülő súlyponttal végzett rossz talajfogásokból eredő teljes térd flexió, vagy az előre esésekből eredő teljes extenzió okozza. A modern carving versenysílécekkel egyre nagyobb szerepe van a térd csavarodása („pivotálása”), vagy a mediális (valgus) irányú túlzott betörésének. Az általános sport mozgáselemzések szerint is a legtöbb ACL sérülés során fontos a lineáris talajfogási (megállítási) mechanizmus mellett az erős rotáció és a térd valgus irányú elmozdulása. Sőt, rendszeres vizsgálatokkal kimutatták, hogy a később ACL sérüléseket elszenvedő sportolók esetében a térd valgus irányú behajlasi szöge a versenyszélen elején átlagosan 8 fokkal nagyobb volt, mint a sérülést elkerülő sportolóké. Így az idejében elvégzett felmérésekkel 70 % feletti biztonsággal meg lehetett ítélni az ACL sérülés valószínűségét. Ilyen méréseket a sízőknek – különösen az alpesi síversenyzők körében - Magyarországon is érdemes lehet biztosítani. Erre már modern digitális technikák is állnak rendelkezésre a Testnevelési Egyetemen, illetve az egészségügyi partner cégeknél.

Cél: Az alpesi sízésben az ACL sérülésre hajlamoság, illetve a műtéti beavatkozást követő rehabilitáció elégtelenségének a kiszűrésére alkalmas komplex műszeres mérési és kiértékelési módszer kifejlesztése. Erre a sízés közben alkalmazható multiszenzoros adatgyűjtő és feldolgozó CARV rendszer mellett szükség van a térd Q-szögének a változó terhelés mellett történő dinamikus mérését lehetővé tevő DynaKnee technika alkalmazására. Mindezt kiegészítheti a komplex „Back in Action” képességfelmérést célzó CoRehab mérőrendszer használata.

Alanyok: A felmérésekhez tudatosan összeállított csoportban a 2020-as havas versenyszélen a Magyar Alpeli Sí OB mezőnyéből, illetve a TE által szervezett sítáborban résztvevő személyekből 5 versenyző, valamint különböző sítudással rendelkező rekreációs sportoló és egy sí oktató vett aktívan részt.

Vizsgálati módszerek: A Carv rendszerrel mért adatok feldolgozásából származtatott 12 sí-technikát jellemző eredményből 4 értéket választottam ki, amelyek közvetve, illetve közvetlenül utalnak a síző fizikai és technikai adottságaira, amelyek a keresztszalag sérülés valószínűségében nagy szerepet játszanak. Ezt követően igyekeztem az alanyok fiziológiai adottságait és kondicionális képességeit laboratóriumi keretek között tovább vizsgálni. A térd ízület stabilitását segítő izomzat állapotát a Q-szögnek a különböző terheltségi állapo-

tok mellett mérhető értékei alapján ítélem meg. Továbbá mértem a sérült- és az egészséges végtagok között fellépő erő-diszbalanszot komplex képe

Kulcsszavak: Alpesi sí, ACL

A csúcsteljesítmények életkora futó szakágakban a magyar, és európai atlétikában

Kelemen Bence MSc Szakdedző szak I. évfolyam

Témavezető: Dr. Gyimes Zsolt egyetemi docens

Bevezetés: A csúcsteljesítményeket számos egyéb tényező mellet befolyásolja a sportoló életkora. Jelen kutatás célja a legeredményesebb hazai futószámokban versenyző atléták egyéni csúcseinak összehasonlítása az európai élvonallal életkor szempontjából.

Anyag és módszerek: A hazai (M) és európai (E) örökranglista versenyszámonként első 25 versenyzőjének egyéni csúcsát (életkor, WA pontérték) töltöttük le az IAAF honlapjáról, majd alapstatisztikai műveleteknek és független kétmintás t-próbának ($p < 0,05$) vetettük alá az adatokat ($n=2160$).

Eredmények: Mindenben versenyszámban a magyar versenyzők fiatalabb korban érték el az egyéni legjobbjaikat, mint az európai atléták, amennyiben a Top 25-ös ranglistákat vizsgáljuk. Férfiaknál szignifikáns különbség volt: 400m (M $23,16 \pm 3,03$ vs E $24,84 \pm 2,88$ év); 1500m (M $24,12 \pm 2,84$ vs E $26,64 \pm 3,10$ év); 5000m (M $25,52 \pm 2,97$ vs E $27,84 \pm 3,6$ év); maraton (M $27,72 \pm 3,6$ vs E $31,6 \pm 3,63$ év); 3000m akadály (M $23,88 \pm 2,02$ vs E $27,16 \pm 3,22$ év); 110m gátfutás (M $24 \pm 2,65$ vs E $26,28 \pm 2,79$ év); 400m gátfutás (M $24,08 \pm 2,51$ vs E $25,88 \pm 3,49$ év) esetén. Nőknél szignifikáns különbség volt: 200m (M $23,4 \pm 3,41$ vs E $25,29 \pm 3,59$ év); 800m (M $22,92 \pm 2,78$ vs E $26,2 \pm 3,66$ év); 1500m (M $24,64 \pm 2,49$ vs E $27,28 \pm 3,29$ év); 5000m (M $25,84 \pm 2,73$ vs E $27,72 \pm 3,57$ év); 10000m (M $26,36 \pm 3,13$ vs E $29,2 \pm 4,11$ év); maraton (M $28,6 \pm 4,13$ vs E $31,88 \pm 3,62$ év); 3000m akadály (M $23,06 \pm 3,84$ vs E $26,57 \pm 2,15$ év) esetén. A magyaroknál nem volt jelentős különbség egyetlen versenyszámban sem az életkorban a nemek között. Az európai ranglisták között szignifikáns különbség volt 800m-en (F $24,24 \pm 2,25$ vs N $26,2 \pm 3,66$ év). Amennyiben a top 5 eredményt vizsgáltuk a ranglistáknál, kisebb volt az eltérés a hazai és nemzetközi mezőny között. Férfiaknál 10000m (M $24,2 \pm 1,92$ vs E $29,2 \pm 4,14$ év) és 3000m akadály (M $24,2 \pm 1,92$ vs E $29,6 \pm 4,03$ év) számokban volt szignifikáns a különbség. nőknél 800m (M $24,8 \pm 1,48$ vs E $27,36 \pm 2,7$ év) és 5000m (M $24 \pm 1,73$ vs E $26,4 \pm 4,5$ év) versenyszámoknál. Top 5 ranglistákat vizsgálva se volt jelentős különbség a magyaroknál a nemek között. A WA pontértékek mindkét nemben a magyar top 25 ranglistáknál 800m és 1500m versenyszámokban volt a legmagasabb, a legalacsonyabb pedig a félmaratonon, ez megegyezik az európai ranglisták pontérték trendjeivel.

Következtetések: Közép és hosszútávfutásban minél hosszabb a versenyszám, annál idősebb korokban érik el az atléták a csúcsteljesítményüket. A magyar atléták fiatalabb korban futják az egyéni legjobb eredményeiket mindkét nem esetében az adott versenyszámban (mind sprint, közép-és hosszútávfutás és gát és akadályfutás szakágakban), mint az európai élversenyzők. Ennek oka valószínűleg több összetevőre vezethető vissza.

Kulcsszavak: atlétika, életkor, csúcsteljesítmény

Hátsó kezes ütés erejének magyarázása különböző mozgásminták maximális erejével és robbanékony erejével lineáris regresszió segítségével

Kelemen Bendegúz BA Edző szak III. évfolyam | Témavezető: Dr. Kopper Bence egyetemi docens

A kézzel történő találatokat engedélyező küzdősportokban, köztük sportágamban, a karatában is az egyik leggyakrabban használt és a mérkőzések eredményét legjobban befolyásoló ütés a hátsó kézzel történik. Az ütés erejének fontos szerepe van a kivitelezés sikerességében. A full-kontakt küzdősportokban a kiütéses győzelem feltétele a minél erősebb ütés. A lány kontaktot engedélyező küzdősportokban az ütés erejének más fizikai változókkal, úgy mint a sebességgel való összefüggése a kulcstényező. Úgy gondolom, hogy a hátsó kezes ütés erejének fejlesztése a kéztechnikákat használó küzdősportokban cél, akár közvetlenül a becsapódási erővel szerez előnyt a sportoló a szabályrendszer szerint, akár az erővel összefüggésben lévő gyorsasággal. Amennyiben ezt az állítást elfogadjuk, kijelenthetjük, hogy cél az ütés erejének fejlesztése. A hátsó kezes ütés ereje több mozgásminta erejétől függ. Amennyiben három fő csoportot akarunk meghatározni, az alsó végtagban a boka- térd és csípőízületek nyújtását, a törzs rotációját és a felső végtag horizontális tolását emelhetjük ki. Hipotézisem szerint a hátsó kezes ütés ereje a fenti mozgásminták erejével pozitív korrelációt mutat, ezért úgy gondolom, fontos a fenti mozgásmintákat erősíteni az ütés erejének fejlesztése érdekében. Kutatásom során két kérdésre kerestem a választ. Egyrészt arra voltam kíváncsi, hogy a mozgásminták maximális ereje vagy robbanékony ereje magyarázza jobban az ütés erejét. Ezzel megtudható, hogy az erő mely megnyilvánulását kell fejlesztenünk annak érdekében, hogy az ütés erejét fejlesszük. A másik szempont, amit vizsgáltam, hogy amennyiben az erő fenti két megnyilvánulása közül egyet-egyét külön vizsgálunk, mely mozgásminta ereje (alsó végtag ízületeinek nyújtása, törzs rotációja ill. felső végtag vízszintes tolása) mekkora arányban magyarázza az ütés erejét. Méréseim során egy célváltozót, az ütés erejét mértem. Ezt 6 magyarázó változó segítségével raktam modellbe. A 6 magyarázó változó az előbbieken említett 3 mozgásminta erejének 2-2 megnyilvánulási formája volt. Maximális erő szem-

pontjából hex rúddal történő guggolás, csigás géppel történő törzsfordítás és fekvenyomás. Robbanékony erő tekintetében a „countermovement jump”, medicinlabda rotációs hajítás és medicinlabda előre lökés. A modellezéshez lineáris regressziós modellt használtam, a legkisebb négyzetek módszerével (OLS) végeztem becslést.

Kulcsszavak: küzdősportok, biomechanika, modellezés

A magyar elit ritmikus gimnasztika pszichológiai háttérének vizsgálata. A motiváció és a testkép kapcsolata a sportháromszög viszonyában.

Kéringér Johanna MSc Humánkineziológia szak II. évfolyam | Témavezető: Dr. Gyömbér Noémi (PhD) egyetemi adjunktus | Konzulens: Kovács Krisztina egyetemi tanársegéd

Háttér: A sportháromszög fogalma az edzők, a sportolók és a szülők hármását jelenti, amely arra vonatkozik, hogy minden tagja egyenlő mértékben vesz részt a hatékony sportolói teljesítmény elérésében (Danioni és mtsai., 2017); valamint döntő fontosságú a sportoló jóllétének szempontjából (Wachsmuth és mtsai., 2020). Az edzők és szülők felelőssége, hogy a lehető legoptimálisabb sportkörnyezetet hozzák létre a versenyző egészséges fejlődésének érdekében. A sportolók (tét)helyzetekben elért eredményeit a célorientációjuk és a kulcsfontosságú szociális kötődésük-nem csak az edzők, hanem a szülők és kortársak-által létrehozott motivációs klíma kölcsönhatása is meghatározhatja (Harwood és mtsai., 2019). Mint esztétikai sportág, a ritmikus gimnasztika sportolóira jellemző a legnagyobb kockázat az étkezési rendellenességek kialakulásának szempontjából (Di Cagno és mtsai., 2018). A testképzavar (és annak következményeként felmerülő esetleges táplálkozási zavarok) minimalizálásának érdekében az edzői elsajátítási motivációs klíma kialakítása rendkívüli fontossággal bírhat (Santos és mtsai., 2017), amelyet alátámasztott egy korábbi kutatásunk is, miszerint az észlelt edzői és szülői autonómia támogatás és a testi attitűd pozitív kapcsolatba hozható (Kovács és mtsai., 2019).

Célkitűzés és hipotézis: Kutatásomban a magyar elit Ritmikus Gimnasztika pszichológiai háttérét szeretném bemutatni a sportág edzőin, versenyzőin és a versenyzők szülein (sportháromszög) keresztül. Arra keresem a választ, hogy milyen módon hat a sportolók testképére és motivációjára a sportoló szociális környezete.

- Feltételezzük, hogy az (elsajátítási) motiváció magas szintje, a pozitív jövőkép, az edzői, szülői támogatás, valamint a teljesítményelvárás magas szintje pozitívan befolyásolja a sportoló eredményességét.
- Ugyanakkor, a nem megfelelő kommunikáció, a magas teljesítményelvárások, viszonyító célok jelenléte, valamint a hibákhoz való negatív hozzáállás negatívan befolyásolja a sportoló testképét és önértékelését, ezzel együtt a mentális egészségét.

- A megfelelő sportkörnyezet (elsajátítási célstruktúra) pozitív irányba terelheti a sportoló testi lelki fejlődését, a tanulását a sportban, növeli a motivációját és erősíti a jövőképét.

Módszerek: Vizsgált személyek: magyar elit Ritmikus Gimnasztika I. osztályú és válogatott versenyzők (N=5); versenyzők szülei (N=5); versenyzők edzői (N=5).

Vizsgálat módszere kvantitatív, félig strukturált interjú. Az interjú teljes hanganyagáról felvétel készült, valamint jegyzőkönyvben került rögzítésre, az anonimitás biztosításával. Az interjú kiértékelése tartalomelemzéssel történik (Miles és Huberman, 1994; Seidman, 2002; Corbin és Strauss, 2015).

Várható eredmények: Az interjú során remélhetőleg minél teljesebb képet kaphatunk a sportolók mentális állapotáról, sportolói életútjukról. Szeretnénk feltérképezni, hogy milyen kapcsolat van a sportoló-edző-szülők között, valamint, hogy ezen kapcsolatok milyen irányba terelik a sportoló karrierjét.

Kulcsszavak: sportháromszög; motiváció, testkép; Ritmikus Gimnasztika

Új perspektíva a testnevelő tanárképzés, és a hazai sportszakember képzés tananyagfejlesztésében a DACUM módszer segítségével

Király Brigitta Osztatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak, VI. évfolyam | Témavezető: Dr. Borosán Lívია egyetemi docens | Konzulens: Dr. Sebestyén László rektori tanácsadó

Bevezetés: Mára alapvető követelménnyé vált az egész életen át tartó tanulás, melyhez oktatási rendszerünknek is folyamatosan igazodnia kell. Ez az oktatási intézményeknek komoly feladat és egyben lehetőség. Dolgozatomban a testnevelő tanárképzés számára kívánok olyan korszerű, gyakorlatias tananyag-fejlesztési módszertant és annak alkalmazását bemutatni, mely növelheti a képzés minőségét, hatékonyságát. A nemzetközi szakirodalom alapján külföldön sikerrel használják a DACUM (Developing A Curriculum) módszert képzési tananyagok fejlesztésére, így alkalmazható lehet a hazai felsőoktatásban is.

Célok, hipotézisek: Munkámban bemutatom ezen módszert, továbbá célom összegezni és elemezni egy 2 napos DACUM műhelymunka eredményeit, ezt összevetni a hatályos 5/2020. (I. 31.) Korm. és a 8/2013. (I.30.) EMMI (továbbiakban:) rendeletekkel, és az alábbiakat igazolni:

1. A DACUM során meghatározott kompetenciák jelentős átfedésben lesznek a rendeletekben leírtakkal.
2. A módszer eredményeként a rendeletekben nem szereplő kompetenciák is megjelennek.
3. A DACUM nem határoz meg minden rendeletben szereplő kompetenciát.
4. A módszer olyan elemekre is rávilágít, amelyek nem jelennek meg a testnevelő tanárképzésben.

5. A DACUM alkalmas a testnevelő tanárképzés tananyagának fejlesztésére.

Vizsgálati módszer: Primer kutatásként dokumentum- és történeti forráselemzést végeztem, míg a kvalitatív kutatásban 10, nagy szaktudással és gyakorlattal rendelkező testnevelő tanárral 2 közösen eltöltött nap során a megfigyelés módszerét alkalmaztam.

Eredmények: A műhelymunka eredményeit rendszereztem, így elkészült a jelenlegi, valós oktatási folyamatokhoz, igényekhez illeszkedő szervezési, sportági és pedagógia kompetenciákat tartalmazó DACUM-tábla. Elemzésével az alábbiakat igazoltam:

1. A táblában és a rendeletekben szereplő kompetenciák nagymértékben egyeznek, mely a DACUM erejét igazolja.

2. A módszerrel sikerült új, a rendeletekben nem szereplő kompetenciákat találni, melyeket át lehetne vezetni a jogszabályokba.

3. A rendeletekben szerepelnek olyan kompetenciák, melyek a DACUM-táblában nem, így érdemes azok szükségességét megvitatni.

4. A táblában szerepelnek olyan NAT-beli elemek, melyek a tanárképzésben nem, így indokolt lehet ezeket a képzési programba beemelni.

5. A fentiek alapján kijelenthető, a DACUM a testnevelő tanárképzés tananyagának fejlesztésében jól alkalmazható, a rendeletekben meghatározott kompetenciák jelentős részét lefedi; új, valós elemeket is felszínre hoz.

Összefoglalás: Egy 2 napos DACUM műhelymunka eredményeinek rendszerezésével 22 főbb témakört, ezeken belül 404 kompetenciát kaptam, melyek összhangot mutattak a rendeletekkel és jelenlegi képzési anyaggal, de a különbségek révén azok fejlesztésére is lehetőséget nyújt. A DACUM tehát jól alkalmazható a testnevelő- és sportszakemberképzés fejlesztésére, további lépéseit végrehajtva előállhat egy képzési anyag, mely a hallgatókat felruházza a tanításhoz szükséges sportági, szervezési és pedagógiai kompetenciákkal.

Kulcsszavak: DACUM, kompetencia, tananyagfejlesztés

Befogadás a Taekwondo sport által a jobb társadalomért . A „Légy részese” projekt kutatási modulja

Kiss Roland MSc Sportmenedzser szak II. évfolyam |Témavezető: Dr. Farkas Judit ügyvivő szakértő

Bevezető: A Taekwondo sporban '09 óta rendeznek para-világbajnokságot és a Siketlimpia műsorán is szerepel. A hazai sportegyesületekben '09 óta integráltan ill. olyan speciális sportegyesületekben folyik ilyen felkészítés. A Magyar Taekwondo Szövetség (MTKDSZ) és 6 partnerszervezet egy Európai Unió projekt keretében'21 végére információs adatbázist épít a jelenlegi helyzet leírásával, valamint egy szakmai honlapot készít írásos, képi és videó anyagokkal sportszakemberek, edzők és sportolók részére. Az olimpiai sportág által kínált le-

hetőségek kiaknázása érdekében a hangsúly kifejezetten az érintett fogyatékkal élők fiatalok széles körű bevonásán van, megvalósítva a sportban és sport általi befogadás elvét.

Kérdésfelvetés: A kutatás 3 fő kérdése az, hogy 1) milyen tényezők segítik a fogyatékkal élő és/vagy hátrányos helyzetű fiatalokat, hogy a Taekwondo sportágat válasszák; 2) a sportegyesületek szempontjából milyen eszközökkel, amik segítik számukra a beilleszkedést; 3) milyen sportszakmai tudás szükséges ahhoz, hogy a közös munka eredményes legyen?

Kutatási módszerek

1. Online angol nyelv készült: 3 célcsoport részére. A sportolói kérdőív 24, az edzői kérdőív 25 és a sportegyesületek vezetés részére készült kérdőívben 28 nyílt végű kérdés van. A hazai szervezetek is az angol nyelvű kérdőívet kapták meg, e-mailen, ill. ezek elérhetők a MTKDSZ honlapján és közösségi média oldalán.

2. Szakirodalom és dokumentum elemzést végeztünk.

Eredmények: Az absztrakt leadásáig az MTKDSZ tagjainak 43%-a, azaz 16 egyesület töltötte ki a kérdőívet. A részeredmények azt mutatják, hogy az edzők nagy része nem foglalkozott még parasportolókkal. A válaszadók nagy része szerint nagyobb figyelmet kell fordítani a fogyatékkal élő és/vagy hátrányos helyzetű sportolókra, mint társaikra, sportág-specifikus tudás kell a tanításhoz, kezdve a para-taekwondo szabályok ismeretével; de ugyanilyen fontos a sérülések pontos ismerete, hogyan tudjuk ezen sportolókat a legbiztonságosabban edzeni. Akik sérült sportolókkal foglalkozó sportszakembereknek és nagyobb mértékű érzelmi intelligenciával kell rendelkezni (az empátia). A Szövetség adatai szerint a Taekwondo sportban 37 tagszervezetből mindössze 4-ben található a parasportolók fogadására felkészült szakember és van megfelelő infrastrukturális.

Következtetések, javaslatok: A kutatás a TDK konferencia utáni hetekben zárul, de részleges következtetések és javaslatok ez eddigi eredményekre alapozva már adhatók az eddig beérkezett online kérdőív válaszaiból. A jelenleg a személyi (sportszakember), tárgyi, infrastrukturális és pénzügyi erőforrás egy része már biztosított, de ahhoz, hogy a taekwondo sikeresen és országosan nyisson a fogyatékkal élő és hátrányos helyzetű fiatalok felé, a sportszakemberek folyamatos képzése szükséges. A magyar

Kulcsszavak: Taekwondo, Befogadás, Parasport

A nagyarányú győzelmek vizsgálata több szempont alapján az európai labdarúgó ligákban

Kovács Ádám BSc Testnevelő-edző szak | Témavezető: ifj. Dr. Tóth János egyetemi adjunktus | Konzulens: Dr. Tóth János egyetemi docens

Ez a kutatás a nagyarányú különbséggel végződő labdarúgó mérkőzések vizsgálatát tűzte ki célul az UEFA által legmagasabban jegyzett labdarúgó ligákban, azaz az angol, a spanyol, a

német, az olasz és a francia első osztályú bajnokságokban. A mérkőzések alakulásának menétét elemezve megvizsgáltam, hogy a bajnokság mely szakaszában alakul ki, mely félidőben, hogy befolyásolja-e a hazai vagy az idegenbeli szereplés, illetve, hogy melyik ország bajnokságára legjellemzőbb vagy legkevésbé jellemzőek a magyarányú különbséggel záródó mérkőzések. Magyarányú különbségnek a 4, vagy több gólos különbséggel végződött mérkőzéseket tekintettem. A kutatás során 1995-2018 közötti bajnoki mérkőzések adatait, összesen 2029 labdarúgó meccs eredményét vizsgáltam, mely adatokat a Kaggle adatbázisából nyertem. Az elemzés kimutatta, hogy a magyarányú győzelmek 52,75%-ban már az első félidőben kialakulnak, és 74%-ban a csapatok hazai környezetben tudnak 4, vagy több gólos győzelmet aratni. További érdekesség, hogy a bajnokságok között nem található eltérés a gólkülönbség átlagát tekintve, mindenhol átlagosan 4,5 gól a győztes csapatok javára. A magyarányú különbséggel végződő győzelem azonos eséllyel történhet a bajnokság bármelyik fordulójában, kivétel az utolsó négy fordulót, amire 0,04% a valószínűség. Ezek a mérkőzések az öt vizsgált bajnokság közül a spanyol elsőosztályú bajnokságra a legjellemzőbbek, és az olasz elsőosztályra a legkevésbé. A kutatási eredmények alapján megállapíthatjuk, hogy az UEFA által legmagasabban jegyzett európai labdarúgó ligákban jellegzetesen az otthon játszó csapat ér el magyarányú győzelmet.

Kulcsszavak: Labdarúgás, Hazai pálya, Hazai pálya előnye

Szívfrekvencia variabilitás (HRV) és az érzelmi állapot/beállítódás, valamint a kognitív érzelemszabályozás összefüggéseinek vizsgálata sportolóknál

Kovács Martin Tamás Oszatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak III. évfolyam | **Tóth Dániel** Oszatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak III. évfolyam

Témavezető: Dr. Tóth László egyetemi docens | Konzulens: Horváth Eszter PHD hallgató

Bevezetés: A sportolói csúcsteljesítmény elengedhetetlen pszichés összetevője a megfelelő kognitív érzelmi szabályozás és a szorongás csökkentése, a megfelelő fizikai felkészülés mellett. A szívfrekvencia variabilitás (HRV) egy pszichofiziológiai non-invazív biomarker, mely a vegetatív idegrendszer aktivitását mutatja. A külső és belső környezeti változásokra érzékenyen reagál az egyén szimpatikus és paraszimpatikus idegrendszere és ennek a változékonyságnak a mutatója a HRV (Lane et al., 2009). Belső környezeti változás lehet a pszichés állapot, mint például a szorongás, mely hatással van a vegetatív idegrendszer működésére, így a HRV értékre is. Kutatásokban bizonyították, hogy a HRV érzékeny a szorongási szint változására (Blásquez et al., 2009). Egészséges felnőtteket vizsgálva, statisztikailag szigni-

fikáns fordított arányosságot mutattak ki a HRV és az érzelmszabályozási deficit között (Visted et al., 2017; Williams et al., 2015), továbbá kimutatták, hogy szorongás hatására csökken a HRV értéke (Chalmers et al., 2014). Magas HRV mellett a élsportolói teljesítmény növekszik (Morales et al., 2015).

Hipotézis: Kutatásunk célja, hogy a fent említett összefüggéseket megvizsgáljuk sportolóknál is. Feltételezzük, hogy a HRV és a pszichológiai tesztekkel mérhető érzelmi állapotok, mint pl. a szorongás és a kognitív érzelmszabályozás között szignifikáns összefüggéseket találunk.

Módszer: A vizsgálat 18-25 év közötti sportolók körében zajlik. Fiziológiás mérőeljárás során a szívfrekvencia variabilitás mérését nyugalmi és feladathelyzetben, NeXus10 MKII készülékkel végezzük. A fiziológiás mérőeljárások mellett a résztvevők pszichológiai teszteket töltenek ki, melyek az érzelmi állapotot/beállítódást, a versenyszorongást és a kognitív érzelmszabályozást vizsgálják. Az alkalmazott kérdőívek: State-Trait Personality Inventory - Form Y (STPI-Y) (Sipos and Spielberger, 2005), Kognitív érzelmszabályozás (CERQ-short) (Garnefski & Kraaij, 2006, Miklósi et al., 2011), Sport Szorongás skála (SAS-2; Smith et al., 2006).

Várható eredmények: A kutatás jelenleg is zajlik. A kutatás koncepciója azon az elméleten alapul, miszerint a központi és vegetatív idegrendszer integrációját tükrözi a HRV érték (Thayer et al., 1998). Ebből következik, hogy a HRV érték a pszichés állapot és az önszabályozási képességgel is összefüggésben van. Vizsgálatunkban a korábbi tanulmányokhoz hasonló eredményeket várunk; magasabb kompetenciájú sportolók HRV értéke magasabb és kevésbé hajlamosak a negatív érzelmekre (Morales et al., 2015), illetve a HRV érzékeny a teljesítmény előtti szorongásra, a kognitív érzelmszabályozásra és az arousal szintre (Murray et al., 2008, Mateo et al., 2011).

Következtetések: A HRV, az érzelmi állapot/beállítódás és a kognitív érzelmszabályozás összefüggései korábbi tanulmányok alapján igazoltak. Sportolói és élsportolói közegben további kutatások szükségesek.

Kulcsszavak: szívfrekvencia variabilitás, érzelmszabályozás, emocionális állapotok

Mindennapos testnevelés a Covid-19 megjelenésének idején testnevelő tanári szemmel

Kozsdi Anna Mária Oszatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak, VI.évfolyam

Témavezető: Dr. Gál Andrea egyetemi docens

Bevezetés: Immáron 8 év telt el azóta, hogy hazánkban bevezették a mindennapos testnevelést. A komplex iskolai testmozgásprogram célja, hogy biztosítsa az egészséges kondícióhoz

szükséges megfelelő szintű testmozgást, a pozitív élmények kialakulását, az élményszerű és változatos mozgástanulást, továbbá fokozza a prevenció jelentőségét. Sajnálatos módon a 2020 márciusában berobbanó Covid-19 világjárvány teljes mértékben felforgatta a már-már gördülékenyen működő mindennapos testnevelést. A vírus terjedésének következményeként ugyanis nemcsak a mindennapi élet szabályait, szigorították különböző rendelkezésekkel, hanem az intézkedések átterjedtek a kulturális, gazdasági és nem utolsósorban az oktatási területekre is. 2020. március 16-án a közoktatási intézmények elkezdtek átállni a digitális tanrendre, ezáltal felborítva a megszokott oktatási metódusokat is. Kutatásom célja megvizsgálni a mindennapos testnevelés oktatásában bekövetkező változásokat a testnevelők szemszögéből a pandémia első hullámának időszakára vonatkoztatva.

Anyag és módszer: A szakirodalmi áttekintés után adatfelvételi módszerként első körben kvantitatív módszert alkalmaztam, saját szerkesztésű online kérdőív segítségével. Az adatfelvételi időszak 19 napot tett ki. A vizsgálati minta (N=400) a Magyarországon tanító testnevelők köréből került ki, közöttük 93 férfi és 307 nő volt. Kiegészítésként kvalitatív módszert is alkalmaztam: Testnevelőkkel és a mindennapos testnevelés résztvevőivel készítettem interjút (n=5), többek között a Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesületének elnökével, Prof. Dr. Hamar Pállal, illetve a digitális oktatásra való átállás következtében egyik legismertebbé vált tanárával, Vezsenyi Lászlóval, a „Vasalódeszka tanár”-ral.

Eredmények: A vizsgált populáció 60,7%-a 40-60 éves korosztályba tartozott, továbbá 43,8 %-a - egy 5-ös fokozatú Likert skálán – négyesre, azaz többé kevésbé gördülékenyre értékelte az online oktatásra való átállást. A válaszadók közül 46% - egy 5-ös fokozatú skálán - közepesen bízott a kiadott feladatok elvégzésében. 56,3 % szerint voltak hatékonyak az online testnevelésórák, mely eredményeképp 79,8% vélte a tanulók fizikai állapotát visszaesettnek.

Megbeszélés: Kutatásomból következtethetek arra, hogy a testnevelők számára fokozottan nagy szakmai kihívást okozott a tantárgy digitális oktatása a diákok számára, illetve a szaktanárok visszajelzései alapján a diákok helyzetét sem könnyítette meg a digitális oktatás megjelenése a mindennapos testnevelésben. Továbbá megállapíthatom, az online oktatás hatékonyságát erősen megnehezítette a gyakorlatok végrehajtásának sikerességéről kapott pozitív visszajelzések alacsony száma, illetve a testnevelőtanár jelenlétének hiánya.

Kulcsszavak: mindennapos testnevelés, Covid-19, digitális oktatás

Ultrák a lelátókon: RBD szurkolói tábor vizsgálata

Krár Edina MSc Humánkineziológia szak I. évfolyam

Témavezető: Dr. Perényi Szilvia egyetemi docens

Bevezetés: A sportban nagy szerepet tulajdoníthatunk a szurkolóknak, azon belül is az ultráknak. De vajon mi ösztönöz valakit arra, hogy csapatát minden mérkőzésre elkísérje,

a helyszínen buzdítsa? A szakirodalomban a barátok ösztönző szerepe (Földesiné, 1995; Kassay, 2017) és a barátság, mint immateriális érték (Perényi, 2010b) jelenik meg. A szurkolók elköteleződése egy életre szól (Ben Porat, 2010), identitásuk fontos részeként kezelik a szurkolói létet (Freyer 2004 ; Samra és Wos, 2014; Kassay, 2017). A sportfogyasztás több típusában való részvételt is feltárja a szakirodalom (Bourdieu, 1978). Wann és mtsai. (2001) aktív sportfogyasztásként a sportban való közvetlen részvételt, a test aktív bevonását; a sportfogyasztás passzív formái között direkt sportfogyasztásként a helyszínen való szurkolást, indirekt sportfogyasztásként a sportesemény elektronikus vagy nyomtatott médián keresztül nyomon követését érti. Az aktív és passzív sportfogyasztás közötti kapcsolat is körvonalazódott (Perényi, 2010a). Freyer (2004) különbséget tesz nézők és szurkolók közt, az aktív szurkolókat rajongókra, hulgánokra, ultrákra osztja. Roversi (1991) az ultrák közé tartozást védőfaktoroként tekinti, mely nem ér véget a mérkőzésekkel.

Céltűzés: 1) a szurkolótábor mérkőzslátogatásain keresztül motivációk, szokások feltárása; 2) aktív és indirekt sportfogyasztás felmérése; 3) sporttal kapcsolatos és azon kívüli turisztikai szokások felmérése; 4) utalások a szurkolótábor háttérváltozóinak ismeretében.

Vizsgálati módszer: Kutatásom során tartalom elemzés módszerével az RBD szurkolótábor kommunikációs felületeit (honlap, FB); kérdőívvel az RBD szurkolótábor tagjait vizsgáltam; míg összesen négy személyes interjú készült, a szurkolótábor egyik alapító tagjával, két tagjával (férfi, nő), és egy RBD szurkoló élettársával, részben Kajos és mtsai (2017) magyar nyelvű SPEEDE-H skála validációjának használatával.

Eredmények: Úgy tűnik, az ultrák körében fontos a baráti kötelék és a klubhoz való kötődés egyaránt. Az ultra lét egy sajátos életforma, a tagok a hétköznapiakban is szoros kapcsolatban vannak egymással, identitásuk fontos részeként kezelik a szurkolói létet. A mérkőzésre való kilátogatásukat a várható eredmény nem befolyásolja; más sportág eseményein is (kézilabda, jégkorong) szurkolnak; többségük (86%) sportközvetítéseket is néz; továbbá 64%-uk végez testedzést, például ökölvívást. A szurkolótábor tagjai a vártnál magasabb kulturális és gazdasági tőkével rendelkeznek; a piaci aktivitás szempontjából a foglalkoztatottak felülreprezentáltak. Jellegzetes továbbá a női tagok vártnál magasabb aránya; azonban a csoportra fél-nyitottság jellemző, új tagok bekapcsolódása ajánlás alapú.

Összefoglaló: Igaz, hogy található szurkolókról szóló kutatások hazánkban, de a motivációkat és a sportfogyasztási szokásokat általánosságban vizsgálták a nézők körében. A kutatás jövőbeni iránya az egyes csapatok ultraszurkolóinak további vizsgálata, esetleges összehasonlítása lehet.

Kulcsszavak: labdarúgás, szurkolás, RBD

COVID-19 vírusos megbetegedésen átesett sportolók antitest termelésének változása a második hullámban

Madár Ágnes MSc Humánkineziológia szak II. évfolyam

Témavezető: Dr. Lacza Zsombor tudományos főmunkatárs

Bevezetés: A 2020-as év magával hozott egy nem várt eseményt is, a COVID-19 néven elhíresült világjárványt. Habár a teljes lakosság ki van téve a fertőzés veszélyének, az élsportolókat életmódjuk miatt nagyobb arányban sújtja a vírus. Jelenleg a leghatékonyabb kezelési mód a passzív immunizálás, ahol a betegségen már átesett, lábadozó emberek véréből kinyert plazmát használják fel azoknál, akik súlyosan érintettek a vírus által. A plazma hatásmechanizmusának fő komponense a jelen lévő anti-SARS-CoV antitestekben keresendő, amelyet, ha támogató terápiaként a kórházba kerülést követő pár napon belül megkap a páciens, könnyebben kikerül a gyulladáshoz vezető fázisból és jó eséllyel elkerülheti a lélegeztetőgépre kerülést. Szembesültünk azonban azzal, hogy a várttal ellentétben -hiába esett valaki át a betegségen- a lábadozók egy részében van csak jelen megfelelő mennyiségű antitest. Mivel az élsportolók jellemzően könnyen esnek át a fertőzésen és vélhetően kiváló egészségi állapotban vannak, feltételezhető, hogy szervezetük gyorsan, erőteljes ellenanyag termelés révén védekezik a vírus ellen.

Anyag és módszertan: A COVID ellenes plazmaterápia kapcsán nagy számú önkéntes donor jelentkezett segítséget nyújtani a rászorulóknak, közülük a jelen vizsgálatban az élsportolói alpopulációt vizsgáltuk. A gyógyult sportolóktól először egy kémcsőnyi vért veszünk, amelyben ELISA és vírus-neutralizációs módszerrel anti-SARS CoV-2 titert mérünk.

Eredmény: Az első hullám során az élsportolók esetében 1:29 volt mindössze az aránya a mérhető IgG típusú ellenanyag jelenlétének, amely alacsonyabb, mint a teljes lakossági donor minta esetében volt. További kérdésünk, hogy a második hullám során ez a kedvezőtlen arány változik-e, ezen kísérletek a járvány jellege miatt már elindultak, eredménye azonban a TDK konferencia idejére várható. Megfigyeltük azt is, hogy több sportoló esetén IgA típusú ellenanyagok voltak jelen, amely arra utal, hogy esetükben szisztémás immunválasz nélkül már a légutak és a garat nyálkahártyájában semlegesítette a kórokozót a szervezetük.

Diszkusszió: Az élsportolóknál az első hullám eredményei azt mutatják, hogy a B-sejtekből differenciálódott plazmasejtek által termelt immunglobulinok közül a legkésőbb megjelenő, illetve a fertőzést követően szervezetben legtávolabb megtalálható IgG ritkábban fordult elő. Az antitestek közül először megjelenő IgA, ami már a fertőzés súlyosságától függően akár a második napon kimutatható, nagyobb esetszámot mutatott az átlagpopulációhoz képest. Az eredmények esetleges korrelációja a vírus genetikai változékonyságával és mutációs képességével jelenleg is vizsgálat alatt áll.

Kulcsszavak: COVID-19, plazmaterápia, antitest

Mobilitás a motorsportban

Máriás Bence Dániel Osztatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak,
V. évfolyam

Témavezető: Dr. Béres Sándor egyetemi docens

Konzulens: Dr. Szabó Tamás egyetemi magántanár, Dr. Bosnyák Edit egyetemi docens

Amatőr motorosként és edzőként egyaránt foglalkoztatni kezdett, hogy milyen képességek kellenek ahhoz, hogy egy motorversenyző jól teljesítsen.

A motorsport sporttudományos háttéréről nem sokat tudunk, jelen tanulmányunkhoz hasonló vizsgálatot még nem végeztek motorversenyzőkön, és egyéb vizsgálatokban sem bővelkedik az irodalom.

Már az 1970-80as években is volt jelentősége a fizikális felkészültségnek. Drapál János az első világbajnoki futamgyőztesünk kemény fizikai munkával alapozta állóképességét, illetve ezen kívül úgy gondolta, egyes kritikus helyzetekben jól jön némi akrobatikus képesség is, ezért torna edzéseken vett részt.

Tanulmányunkban a versenyzők fizikális képességeit, ezen belül is az ízületek mobilitását és izmok flexibilitását vizsgáltuk. Azt feltételeztük, hogy a mobilitás és flexibilitás mértéke befolyásolja a motorvezetés stílusát, ezáltal akár az eredményességét is.

A vizsgálatban a Hungarian Racing Engineering Team 5 utánpótlás versenyzőjét vizsgáltuk, akik különböző Európai kupasorozatok SSP300-as kategóriájában versenyeznek. Minden versenyző egyforma motoron edzett az elmúlt szezonban, ami egy 2018-as Kawasaki Ninja 400as típusú gyorsasági motorkerékpár. A versenyzők között volt olyan, aki 2 éve motorozik versenyszerűen, a többiek 4 és 10 év között.

A versenyzők mobilitását és flexibilitását egy síkú mozgásokkal, 2D Kinovea 8.24 mozgáselemző program segítségével elemeztük ki. A motorvezetés stílusát a motor telemetria adataiból elemeztük ki, a Danas telemetria elemző program segítségével.

A mérések eredményei azt mutatják, hogy az a versenyző, aki rossz mobilitási és flexibilitási értékekkel rendelkezik, annak korlátozott a motoron való mozgása is, mely befolyásolja az eredményességet is. Ahhoz, hogy a versenyző nagyobb tapadást érjen el a gumikon, mozognia kell a motoron. Amelyik versenyző nem képes arra, hogy testsúlyát elegendő mértékben a motor mellé helyezze, annak mélyebbre kell döntenie a motort, így csökkenti a tapadási felületét és ezáltal a kanyar sebességét is.

A vizsgálat során beigazolódott, hogy a versenyző mobilitása és flexibilitása meghatározza a vezetési stílusát. Egy mobilitási tesztet elvégezve látható az esetleges mozgástartományok beszűkültsége, mely javítása jó eséllyel növelheti a versenyző eredményességét.

Kulcsszavak: motorsport, mobilitás, flexibilitás

A sportlétesítmény-fejlesztés jogi szabályozása Magyarországon

Maticsné dr. Mészáros Anna BSc Testnevelő-edző szak

Témavezető: Dr. Szekeres Diána egyetemi docens

Bevezetés: A Sporttörvény (2004. évi I. törvény a sportról) preambuluma így fogalmaz: „Magyarország Országgyűlése kinyilvánítja, hogy a nemzet közössége a test művelését, a sportot, a nemzet alapértékének, kívánatos célnak tekinti.” A magyar sportot érintő állami finanszírozást már a rendszerváltás előtt folyamatos beszűkülés jellemezte, melynek eredményeként az 1989-90-es rendszerváltozást követően a városok lettek a közösségi források legfőbb közvetítői. A legnagyobb problémát az jelentette, hogy az állami finanszírozás megszűnését követően annak helyét nem vette át a magántőke, így nem csak a fejlesztések maradtak el, hanem a meglévő létesítmények állapota is romlott. Magyarországon a kormány kiemelt ágazatként kezeli a sportot és a jövő nemzedékeinek egészségét. A sporttevékenység folytatásához szükséges állami támogatást az állam a költségvetési törvényben rendezi, és a sportról szóló törvényben írt célokra nyújtja.

Hipotézis, cél: Tanulmányom inspirációja régre nyúlik vissza, lassan 15 éves versenysportolói múltam alapozta meg a téma iránti érdeklődésemet. Játékosként és játékezőként folyamatosan tapasztaltam és tapasztalom a magyar sporttámogatási rendszer pozitív és negatív oldalait. Céлом megvizsgálni, hogy a sportlétesítmények fejlesztésére vonatkozó, folyamatosan módosuló szabályzás mennyiben alkalmas a megvalósítani kívánt célok elérésére, milyen fejlődés tapasztalható az eddigi élettartama alatt, és milyen kilátások elé nézünk a jövőt illetően.

Anyag és módszer: Kutatásom vizsgálati módszere nagyrészt dokumentumelemzés, mellyel a Sporttörvény vonatkozó rendelkezéseinek, egyéb a témával kapcsolatos hatályos jogszabályok, illetve kormányrendeletek által kialakított sportlétesítmény-fejlesztési rendszert szeretném feltárni, bemutatni és esetleges hiányosságaira felhívni a figyelmet.

Eredmény: A dolgozat alapjául szolgáló források elemzése és összeállítása jelenleg folyamatban van.

Összefoglalás: Annak érdekében, hogy egy ilyen átfogó fejlesztési stratégia hatékonyságát megállapítsuk, szükséges az egyes programokat, fejlesztési koncepciókat külön-külön és egyben is megvizsgálni. Így láthatjuk, hogy az elérni kívánt célok megvalósultak-e, illetve az időközben felmerült akadályozó tényezők milyen módon küszöbölhetők ki a jövőben. A Sporttörvény preambuluma kijelenti továbbá, hogy: „Magyarország sportnemzet, (...). Az e törvényben meghatározott célok megvalósítása biztosítja továbbá azt, hogy Magyarország sportoló nemzetté is váljék.”

Kulcsszavak: sportjog, létesítmény-fejlesztés, sportstratégia

Az Erste jégkorong liga szurkolóinak és szervezőinek veszteségei a pandémia alatt és a szolgáltatások jövőbeni lehetőségei

Molnár Dániel BSc Sport-és Rekreációs szervezés szak

Témavezető: Dr. Perényi Szilvia egyetemi docens

Bevezetés: A sportágak követői, kiemelten azok, akik a mérkőzésekre jegyet váltanak, fontosak a csapatok és a mögöttük meghúzódó szolgáltató (sportvállalkozás) számára. Hosszútávú elkötelezettségük hozzájárul a sportág finanszírozásához, a sportág köré lojális közösséget formálnak, a közös célok és értékek elérése érdekében (Sutton et al. 1997). A szolgáltató (csapatok) és fogyasztó (néző/szurkoló) közötti kapcsolatban számos kedvezménnyel és akcióval igyekeznek a szurkolókat/nézőket a meccsre elcsábítani; merchandise termékekre szóló kuponok, környező éttermekbe és más lokális érdekeltségű szolgáltatásokhoz kapcsolódó kedvezmények ajánlatai alakítják ki a „harmadik otthon” érzését (Gladden & Funk, 2001).

Célkitűzés: Vizsgálatom célja, hogy felmérje a jégkorong szurkolók és szervezők pandémia okozta leállással kapcsolatos vélt veszteségeit; továbbá, bemutassa a hazai jégkorong mérkőzések nyújtotta élményeket/szolgáltatásokat fogyasztói (szurkolók) és szolgáltató (szervezők) oldalról. Ezenkívül, beazonosítsa azokat a területeket melyeken a csoportok fontosnak látják a fejlődést és jellemezze véleményüket az új kezdeményezésekről, innovációkról.

Vizsgálati módszer: A szurkolói kérdőív alapján került kialakításra a szövetség és a hazai klubok munkatársait mérő eszköz, mely a szurkolók meglátásaira, véleményére vonatkozó benyomásokra tért ki. Mindkét kérdőív kitért a szurkolási és sportolási szokások; a járvány miatti szurkolás veszteségérzet jellemzőire; valamint a szurkolói szolgáltatások igénybevételére/kínálatára (vendéglátás, mérkőzésnap szurkolói programok, merchandise vásárlási szokások), és a klub döntéshozatali mechanizmusaiban való részvételre. A nyílt és zárvégű kérdéseket tartalmazó kérdőívet a csapatok szurkolói FB csoportjaiban tettem közzé, valamint a csapatok kiküldték munkatársaik számára. A szurkolói válaszadók (N=1144) 59,9%-a férfi 40,1%-a nő volt, átlagéletkor 37 év, közülük 86,7% érezte jelentős veszteségnek a bajnokság idő előtti leállítását. A szövetség és klubcsapatok részéről 124 válasz érkezett. A kapott eredményeket keresztábrákkal és egyéb statisztikai módszerekkel elemeztem, a szurkolók esetében kitérve a szocio-demográfiai és a sportra vonatkozó háttérváltozókra is.

Eredmények: Az eredmények fényében elmondható, hogy mindkét oldal nyitott az innovációkra, több területen is. Szembenűnő a szurkolók elégedettsége a mérkőzésnap programokkal és merchandise termékekkel szemben. Ezen felül a jegyárra, a meccsre járó közönség összetételére és a vezetőségbe vetett bizalomra is választ kaptam. A pandémia mindkét oldalt negatívan érintette, és számtalan téren veszteséget okozott.

Összefoglaló: Ahogy esetenként a szurkolók véleménye különbözött a szövetség/klubok

dolgozóitól, úgy az igénye is más a hazai jégkorong közösségnek az amerikaiétól. A szolgáltatások „magyarosítását” gondolom célravezető megoldásnak, amelyek elvételre már megjelennek egy-két hazai klubnál.

Kulcsszavak: jégkorong, szolgáltatások, erste liga

Valóban a védekezés nyeri a bajnokságot?

Nagy Benedek Ágost MSc Szakadózó szak I. évfolyam

Témavezető: Dr. habil Sterbenz Tamás egyetemi docens

Bevezetés: Dean Oliver négy faktoros elmélete 96 % sikerrel jósolta meg az elmúlt három szezonban a csapat teljesítményét az NBA-ben. A teljesítmény meghatározói: a mezőny, illetve a büntető dobószázalék, az eladott-, illetve a lepattanó labdák. A nemzetközi kutatások is a védőlepattanókban (Karipidis, 2001; Sampaio, 2003; Ibáñez, 2003; Gómez, 2006), valamint a kiegyenlített mérkőzéseken a kétpontos mezőnyszázalékban és a gólpasszok számában látták a döntő különbséget (Ortega, 2008). Az elmúlt 12 szezon tapasztalatai alapján megállapítható, hogy hosszútávon a bajnoki címet csak kiemelkedő csapatvédekezéssel lehet elérni.

Cél: Az elméletek alapján megkerestem azokat a mérkőzés statisztikában látható mutatókat, melyeknek döntő jelentőségük lehetett a négy legjobb magyar férfi csapat eredményességében (2018/2019-ben). Mindezt a sikeres védekezés szemszögéből. A bajnoknak a statisztikai rangsorokban a legjobbnak kell-e lennie az ellenfelek között, vagy elegendő-e a győzelemhez, ha hatékonyabb védekezéssel lerontja az aktuális ellenfél teljesítményét?

Anyag és Módszer: A kutatás során a 2019-es végső négy helyezett 104 alapszakasz mérkőzésének statisztikai eredményeit elemeztem. A rájátszás során a párharcok eredményei egyértelműek voltak. Az alapszakaszban mindenki kétszer játszott egymással, így a csapatok közötti tendenciákat és rangsorokat e nagyobb mintában vizsgálhattam. Az összehasonlító elemzés során a csapatok kapott és dobott pontjait, a saját és az ellenfél dobószázalékait, a lepattanók, gólpasszok, a szerzett és eladott labdák, illetve a személyi hibák számát vettem alapul a nemzetközi kutatási eredmények útmutatásai nyomán. Ezután saját támadási és védekezési rangsorokat készítettem.

Eredmények: A bajnokkal szemben dobtak a legrosszabb mezőnyszázalékkal. A ketteseket 45,08, a hármasokat 31,23 százalékkal. Eközben ők a ketteseket 48,65 százalékkal, a hárompontosokat 31,44-el értékesítették. Ellenük ítélték a legkevesebb személyit, ellenük dobták a második legkevesebb büntetőt 12,73/meccs, mindezt toronymagasan a legrosszabb százalékkal, 65,8-al. A védőlepattanózásban a harmadik volt a Falco, de a megszerezhető lepattanók 71,09 százaléka lett az övéké. A támadó palánk alatt ők voltak a legjobbak a bajnokság során. Meccsenként 28,98 százalékkal szereztek 10,04 lepattanó labdát, ezzel is rontva az

ellenfél védekező teljesítményét. Ellenük volt a második legtöbb eladott labda, meccsenként 13,27, míg ők csak 8,73-t. Ellenük adták a második legkevesebb pontot érő átadást, 15,62-t, ők pedig a második legtöbbet, 18,38-t. A bajnoknak kiemelkedő volt a gólpasz/eladott aránya, 2,11, ami ellenük csak 1,18 volt.

Összefoglalás: A bajnoknak nem kell minden rangsorban a legjobbnak lennie. Elegendő, ha az adott meccsen jobb az ellenfeleinél. Viszont nem elég a védekezési rangsorokban dominálni, egyidejűleg szükség van a hatékony támadásra is. Az hogy éppen melyiknek van nagyobb jelentősége, a csapat stílusa és választott stratégiája határozza meg.

Kulcsszavak: Kosárlabda védekezés, négy faktor, statisztika

A negyedik negyed jelentősége a kosárlabdázásban

Nagy Botond Ágoston MSc Szakadó szak I. évfolyam

Témavezető: Dr. habil Sterbenz Tamás egyetemi docens

Bevezetés: A modern kosárlabdázásban a hármások számának jelentősége emelkedő trendeket mutat (Basketball Reference, 2019).A gólpaszok szerepét az elmúlt évek tanulmányai is igazolják (García és társai, 2007),de a sikeres két- és hárompontosok,illetve a sikertelen hárompontosok mérközést befolyásoló hatását is feltérképezték (Karipidis és társai, 2001).A győzteseknek minden mérkőzésen legalább annyi védőleptetője volt, mint az ellenfélnek. Legyen szó a teljes negyedről vagy csak az utolsó öt percről,a mérkőzés szintjétől és a játékosok nemétől függetlenül (García és társai,2007; Karipidis és társai,2001).

Cél: Melyek azok a támadás szempontjából kiemelkedő hagyományos statisztikai indexek,amelyek a tétmérkőzések utolsó negyedében döntőnek bizonyultak a támadás szempontjából.Megjósolható-e egyáltalán a győzelmi esély pusztán a statisztikai tendenciákból, vagy számolni kell olyan támadóelemekkel, amelyek nem láthatók a "lőlapon"?

Anyag és módszer: Az 2018/2019-es szezon 25 férfi NB I A csoportos mérkőzéséből 11-et választottam ki,ahol a végeredmény, illetve a negyedik negyed előtti eredmény különbsége nyolc,vagy annál kevesebb pont volt.Míg Gomez és társai (2016) a tízpontos különbséget tekintették szoros eredménynek, én pedig a vizsgált mérkőzéseken számolt átlagos 1,84 labdabirtoklás/perc alapján a nyolc pontot választottam.A pontosabb kép érdekében azt is megvizsgáltam,hogy e találkozó utolsó öt percében, mely elemeknek volt döntő a szerepük.

Eredmények: Az egész negyedik negyedet tekintve A győzteseknek a büntetőzés esetében 75%-ban több vagy ugyanannyi kísérlete és sikeres kísérlete volt.Mindegyik mérkőzésen több sikeres mezőnykosaruk volt és magasabb százalékkal is dobtak, illetve 61.8%-ban kettest dobtak rá,míg a vesztesek csak 52.5%-ban. A nyertesek minden mérkőzésen több kettes kosarat szereztek magasabb százalékkal. A találkozó 75 %-án legalább annyi gólpasza, támadóleptetője és kiharcolt faultja volt a nyerteseknek, mint ellenfeleiknek.75%-ban

kevesebb vagy maximum annyi eladott labdája volt a győzteseknek, mint a veszteseknek. Minden párharcon a győztes csapatnak volt több vagy ugyanannyi védőlepattanója.

Összefoglalás: A magyar bajnokságban a leglényegesebb különbség az volt, hogy a győztesek több mezőnykosarat szereztek. A kiélezett mérkőzéseken a legdöntőbb faktor nem a hármások, hanem a sikeres kétpontos dobások voltak. Az utolsó öt percben is megmaradt a kétpontosok dominanciája, míg feltehetően a növekvő különbség miatt a vesztes együttesek gyakrabban dobták rá a hármast, ráadásul sikertelenül. A győztesek kevesebb labdát adtak el és legalább annyi védőlepattanójuk volt, mint az ellenfélnek. A mai hárompontos tendenciákkal szemben a szoros végkimenetelű tétmérkőzéseken egyértelműen döntő volt a jelentősége a ketteseknek. A kosárlabdázás dinamikájának megértéséhez a fentiek alapján indokolt lehet a hagyományos statisztikában nem látható támadóelemek mérkőzésre gyakorolt hatását vizsgálni, ilyenek a dinamikus helyzetkialakító mozgások.

Kulcsszavak: kosárlabda statisztika, tétmérkőzés, negyedik negyed

Végzős akadémista labdarúgók hivatásos karrierjének lehetőségei Magyarországon

Pásztor Ádám BSc Sportszervező szak III. évfolyam

Témavezető: ifj. Dr. Tóth János egyetemi adjunktus

Konzulens: Prukner László mesteroktató

A hazai sportirányítás bő tíz éve nemzetstratégiai területként kezeli a látványcsapatsportágakat, beleértve a labdarúgást is, ami nekünk sportszakembereknek lehetőség és egyben felelősség is, hiszen feladtunk, hogy a modern infrastruktúrát és a fejlődő szakmai munkát a legtehetségesebb fiatal labdarúgóknak biztosítsuk, így maximalizálva az utánpótlásbázisunkban rejlő potenciált (Ács, 2015). Labdarúgó pályafutásom során az infrastrukturális fejlesztéseket már inkább, ám a szakmai alapon végzett kiválasztó munkát, a felfelé áramoltatást elősegítő scout-hálózat munkáját és a partnercsapati kapcsolatok pozitív hatásait kevésbé tapasztaltam, ezért felelősséget érzek, hogy a jelenlegi akadémia szintű képzésben tevékenyen tudjam elősegíteni a fent említett területek felzárkóztatását. Tapasztalataim és több szintű információszerzésem után megállapításaimat a kiválasztás, feltérképezés és a versenyztetés, karrier-menedzsment szakterületekről jegyeztem le. A magyar férfi labdarúgó bajnokság első osztályában az U21-es korosztály kiugróan alacsony játékkerceinek aránya a bajnokság létszámszökkentése következtében alakult ki (CIES, 2020). A fiatalszabályban érintett játékosok versenyztetése az U21-es bajnokság által hosszútávon hatékonyabb lehet (Gösi-Salló, 2017). Az akadémiai által végzett kiválasztó munkát árnyalja, hogy az igazolt labdarúgók nagy arányban jól szituált családi háttérrel rendelkeznek, valamint leigazolásukat megelőzően kevés objektív eredményt nyújtó tesztnek vetették alá őket (Tóth-Dóczy, 2017).

Állításaim érvényességének meghatározása céljából dokumentumelemzést végeztem a Magyar Labdarúgó Szövetség adatbankjából, öt államilag akkreditált akadémia igazgatóval készítettem mélyinterjút, valamint 121 fő U17 és U19-es korosztályú akadémista labdarúgóhoz juttattam el online kérdőívemet. Az elmúlt nyolc szezon mérkőzésszámainak összesítéséből kiderült, hogy az U21 alatti labdarúgók szereplésének aránya a 2015/16-os, már 12 csapatos bajnokságban 10,49%, míg a korábbi 16 csapatos idényben 9,74% volt. Az U21-es bajnokság létjogosultságáról a szakvezetők megosztóan vélekedtek, míg a megkérdezett akadémisták 68,5%-a hasznosnak tartaná saját fejlődése és későbbi karrierje szempontjából. A családi háttér, mint befolyásoló szerep az akadémiai igazgatók szerint létezik, melyet a rendszer egy negatív foltjaként aposztrofáltak, de határozott intézkedésekkel a jelenséget sikerült kiszorítaniuk a saját elit képzésükből. Objektív teszteken pedig, mint a kiválasztás egyik fontos elemén az U19-es korosztály 38% - a, míg az U17-es korosztály 54%-a esett át, ami azt jelenti, hogy az akkreditált képzésbe az átigazolást megelőző felmérések száma egyre elterjedtebb. A válaszok elemzése után elmondható, hogy a hivatásos első osztály létszámnövelése több fiatal tehetségnek adhat lehetőséget, egy átgondolt U21-es bajnokság mentőövet jelenthetne sok elkallódó karriernek, a kiválasztó munka pedig évről-évre magasabb szakmaisággal haladhat előre.

Kulcsszavak: labdarúgó akadémia, karrier, U21-es bajnokság

Fiatal egyetemisták és a hipertónia

Pató Anna BA Edző szak III. évfolyam

Témavezető: Prof. Dr. Koller Ákos egyetemi tanár

Bevezetés: Az optimálisnál tartósan magasabb szisztémásvérnyomás, a hipertónia, számos kardiovaszkuláris betegség, pl. a szívelégtelenség, a szívinfarktus, a stroke, a vese- és a szem-betegségek legjelentősebb kockázati tényezője. A hipertónia egyik jellemzője, hogy sokáig észrevehetetlen marad, és csak akkor fedezik fel, amikor már valamilyen célszerv károsodása kialakult. Ezért nagyon fontos, hogy a vérnyomást időről időre ellenőrizzük. A magas vérnyomás elterjedtsége több mint 35% a Magyarországon. Elterjedt nézet, hogy a hipertónia elsősorban 45 éves kor felett jelentkezik. Újabb adatok azonban felhívták a figyelmet arra, hogy a hipertónia előfordulhat fiatalabb korban is, bár kisebb gyakorisággal.

Hipotézis: Feltételeztük, hogy a fiatal, látszólag egészséges egyetemi hallgatók körében is kialakulhat magas vérnyomás.

Módszerek: A méréseket a Testnevelési Egyetem hallgatói körében végeztük el (n = 33, 25 férfi, 8 nő). Az átlagéletkor 24,3 év volt (20-34 év). A vérnyomás mérésére (szisztolés és diasztolés) egy automata vérnyomásmérőt (Omron MIT5) használtunk az egyének felkarjára helyezve, az irányelvekben rögzítetteknek megfelelően, nyugodt környezetben, ülő

helyzetben. Mértük a szív frekvenciáját is. A méréseket háromszor megismételtük egyperces időközönként, és a három mérés átlagát statisztikailag elemeztük.

Eredmények: Az egyetemista populációban a következő vérnyomás értékeket (átlag \pm SEM, 3 mérés átlagértékeiből) mértük: szisztolés $121,9 \pm 14,4$ Hgmm, diasztolés $75,1 \pm 9,1$ Hgmm, átlag $90,7 \pm 10,9$ Hgmm, míg a pulzusnyomás $46,8 \pm 5,3$ Hgmm volt. Bár az átlag vérnyomások a normális tartományba estek, egyes egyéneknél magasabb értékeket is találtunk. Például 12%-ban hipertóniás, 21%-ban emelkedett értékeket (összességében 33%) mértünk szisztolés vérnyomás esetén. Szintén több fiatal esetében a pulzus magasabb volt, mint 72/perc.

Következtetések: Ezek az adatok igazolják feltételezésünket, miszerint a magasvérnyomás jelentkezhet fiatal korban is, annak ellenére, hogy a vizsgált populáció tagjai rendszeresen sportolnak, amely fontos a kardiovaszkuláris betegségek megelőzésében. Ezek az eredmények hangsúlyozzák a vérnyomás rendszeres mérésének fontosságát fiatalokban is.

Támogatás: Testnevelési Egyetem, Tématerületi Kiválósági Program 2019, Innovációs és Technológiai Minisztérium, TUDFO/51757/2019-ITM

Kulcsszavak: fiatalok, hipertónia, kardiovaszkuláris betegségek

A kiegésző magyaróváltozói elit ritmikus gimnasztikázók körében

Pigniczki Fanni BA Edző szak III. évfolyam

Témavezető: Dr. habil. Tóth László egyetemi docens

Bevezetés: A sportolói kiegésző és lehetséges magyaróváltozói egyre nagyobb figyelmet kapnak a kutatásokban (Gustafsson et al., 2017). Ritmikus gimnasztikázók mintáján mindezidáig nem vizsgálták a jelenséget, ugyanakkor számos eredmény - a gyakori fáradásos sérülések, (Cavallerio et al., 2016), az évszavak megemelkedett valószínűsége (Vieira et al., 2009; Salbach et al., 2007), a magas stressz és szorongásszint (Codonhato et al., 2018; Tsopani et al., 2011) - mind valószínűsítik, hogy a kiegésző is gyakori lehet.

Célkitűzés és hipotézisek: Elit ritmikus gimnasztikázók körében szeretnénk volna feltérképezni a kiegésző gyakoriságát és magyaróváltozóit. Feltételeztük, hogy a magasabb heti edzőmennyiség, a kedvezőtlenebb megküzdési sajátosságok és a nem-támogató edzői magatartás mutat kapcsolatot a kiegészővel.

Vizsgálati személyek, módszerek: Vizsgálatunkban 101 elit ritmikus gimnasztikázó (16-29 év) vett részt önkéntes alapon; mindannyian a 2019-es Világbajnokság résztvevői voltak. A kérdőívcsomagot online módon töltötték ki angol vagy orosz nyelven. Demográfiai, edzéssel/versenyzéssel kapcsolatos adatokra kérdeztünk rá, illetve a következő kérdőíveket használtuk: Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke & Smith, 2009), Athletic Coping Skills Inventory-28 (Smith et al. 1995), Leadership Scale for Sports (Chelladurai, & Saleh,

1980). A skálák megbízhatósága megfelelő volt.

Eredmények: Adataink alapján a vizsgált tornászok 51.5%-a jellemezhető olyan kiégés pontszámmal, amiről feltételezik, hogy klinikai szintű problémát jelenthet. Az egyéni és kéziszer csapat tornászok között nem találtunk különbséget a kiégés mértékében, az angol nyelvű kitöltők az orosz nyelvű kitöltőkhöz képest viszont szignifikánsan magasabb értékekkel voltak jellemezhetőek mindhárom alskálában. Bár a korrelációs elemzések azt mutatták, hogy a kiégés több sportolói megküzdési sajátossággal is kapcsolatot mutat (ACSI alskálái), a végső többszörös lineáris regressziós modellben ($R^2=0,43$; $F=5.79$, $p0,001$) a kiégés „Érzelmi és fizikai kimerültség” alskálájának a szignifikáns magyarázóváltozói a magasabb BMI, a magasabb teljesítményszorongás és az autokriter edzői magatartás voltak. Érdekes módon a válogatottság időtartama negatív kapcsolatban állt a kiégéssel.

Összefoglalás: Vizsgálatunk arra hívja fel a figyelmet, hogy a világ elit ritmikus gimnásztikázói körében gyakori a kiégés magas szintje. Hipotézisünkkel ellentétben a kiégés nem a túlzott edzőmennyiséggel mutatott kapcsolatot, hanem a a teljesítménnyel/kudarccal kapcsolatos szorongással és a nem partneri edzői stílussal. A BMI erős magyarázóereje a kiégésre valószínűleg azzal függ össze, hogy a testsúly kontrollálása – ami ebben a sportban elvárt - kimeríti a versenyzők önszabályozási kapacitását. A kiégés megelőzésében a tornászokra helyezett sokirányú nyomás (siker elvárása, külsőre vonatkozó elvárás) mérséklése és a támogatóbb edzői magatartás vezethet sikerre.

Kulcsszavak: Kiégés, ritmikus gimnasztika, edzői stílusok

Az edzőterem, mint rekreációs színtér

Pulai Krisztián Attila BSc Sport- és rekreációs szervezés szak III. évfolyam

Témavezető: Dr. Farkas Anna tudományos munkatárs

Bevezetés: Mai társadalmunkban egyre fontosabb az egészséges életvitel, a rendszeres mozgás, sportolás, és a tudatos táplálkozás. Az edzőtermek látogatása bárki számára elérhető, változatos edzéslehetőséget biztosíthat, amelynek hosszútávú népegészségügyi hatása is lehet, mint korszerű, egészséget szolgáló, aktív életmódi elemnek.

Hipotézis: Jelen vizsgálat célja volt felmérni az edzőteremben gyakorolható fitness tevékenységformákat, motivációs tényezőket, az edzésekkel kapcsolatos időbeli jellemzők hátterét. A feltételezések szerint: a férfiak nagyobb számban látogatják az edzőtermeket; a nők körében népszerűbbek a csoportos foglalkozások; a megközelíthetőség elsődleges szempont lehet az edzőterem kiválasztásánál.

Anyag és módszer: A vizsgálat során 3 edzőteremben (Szentendre, Pilisszentiván, Gyömrő) papír alapú, zárt és nyílt kérdésű kérdőíves felmérést alkalmaztunk. A kérdések a nemre, az életkorra, az iskolai végzettségre, az edzőtermi látogatás céljára és időtartamára, az edzésfor-

mára, a megközelíthetőségre vonatkoztak. A vizsgálatban összesen 75 fő önkéntes kitöltő, 30 nő és 45 férfi vett részt. Négy korcsoportba soroltuk őket: 18-29; 30-39; 40-49 évesek és 50 év felettiekre. A feldolgozás papír – ceruza módszerrel történt, egyes válasz-kategóriákat kétféleképpen t-próbával hasonlítottuk össze (Excel-2013) helyszínen és nem szerint.

Eredmények: Az életkor előrehaladtával csökkenő látogatottsággal találkozunk. Jellemzően szellemi munkát végeznek, ezt követte a fizikai munka és a tanulók csoportja. Az edzések elsődleges célja az egészségmegőrzés volt, amelyet az izomépités (férfiak) és az alakformálás (nők) követett. Döntően egyéni edzést végeztek a válaszadók, és személyi edzőt is mindkét nemnél azonos arányban alkalmaztak. A csoportos edzéseket és a kardiógépeket inkább a nők választották. Az edzésgyakorlás heti 3-4 alkalom volt, 1-2 óra időtartamban. Az edzőterem választást elsősorban a megközelíthetőség határozta meg. Az edzések délután és este voltak a gyakoribbak. Az edzőtermi büfék kínálatából leginkább táplálékkiegészítőket és üdítőitalokat fogyasztottak.

Összefoglalás: A felsőfokú végzettség és a szellemi foglalkozás volt a legjellemzőbb, amely kapcsolatba hozható a stresszkezelés válaszokkal is. A feltételezéseknek megfelelően több férfi látogatta az edzőtermet, de a település szerinti arányok eltérést mutattak. A csoportos foglalkozások valóban a nőket vonzották inkább, és a megközelíthetőség volt az edzőterem választás fő szempontja. Nehéz eldönteni, hogy a táplálékkiegészítők edzőteremi kínálata pozitívan minősíthető-e.

Következtetések: Az általunk vizsgált mintát az eddig megismert átlagos tendenciák jellemezték, mind a nemi megoszlás, mind az edzésformák megválasztásában. A további, szélesebb körű vizsgálatok a regionális különbségek bemutatására is alkalmas lehetnek.

Kulcsszavak: Edzőterem, nemi különbségek, szolgáltatások

Új motiváció – és teljesítményalapú finanszírozás jogi keretei a rögbi sportágban

Püski Nikoletta MSc Sportmenedzser szak II. évfolyam

Témavezető: Dr. Szekeres Diana egyetemi docens

Konzulens: Kiss Antal elnök, Magyar Rögbi Szövetség

Bevezetés: A magyar rögbi (még) nem tartozik a világ élvonalába, azonban 2016 óta tartó tudatos, az „R24” stratégia mentén zajló fejlesztése nyomán már ez a rövid idő alatt is önmagához képest nagyot lépett előre. Az elmúlt öt évben az államtól kapott közel egy milliárd forinttal jól sáfárgodtak, még előrébb is juthatnának, ha az olimpiai sportágak számára olyan egységes irányelvek szerinti, jogilag jól szabályozott motivációs és egyedileg szabott teljesítményalapú rendszer épülne ki. A 2004.évi I.törvény a sportról VIII. fejezet A sport állami támogatásának pénzügyi rendsze-

re, A támogatás forrásai és igénybevételeinek feltételei 56.§ (1) bekezdés a.) pontja szerint kimondottak alapján „a jogszabályban meghatározottak szerint pénzügyi támogatást nyújt. Az állami támogatás a jogszabályban normatív módon meghatározott feltételek szerint és mértékben jogosultság biztosítására, vagy -a versenysport támogatása esetén – pontértéktáblázat alapján – előzetesen kiszámított működési támogatásként szerződés alapján,”

Hipotézis, cél: Új, jogi keretrendszer felállításának szükségességét vetem fel, amelyben a sportági szakszövetségi kötelezettségek oldalán az egzakt mérőszámoknak és ellenőrzési protokollnak való megfelelés állna a középpontban a kitűzött célhoz mért eredmények szerinti minősítést helyezné górcső alá. Az olimpiai sportágakban a kvóta-szerzési képesség, a pont- és éremszerzés lehetősége újabb súlyozási pontot jelent a finanszírozásban. A célkitűzés az, hogy minden olimpiai sportágban szereplő sportoló és sportág felé legyen mutatható a perspektíva, váljanak nyitottá a távlatok.

Anyag és módszer: Kutatásom során nagyrésztben dokumentumelemzést alkalmazok, amellyel a Sporttörvény vonatkozó rendelkezéseit, és az egyéb a témával kapcsolatos szabályokat, szabályozást elemzem. A reális célitűzés vizsgálatát helyezem górcső alá, amelynek elérését az alaposan átgondolt kreditrendszer szabályozhatná. Az „R24” stratégia célkitűzéseinek ismeretében a rögbi sportág esetében mutatom be a kreditrendszer megalkotásának lehetőségét. A kutatásba a 16 kiemelt sportág és a 20 nem kiemelt sportág vállalkozó szakszövetségeit szeretném bevonni. Ezt primer ún. kvantitatív kutatással szeretném alátámasztani.

Eredmény: A dolgozat alapjául szolgáló források elemzése jelenleg folyamatban van.

Összefoglalás: TDK kutatásom eredményeképpen azt várom, hogy igazolódik, miszerint szükséges a jelenlegi szabályozási rendszer ártértékelése, megreformálása. Kiemelt cél az eredményesség biztosítása, az utánpótlás bázis növekedése.

Kulcsszavak: Sportjog, teljesítményalapú finanszírozás, rögbi, reform

Testnevelési Egyetem levelezős hallgatóinak fizikai aktivitási és táplálkozási szokásai szorgalmi és vizsgaidőszakban

Simkó Georgina Doktori iskola I. évfolyam

Témavezető: Dr. Uvacek Martina egyetemi docens

A túlsúly és elhízás problémája a magyar felnőtt lakosság több mint 55%-ánál megjelenik. A szakirodalom, Vadeboncoeur metaanalízise szerint a továbbtanuló fiatal felnőttek csoportjában kiemelkedően megugrik a túlsúly és az elhízás előfordulása. Vizsgálatom célja meghatározni a hallgatók tápláltsági állapotát, megismerni az energiafelvétel ezen belül a makro- és mikrotápanyagfelvétel arányait és mennyiségét, valamint a hallgatók fizikai aktivitásának és az ülte töltött időnek a változását a két tanulmányi időszakban. Feltételezésem szerint a hallgatók fizikai aktivitásának szintje és az aktív napok száma alacsonyabb, míg

az ülve töltött idő mértéke magasabb vizsgaidőszakban, mint szorgalmi időszakban. Feltetelezem, hogy a hallgatók vizsgaidőszakban a szorgalmi időszakhoz képest több kalóriát fogyasztanak, megemelkedik a cukorbevitelük szintje és csökken az élelmi rost fogyasztásuk. Meghirdetett vizsgálatunkra a diákok önként jelentkeztek, átlagéletkoruk 24,8 év volt. Az adatfeldolgozásban az érvényes női kérdőívek szerepelnek. A kérdőív két részből állt, tartalmazott egy táplálkozási naplót, amely a szorgalmi és vizsgaidőszakban egy-egy hétköznapot monitorozott, illetve a Nemzetközi Fizikai Aktivitás Kérdőívet ugyanazon időszakokban. A NutriComp program segítségével számoltam a kalóriabevitelt, cukor és élelmi rost fogyasztást. A statisztikai elemzésekhez TIBCO 13.40.14. statisztikai programot használtam, a két időszakban kapott átlagértékeket egymintás t-próbákkal elemeztem.

Eredmények: a hallgatók BMI átlagértéke $20,9 \pm 1,7$ kg/m², mely a normál kategóriába esik. Az aktív napok száma szorgalmi időszakban $12,6 \pm 3,6$ nap, vizsgaidőszakban $9,2 \pm 4,6$ napra csökkent. A fizikai aktivitás szintje is szignifikánsan csökkent $2,76 \pm 0,43$ -ról $2,17 \pm 0,72$ -re. Vizsgaidőszakban szignifikánsan megnövekedett az ülve töltött idő, $227,6 \pm 106,6$ perc/napról, $390,5 \pm 269,2$ perc/napra. Táplálkozás szempontjából az élelmi rost fogyasztás szignifikánsan csökkent, a szorgalmi időszakban $25,1 \pm 11,9$ g/nap, vizsgaidőszakban $16,35 \pm 5,1$ g/nap mennyiségre. Az elfogyasztott kalóriamennyiség szorgalmi időszakban $2547,1 \pm 1132,7$ kcal, vizsgaidőszakban $2130,5 \pm 589,8$ kcal, a cukorfogyasztás szorgalmi időszakban $67,97 \pm 38,22$ g/nap mennyiségről vizsgaidőszakban $90,46 \pm 71,61$ g/nap mennyiségre emelkedett.

Következtetés: a vizsgált hallgatók fizikai aktivitás és táplálkozás eredményei nem utalnak arra, hogy veszélyeztetettek lennének az elhízás kialakulásának szempontjából. A táplálkozási szokásrendszert kevésbé befolyásolja a tanulmányi időszak változása, mint a fizikai aktivitást. Érdemes felhívni a figyelmet az élelmi rost fogyasztás fontosságára és a hozzáadott cukor kerülésére.

Kulcsszavak: fizikai aktivitás, kalória fogyasztás, elhízás

"Uptive" aktív székiegészítő hatása a core izmok aktivitására és a tömegközéppont mozgására

Szabó Áron MSc Humánkineziológia szak II. évfolyam

Témavezető: Katona Péter egyetemi tanársegéd

Bevezetés: A technológia fejlődésének köszönhetően a 21. századra napi mozgásmennyiségünk drasztikusan lecsökkent és mivel már az önellátás nem igényel jelentősebb fizikai aktivitást, (pl. bevásárlóközpontok, motorizált járművek, online vásárlás használata, ülőmunka végzése stb.) az emberek elkezdtek áttérni az ülő életmódra. (Owen és mtsai., 2010) Egyes becslések szerint a fizikai inaktivitás az elmúlt években évi 5 millió ember haláláért felelős világszerte. (Pavlik, 2015) Mivel az ülő életmód számos egészségkárosító hatást hordoz ma-

gában, mint például az elhízás (Robinson és mtsai., 2017), vagy az ülő pozíció okozta fizikai elváltozások, mint a kéztőalagút szindróma (Tiric-Campara és mtsai., 2014), számos „aktív” eszközt terveznek, amik a nem edzésből származó energiafelhasználást (Non Exercise - Activity Thermogenesis – NEAT) növeli, ezáltal ellensúlyozva az ülési ártalmakat. (Levine, 2015) A NEAT mértékének növekedését az izomaktivitás növelésével (Nüesch és mtsai., 2018), vagy az apró helyezkedő mozdulatokból álló „fidgeting” fokozásával is elérhetjük. (Levine és mtsai., 2016)

Célok: Kutatásunk célja a magyar gyárterményű „Uptive” aktív székkiegészítő a core izmok aktivitására és a tömegközéppont függőleges vetületének mozgására való hatásának vizsgálata.

Anyag és módszer: Vizsgálatunkban 10 fő, 18 és 35 év közötti férfi és nő vett részt, akik fizikai aktivitási szintje átlagos. Minden egyénnek egy 3x2 percből álló irodai feladatokat modellező feladatsort kellett végrehajtania egy szokványos, majd egy székkiegészítővel módosított széken. Az érintett izmok vizsgálatára Telemetry Mini 16-ot használtunk Skintact F 55 unipoláris felszíni elektródákkal, az EMG jelet Noraxon MyoResearch Master Edition szoftver használatával dolgoztuk fel. A tömegközéppont mozgását dr. Bretz Károly-féle Dyna-8 erőplatóval és a hozzá tartozó szoftverrel vizsgáltuk, az adatok statisztikai elemzését Microsoft Excel-lel és online statisztikai szoftverrel végeztük.

Eredmények: Mivel a vizsgálatok az absztrakt leadásakor még zajlanak, így vizsgálati eredményekről egyelőre nem tudunk beszámolni.

Diskusszió: Jelen kutatás alapját saját diplomadolgozatom adja, mely során csak 4 használható mérési adattal rendelkezettük a koronavírus miatt bevezetett intézménylátogatási tilalom miatt, erőplatót pedig még nem használtunk és a székkiegészítő is más kialakítású, prototípus jellegű volt. Az akkor kapott négy adat azonban azt a trendet mutatta, hogy az Uptive használatakor csökkent a core izmok aktivitása. A megismételt, kibővített kutatás ezt a jelenséget hivatott alaposabban megvizsgálni. Mivel a core izmok aktivitásának csökkenésekor is nőhet a NEAT a fidgeting által, ezért ezt stabilometriával vizsgáljuk.

Kulcsszavak: ülő életmód, elektromiográfia, stabilometria

Az edző-sportoló kapcsolat minőségének vizsgálata utánpótlás korosztályban sportoló TFSE csapatjátékosainak körében

Szabó Gábor Osztatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak III. évfolyam | Témavezető: Lenhart Krisztina egyetemi tanársegéd | Konzulens: Dr. Tóth László egyetemi docens

Bevezetés: Kutatásunk a TFSE sportkörnyezetében utánpótlás korosztályú csapatsportokban játszó sportolók és edzőik kapcsolatára vonatkozik. Célunk, hogy a lehető legnagyobb

gondossággal tárjuk fel a sportoló-edző kapcsolat minőségi mutatóit. A témánkhoz kapcsolódó korábbi szakirodalmak megszaporodása is azt igazolja, hogy egy olyan kutatási területet választottunk, amely nemzetközi viszonylatban is kiemelten érdekes sportpedagógiai szemléletű területnek bizonyul. Feltételezésünk szerint az edző-sportoló kapcsolat minőségének magas színvonala, és fejlettsége fontos lehet a sportolói attitűd és teljesítmény optimalizálásánál, a sportban való megtartásban utánpótlás korú versenyzők esetében, valamint később a felnőtt korosztályba történő átlépés időszakának nehezített körülményeiben is. Mindezek mellett hosszútávú pedagógiai hatását Bábosik István konstruktív életvezetés elméletére építve tartjuk fontosnak, mivel az említett elmélet megvalósulása a sportolók életében a környezeti elemek és az őket körülvevő személyes interakciók függvénye is. Kutatásunkban egy nemzetközi viszonylatban már használt és itthoni környezetben adaptált mérőszekőzt használunk, (továbbiakban CART-Q) a Magyar Testnevelési Egyetem Sportegyesületének sportolói körében.

Anyag és módszer: Kutatásunkban bemutatunk egy nemzetközi tanulmányt, (Communication strategies: The Fuel for Quality Coach-Athlete Relationship and Athlete Satisfaction; (L. Davis, S. Jowet, S. Tafvelin, 2019), melynek mérőeszközét (Cart-Q; Jowett and Ntoumanis, 2004, Jowett, 2009) a vizsgálatban felhasználjuk. A CART-Q kérdőívet elsősorban utánpótlás korosztályban csapatsportokban játszó sportolók és edzőik töltik ki.

Eredmények: Feltételezzük, hogy a stabil érzelmi alapokon nyugvó edző-sportoló kapcsolat támogatja a jobb sportteljesítményt. Feltételezzük, hogy a sportolóban kialakuló erős bizalom és kötődés az edzője felé támogatja a sporthoz való beállítódást és hosszútávú sporttal kapcsolatos terveket a sportolónál. A mérőeszköz által hozott eredményen túl háttérhatásokra is számítunk, hiszen mind a sportoló, mind az edző a kérdőívben foglaltak alapján tudatosan fog gondolkodni a személyes interakciójukról, így reményeink szerint ez önmagában is egy pedagógiai szempontú harmonizációs folyamatot indíthat el az edző-sportoló kapcsolat kommunikációs kapcsolati minőségében.

Következtetések: Vizsgálatunk egy feltáró jellegű kutatás alapjait teremti meg, mely fejlesztési céllal rámutat az egyesület edzőinek és sportolóink jelenlegi kapcsolatrendszerére.

Kulcsszavak: edzők, interakció, kapcsolati minőség, beállítódás

A gyógytestnevelésben részt vevők száma és a gerinc elváltozások gyakorisága az iskola-egészségügyi statisztikák tükrében

Szecsődi Noémi Oszatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak, II. évfolyam

Témavezető: Dr. Mészárosné Dr. Seres Leila egyetemi docens

Konzulens: Dr. Olexó Zsuzsanna tudományos munkatárs

Bevezetés: Az általános iskolás és a középiskolás gyermekek egészségének védelmében kiemelt szerepet játszik a gerinc tartási rendellenességeinek megelőzése, illetve korai felismerése, amelyre az iskolai szűrővizsgálatok keretében kerül sor. A kiszűrt tanulók ezek után ortopédia kontroll vizsgálaton és a gyógytestnevelési besorolás szerint gyógytestnevelésen vesznek részt.

Célkitűzés: Összefüggést kerestünk a gyermekek életkora, neme és az ortopédiai gerinc elváltozások gyakorisága között. A 2009/2010. tanévtől elérhető iskola-egészségügyi statisztikák alapján meghatároztuk a gyógytestnevelésen résztvevő gyermekek arányát, életkoruk és nemük szerint.

Vizsgálati módszerek: A 2009-2019. évek közötti időszakban a Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet és a Nemzeti Népegészségügyi Központ iskolaegészségügyi adatgyűjtését és a Központi Statisztikai Hivatal adatait vizsgáltuk a gyermekorvosi rendeléseken megjelent gyermekekről, BNO kódok alapján. Az adatokat Excell és Statistica 13.3 programmal elemeztük.

Eredmények: A tartási rendellenességek gyakorisága 2009 és 2019. között folyamatosan emelkedő tendenciát mutatott. Korosztályok szerint a 8-10. évfolyamosok körében nagyobb mértékű az emelkedés és a fiúknál gyakoribb, mint a lányoknál a középiskolás korban átlagosan 13-14%. A scoliosis a lányoknál, a Scheuermann-kór előfordulása a fiúknál gyakoribb. A lúdtalp (statikai lábbetegségek) minden életkorban magas előfordulása. A KSH adatok alapján, az utóbbi években folyamatosan növekedést mutat a deformáló hátgerinc elváltozások miatt a házi gyermekorvosi praxisban megjelentek száma.

A gyógytestnevelésen részt vevő tanulók aránya 2011-től jelentős csökkenést mutatott a 2009/10-es tanévhez képest, de ez a tendencia a 2017/18-as tanévben megfordulni látszik. A fiúk aránya a könnyített és a gyógytestnevelési kategóriában nagyobb, míg több felmentett lány tanuló van.

Összefoglalás: A statisztikákból kitűnik, hogy a tartási rendellenességgel kiszűrt tanulók kevesebb, mint fele vesz részt gyógytestnevelésen, ezért a 2011. decemberi törvény alapján a felmenő rendszerben bevezetésre került mindennapos testnevelés keretein belül szükséges a gerinc prevenciók gyakorlatok rendszeres végrehajtása. Külön figyelmet igényel a kiszűrt gyerekek követése és gyógytestnevelésen való részvételének ellenőrzése a későbbi életkorokban jelentkező gerincproblémák megelőzése céljából.

Kulcsszavak: iskola-egészségügy, gerincprevenció, gyógytestnevelés

Intézményen belüli sportág választásimotivációs tényezők a balatoni régióban.

Tisóczki Gergely BSc Sport- és rekreációs szervezés szak III. évfolyam

Témavezető: Dr. Lacza Gyöngyvér egyetemi docens

Személyes tapasztalataim alapján oktatóként, sajnos gyakran találkozom a gyerekek nem megfelelő sportág választásával. Vajon kinek kell kiválasztania a sportot, a szülőnek vagy a gyerekeknek? Rengeteg esettel találkozom, ahol a gyerek a szülők által erőltetett ágot űzi, azonban erős kényszerből megfelelés érdekében, valamint, hogy leteljen a megállapodott időszak amíg csinálniuk kell. Ezután a pont után kiégyve, megutálva befejezik egy életre. Nagyobb figyelmet kellene fordítani a rekreáció célú szabadidő eltöltésre. Sajnos még napjainkban is eléggé korlátozottak a választási lehetőségek pedig nem kellene ennyire szűk látókörben gondolkodni.

Kutatásommal a következő hipotézisek igazolását, illetve esetleges cáfolatát szeretném bemutatni:

- Hipotézis I.: Az általános iskolában tanulók sportág választó motivációja a szülők adott sportághoz kapcsolódó attitűdje alapján formálódik.
- Hipotézis II.: A középiskolában tanuló ifjúsági sporthoz fűződő attitűdjét meghatározza az intézményen belüli sportági sokszínűség.
- Hipotézis III.: Az oktatási intézmények által kínált szabadidős tevékenységeket, ezen belül a sportágak választhatóságát, meghatározza a pedagógusok kreativitási hajlandósága, nyitottsága.
- Hipotézis IV.: Az intézmények által kínált sportági sokszínűség teret ad az egészségvédő sportattitűd fejlesztéséhez.

Kutatásomban kvalitatív és kvantitatív módszerek ötvözésével kívánom igazolni, hogy az oktatási intézmények kellő nyitottsággal, kreativitással és sportági sokszínűséggel a napjainkban jellemző mozgásszegény fiatal korosztály számára is figyelemfelkeltő módon, eredményesen tudnak fejlesztő hatást gyakorolni a sportattitűd viszonylatában. A regionális adottságok kihasználása, az új, gyakran divat- vagy szubkultúra kategóriában említett sportágak szerves elemei lehetnek a fejlesztő munkának. Módszerek közül az alábbiakat kívánom használni:

Kvalitatív módszerek: terepvizsgálatok, beavatkozás nélküli vizsgálatok, tevékenység kutatások, attitűd mérések.

Kvantitatív módszerek: kikérdezés kérdőívekkel, tesztekkel.

A kutatásba vidéki közoktatási intézmények bevonását tervezem, mivel a fővárosi lehetőségek, tekintve a vállalkozások, sportlétesítmények, földrajzi adottságok stb. sokszínűsége, nem tükrözi reprezentatív módon a hazai települések által általánosan nyújtott lehetőségeket.

Primer kutatás célja a jelenség megismerése alapján a jelen állapot tükrözése induktív kutatási stratégia alapján. Szekunder kutatási részben intézményi statisztikák, adatok elemzése kerül bemutatásra. A hipotézisek alapján magyarázó elemként az ok-okozati összefüggéseket szeretném prezentálni.

A vizsgálat eredményeképp átfogó kép alakul ki a sportválasztás egyoldalúságának hátteréről.

Kulcsszavak: sportágválasztás, attitűd

Abúzusok a női tornában. Megelőzési módszerek és áldozatvédelem a jogtudomány és a pszichológia alkalmazásával.

Tóth Boglárka MSc Humánkineziológia szak I. évfolyam

Témavezető: Dr. Szekeres Diána egyetemi docens

Konzulens: Dr. Kalmár Zsuzsanna egyetemi docens

Bevezetés: Napjainkban is aktuális problémakört vizsgáltunk, hiszen az elmúlt években az Amerikai Egyesült Államok válogatott tornászai vallottak a sportorvosuk, Lawrence Gerard Nassar (Larry Nassar) ellen szexuális zaklatás ügyében. Szakdolgozatomban már foglalkoztam a témával, ám tartalmát további kutatásokkal sikerült bővíteni. A torna, azon belül is a női torna azon sportágak egyike, ahol fokozott odafigyelést igényel a vizsgált témakör, legyen szó verbális, fizikai vagy szexuális abúzusról. A sportágspecifikus követelmények (sportruházat, korai sportágválasztás, edzői segítségnyújtás fizikai kontaktussal) elősegíthetik az esetleges bűncselekmények elkövetését.

Célkitűzés: Lehetséges-e az Amerikai Egyesült Államokban történt esethez hasonló szituációk,(bűn)cselekmények teljes megelőzése? Hogyan küszöbölhető ki minden kockázati tényező (ha kiküszöbölhető)?

Anyag és módszer: Kutatásomban mind a prevenció, mind az áldozatvédelem tekintetében a különböző módszerek hatásosságát vizsgáltam. Alanyaim az elmúlt tíz év felnőtt magyar válogatott tornásznői voltak, akik kérdőíveimre és személyesen feltett kérdéseimre válaszoltak, ezzel segítve megoldást találni a problémára. Rajtuk kívül sportszakemberekkel is konzultáltam; így kapva pontosabb képet a jelenlegi hazai és nemzetközi helyzetről.

Eredmények: a kérdőívekből és a személyes interjúkból kiderült, hogy hazai viszonylatban is történtek az elmúlt tíz évben hasonló esetek sportszakemberek által. A különböző általam felvetett megoldások megosztották a sportolókat. Önmagában egyik megoldás sem előzheti meg a bűncselekményeket, de az olyan különböző tudományterületek összevonásával, mint a jog, a pszichológia, valamint a torna sportág sajátosságainak figyelembevétele bizakodásra adhat okot. Sportszakemberként az a feladatunk, hogy sportolóink pályafutása alatt csak a sportág taktikai, technikai nehézségeivel kelljen, hogy megküzdjenek. Ha van lehetőség a bűncselekmények elkerülésére, kötelességünk mindent megtenni annak érdekében, hogy sportolóink fizikai, pszichés és lelki egészségét megőrizzük.

Kulcsszavak: áldozatvédelem, női torna, abúzus

Időben felismerjük a bajt? - A Concussion Recognition Questionnaire teszt eredményeinek vizsgálata a szabadidős- és versenysportban

Tóth Nóra Lilla MSc Rekreáció szak II. évfolyam
Témavezető: Dolnegó Bálint egyetemi tanársegéd

Bevezetés: Az agyrázkódás gyakori baleseti következmény a sportolók körében, - az élsportban és a szabadidősportokban is bármikor előfordulhat. A felismerés gyorsasága meghatározó, valamint a nem megfelelő diagnózis esetén a sportba történő azonnali visszaengedés súlyos szövödményekkel járhat. Kutatásunk során azt vizsgáljuk, hogy a rekreációs szakemberek mennyire tájékozottak, felismerik-e, ha egy edzés/ foglalkozás során valamelyik sportolójuknál agyrázkódás gyanúja áll fenn, azaz megfelelő tudással rendelkeznek-e az agyrázkódás felismerésének tekintetében. Célunk rávilágítani arra, hogy mennyire fontos, hogy szakemberként tisztában legyenek a rizikótényezőkkel.

Irodalmi áttekintés: A témában mások mellett Nagy és mtsai vizsgálták a többek között a jégkorong, labdarúgás és kézilabda játékezők, valamint az edzők és szülők agyrázkódás felismerésének készségét (2006, 2018, 2019).

Célkütyítés: Kutatásunk során felmerült a kérdés, hogy vajon a szabadidősportban dolgozó szakemberek is ugyanúgy képesek felismerni az agyrázkódás tüneteit, mint a versenysportban dolgozó kollégáik. Ezért az alábbi hipotézist fogalmaztuk meg: Feltételeztük, hogy a versenysportban dolgozók jobban teljesítenek a CRQ teszten a szabadidősportban dolgozó kollégáiknál.

Anyag és módszerek: A vizsgálat 2020. januárjában, internetes, önkéntes, kérdőíves adatgyűjtéssel valósult meg. A kérdőív tartalmazott egy anamnézis vizsgálatot és a - (Concussion Recognition Questionnaire (CRQ)) - validált tesztet (Cohen és mtsai, 2009). A mintavételi módszer nem valószínűségi (könnyen elérhető személyek) volt, n=260. A statisztikai analízist a Statistica for Windows 13. verziójával (StatSoft, 2019) végeztük, Kruskal-Wallis próbát alkalmazva, p0,5.

Eredmények: A kapott eredmények alapján megállapítottuk, hogy a szabadidősportban (66%) és a versenysportban (70%) dolgozó szakemberek között szignifikáns különbség található. A teszten az eldöntendő kérdések és a valós tünetek kiválasztásánál is különbséget találtunk, a nem valós tünetek kiválasztásánál nem találtunk különbséget a két csoport között.

Megbeszélés: Mivel az összesítés során és a két kérdéscsoportban is találtunk különbséget, ezért a hipotézisünket elfogadtuk.

Következtetések: Mivel a mintában eltérő számban szerepelnek a szabadidősport és a versenysport, szükséges tovább vizsgálni a témában nagyobb elemszámmal, illetve célzottabb mintavétellel is. Arra következtettünk, hogy a versenysportban dolgozók tájékozottabbak az agyrázkódás felismerését illetően a szabadidősportban dolgozó kollégáikkal szemben, azaz nagyobb figyelmet kellene fordítani a szabadidősportban is dolgozó sportszakemberek ez irányú képzésére, felvilágosítására.

Kulcsszavak: agyrázkódás, szabadidősport, versenysport, felismerés

Tenisz specifikus támadó és védekező ütések sikerességének és mechanikai terhelésének kapcsolata utánpótláskorú teniszezőknél

Tóth Péter János MSc Rekreáció szak II. évfolyam

Témavezető: Dr. Sáfár Sándor egyetemi adjunktus

Bevezetés: A teniszben sok ismétlődő, magas intenzitású mikromozgás (felgyorsulás, lelassulás és irányváltás) jelenik meg. Az olyan technológiai rendszereknek köszönhetően, mint a GPS rendszer, egyre többet tudhatunk meg a játékosok által leadott mechanikai teljesítményről. A terhelési tényezőket elemezték korábbi vizsgálatokban teniszezőknél edzések alatt (Duffield és mtsai, 2007), illetve hivatalos mérkőzéseken (Galé-Ansodi és mtsai, 2016). Azonban ezekben a vizsgálatokban leginkább a lokomotív terhelési tényezők vizsgálatára helyezték a hangsúlyt, miközben a pálya méreteiből adódóan a mechanikai terhelés fontos teljesítménymeghatározó tényező. Olyan kutatással még nem találkozhatunk a tenisz sportágban, ahol az egyes ütések sikeressége, illetve az ütések alatt mért mechanikai terhelések összefüggéseit vizsgálták volna. A célkitűzésünk az volt, hogy megvizsgáljuk milyen kapcsolat áll fenn a támadó és védekező ütések sikeressége és a mechanikai terhelési tényezők intenzitása között utánpótláskorú teniszezőknél.

Anyag és módszerek: A vizsgálatunkban 16 (N=16) elit, magyar korosztályos fiú teniszézőt (14,13 ± 2,03 év) vizsgáltunk. A támadó és védekező ütések sikerességi mutatóinak és a mechanikai terhelések közti összefüggések felmérésére a „Big X” tesztet (Reid és mtsai, 2008) alkalmaztuk. A teszt négy ütést (2 támadó, 2 védekező) köt össze keresztezett irányú mozgással, és a vizsgálati személyek a pályán bójákkal kijelölt területeket célozták. A mechanikai terhelés vizsgálatához hat változót vizsgáltunk, melyeket GPS jeladóval (Catapult Vector S7, Ausztrália, Melbourne) mértünk, míg az egyes ütések sikerességét a pálya szélén elhelyezett kamerával rögzítettük 4K felbontással (GoPro HERO4 Silver, USA, Los Angeles). A statisztikai számításokhoz SPSS 20.0 statisztikai programot használtunk. A vizsgálat során kapott adatokat khi-négyzet próba segítségével vizsgáltuk és szignifikánsnak tekintettük a kapcsolatot p0,05 szintnél.

Eredmények: Az eredmények többségénél nem találtunk szignifikáns korrelációt az egyes ütések sikeressége és a mechanikai változók intenzitása között. Egyedül a harmadik ütések esetében, a Total IMA Events és az ütési sikeresség között mutatkozott jelentős összefüggés (khi-négyzet=6,514; p=0,039).

Következtetések: A kapott eredményekből azt a következtetést vonjuk le, hogy a támadó és védekező ütések sikeressége és a mechanikai terhelési tényezők közötti kapcsolat alacsonyabb az U14-es korosztálynál. Hoppe és munkatársai (2014) megerősítik, hogy a futási aktivitás nem mutat összefüggést a mérkőzés sikerességével utánpótláskorú teniszezőknél. Következtetésünk szerint U14-es korosztálynál az ütések pontos technikai, kinematikai végrehajtása a sikeresség kulcsa (Galé-Ansodi és mtsai, 2017), kevésbé súlyozható a helyzetváltoztató mozgás mechanikai terhelése.

Kulcsszavak: GPS, tenisz, utánpótlás

A túlhaltott rehabilitáció szövödményei keresztszalag pótlás után

Török Katalin MSc Humánkineziológia szak II. évfolyam

Témavezető: Dr. Török László egyetemi docens

Konzulens: Dr. Mészárosné Dr. Seres Leila Bettina egyetemi docens

Az akcelerált rehabilitációs protokoll elterjedésével keresztszalagpótlást követően a sporthoz való visszatérés ideje egyre csökken. Ugyanakkor egy olyan speciális szövödmény figyelhető meg ezzel kapcsolatban, ami jelentősen befolyásolhatja a későbbi sportkarriert. Ez nem más, mint az egyébként jól beépült keresztszalag graft jelentős meggyúlása. A szerző az SZTE Traumatológiai Klinika beteganyagát áttekintve vizsgálta e szövödmény előfordulását és lehetséges megoldásait.

Kulcsszavak: Keresztszalagpótlás, BTB plasztika, akcelerált rehabilitáció, graftmeggyulladás, szövödmények, RTP

A menstruációs ciklus hatása a nők sportteljesítményére

Varró Dóra Osztatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak, II. évfolyam | Témavezető: Dr. Tóth László egyetemi docens | Konzulens: Zala Borbála Bernadett PhD hallgató

Elméleti háttér: Az utóbbi néhány évben megnőtt a tudományos érdeklődés a menstruációs ciklus és a nők sportteljesítményére kifejtett hatása témakörében. A kaszkád hormonok ciklikus változása a női szervezetben különböző metabolikus folyamatokkal járnak együtt, amely hatások a férfi szervezetre - hormonális stabilitása miatt - nem jellemzőek (Oleka, 2019). A menstruációs ciklus három részből áll, ezek a következők: folliculáris szakasz, ovuláció, luteális szakasz (Štefanovský et al., 2016). Az ovuláció előtti napokban az ösztrogén és LH-koncentráció csúcsosodik az FSH-szint növekedésével. Progeszteron nem termelődik ebben a szakaszban (Pavlik, 2011). Az egész folyamat idegrendszeri szabályozás alatt áll, melyet a hipotalamusz GnRh faktora irányít. A hormonhatások azonban nem csak fiziológias változásokat okoznak, hanem a pszichés működéseket is befolyásolják (Bruinvels, 2017). A sportolói teljesítmény érzékeny változó, ezért különösen nagy jelentősége van annak, hogy megvizsgáljuk milyen hatást fejt ki a menstruációs ciklus a nők edzés- és versenyteljesítményére.

Módszer: A PRISMA módszer ajánlásait követve strukturált keresési stratégiát alkalmaztunk a menstruációs ciklus sportteljesítményre gyakorolt hatásait vizsgáló cikkek azonosítására. A keresést 2020. szeptemberében végeztük a Testnevelési Egyetem könyvtárának adatbázisából elérhető folyóiratok körében évszámkorlátozás nélkül.

Eredmények: 13 cikket azonosítottunk, amelyek a menstruációs ciklus hatását kutatták a sportteljesítményre. 6 cikket közvetlenül összefüggésbe hozhatunk az élsport tevékenységgel. 8 cikk a szabadidős sporttevékenység és a menstruációs triád kapcsolatát kutatta. A vizsgálatokban motoros tesztek alkalmaztak, a menstruációs állapotot vérvizsgálattal, önbevallásos kérdőívekkel, vizeletvizsgálattal, nyálmintavétellel, illetve bazális testhőmérsékletméréssel vizsgálták. Módszertani szempontból a kutatások eltérőek voltak, az adatokon metaanalízist nem tudunk elvégezni.

Következtetések: A vizsgált szakirodalom alapján szignifikáns különbséget találtak az erőfejlesztés típusának vonatkozásában (Arazi et al., 2019; Sung et al., 2014; Tenan et al., 2013; Freemas et al., 2020; Blagrove et al., 2020). A vizsgált sportolók a follikuláris szakaszban és ovuláció alatt jobb értékeket mutattak összehasonlítva a többi vizsgált szakasszal. Az interjú módszer alkalmazott kutatásból (Brown et al., 2020) kiderült, hogy a sportszakemberek csak limitált figyelmet fordítanak a menstruációs ciklus sportteljesítményre gyakorolt hatására. Az áttekintett kutatások többségében nem találtak szignifikáns összefüggést a menstruációs szakaszok és a sportteljesítmény között. A vizsgált kutatások alapján elmondható, hogy igény van a menstruációs ciklus sportteljesítményre gyakorolt hatásának további vizsgálatára. A szakirodalomban talált eredmények vizsgálata után saját empirikus kutatást végzünk, melynek eredményeit a tavaszi Országos Tudományos Diákköri Konferencián mutatnánk be.

Kulcsszavak: menstruációs ciklus, női sportolók, teljesítmény

A pénzügyi fenntarthatóság és a játékos kinevelés ösztönzése a Budapesti Honvéd államilag kiemelt kosárlabda akadémiánál a Balanced Scorecard teljesítménymérési eszköz segítségével

Weisz András BSc Sportszervező szak III évfolyam

Témavezető: Dr. Sisa Krisztina egyetemi docens

Bevezetés: A sporttal foglalkozó hazai kutatások egyik kiemelt területe a sport támogatók összegének, sportágak közötti megoszlásának és a támogatási források felhasználásának eredményességi szempontú vizsgálata. A támogatás hátterében –többek között- a Magyarországon igazolt sportolók számának növelése volt, amelyet a sportágak többségénél sikerült realizálni. A növekvő sporttámogatások másik pozitív hatásaként a létesítményfejlesztések növekedése jelölhető meg. Ugyanakkor a támogatások eredménytelenségét bizonyítandó, alacsony mértékű összefüggés látszódik a kinevelt élsportolók száma és eredményessége között. Véleményem szerint a támogatásfelhasználás sikerességét az is fokozhatná, ha a támogatást élvező sportszervezeteknél nagyobb hangsúlyt helyeznének a stratégiai célok, a támogatási források felhasználásának mérésére.

Célkitűzés és hipotézis: Kutatási célom egy olyan teljesítménymérési eszköz kidolgozása a Budapesti Honvéd államilag kiemelt kosárlabda akadémia számára, amely a Balanced Scorecard (BSC) klasszikus stratégiai teljesítménymérési modellen alapszik. A BSC modellből kiindulva arra törekszem, hogy Akadémia és sportág specifikusan kidolgozzam az egyes dimenziókat, azok stratégiai céljait és a célok teljesülését mérő mutatószámokat. Ha a BSC-t sikeresen adaptálja az Akadémia, akkor két dologban várható javulás, amelyek egyben a kutatásom alaphipotézisei is: 1) eredményesebb magyar fiú utánpótlás nevelés, ami a kinevelt játékosok számának növekedésével mérhető, 2) Akadémiák szemléletváltozása, amely törekszik a pénzügyi függetlenség növelésére, a pénzügyileg is fenntartható működés megvalósítására.

Anyag és módszertan: Kutatásom során egy négy egységből álló rendszert dolgozok ki. Első lépésben a témához kapcsolódó szakirodalmakat tekintem át és dolgozom fel. Második lépésben egyes területek szakembereitől –egy nyílt típusú kérdőív segítségével– szeretnék véleményt kérni az adott dimenziók tartalmának megalkotásához. Harmadik lépésként megalkatom a nézőpontok stratégiai céljait és a hozzájuk tartozó mutatószámokat. Negyedik lépésként pedig az Akadémia szakmai igazgatójától, illetve helyettesétől szeretnék egy visszacsatolást kapni munkámról egy zárt, skála típusú kérdőív segítségével.

Eredmény: A primer és szekunder kutatás végeredményeként a hipotéziseim megerősítését várom.

Összefoglalás: A sikeres működés egyik feltétele a sportszervezeteknél is a stratégiai szemlélet, stratégiai tervezés és nyomonkövetés folyamatos alkalmazása. A BSC modell alkalmas keretül szolgálhat egy komplex stratégiai teljesítménymérő modell kialakításához. Példámban egy kosárlabda akadémia működésébe ágyazva teszek kísérletet a teljesítménymérés átfogóbb modelljének kialakítására.

Kulcsszavak: teljesítménymérés, fenntartható szervezet, pénzügyi függetlenség

A fair play, mint a sport alapja és a tudomány tárgya

Wagner Bernadett Osztatlan Testnevelő – gyógytestnevelő-egészségfejlesztő Tanár Szak III. évfolyam

Témavezető: Dr. Farkas Péter egyetemi docens

Bevezetés: A fair play egyaránt nagy szerepet játszik a sport világában és a mindennapi életben. Ha nem vagyunk tisztességesek egymáshoz, elvész a becsület. Nem csak a sportban kell az embernek fairnek lennie. Sajnos azonban a mai világban sok az igazágtalanság és sokszor eltűnik a becsület. De törekednünk kell arra, hogy mindig tisztességesek maradjunk, nem csak a sportpályán, hanem az életben is. Vajon a sport tényleg erre tanít?

Cél: A kutatás célja az volt, hogy megvizsgáljam a fair play lényegét a sport világában és a hétköznapi életben.

Hipotézisek:

- H1: A fair play a sport lényege.
- H2: A fair playhez a sport normatív megközelítése áll a legközelebb.
- H3: A fair play kifejezés a társadalom számára nem ismeretlen, de az emberek nem mindig ugyanazt értik alatta.
- H4: A magasabb végzettségű embereknél tágabb értelme van a fair playnek.

Anyag és módszer: A vizsgálati szekunder kutatáson és dokumentumelemzésen alapul, melynek szakirodalmi hátterét a Vermes és Farkas által szerkesztett „A fair play ereje?!” című tanulmánykötet jelentette.

Eredmények: A sportot meg lehet különböztetni leíró és normatív szempont alapján. A leíró megközelítés tényszerűen írja le és vizsgálja, a normatív megközelítés az értékvilágot célozza meg, hogy mi teszi a sportot sporttá. Ez foglalja magába a fair play szellemét is. A sportban fontos a küzdelem, a teljesítmény, amit mi magunk befolyásolunk, de a szerencse is közrejátszik (például: sorsolás, időjárás, baleset). A fair play nem csak a fair küzdelmet jelenti, hanem ezeknek a véletlenszerű történések elfogadását is.

A fair play a magyar emberek számára mást és mást jelent. Valószínűleg, azért nincs nagy egyetértés a jelentésben, mert nincs magyar megfelelője ennek az angol kifejezésnek.

A magasabb végzettségű emberek között, tágabb jelentése van a fair playnek. A felsőfokú végzettségűek 59%-a szerint egyáltalán nem csak a sportban van fair play. Míg az alacsony végzettséggel rendelkezők 31%-a mondta csak, hogy máshol is használják ezt a kifejezést. A középfokú végzettséggel rendelkezők a két érték között helyezkednek el 44%-kal.

Konklúzió: A sportnak nem csak lényege, de kötelessége is, hogy mindenki számára megmutassa, hogy a tisztességes játék minden esetben előrébb való a győzelemnél! Ha a sport nem ezt üzeni, akkor egy torz világot képvisel. A fair play a minőségi élet alapja, a közbizalom megteremtője. A közös játék szabályait megszegve valódi győzelmet nem arathatunk.

Kulcsszavak: fair play, igazságosság, becsül

