

36. ORSZÁGOS TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA TESTNEVELÉS- ÉS SPORTTUDOMÁNYI SZEKCIÓ

ELŐADÁS-KIVONATOK

Szerkesztette:

Dr. Atlasz Tamás

Dr. Marton Gergely

Dr. Prisztóka Gyöngyvér

Dr. Váczi Márk



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
TERMÉSZETTUDOMÁNYI KAR
SPORTTUDOMÁNYI ÉS TESTNEVELÉSI INTÉZET
Pécs, 2023.04.13-15.

Szerkesztette: Dr. Atlasz Tamás, Dr. Marton Gergely, Dr. Prisztóka Gyöngyvér, Dr. Váci Márk

Technikai szerkesztő: Fésüs Ádám
Borító: Sebesi Balázs

Kiadja a PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet
Felelős Kiadó: Dr. Váci Márk
ISBN 978-963-626-116-0

Köszöntők	6
Roska Tamás Tudományos Előadás	9
A konferencia szervezőbizottsága	10
A 36. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció konferenciájának szervezésében, lebonyolításában közreműködők	11
36. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció konferenciájának szervezésében, lebonyolításában önkéntes segítők	12
A konferencia programja	13
Tagozatok	15
Rezümék	16
A sport egészségtudományi aspektusai I. tagozat	17
<i>A csípőizületi abduktor izmok izolált és funkcionális edzésének hatása a dinamikus térdvalgusra</i>	<i>19</i>
<i>Az l-citrullin és az almasav hatása a szubsztrát felhasználásra és a laktát eliminációra</i>	<i>20</i>
<i>A premenstruációs szindróma, a fizikai aktivitás, az észlelt stressz és a lelki állapot közötti összefüggések vizsgálata keresztmetszeti kutatás alapján</i>	<i>21</i>
<i>A gyalogtúrázás egészségvédő hatásai</i>	<i>22</i>
<i>Néptáncosok fizikai aktivitása, mentális és társas egészsége</i>	<i>23</i>
<i>Az edző szerepe a sportoló fiatalok táplálkozásában</i>	<i>24</i>
<i>Étkezési szokások, testi egészség és életmódbeli változások a COVID-19-záratok idején: összehasonlítás a magyar és a jordániai női ápolók és dolgozók között</i>	<i>25</i>
<i>A fizikai aktivitásnak antropometriai és élettani paraméterekre, valamint kognitív képességekre gyakorolt hatása a hidratáltság függvényében: laborvizsgálat vs. kérdőív</i>	<i>26</i>
A sport egészségtudományi aspektusai II. tagozat	27
<i>A mozgás népszerűsége napjainkban és szabadidős tevékenységek viszonya</i>	<i>29</i>
<i>Magyar sportolók és sportszektorban tevékenykedő szakemberek fizikai aktivitásának vizsgálata a COVID-19 kijárási korlátozás előtti és alatti időszakban</i>	<i>30</i>
<i>"Lovas Core". A lovaglás testtartásért felelős izmokra gyakorolt hatásának vizsgálata</i>	<i>31</i>
<i>Serdülőkorú professzionális női táncosok valamint hobbi balett-, kortárs-, moderntáncosok egészségmagatartásának összehasonlítása</i>	<i>32</i>
<i>Egyetemisták alkohol, és különféle élvezeti szerek fogyasztása a szemeszter különböző szakaszában</i>	<i>33</i>
<i>Diplomások szubjektív jóllétének alakulása a COVID-19 világjárvány időszakában</i>	<i>34</i>
<i>Középiskolás korú diákok táplálkozási szokásainak vizsgálata az egészséges életmód viszonylatban</i>	<i>35</i>
<i>Tíz hetes HIIT, CMIT és a proprioceptív tréning kognitív képességekre, testösszetételre, észlelt stresszre és motorikus képességekre gyakorolt hatásainak összehasonlító elemzése fiatal egyetemisták körében</i>	<i>36</i>
<i>A testnevelő tanárok és az iskola szerepe az egészséges táplálkozásban</i>	<i>37</i>
A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései I. tagozat	38
<i>A tanári figyelem motivációs szerepe testnevelés órán</i>	<i>40</i>
<i>A labdarúgás oktatás eredményessége a Dr. Hesz Mihály Általános Iskola 8. osztályában</i>	<i>41</i>
<i>A labdarúgó akadémiák kettős karrierjével kapcsolatos minőségi kritériumok elemzése</i>	<i>42</i>
<i>A nyelvtanulás mozgástanulásra gyakorolt hatása</i>	<i>43</i>

<i>A COVID-19 miatt bevezetett online távolléti oktatás tapasztalatai a szülők szemszögéből</i>	44
<i>Az úszásnevelés oktatásának sorrendisége</i>	45
<i>Az egészségre nevelés akadálya egy középiskolai példán keresztül</i>	46
A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései II. tagozat	47
<i>A testnevelés tantárgy és a testnevelő tanárok presztízs helyzete a Gyergyói-medencében</i>	49
<i>Az erőszakmentes kommunikáció megjelenése a sioktatás területén</i>	50
<i>A flow élmény szerepe a zene és sport iránti elköteleződésben</i>	51
<i>A fekete pedagógia megjelenési formái, szinterei, résztvevői és következményei közti összefüggések vizsgálata</i>	52
<i>A kajak-kenu sportág integrálása a testnevelésbe</i>	53
<i>Az edző-szülő-gyermek háromszögében kialakuló megoldhatatlan konfliktushelyzetek és az edző személyiségének hatása a csapatváltására</i>	54
<i>Kooperációs mozgásos játékok hatása az osztályközösségre</i>	55
A testnevelés és sport társadalmi hatásai I. tagozat	56
<i>A budapesti olimpiarendezés társadalmi támogatottságának vizsgálata</i>	58
<i>Gorcsó alatt a doppingvétség elkövetésével összefüggő sportjogi és etikai kérdések szabályozása</i>	59
<i>A Budapesti Sportiroda által létrehozott futónagyköveti program hatása a szabadidősportot végzők versenyeken, illetve közösségi futásokon észlelt részvételi arányára</i>	60
<i>Utánkövetéses karriervizsgálat a Bozsik József Labdarúgó Akadémián</i>	61
<i>Önkéntes munka hatásai az életprofil alakulására</i>	62
<i>Tanárok tetoválással</i>	63
<i>A középiskolások önértékelése és összefüggései a fizikai aktivitással, társas támogatással és a közösségi média használatával, egy keresztmetszeti vizsgálat</i>	64
A testnevelés és sport társadalmi hatásai II. tagozat	65
<i>Sportversenyek szervezésének fenntarthatósági szempontjai-Magyarországon megrendezett események példáján</i>	67
<i>Gyermekvédelmi prevenciók lehetőségei a medencetérben</i>	68
<i>Edző-sportoló kapcsolatának kétszemponitú vizsgálata a versenysportban</i>	69
<i>A sport, mint hátránykompenzáló tevékenység vizsgálata hátrányos helyzetű gyerekek esetében</i>	70
<i>Egyetemi hallgatók életprofilja 2007-ben és 2022-ben. Összehasonlító vizsgálat</i>	71
<i>AZ ELTE rekreáció és életmód alapszak szakmai gyakorlata a hallgatók és a gyakorlólhely-vezetők véleményének tükrében</i>	72
<i>Az olimpia hatása a karate népszerűségére</i>	73
<i>Sportolói értékrend vizsgálatok a sportágak jellege alapján</i>	74
<i>Gyermekvédelem a sportban</i>	75
Fittségi és antropometriai vizsgálatok tagozat	76
<i>Törzs stabilizáló tréning hatékonyságának vizsgálata EMG-vel utánpótlás kajak-kenu sportolók körében</i>	78
<i>Az ökölvívás, mint rekreációs sportág és adaptációs hatásai</i>	79
<i>A differenciálás jelentősége a csoportos fitnesz foglalkozások vonatkozásában</i>	80
<i>Elektromágneses stimuláció hatása a sportteljesítményre</i>	81
<i>A magas intenzitású intervall edzés (HIIT) hatása az állóképességben és az izomtömegben bekövetkezett változáson keresztül a labdarúgásban</i>	82
<i>Utánpótlás női válogatott és nem válogatott kézilabdázók összehasonlítása</i>	83

<i>12 hetes edzésprogram hatékonyságának vizsgálata a menopauza éveiben jelentkező tünetek enyhítésére.....</i>	<i>84</i>
<i>A kőszegi Jurisich Miklós Gimnázium NETFIT adatainak a COVID-19 utáni összehasonlító elemzése a 12. D. osztály tanulói teljesítményének tükrében.....</i>	<i>85</i>
<i>Fogyatékkal élő személyek sportja - Látássérült tanulók fittségi állapotának és sportmotivációjának vizsgálata.....</i>	<i>86</i>
Gyógytestnevelés, mozgásterápia, gyógyító mozgásformák tagozat	87
<i>A csípőízületi abduktor izmok excentrikus edzésének preventív hatása a dinamikus térdvalgus kialakulására</i>	<i>89</i>
<i>A tánc- és mozgásterápia jótékony hatása.....</i>	<i>90</i>
<i>Bosu foglalkozások hatása a sajátos nevelési igényű gyermekek figyelemkoncentrációjára.....</i>	<i>91</i>
<i>Az értelmi fogyatékos gyermekek statikus és dinamikus egyensúlyozó képességének vizsgálata, és az egyensúlyi tesztekben mért teljesítmény összefüggése az intelligenciahányadossal és az életminőséggel</i>	<i>92</i>
<i>Futósérülések és az izmok fasciarendszere (myofascia) közötti kapcsolatot: Esettanulmány az Instrumentális Manuálterápia fájdalomcsökkenésre gyakorolt hatásáról elülső térdfájdalommal küzdő futónál.....</i>	<i>93</i>
Humánkineziológia, biomechanika és sportbiológia tagozat	94
<i>Utánpótláskorú kézilabdázók alsóvégtag állapotfelmérő vizsgálatainak műszerezése.....</i>	<i>96</i>
<i>Kézilabda játékspecifikus pályateszt alkalmazhatósága a mérkőzésterhelés fényében a női NB I-es Kisvárdai Master Good SE csapatát vizsgálva.....</i>	<i>97</i>
<i>A nyújtásos-rövidülési ciklus hatékonyságának összefüggései egyenes vonalú és irányváltó gyorsasággal labdarúgó akadémiáknál.....</i>	<i>98</i>
<i>Utánpótláskorú labdarúgók izokinetikai láberezésének és irányváltó sebességének összefüggései</i>	<i>99</i>
<i>A röplabda posztok összehasonlítása az alsó végtagi robbanékonyság és irányváltási gyorsaság szempontjából ...</i>	<i>100</i>
<i>Az erőszabályozási képesség változásának neurális mechanizmusa erőfejlesztő edzést követően fiatal és idősödő férfiaknál.....</i>	<i>101</i>
<i>Mozgáselemzés, mozgásjellemzők SNI és többségi diákoknál</i>	<i>102</i>
<i>A proprioceptív edzéháttér hatása a lábszári izmok stabilizációs stratégiájára instabil léérkezésnél.....</i>	<i>103</i>
<i>A dinamikus és izometriás maximum erőszteken mért erőfelfutás meredekségének kapcsolata a sprintteljesítménnyel.....</i>	<i>104</i>
<i>A térsérülések megelőzésének fontossága műkorcsolya sportágban.....</i>	<i>105</i>
Innováció a sportban tagozat.....	106
<i>A bio-banding jelentősége a professzionális labdarúgó utánpótlásképzésben.....</i>	<i>108</i>
<i>Az okos stadionok által nyújtott értéktöbblet</i>	<i>109</i>
<i>A videófelvétellel támogatott mozgástanulás tapasztalatai.....</i>	<i>110</i>
<i>GPS alapú rendszerek használata Magyarországon a labdarúgásban.....</i>	<i>111</i>
<i>Bordásfalra fel!.....</i>	<i>112</i>
<i>A tömegkommunikációs eszközök szerepe a sport globalizációjában</i>	<i>113</i>
<i>A levegő ki-és beáramlását szabályzó edzőmaszk alkalmazása különböző erőnléti mutatók változásában utánpótláskorú kézilabdázók körében (pilot-study)</i>	<i>114</i>
<i>Innovatív, EEG alapú neurofeedback tréning hatásainak elemzése, EGG alapú stresszholterrel és számítógépes tesztszettel mért stressztolerancia szintre, valamint mentális keménységre, élvonalbeli futsal és kézilabda kapusoknál</i>	<i>115</i>
Sportgazdaság, sportmenedzsment tagozat.....	116
<i>A magyar e-sport fogyasztók preferenciáinak vizsgálata.....</i>	<i>118</i>
<i>A világ legnagyobb kerékpáros csapatai sikerességének értékelése költségvetésük függvényében.....</i>	<i>119</i>
<i>A teljesítményen túl - sportolói márkaérték a social listening tükrében</i>	<i>120</i>

<i>Sportfinanszírozási megoldások az Európai Unióban nyugati és keleti tagállamok példáján keresztül.....</i>	121
<i>„Kis pénz, kis foci?...” - Az UEFA pénzek hatása a kelet-európai nemzeti labdarúgó baj-nokságok versenyegyensúlyára</i>	122
<i>Hazánkba érkező külföldi gyógyturisták fogyasztási szokásai és az azok generálta makrogazdasági hatások</i>	123
<i>Vezetői stílusok adaptálásának vizsgálata az üzleti életből a sport világába.....</i>	124
<i>A társadalmi felelősségvállalás hatása a sportszervezet arculatára.....</i>	125
<i>Külföldre igazoló magyar labdarúgók vizsgálata</i>	126
Sportpszichológia I. tagozat.....	127
<i>Nők a focipályán – a kapus posztján játékosok motivációi</i>	129
<i>A kognitív és szomatikus szorongás és önbizalom változása utánpótláskorú birkózók körében</i>	130
<i>Sportmotiváció vizsgálata női, egyetemista sárkányhajósok körében</i>	131
<i>Mozgásharmónia (A zenei és a sporttehetségek összehasonlító elemzése)</i>	132
<i>A sportszakos hallgatók kiegészésének és motiváltságának vizsgálata a személyiség tükrében</i>	133
<i>A küzdősport protektív szerepe az agresszivitás kialakulása ellen</i>	134
<i>A versenyszerűen esztétikai sportágat űző nők és az alakformálás céljából sportoló nők evési attitűdje, valamint az Instagram lehetséges hatásai a testképre.....</i>	135
Sportpszichológia II. tagozat	136
<i>Utánpótlás labdarúgók sportolási motivációja.....</i>	138
<i>Hallgatói negatív attitűdök és tapasztalatok vizsgálata a sport és testnevelés területén</i>	139
<i>Sportpszichológiai Felkészítő Programcsomag (SFP) hatékonyságának vizsgálata</i>	140
<i>Vélt és valós testkép megítélésének összehasonlítása cheerleader sportolónők körében.....</i>	141
<i>A flow élmény és motiváció vizsgálata rekreációs jelleggel végzett sporttevékenységek közben</i>	142
<i>Érzelemszabályozási problémák és asszertivitás összehasonlítása a Brazil Jiu-Jitsu (BJJ) viszonylatában.....</i>	143
<i>A testnevelés órai szorongás és a túlsúlyosság közötti kapcsolat vizsgálata</i>	144
Versenysport, parasport tagozat.....	145
<i>Az edzőváltások és az eredményesség kapcsolatának vizsgálata a profi magyar labdarúgó bajnokságokban</i>	147
<i>Milák Kristóf 200 méter pillnagóúszásának elemzése 2017-től 2022-ig.....</i>	148
<i>800 méteres síkfutás a világversenyeken, a 2021-es tokiói olimpia esettanulmánya</i>	149
<i>Hallássérültek sportolási szokásai.....</i>	150
<i>A látássérültek rekreációs lehetőségei a sport területén, Magyarországon</i>	151
<i>A súlyemeléshez szükséges alapvető képességek egyszerű mérésének validitása</i>	152
<i>Út az olimpiáig egy éghajlat idegen sportágban</i>	153
<i>Fizikai jellemzők kapcsolata a kézilabda mérkőzésteljesítménnyel női utánpótlás versenyzők körében</i>	154
<i>A légzésfrekvencia hatása az inkrementális gyorsúszásteszt alatt mért terhelésélettani mutatókra.....</i>	155
<i>A női labdarúgást övező problémák vizsgálata.....</i>	156
<i>Külföldi játékosok játékperceinek változása Magyarországon és Közép Európában</i>	157
Támogatók.....	158
<i>Az OTDK kiemelt támogatói:.....</i>	158
<i>Aranyfokozatú támogatóink</i>	159
<i>A 36. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció protokolláris közreműködői:.....</i>	162

KÖSZÖNTŐK

Tisztelt Hallgató és Tanár Kollégáim! Kedves Konferencia Részvevők!

A magam és a Testnevelés- és Sporttudományi Szekció Elnöksége nevében sok szeretettel köszöntök minden résztvevőt az OTDT 36. Konferenciáján. A mi Szekciónk talán a legfiatalabb az OTDT történetében, de egyben a legdinamikusabban fejlődő is. Évről-évre egyre több hallgató és tanárkolléga csatlakozik egyetemünk tudományos kutatóhelyeihez. Az egyre javuló kutatómunkák és az előadások színvonala azt érzékelteti, hogy kutatóműhelyekben nemcsak a konferenciákra készítik fel a tanárok a hallgatókat, de alapos, tudományos érdeklődésen alapuló kutatómunka alakult ki, amely során a többlettudásra vágyó hallgatók készülnek fel tudásuk magas szintre emelésére, doktori tanulmányuk folytatására vagy szakmai ismereteik tudományos megalapozására.

2023-ban a Pécsi Tudományegyetem, a Sporttudományi és Testnevelési Intézet szervezésében rendezik meg az OTDT Konferenciáját a Testnevelés- és Sporttudományi Szekcióban. Biztosak lehetünk abban a szervezés kifogástalan lesz, mert Kollégáink nagy tapasztalattal rendelkeznek, hiszen nem ez az első OTDK szervezésük, nem beszélve szaktudásukról és lelkesedésükről. A Konferencia sikere a kiváló szervezésen túl a hallgatók aktivitásától, az elvégzett kutató munkájuk bemutatásának színvonalától függ elsősorban. Ezért nagy szeretettel és várákozással hívunk minden fiatal tudós hallgatót és témavezető tanárt, hogy vegyen részt az OTDT Testnevelés- és Sporttudományi Szekció Konferenciáján. Töltsünk el két örömteli és tudományos gondolatok cseréjét biztosító napot együtt.



Prof. Dr. Tihanyi József
elnök
OTDT Testnevelés- és Sporttudományi Szakmai Bizottság

A Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar dékánjának köszöntője

Nagy szeretettel köszöntöm a 36. OTDK Testnevelés és Sporttudományi Szekciójának résztvevőit, itt a kibertérben és a versenyen is. A rendezvénynek nyolc év után ismét helyszínt és szervezést biztosító PTE Természettudományi Kar és jogelődeinek életében mindig kiemelt szerepet játszott a sport, az ahhoz kapcsolódó és színesedő képzések, valamint a magas szintű szakmai munkát alátámasztó tudományos kutatások. A diákköri tevékenység az a kiváló lehetőség a diákok számára, amikor szeretett szakmájuk mélyebb rejtelseibe is betekintést nyerhetnek, egy-egy részterület háttérének, elméletének vagy éppen gyakorlatának a megértéséhez kerülnek közelebb. Közben új megközelítéseket, módszereket, technikákat fejlesztenek témavezetőjükkel, mindeközben észrevétlen kutatóvá válnak, válhatnak. A tudományos utánpótlásnevelés nagyon fontos útja ez, oktatóink, kutatóink java is ezt az utat járta. Az országos megmérettetés segít abban, hogy visszacsatolást, megerősítést kapjanak a választott úttal kapcsolatban, munkájuk megmérettetésre kerüljön, kutatói rutinjuk tovább épüljön, új ötleteket innovációkat tanuljanak a hasonló cipőben járó kortársaiktól vagy éppen az Önök munkáit hivatalosan értékelőktől.

A versenyzés mellett szakítsanak időt egyedülálló adottságú campusunk, intézményünk és egymás megismerésére, ha pedig idejük engedi, nézzenek szét egyedülálló városunkban, Pécsen is. Szerezzenek olyan élményeket nálunk, amelyek szakmájukban megerősíti Önöket, építsenek olyan kapcsolatokat, amelyek további karrierjük, személyes pályájuk útján is hasznosítható. Térjenek vissza hozzánk hallgatónaként, doktoranduszként, tanárként, kutatóként, vagy csak látogatóként, akkor is szívesen látjuk Önöket. Addig is eredményes konferenciát, sikeres szereplést kívánok minden résztvevőnek.



Dr. Trócsányi András
dékán
PTE TTK

**Kedves Diákkörös Hallgatók, Mentortanárok, Témavezetők, Bírálók,
Zsűritagok!**

A PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet nevében szeretettel köszöntöm Önöket! Különösen megtisztelő számunkra, hogy 2023-ban Intézetünk rendezheti a 36. Országos Tudományos Diákköri Konferencia Testnevelés- és Sporttudományi Szekcióját, és hogy egy olyan intézet nevében köszönhetem Önöket, amely elkötelezett a tudományos tehetséggondozásban, a hallgatók alázatos szakmai felkészítésében. Tiszteletre méltó, hogy diákkörös hallgatóink felismerték a tudás erejét, és hogy egyetemi oktatók munkakörükön kívül azon szorgoskodnak, hogy minél mélyebb tudást adjanak át nekik. Önök közösen azt a szakmai útvonalat választották, melyet „mester” és „tanítvány” kapcsolatnak nevezhetünk, és mely oly sok esetben bizonyult sikeresnek. Köszöntöm azokat a tapasztalt kutatókat is, akik önkéntesen vállalják a pályamunkák bírálatát és a tagozatok igazságos és színvonalas zsűrizését, hozzájárulva országunk testnevelés- és sporttudományos fejlődéséhez. Köszönet azoknak a szülőknak, edzőknek, mentoroknak, akik olyan miliőt teremtettek meg gyermekeiknek, tanítványaiknak, amellyel kialakították a tudás iránti vágyat! Nagy szeretettel látjuk Önöket Pécs városában a Pécsi Tudományegyetemen, a Sporttudományi és Testnevelési Intézetben a 36. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekciójában! A Konferencia valamennyi résztvevőjének sikeres előadásokat, kellemes időtöltést és további eredményes kutatómunkát kívánunk!



Dr. habil. Váczai Márk

ügyvezető elnök

36. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció

Roska Tamás Tudományos Előadás

Az Országos Tudományos Diákköri Tanács (OTDT) 2017-ben elhatározta, hogy a felsőoktatás különböző képzési szintjein történő tehetséggondozó, tudományos kutatói tevékenység folyamatosságának támogatása és perspektíváinak felmutatása, a tehetség elismerése és a fiatal kutatói teljesítmények megismertetése, valamint Roska Tamás tudományterületeket összekapcsoló, nemzetközileg elismert kutatói életműve előtti tiszteletadás céljából



életre hívja a Roska Tamás tudományos előadások intézményét. Roska Tamás tudományos előadás tartására elismerő felkérést kaphat az a doktorjelölt/doktorandusz/posztdoktor, aki kutatómunkája során az általa választott szakmai területen kiemelkedő teljesítményt nyújtott, eredményeiről nívós publikációk, előadások, művészeti vagy tudományos alkotások formájában számot adott, valamint képes eredményeit magas színvonalú és élményt nyújtó tudományos, tudománynépszerűsítő előadásban szakterülete iránt érdeklődő, az Országos Tudományos Diákköri Konferencián (OTDK) részt vevő fiatalok és mentoraik előtt közzétenni. Roska Tamás tudományos előadás tartására első ízben 2019-ben a XXXIV. OTDK keretében, majd ezt követően két évente, szekciónként egy, összesen 16 tudománykörben kerül sor az Országos Tudományos Diákköri Konferencián.

36. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció *Roska Tamás Tudományos Előadás Pályázatának nyertese:*

Dr. Balogh Renátó

Debreceni Egyetem Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola

"Generációs különbségek a magyar labdarúgás iránti érdeklődésben"



A konferencia szervezőbizottsága

Dr. habil. Vácz Márk

ügyvezető elnök

tanszékvezető egyetemi tanár, intézetigazgató

Dr. habil. Atlasz Tamás

ügyvezető társelnök

tanszékvezető egyetemi tanár, intézetigazgató-helyettes

Dr. Prisztóka Gyöngyvér

ügyvezető titkár

egyetemi docens

Sebesi Balázs

ügyvezető titkárhelyettes

PhD hallgató

Dr. Marton Gergely

szervezőbizottság elnöke

egyetemi adjunktus

Bánkyné Dr. Perjés Beatrix

szervezőbizottsági tag

egyetemi tanársegéd

Cselkó Alexandra

szervezőbizottsági tag

egyetemi tanársegéd

Vargáné Szalai Kata

szervezőbizottsági tag

egyetemi tanársegéd

Molnár Ákos

szervezőbizottsági tag

PhD hallgató

Kató Hargita

hallgatói képviselő

Fésüs Ádám

helyettes hallgatói képviselő

Cím, telefon:

7624 Pécs, Ifjúság útja 6.

telefon: +36-72-503-600/24148

fax: +36-72-501-519

email: hegedus@gamma.ttk.pte.hu

Honlapok:

A PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet honlapja: www.tesi.ttk.pte.hu

Testnevelés- és Sporttudományi Szekció honlapja: <https://otdk.pte.hu/tst-szekcio>

**A 36. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció konferenciájának
szervezésében, lebonyolításában közreműködők**

Prof. Dr. Wilhelm Márta
egyetemi tanár

Dr. habil. Tóth Ákos
egyetemi docens

Dr. habil. Németh Zsolt
egyetemi docens

Dr. Murlasits Zsolt
egyetemi adjunktus

Dr. Paic Róbert
egyetemi adjunktus

Dr. Tóvári Ferenc
egyetemi adjunktus

Dr. Petrovics Péter
egyetemi tanársegéd

Gép Zsuzsanna
egyetemi tanársegéd

Hengán Hunor
egyetemi tanársegéd

Katona Máté
egyetemi tanársegéd

László Szilárd
egyetemi tanársegéd

Prókai Judit
egyetemi tanársegéd

Vadász Kitty
egyetemi tanársegéd

Csala Dávid
PhD hallgató

Bélaváry Zsolt
testnevelő tanár

Kordé Emese
testnevelő tanár

Ribaczné Hegedüs Rita
adminisztrátor

Schmidt Evelyn
ügyvivő szakértő

Szőcs Balázs
oktatástechnikus

**36. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció konferenciájának
szervezésében, lebonyolításában önkéntes segítők**

Edző szakos hallgatók

- Buzási Dorina
- Gergely Fruzsina
- Nagy Krisztofer
- Szabó Vilmos
- Varga Eszter

Tanár szakos hallgatók

- Huth Balázs
- Gáspár Balázs
- Tar Sarolta
- Malmos Vanessza

Sportszervező szakos hallgatók

- Bakos Bálint
- Csősz Gyula
- Darab Medárd
- Dézsi Fanni
- Dulánszky Áron
- Fábíán Mihály
- Farkas Dóra
- Fazekas János
- Fehér Márton
- Feigl Dávid
- Fritz Ágnes
- Gyuradinovics Kinga
- Kelemen Dániel
- Kerényi Levente
- Komláti Márk
- Krähling Artúr
- Kulcsár Gergő
- Márkus Martos
- Milkovics Tünde
- Ratkovics Csenge
- Schmidt Ingrid
- Schmidt Viktória
- Séra Gergely
- Sörös István
- Széles Bence
- Takács Bence
- Tresch Márk
- Veress Gábor

A KONFERENCIA PROGRAMJA

2023. április 13. csütörtök

12:00-18:00 Regisztráció A. épület TTK Kari Tanácsterem

14:00-17.30 Köszöntők A. épület Vargha Damján konferenciaterem

Prof. Dr. Bódis József, Az Universitas Quinqueecclesiensis Alapítvány elnöke

Nyögéri Lajos, Pécs Megyei Jogú Város alpolgármestere

Prof. Dr. Fedeles Tamás, A PTE oktatási rektorhelyettese

Dr. Trócsányi András, A PTE TTK dékánja

Prof. Dr. Weiszburg Tamás, az OTDT elnöke

Megnyitó

Prof. Dr. Tihanyi József, az OTDT Testnevelés- és Sporttudományi Szekció Szakmai Bizottságának elnöke

1. műsorszám: Öko-divatbemutató

Plenáris előadások

Prof. Dr. Jakab Ferenc, a PTE innovációs rektorhelyettese, a Nemzeti Virologiai Laboratórium vezetője

COVID-19 járvány hatása a sportra

Kávészünet

Dr. Hortobágyi Tibor, a PTE TTK Sporttudományi és Testnevelési Intézet tudományos főmunkatársa

Alaputatástól a gyakorlatig: Képességfejlesztés edzés nélkül?

2. műsorszám: Énekszám

A Roska Tamás emlékérem átadása. A díjat átadja: Prof. Dr. Tihanyi József rector emeritus egyetemi tanár, az OTDT Testnevelés- és Sporttudományi Szekció Szakmai Bizottságának elnöke

Roska Tamás tudományos előadás

Dr. Balogh Renátó, Roska Tamás díjas hallgató, Debreceni Egyetem Ihrig Károly Gazdálkodás- és Szervezéstudományok Doktori Iskola

Generációs különbségek a magyar labdarúgás iránti érdeklődésben

3. műsorszám: Táncprodukció

18:00 Bizottsági tájékoztató és vacsora zsűritagok részére A épület TTK Kari Tanácsterem

18:00-20:00 Vacsora hallgatók részére A épület Pacsirta Étterem

2023. április 14. péntek

- 7:30-9:00** **Reggeli A épület Pacsirta Étterem**
- 8:00-13:00** **Regisztráció A épület TTK Kari Tanácsterem**
- 9:00-12:00** **Tagozati előadások (Az előadások időtartama 10+5 perc)**
A sport egészségtudományi aspektusai I.
A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései I.
- kávészünet* A testnevelés és sport társadalmi hatásai I.
- 10:30-11:00** **Sportpszichológia I.**
Fittségi és antropometriai vizsgálatok
Versenysport, parasport
Innováció a sportban
- 12:00-14:00** **Ebéd A épület Pacsirta Étterem**
- 13:00-16:00** **Tagozati előadások (Az előadások időtartama 10+5 perc)**
A sport egészségtudományi aspektusai II.
A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései II.
- kávészünet* A testnevelés és sport társadalmi hatásai II.
- 14:30-15:00** **Sportpszichológia II.**
Gyógytestnevelés, mozgásterápia, gyógyító mozgásformák
Humánkineziológia, biomechanika és sportbiológia
Sportgazdaság, sportmenedzsment
- 17:30-19:00** **Főzsúri ülés A épület TTK Kari Tanácsterem**
- 20:00-22:00** **Díszvacsora A épület Pacsirta Étterem**
- 23:00-tól** **Hallgatói party A épület „Szenes”**

2023. április 15. szombat

- 8:00-9:30** **Reggeli A épület Pacsirta Étterem**
- 10:00-12:00** **Zárórendezvény, eredményhirdetés, díjátadás Vargha Damján konferenciaterem**
1. műsorszám: Breaktánc
Prof. Dr. Mátyus László, az OTDT alelnöke
Prof. Dr. Tihanyi József, az OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció Szakmai Bizottságának elnöke
Dr. Váczi Márk 36. OTDK Testnevelés- és Sporttudományi Szekció ügyvezető elnök
2. műsorszám: DanCelebration
- 12:00-14:00** **Ebéd A épület Pacsirta Étterem**

TAGOZATOK

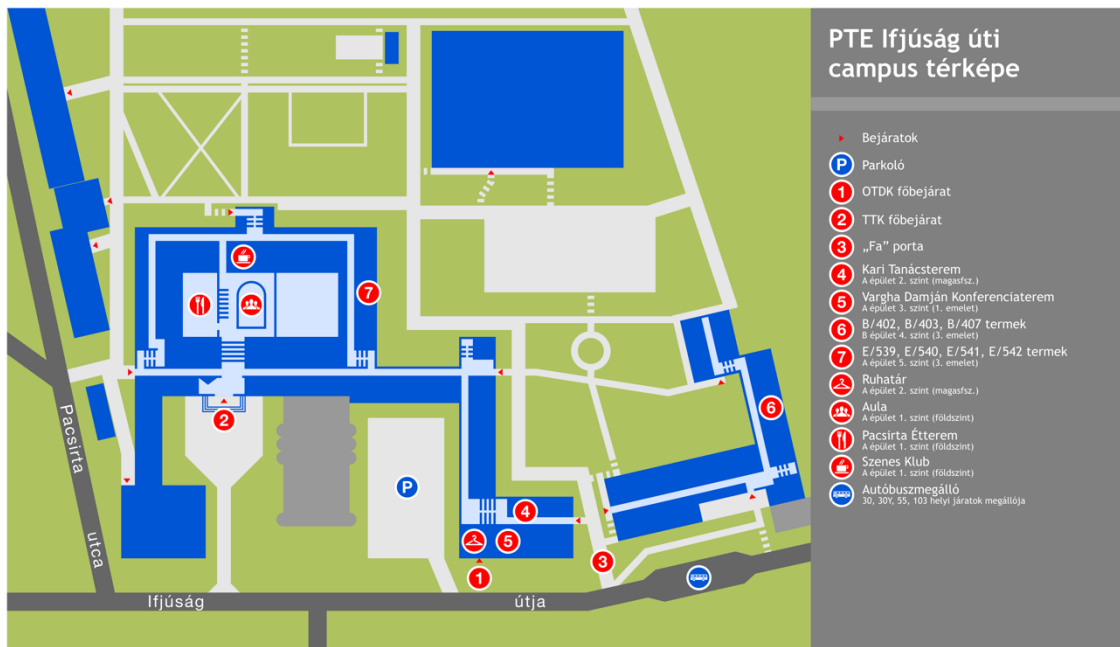
2023. április 14. péntek

Tagozati ülések 9:00 órától

- A sport egészségtudományi aspektusai I. (B épület/IV/407 terem)
- A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései I (E épület/539 terem)
- A testnevelés és sport társadalmi hatásai I. (E épület/541 terem)
- Sportpszichológia I. (E épület/540 terem)
- Fittségi és antropometriai vizsgálatok (B épület/IV/403 terem)
- Versenysport, parasport (B épület/IV/402 terem)
- Innováció a sportban (E épület/542 terem)

Tagozati ülések 13:00 órától

- A sport egészségtudományi aspektusai II. (B épület/IV/407 terem)
- A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései II. (E épület/539 terem)
- A testnevelés és sport társadalmi hatásai II. (E épület/541 terem)
- Sportpszichológia II. (E épület/540 terem)
- Gyógytestnevelés, mozgásterápia, gyógyító mozgásformák (B épület/IV/403 terem)
- Humánkineziológia, biomechanika és sportbiológia (B épület/IV/402 terem)
- Sportgazdaság, sportmenedzsment (E épület/542 terem)



REZÜMÉK

A sport egészségtudományi aspektusai I. tagozat

Helyszín: B épület IV. emelet 407. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 9.00

Zsúrielnök: Dr. Boros Szilvia

Tagok: Dr. Tékus Éva, Dr. Horváth Cintia

- 1. Varga Mátyás**
A csípőízületi abduktor izmok izolált és funkcionális edzésének hatása a dinamikus térdvalgusra
- 2. Baráth Alexander**
Az l-citrullin és az almasav hatása a szubsztrát felhasználásra és a laktát eliminációra
- 3. Dózsa-Juhász Olívia**
A premenstruációs szindróma, a fizikai aktivitás, az észlelt stressz és a lelki állapot közötti összefüggések vizsgálata keresztmetszeti kutatás alapján
- 4. Kozma Tímea**
A gyalogtúrázás egészségvédő hatásai
- 5. Kulcsár Kinga**
Néptáncosok fizikai aktivitása, mentális és társas egészsége
- 6. Stelczer Ádám**
Az edző szerepe a sportoló fiatalok táplálkozásában
- 7. Takruri Hamed Rabah Lina**
Eating habits, physical health and lifestyle changes during COVID-19 lockdowns: comparison between Hungarian and Jordanian female caregivers and workers
- 8. Vrbovszki Pál**
A fizikai aktivitásnak antropometriai és élettani paraméterekre, valamint kognitív képességekre gyakorolt hatása a hidratáltság függvényében: laborvizsgálat vs. kérdőív

VARGA MÁTYÁS

matyi0515@gmail.com

Angol Testnevelés

Osztatlan, 13. félév

Pécsi Tudományegyetem

Bölcsészettudományi Kar

Témavezetők:

Dr, Váczai Márk

Docens, PTE TTK

Sebesi Balázs

PhD hallgató, PTE TTK

A csípőízületi abduktor izmok izolált és funkcionális edzésének hatása a dinamikus térdvalgusra

Az ízületek stabilitása számos sportágnak az alapja. Egy dinamikus unilaterális felugrás helyzetet számos instabilitási faktor, köztük a térd valgus irányba történő elmozdulása nemcsak, hogy negatívan befolyásolhat, de az elülső keresztszalag ettől el is szakadhat. Vizsgálatunkban feltételeztük, hogy ha funkcionális és izolált edzéssel terheljük a m. gluteus mediust (GM) akkor az izom elektromos aktivitása növekedni és ennek tükrében a térdvalgus mértéke csökkeni fog. Vizsgálatunkban 10 egészséges egyetemista korú, sérülésmentes nem élvonalbeli sportoló vett részt. Az edzések előtt (pre) felmértük a maximális csípőízületi abduktív erőt, valamint rögzítettük a CMJ típusú unilaterális felugrás tesztek alatt a GM elektromos aktivitását és a térdvalgus mértékét. Az izomaktivitást bipoláris EMG elektródával, míg a térdvalgus mértékét mozgáskövető szenzorokkal mértük. Az edzések négy hetesek voltak, heti három alkalmat foglaltak magukba. Az egymáshoz legközelebb álló abduktív erő és térdvalgus mérték alapján a vizsgálati személyeket párokba rendeztük. A pár egyik tagja funkcionális edzést (FE) végzett, ahol minden alkalommal elvégeztek egy 5 sorozatos, 10 ismétlésből álló, négyütemű 60°-os guggolást. FE során a terhelés az MVC alatt mért erő nagyságához volt igazítva, ami 50%-jelentett. Az izolált edzés (IE) során a vizsgálati személyek vizsgált lábukkal isometriás csípőabduktívot végeztek 40 másodpercig, szintén öt sorozaton keresztül. A terhelést a párja edzés alatti, MVC-hez igazított százalékos aktivitása alapján állítottuk be. Arra törekedtünk, hogy az IE hasonló GM aktivitást váltson ki, mint a FE. Az edzések végeztével a méréseket megismételtük (post). Kapott értékeinket páros t-próba szoftverrel értékeltük ki, ahol az idő (pre és post) és kondíció (FE, IE) voltak a szempontok. Az FE hatására a GM normalizált aktivitása közel szignifikánsan lecsökkent ($p=0,06$), ugyanakkor ez nem befolyásolta a térdvalgus mértékét, mely nem változott. Az IE hatására a térdvalgus mértéke szignifikáns csökkenést mutatott ($p=0,02$). Furcsamód itt a GM aktivitása nem változott szignifikánsan. Az eredmények azt mutatják, hogy az IE hatásos lehet a térdvalgus mértékének a csökkentésében még akkor is ha a GM aktivitása változatlan marad. Feltételezzük, hogy a FE nem a valgust csökkentette, hanem a felugrást tette gazdaságosabbá.

Kulcsszavak: Térdvalgus, EMG, mozgáselemző szenzor, funkcionális, izolált edzés

BARÁTH ALEXANDER

barathalacska@gmail.com

Testnevelő-, gyógytestnevelő- és
egészségfejlesztő tanár
Osztatlan, 9. félév

Magyar Testnevelési és Sporttudományi
Egyetem

Témavezetők:

*Bartusné Dr. Szmodis Márta
egyetemi tanár, TE
Dr. Györe István
tudományos munkatárs, TE*

Az l-citrullin és az almasav hatása a szubsztrát felhasználásra és a laktát eliminációra

Az állóképesség egyik mutatója, hogy a sportoló minél magasabb intenzitásnál érje el az anaerob átmenetet. Irodalmi adatok alapján az almasav (citrát-kör intermedierje) és/vagy az l-citrullin (nitrogén-monoxid szintézis, vazodilatáció) segíthet a sportolók teljesítményének javításában. 1. Az almasav és a citrullin adása csökkenti nyugalomban és terhelés alatt a RER értékét. 2. A szupplementáció terhelés során a RER 1,1 értékhez tartozó teljesítményt növeli. 3. Az l-citrullin restitúcióban alacsonyabb tejsav koncentrációt eredményez. 4. A szupplementáció csökkenti a szubjektív fáradtságérzetet. Vizsgálatunkban 9 férfi rekreációs sportoló (23,9±1,9 év) vett részt 3 alkalommal. A per os szupplementáció (citrullin, almasav, víz) a szabvány reggeli elfogyasztása után 2 órával történt, majd 60 perces nyugalmi mérés következett. Ezután fokozatosan növekvő intenzitású (35 W/3 perc) kerékpáregométeres terhelés történt, a RER 1,1-es érték eléréséig, a vizsgálat a restitúció 9. percéig tartott. A vizsgálat alatt rögzítettük a gázcsere paramétereit, a pulzusszámot, a Borg-skála alapján a szubjektív fáradtságérzetet (RPE) és kiszámoltuk a pulzus*RPE értékeket. Tejsavmérés nyugalomban és restitúcióban történt. A szupplementáció hatását Friedman-féle ANOVA-val vizsgáltuk. A kezelések közötti szignifikáns különbségek azonosítására páronkénti Wilcoxon-féle előjeles rangpróbát végeztünk, Bonferroni korrekcióval, $p < 0,05$. (TE-KEB/10/2022) Citrullin adása után 70 W-105 W-140 W intenzitásnál a RER értékek szignifikánsan alacsonyabbak voltak, mint a víz ($p=0,014$; $p=0,006$; $p=0,010$) vagy az almasav ($p=0,010$; $p=0,002$; $p=0,002$) esetében. Bár a maximális teljesítmény nem különbözött a 3 csoport között, mind az almasav, mind a citrullin 4-5 wattal nagyobb teljesítményt eredményezett (203 vs. 208 W). A tejsav értékek nem különböztek sem a terhelés csúcán, sem a restitúcióban. Almasav bevitele után a pulzus*RPE értékek 175W-210 W terhelésnél szignifikánsan kisebbek voltak ($p=0,008$; $p=0,008$), mint a kontroll (víz) vizsgálat során. A szupplementáció hatására az alacsonyabb RER-értékek és az alacsonyabb szubjektív fáradtságérzet hozzájárulhatnak a hatékonyabb edzőmunkához. Az objektív pulzusszámot a szubjektív Borg-skálával kiegészítve pontosabb összképet kaphatunk a sportoló aktuális fáradtságának mértékéről.

Kulcsszavak: citrullin, RER, Borg-skála

DÓZSA-JUHÁSZ OLÍVIA

dj.olivia97@gmail.com

Ápolás és betegellátás (gyógytornász)

BSc, 8. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezetők:

dr. habil Hock Márta
egyetemi docens, PTE ETK

dr. Prémusz Viktória
adjunktus, PTE ETK

dr. Makai Alexandra
adjunktus, PTE ETK

**A PREMENSTRUÁCIÓS SZINDRÓMA, A FIZIKAI AKTIVITÁS, AZ ÉSZLELT
STRESSZ ÉS A LELKI ÁLLAPOT KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉSEK VIZSGÁLATA
KERESZTMETSZETI KUTATÁS ALAPJÁN**

A premenstruációs szindróma (PMS) a női egészség egyik fontos tényezője, amelyet a fizikai inaktivitáson kívül a stressz és a lelki állapot is befolyásolhat. A vizsgálat célja volt felmérni a fent említett tényezők, különös tekintettel a fizikai inaktivitás és a PMS tüneteinek súlyossága közti összefüggéseket. Az online kérdőíves keresztmetszeti kutatásban 198 fő vett részt, kizárólag 18-45 év közötti nők, akiknek átlagéletkoruk $25,37 \pm 4,80$ év volt, foglalkozásukat tekintve túlnyomó részt egyetemista hallgatók. A fizikai aktivitás, a stressz, a lelki állapot és a premenstruációs tünetek felmérésére az IPAQ-SF, a PSS, a GHQ-12 és a PAF standard kérdőíveket használtuk. A kapott eredményeket az IBM SPSS 28.0 verziójú szoftverrel elemeztük, a szignifikancia szintet $p < 0,05$ -ben határoztuk meg. A khi-négyzet próbával végzett elemzés szignifikáns ($p = 0,02$) összefüggést mutatott a rendszeres testmozgás és a PMS tüneteinek erőssége között. A Spearman-korreláció analízis kimutatta, hogy negatív szignifikáns összefüggés áll fent a rendszeres fizikai aktivitás és az észlelt stressz szint ($r = -0,179$; $p = 0,012$), illetve a rendszeres testmozgás és az alanyok lelki állapota között ($r = -0,157$; $p = 0,027$). A kutatás legfontosabb eredményei alapján arra következtethetünk, hogy a rendszeres fizikai aktivitás, a lelki állapot és a stressz befolyásolja a PMS tüneteinek erősségét, és a probléma megoldására potenciális, nem-gyógyszeres gyógymódként érdemes alkalmazni a testmozgást.

Kulcsszavak: premenstruációs szindróma, észlelt stressz, depresszió, fizikai aktivitás, női egészség

KOZMA TÍMEA

k.timea10@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 5. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető:

*Dr. Müller Anetta Éva
egyetemi tanár, DE GTK*

A gyalogtúrázás egészségvédő hatásai

Napjainkban az egészségtudatos életmód egyre nagyobb figyelmet kap, így az aktív sportturizmus, és ezen belül is a gyalogos turizmus népszerűsége is folyamatosan nő. A kutatásom célja volt általánosan megvizsgálni a túrázás egészségvédő hatásait a túrázók körében. A gyalogtúra által egy minden szempontból –testileg, szellemileg, szociálisan– egészségesebb életet tudunk élni. Ennek igazolására a primer kutatásom során rendszeresen túrázó személyeket kérdeztem meg, hogy milyen változásokat tapasztaltak a rendszeres túrázás hatására fizikai –és mentális állapotukban, szociális kapcsolataikban. Online kérdőíves felmérést végeztem, melynek adatait SPSS statisztikai program segítségével elemeztem (átlag, gyakoriság, khi-négyzet (χ^2) próba). Három hipotézist fogalmaztam meg, mely az egészség mindhárom dimenzióját lefedte: H1: A rendszeres túrázás hatására javul a túrázók erőnléte, állóképessége, testtömeg-indexe, valamint kevesebb krónikus betegséggel küzdenek. H2: A rendszeres túrázás hatására a túrázók a mindennapokban nyugodtabbnak érzik magukat, a munkahelyükön kreatívabbak és tudatosabban élik meg a jelent. H3: A rendszeres túrázás során a túrázók új társas kapcsolatokra tesznek szert, illetve a meglévő családi/baráti kapcsolataikat szorosabbra fűzik. A kérdőívemet összesen 491 fő töltötte ki, akiknek a 34%-a (171 fő) hetente jár túrázni, ezen belül pedig 15% (73 fő) nem végez a túrázás mellett más testmozgást. A heti túrázással tudják teljesíteni a WHO által ajánlott heti minimum 150 percnyi közepes intenzitású aerob tevékenységet. Az eredmények alapján mindhárom hipotézisem igaznak minősült. A rendszeres túrázás óta a válaszadók közül voltak, akik testsúlycsökkenésről, valamint erőnlét –és állóképesség fejlődéséről számoltak be, továbbá a magas vérnyomással és magas koleszterinszinttel küzdők aránya is csökkent. A válaszadók kétharmada relaxált túrázás közben, és ennek valamint a természet nyugtató közegének köszönhetően– 94%-uk nyugodtnak érezte magát túrázás közben, valamint ez a nyugalom a túrázás után is érezhető volt. A mindennapok során megélt kreativitás szint is növekedett, emellett többen kezdtek tudatos jelenlétben élni, mint rendszeres túrázás előtt. Túrázás hatására több pozitív változás történt a kitöltők szociális kapcsolataiban is; a kitöltők fele számolt be arról, hogy túrázás közben barátra tett szert, és még többen nyilatkozták, hogy túrázás hatására jobb lett a kapcsolatuk a barátjukkal/családtagjukkal, akivel együtt túráztak.

KULCSÁR KINGA

kulcsarkinga23@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető:

Dr. Deutsch Krisztina

adjunktus, PTE ETK

NÉPTÁNCOSOK FIZIKAI AKTIVITÁSA, MENTÁLIS ÉS TÁRSAS EGÉSZSÉGE

A fizikai aktivitás, továbbá a mentális egészség vizsgálata és összefüggése, különös tekintettel az önértékelt egészségre, társas támogatásra, önértékelésre, depresszióra, valamint a dohányzási és alkoholfogyasztási szokásokra, a magyarországi néptáncosok körében. Online kérdőíves adatfelvétel, amely tartalmaz saját szerkesztésű kérdéseket, valamint az ELEF 2014 és a HBSC 2014 egyes kérdéscsoportjait, a Rosenberg Önértékelési Skálát, és a BECK depresszió skála rövidített változatát. A kutatásban 290 fő vett részt, melyből 32 fő 4 évnél kevesebb, 258 fő 4 évnél több ideje táncol. A néptáncban eltöltött évek száma és az önértékelés között pozitív, de gyenge szignifikáns kapcsolat ($p=0,003$) van. A probléma megbeszélés lehetősége és a néptánc csoport támogató szerepe között a kapcsolat szignifikáns ($p=0,000$). A vizsgálatban résztvevők önértékelt egészsége jobb, mint az ELEF 2014-es kutatásban részt vevő 14 év feletti magyar populáció körében, továbbá a néptáncos férfiak körében a depresszió előfordulása alacsonyabb, míg a nők körében a súlyos forma gyakorisága jóval alacsonyabb (2,5%), mint az átlagnépességben (4,3%). A rendszeres és alkalmi dohányzás közel azonos arányú a két kutatásban (26,2%-27,5%), míg a heti (32,1%-14,9%) és havi alkoholfogyasztás (40,3%-22,4%) gyakorisága a néptáncosok körében magasabb, a napi szintű fogyasztás viszont alacsonyabb. Igazolódott a néptánc pozitív hatása mind a mentális, mind a fizikai egészségre. A néptánc és a csoporthoz tartozás az önértékelést, társas támogatást és szubjektív egészségérzetet növelte, a depressziót pedig csökkentette. A dohányzás gyakorisága azonban csak kevéssel alacsonyabb a vizsgált mintában, mint az átlagnépességben, az alkoholfogyasztás esetén pedig csak a napi szintű fogyasztás esetében protektív tényező. Más kutatásokkal egybecseng, hogy a nők a rizikómagatartások vonatkozásában felzárkóznak a férfiakhoz a fiatal populációban.

STELCZER ÁDÁM

adstelczer@gmail.com

Sport-és Rekreációs szervezés

BSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető:

Biróné dr. Ilics Katalin

egyetemi adjunktus, ELTE PPK

Az edző szerepe a sportoló fiatalok táplálkozásában

Munkánk elsődleges célja az edző szerepének vizsgálata a sportolók táplálkozásában. Arra a kérdésre kerestük a választ, hogy: Vajon az edző munkája kiterjed-e a sportolók táplálkozási szokásainak ellenőrzésére, nyomon követésére? Vizsgálatunkba 6 sportág I. és II. osztályú utánpótlás korú versenysportolóit vontuk be (N= 162). Saját készítésű kérdőívünkben felhasználtuk az Élelmiszerfogyasztási Gyakorisági kérdőív egyes kérdéseit. Az önkitöltős kérdőívet minden esetben a sportolók edzőhelyszínén töltöttük ki. Az eredmények feldolgozásához alapstatisztikát, illetve csoportokon belüli és csoportok közötti korreláció számítást végeztünk a Statistica for Windows 12.6 program segítségével. A vizsgálatban résztvevő sportolók kiváló kapcsolatot ápolnak edzőjükkel (92%-uk tiszteli, további 8%-uk elfogadja), az edzéseket 46%-uk mindig, 54%-uk pedig többnyire élvezi. Az edzővel való kapcsolat és az edzés minősége között jelentős kapcsolatot találtunk ($r=0,2077$, $p=0,0082$). Az edzők támogató, bizalmi légkört alakítottak ki neveltjeik motiválására, a legjobb teljesítmény eléréséhez. A válaszadók 54%-a arról nyilatkozott, hogy senkitől sem kap táplálkozási tanácsot. 23%-uk a csapat dietetikusától, 16%-uk az edzőtől, további 6%-uk az erőnléti edzőtől, és néhányan (1 %) a gyógytornásztól kapnak útmutatást. A vizsgálatunkban résztvevő sportolók jelentős többsége (74,6 %) fogyaszt étrend-kiegészítőt, zömében (51,6 %) vitamin, vagy csak vitaminokat tartalmazó készítményt. Ezek használatához leginkább a szülőktől (27%), és a dietetikustól (26%) kértek tanácsot. Az edző szerepe ebben a kérdésben is elenyésző (6%) volt. A kapott válaszok szerint a fiatalok a főbb étkezéseket betartják, egészségesnek mondható táplálkozást folytatnak, magas az étrend-kiegészítőket fogyasztók száma. Az edző szerepe elenyésző a sportolók táplálkozási szokásainak kialakításában, ami üdvözítő, hiszen feladata inkább a felismerés, a tanácsadás a táplálkozási szakember kompetenciája. Ennek ellenére a vizsgált egyesületek közül csak egy foglalkoztat dietetikust a sportolók étrendjének összeállításához. A sportolók igényei miatt szükség lenne szakemberek bevonására az egyesületek táplálkozási alapelveinek kidolgozásához azért, hogy az edzői elvárásokat figyelembe véve tudjanak személyre szabott táplálkozási tanácsokat adni, étrendet tervezni, és az étrend-kiegészítőket fogyasztását szakszerűen alkalmazni. Az edző segítheti ezen elvek betartásának ellenőrzését.

TAKRURI HAMED RABAH LINA

leen96tak@yahoo.com

Rekreáció

MSc, 4. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

*Dr. Atlasz Tamás
docens, PTE TTK*

*Dr. Tóth Ákos Levente
docens, PTE TTK*

**Étkezési szokások, testi egészség és életmódbeli változások a COVID-19-zárlatok idején:
összehasonlítás a magyar és a jordániai női ápolók és dolgozók között**

During the epidemic of coronavirus disease 2019 (COVID-19), strict lockdown procedures were undertaken to prevent the spread of infection in Jordan and Hungary since March 2020. Lockdown social distancing has affected many categories from population specifically female caregivers and workers as a result of critical gender theory, considering the difference in lifestyle traditions and habits between Jordan and Hungary, this study is to investigate whether there was a significant difference in lockdown effect on targeted group health and lifestyle between two population. A total of (181) participants from both countries were included. Samples of two countries did not differ whether if she lives with her partner, has a job or her partner has changed his job to control/online at the time of the epidemic. However, there was a significant difference in whether they have children (88% in Jordan, 68% in Hungary), or they worked online under the lockdown (62% in Jordan, 81% in Hungary), the amount of work done at home, and in the division of responsibilities with partner. Therefore the situation of Hungarian women is more favorable. Hungarian women were more physically active than Jordanians at the time of the epidemic, and their eating habits changed less adversely. In addition, with regard to physical activity, Jordanian respondents tend to join physical activity with less frequency compared to Hungarians with regular moderate workouts weekly. This is also reflected in the fact that only 28% of them, compared to 67% of Jordanian women, gained weight during the pandemic. At present, their Body Mass Index average is also higher than Hungarians ($25.1 \pm 4.8 \text{ kg / m}^2$ versus $21.6 \pm 3.0 \text{ kg / m}^2$). Jordanian women are less satisfied with working online than Hungarians and are more concerned that the lockdown caused by Covid-19 was more dangerous for their health generally. Therefore, there should be an urgency for women inclusion in physical activities and support from society to improve their health status.

VRBOVSZKI PÁL

vrbovszkipali@gmail.com

Testnevelő-Természetismeret-Környezettan

Osztatlan, 10. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Szász András

főiskolai docens, SZTE JGYPK

A fizikai aktivitásnak antropometriai és élettani paraméterekre, valamint kognitív képességekre gyakorolt hatása a hidratáltság függvényében: laborvizsgálat vs. kérdőív

A pályateszt/laborvizsgálatban összesen 16 fő (9 nő és 7 férfi) vett részt, átlagéletkoruk $22,47+1,89$ év volt. A két alkalommal történt felmérés során a vizsgálati alanyoknak először dehidratált állapotban kellett végrehajtani a különböző feladatokat, másodjára viszont a kísérleti protokollt módosítva, a vizsgálat közben izotóniás sportital fogyasztására volt lehetőség. Kutatásunk másik részét egy olyan kérdőíves felmérés adta, melyben a laborvizsgálatokhoz hasonló kérdésekre kerestük a választ. A kérdőívet 230 fő (106 nő és 124 férfi) töltötte ki, átlagéletkoruk $41,20+10,93$ év volt. A pulzus monitorozásakor dehidratált állapotban a nőknél $179,33+3,63$, míg izotóniás ital fogyasztásakor szignifikánsan csökkenve $172,78+4,70$ volt a szívfrekvencia. A férfiaknál $163,14+3,95$ -ről $158,43+4,62$ -re változott a pulzus a folyadékbevitel hatására. A kognitív vizsgálatok közül a nők reakcióideje $432,11+21,15$ msec-ről $385,56+17,22$ msec-ra csökkent izotóniás ital fogyasztásakor, erősen szignifikáns javulást eredményezve ezzel. A férfiaknál $350,57+32,15$ msec-ról $329,43+31,01$ msec-ra módosulva. A figyelem és koncentráció mérésére irányuló feladatokat a vizsgálatba bevont személyek szignifikánsan többször hajtották végre egységnyi idő alatt (nők: $558,67+40,92$ helyett $621,44+45,00$, férfiak: $642,29+28,38$ helyett $711,00+27,46$), ráadásul kevesebb hibaszázalékkal (nőknél $3,48\%$ -ról $2,63\%$ -ra, férfiaknál $1,86\%$ -ról $1,51\%$ -ra csökkenve), amikor folyadékbevitelre volt lehetőség. A kognitív rugalmasság értéke a nőknél $1,27+0,06$ -ről $1,17+0,04$ -re, férfiaknál $1,13+0,07$ -ről $1,05+0,03$ -ra javult izotóniás ital fogyasztásával. A laborvizsgálatok pozitív irányú változásaival szemben a kérdőíves felmérésben részt vettek többsége szerint a hidratáltság szintje nem változtatja meg a pulzust ($58,1\%$), a reakcióidőt (63%), a motoros sebességet ($61,3\%$), valamint a koncentrációt ($57,4\%$) fizikai aktivitás esetén. Egyértelmű megerősítést nyert, hogy fizikai aktivitáskor a folyadékbevitel lehetősége pozitívan befolyásolja a kognitív képességeket. A jelen kutatás laborvizsgálati és kérdőíves felméréséből származó adatokat összehasonlítva, a kapott eredményekben megmutatkozó jelentős eltérések a laborvizsgálatok objektívításával szemben a kérdőíves felmérések esetleges szubjektívításával magyarázhatók.

A sport egészségtudományi aspektusai II. tagozat

Helyszín: B épület IV. emelet 407. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 13.00

Zsúrielnök: Dr. Kneffel Zsuzsanna

Tagok: Dr. Mikulán Rita, Dr. Szabó Edina

1. Baba Erika

A mozgás népszerűsége napjainkban és a szabadidős tevékenységek viszonya

2. Derkács Evelin Andrea

Magyar sportolók és sportszektorban tevékenykedő szakemberek fizikai aktivitásának vizsgálata a Covid-19 kijárási korlátozás előtti és alatti időszakban

3. Domsz Erzsébet

"Lovas Core". A lovaglás testtartásért felelős izmokra gyakorolt hatásának vizsgálata

4. Jakabovics Adrienn

Serdülőkorú professzionális női táncosok, valamint hobbi, balett-, kortárs-, moderntáncosok egészségmagatartásának összehasonlítása

5. Mihalik Sarolta

Egyetemisták alkohol, és különféle élvezeti szerek fogyasztása a szemeszter különböző szakaszában

6. Nagy Sára

Diplomások szubjektív jóllétének alakulása a Covid-19 világjárvány időszakában

7. Smikál Balázs

Középiskolás korú diákok táplálkozási szokásainak vizsgálata az egészséges életmód viszonylatában

8. Szklenár Eszter

Tíz hetes HIIT, CMIT és a propioceptív tréning kognitív képességekre, testösszetételre, észlelt stresszre és motorikus képességekre gyakorolt hatásainak összehasonlító elemzése fiatal egyetemisták körében

9. Tóth Sára Klaudia

A testnevelő tanárok és az iskola szerepe az egészséges táplálkozásban

BABA ERIKA

baba.erika0528@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 5. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető:

*Dr. Müller Anetta Éva
egyetemi tanár, DE GTK*

A mozgás népszerűsége napjainkban és szabadidős tevékenységek viszonya

A dolgozatomban megvizsgáltam azt, hogy mennyi mozgást végeznek az emberek. Kíváncsi voltam arra is, hogy milyen típusú edzést részesítenek előnyben és számos szabadidős tevékenységre vonatkozó kérdést tettem fel. Kitértem az elmúlt éveket meghatározó Covid-19 járvány hatásaira. A dolgozattal a célkitűzésem az volt, hogy felmérjem a sportolás népszerűségét, a fizikai aktivitás mértékét és a rekreációs tevékenységeket. A kutatásomban primer és szekunder vizsgálatot végeztem. Google Forms segítségével online formában létrehozott kérdőívben tettem fel a kérdéseket. Az első részben demográfiai adatokra kérdeztem rá, ezt követően sportolással kapcsolatos kérdések jöttek, majd a világjárvány okozta változások hatásait mértem fel, az utolsó részben szabadidős tevékenységekre és szokásokra kérdeztem rá. A rekreációs résznél külön vettem a hétköznapi végzeteket és a hétvégén történőket. A dolgozatomban több hipotézist fogalmaztam meg. H1: Átlagosan több, mint egy órát töltenek az emberek sportolással. H2: Egyre népszerűbbek manapság a fitnessz mozgásformák. H3: A Covid-19 járvány befolyásolta az edzések helyszínét. H4: A passzív és aktív szabadidős tevékenységek egyaránt jelen vannak a mindennapokban. A kérdőíves felmérésben való részvétel önkéntesen történt, bárki kitölthette. Ezzel az volt a célom, hogy ne egy adott csoportra vetítve tudjak meg információkat, hanem egy átfogó képet kapjak. Összesen 343 fő töltötte ki a kérdéssort. A vizsgálatot Spss segítségével dolgoztam fel. Az alapstatisztikát követően átlagot és szórást elemeztem. A kutatásomban az derült ki, hogy a megkérdezettek rendszeresen sportolnak. A legtöbben napi egy és két óra közötti időintervallumot töltenek mozgással. Kedvelt mozgásformák közé tartoznak fitnessz jellegű órák és a life-time/ciklikus sportok. Igazolódott az is, hogy a járvány ideje alatt inkább az otthoni és szabadtéri edzéseket választották a legtöbben. A szabadidős tevékenységeket tekintve az aktív cselekvést azok választják, akik ülő életmódot élnek és a városokban laknak. Passzív tevékenységeket leginkább a pandémia alatt lehetett megfigyelni. A következtetéseim alapján a sportolást lehetne növelni és több aktív szabadidős tevékenységet kellene végezni az egészségmegőrzés jegyében.

DERKÁCS EVELIN ANDREA

derkacsevi@freemail.hu

Sportmenedzser

MSc, 2. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető:

*Prof. Dr. Ács Pongrác
egyetemi tanár, PTE ETK*

**MAGYAR SPORTOLÓK ÉS SPORTSZÉKTORBAN TEVÉKENYKEDŐ SZAKEMBEREK
FIZIKAI AKTIVITÁSÁNAK VIZSGÁLATA A COVID-19 KIJÁRÁSI KORLÁTOZÁS
ELŐTTI ÉS ALATTI IDŐSZAKBAN**

Kutatásunk célja a sportolási gyakoriság és fizikai aktivitás változása, a jól-lét, a lelki egészség és a társas kapcsolatok értékelésének vizsgálata a COVID-19 kijárási korlátozás előtti és alatti időszakban a sportolók és sportszakemberek körében az első hullám idején. Az adatfelvétel 2020. május-június közötti időszakban zajlott, online kérdőíves lekérdezéssel a szabadidősportolók, élsportolók és a sportszektorban dolgozó szakemberek körében. Alkalmazott statisztikai próbák: khi2 próba, Wilcoxon, Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis próba. A válaszadók 44,17%-a nő; 55,83%-a férfi volt. Átlag életkor $36,36 \pm 16,52$ év. A résztvevőket négy csoportra osztottuk: élsportolók (20,60%), szabadidősportolók (34,29%), sportszakemberek (28,21%), többszörös szerepet betöltők (16,90%). A sporttevékenység rendszerességében szignifikáns különbséget találtunk a kijárási korlátozás előtti és alatti időszak között a vizsgált szektorok vonatkozásában ($p < 0,001$). A jól-lét, a lelki egészség és a társas kapcsolatok értékelése tekintetében nem találtunk szignifikáns eltérést a vizsgálati csoportok között. A fizikai aktivitás vonatkozásában mind a négy csoportnál csökkenést tapasztaltunk: az élsportolóknak átlagosan heti -268,36 perccel, a szabadidő sportolóknak átlagosan heti -194,90 perccel és a többszörös szerepet betöltő szakemberek körében átlagosan -250,33 perccel csökkent a fizikai aktivitás mértéke a kijárási korlátozás alatti időszakban a kijárási korlátozás előtti időszakhoz képest ($p < 0,001$). Eredményeink alapján arra a következtetésre jutottunk, hogy a COVID-19 világjárvány jelentős hatással volt a sportolók és a sportszektorban tevékenykedő szakemberek sportolási gyakoriságára és fizikai aktivitására.

Kulcsszavak: COVID-19, kijárási korlátozás, sportszektor, fizikai aktivitás, jól-lét

DOMSI ERZSÉBET

domsibetti@gmail.com

Testnevelő tanár, gyógytestnevelő-
egészségfejlesztő tanár
Osztatlan, 11. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

*Témavezető:
Biróné dr. Ilics Katalin
egyetemi adjunktus, ELTE PPK*

"Lovas Core". A lovaglás testtartásért felelős izmokra gyakorolt hatásának vizsgálata.

A testmozgás hiánya az emberiség legnagyobb csoportját érintő probléma. Ha izmaink nincsenek megfelelően megdolgoztatva, akkor teljesítőképességük hanyatlik, pedig jelentős feladatuk lenne, többek között a helyes testtartás (Laczkó - Melczer, 2015). A testtartás kialakításában a core izmok döntő szerepet játszanak, mivel jelentős részük eredés vagy tapadás által kapcsolatban van a gerinccel és a medencével (Bajsz – Császárné - Sió, 2012). A core izmok megfelelő erőállóképességi szintjének elérését számos sportág támogatja, melyek közül mi a lovaglást választottuk, hiszen a lovon való helyes ülés az anatómiailag helyes állással párhuzamba vonható. Kutatásunk célja, a testtartásért felelős izmok erőállóképességének felmérése lovasok körében. A lovaglás testtartásra gyakorolt hatásnak bizonyításával vélhetően hozzájárulunk a lovaglás népszerűsítéséhez. Munkánk során arra keressük a választ, hogy: A lovaglás, mint sport feltételezi-e a core izmok fokozott működését? Adatainkat futók és más kutatásokban szereplő sportolók eredményeivel vetettük össze. Vizsgálatunkba 14 lovast (átlag életkoruk: $28 \pm 10,4$) és 13 futót (átlag életkoruk: $32 \pm 13,3$) vontunk be. Kritérium volt a sportolóknál, hogy legalább 1 éve, rendszeresen végezzék az adott sportágot. Saját készítésű kérdőív segítségével háttérinformációkat gyűjtöttünk pl. az edzések gyakoriságáról, kiegészítő sportágokról. Inbody 720-as eszközt használtunk a sportolók testösszetétel vizsgálatához (Ihász, 2013), illetve a core izmok erőállóképességét többlépcsős alkartámasz teszttel mértük fel. Az adatok elemzéséhez alapstatisztikát, illetve korreláció számítást végeztünk. A lovasok mindegyike elérte a core izmok megfelelő minőségét visszaigazolóló gyakorlat 3. percét. Eredményeik a vizsgálatunkban résztvevő futók, illetve további vizsgálatokban szereplő sportolók teljesítményét is meghaladták. A korreláció elemzés során, csak egyes test összetevők között találtunk kapcsolatot (pl. testtömeg-testtömeg index, testmagasság-vázizom tömeg). A lovasok a teszt kritériumoknak megfelelően, fokozott erőállóképességgel rendelkeznek, ezért kijelenthetjük, hogy a lovaglás hozzájárulhat a helyes testtartás megőrzéséhez. További összefüggések vizsgálata érdekében a kutatásban levők létszámának bővítését tervezzük a későbbiekben.

JAKABOVICS ADRIENN

adryjoo@gmail.com

Rekreáció

MSc, 4. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Atlasz Tamás
docens, PTE TTK*

Serdülőkorú professzionális női táncosok valamint hobbi balett-, kortárs-, moderntáncosok egészségmagatartásának összehasonlítása

A táncművészek egyedülállóak más sporttársaikhoz képest, ugyanis fokozott igénybevételnek vannak kitéve. A rekreatív céllal végzett táncos mozgásformák jótékony hatással vannak a testi, szellemi, lelki állapotunkra egyaránt. A professzionális szinten művelt táncművészetnek árnyoldalai is megmutatkozhatnak. A serdülőkorra jellemző instabilitás végett vizsgáltuk, hogy ezen korcsoport fokozott veszélynek vannak-e kitéve a táncművészeti képzésben. Női táncosok egészségi állapotát, étkezéssel kapcsolatos attitűdjüket, testképüket és önértékelésüket mértük fel, kérdőíves módszerrel, melyet összehasonlítottunk nem táncos kortársaikkal. A kérdőív részei demográfiai, antropometriai adatok, általános egészség, SF-36, BSQ, HFDT, EAT-12, R-SES voltak. A válaszadók (n=105, 14-18 év közötti nők) 39%-táncművészeti képzésben vesz részt (1. csoport), 29% hobbi szinten foglalkozik tánccal (2. csoport), 31% nem végez sporttevékenységet (3. csoport). A felmért személyek testtömeg, testmagasság és BMI átlagértékei a normál tartományba sorolhatók. A csoportokra az elhízástól való félelem jellemzőbb, mint a diétázás vagy az evés utáni büntudat. Az 1. csoport (n=41) 56%-a retteg az elhízástól, a 2. csoport (n=31) 61%-ára igaz az állítás, a 3. csoport (n=33) 66%-a tart az elhízástól. A vizsgált személyek nincsenek megelégedve testjükkel, vékonyabbak szeretnének lenni. Az 1. csoport 55%-a nincs megelégedve a testével, a 2. csoport 48%-a vélekedett hasonlóan, míg a 3. csoport 39%-a nem elégedett a testével. A vizsgált személyek 55%-a gondolja magát egészségtudatosnak, viszont 77% szeretne jobban odafigyelni egészségére. A kérdőívben szereplő Emberalakrajzok Tesztje alapján a serdülők reálisan értékelték a testsémákat, az egészséges testkép kategóriát jelölték számukra ideálisnak. Az önértékelés kérdéskört tekintve, 77%-a szeretné jobban tisztelni önmagát. Az 1. csoport 83%-a érzi úgy, hogy jobban kellene tisztelnie magát, míg a 2. csoport 68%-a vélekedik így. A 3. csoport tagjai 79%-a válaszolta azt, hogy bárcsak tudná magát jobban tisztelni. Az 1. csoport 54%-a jó véleménnyel van önmagáról, a 2. csoport 71%-a érez így, míg a 3. csoport 64%-a. A Rosenberger skála eredményei azt mutatták, hogy a felmért táncosok és nem táncos csoportok önértékelése megegyezik a serdülőkorra való általános jellemzőkkel. Vizsgálatunk eredményei szerint a serdülőkorú női táncosok és sporttevékenységet nem végző serdülőkorú nők között egészségmagatartás szempontjából nem tapasztaltunk szignifikáns különbséget.

MIHALIK SAROLTA

mihaliksaci2001@gmail.com

Rekreáció és Életmód

BSc, 2. félév

Széchenyi István Egyetem

Egészség- és Sporttudományi Kar

Témavezető:

*Kovácsné Dr. Tóth Ágnes
egyetemi docens, SZE ESK*

Egyetemisták alkohol, és különféle élvezeti szerek fogyasztása a szemeszter különböző szakaszában

Egyetemisták alkohol, és különféle élvezeti szerek fogyasztása a szemeszter különböző szakaszában. Kutatásomban az egyetemisták alkohol, és élvezeti szerek fogyasztását vizsgálom. felmérni a szemeszter különböző szakaszaiban: szorgalmi időszak alatt, illetve vizsgaidőszak közben, emellett őszi és tavaszi félévre lebontva az élvezeti cikkek fogyasztását a hallgatók körében. Kérdőbiztos által lekérdezés, 5 hétig szerdánként az egyetem területén található „Üveges Kocsmában” történt. Összesen 145 hallgató került be a mintába. egyéb tényezők vizsgálata: az időjárás hatása-, a barátok hatása az alkoholfogyasztásra, a tavasz eljöttével, és a vizsgaidőszak közeledtével a hallgatók többször, nagyobb mennyiségben fogyasztanak alkoholt, egy őszi szemeszterhez viszonyítva. A vizsgázás maga stresszel jár, az esetleges kudarcot is kezelni kell, ki, hogyan tudja feldolgozni a sikert, vagy épp az ellenkezőjét. 145 hallgató sikertelen vizsga esetén 117 esetben válasza volt a kudarc utáni alkoholfogyasztás. A tavaszi félévben az időjárás kedvez, hogy kiüljenek az egyetemisták a nap bármely szakaszában, a szemeszter közben pedig a társaság magával ragadja az embert. Tapasztalataim alapján a szerda esti időpontban heti rendszerességgel ismerős arcokkal találkoztam, akiknek a szerdai szórakozás elengedhetetlen. Vannak, akik mértéktelenül tudják fogyasztani az italokat, nem mérlegelve a másnapi órákat, amit a kérdőívekből kapott eredményem is alátámasztanak. Javaslatom lenne szonda készüléket kihelyezni a kocs mákba/szórakozóhelyekre, illetve hetente biztosítani pár diáknak egy vérvételt csütörtök reggelén, ahol a májfunkció értékéről kapnak eredményt. A diákok nagy része pontosan nincsenek tisztában az alkohol, és az élvezeti szerek fogyasztásának egészségügyi kockázatával. Későbbiekben a kutatásomat folytatni szeretném, egy másik nézőpont használatával.

NAGY SÁRA

nagysara0527@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezető:
dr. habil Lackó Tamás
egyetemi docens, PTE ETK*

DIPLOMÁSOK SZUBJEKTÍV JÓLLÉTÉNEK ALAKULÁSA A COVID-19 VILÁGJÁRVÁNY IDŐSZAKÁBAN

A 2019-ben indult koronavírus világjárvány megnehezítette mindennapjainkat, emellett számos kutatási témát és lehetőséget nyújtott nekünk. Kutatásunk célja, hogy felmérjük a diplomások szubjektív jóllétének koronavírus világjárvány alatti változásait. Vizsgálatunk fontos szempontja még, hogy felmérjük a jóllétre ható egyéb befolyásoló tényezőket, mint például, a nem, életkor, családi állapot, gyermekek száma, lakóhely, rendszeres sport, testi egészség, társas támogatottság. Vizsgálatunkat négy adatbázis felhasználásával végeztük, melyből három a koronavírus járvány magyarországi első három hulláma alatt készült és egy a 2013-as Hungarostudy felmérés során. A magyarországi 18-69 éves korosztályt célzó vizsgálatok életkor, nem, lakóhely, régió és iskolai végzettség alapján reprezentálták a magyar felnőtt lakosságot. Mind a négy adatfelvétel a WHO-5 Jólét Kérdőív Magyarországra validált változatát használta. Az elemzésünkben a leíró statisztikai módszerek közül az átlag és szórás számítását végeztük, a hipotézisek igazolásához a Mann-Whitney és Kruskal-Wallis, nem paraméteres tesztek alkalmaztunk, az összefüggések feltárásához a többváltozós lineáris regressziós elemzést használtuk. Az eredmények alapján elmondható, hogy a diplomával rendelkező magyar felnőttek szubjektív jólléte kedvezően alakult, de a vizsgált időszakok egyikében sem volt szignifikánsan magasabb a WHO-5 értékük, mint az érettségivel rendelkezők csoportjának. A COVID-19 hullámok alatt mért értékek a 2013-as felméréshez képest minden esetben szignifikánsan alacsonyabbak voltak, viszont a három hullám értékei közötti különbségek nem voltak szignifikánsak. A többváltozós lineáris regressziós elemzésbe kilenc tényezőt (nem, életkor, családi állapot, gyermekek száma, lakóhely, rendszeres sport, testi egészség, társas támogatottság, munkavégzés) emeltünk be, melyből négy volt szignifikáns, azaz befolyásolták önálló hatással a diplomások jóllét érzésének alakulását. Ezek a tényezők az egészségi állapot, a településtípus, a társas támogatottság és a rendszeres sport voltak. Az eredmények felhívják a figyelmet arra, hogy a társadalom kiemelt csoportjának tekinthető diplomások jólléte is szignifikánsan csökkent a pandémia időszakában, amelynek javításában fontos szerep hárul a rendszeres sportolás beépítésére a felsőfokú végzettségűek életébe is.

SMIKÁL BALÁZS

szmikalbalazs@gmail.com

Sport és Rekreációs Szervezés (sportszervezés)

BSc, 5. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

*Vargáné Szalai Kata
tanársegéd, PTE TTK*

Középiskolás korú diákok táplálkozási szokásainak vizsgálata az egészséges életmód viszonylatban

Napjainkban egyre nagyobb szerepet kap az egészséges életmódra való törekvés. Az elsődleges meghatározó közeg a család és az iskola. Kutatásunk célja a gimnáziumi korosztály felmérése az egészséges táplálkozást illetően. A kérdések között szerepelt a különböző élelmiszerek fogyasztási gyakorisága, a napi zöldség, gyümölcs és vízfogyasztás, a főétkezések megjelenése és betartása. Továbbá a gyorséttermi étkezés kérdésköre, valamint érintőlegesen a sportolási gyakoriságok. A mintavételhez egy budapesti középiskolát választottunk, melynek az aljában egy KFC étterem található. Az online kérdőívünket (42 kérdés) 187 gimnazista fiú töltötte ki (a gimnázium nem koedukált). A vizsgálat időpontja 2022. november, december. A kapott adatokat Excel program segítségével, egyszerű matematikai-statisztikai módszerrel dolgoztuk fel. Eredményeinket az Okostányér programmal hasonlítottuk össze, melyek megmutatják, hogy a kitöltő diákok étkezési gyakorisága, illetve az édességfogyasztást illetően változásra szorulnak. A zöldség, gyümölcs és vízfogyasztásuk megfelelő. Sportolási rendszerességük kiemelkedő. A gyorséttermi fogyasztásoknak az eredménye meglepő és pozitív, ugyanis nem járnak heti rendszerességgel gyorsétterembe, annak ellenére, hogy az iskola aljában található, de látható, hogy a legkedveltebb gyorséttermilánc a KFC. Ha összevetjük a jobb és kevésbé jó anyagi körülmények között élő diákokat, akkor elmondható, hogy kevesebbet járnak a kevésbé jó anyagi körülmények között élő családok étterembe és a diákok is kevesebbet költenek gyorséttermekbe, szemben, akik magukat jobb anyagi körülmények közé sorolják. A fent említettek alapján elmondható, hogy inkább egészségesen élnek kitöltőink és elmondásuk alapján szüleik is nagy százalékban odafigyelnek, hogy egészségesen táplálkozzanak. Az inkább jobb anyagi körülmények közül származók nem eredményez gyakoribb éttermi látogatást vagy étel rendelést sem család sem pedig egyén szinten, ugyanis a kitöltők többsége családjával nagy részt valami ünnepek alkalmával jár étterembe. Ahhoz, hogy felnőtt korban egy rendszeres egészségtudatos életet éljünk, már iskolás korban ki kell alakítani olyan szokásokat, hogy később rendszeressé és tudatossá váljanak felgyorsult világunkban.

SZKLENÁR ESZTER

szklenar.eszter@gmail.com

Testnevelő - gyógytestnevelő tanár

Osztatlan, 1. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

Témavezető:

Prof. Dr. habil. Balogh László

egyetemi tanár, DE TTK

Tíz hetes HIIT, CMIT és a proprioceptív tréning kognitív képességekre, testösszetételre, észlelt stresszre és motorikus képességekre gyakorolt hatásainak összehasonlító elemzése fiatal egyetemisták körében

Napjainkban egyre több típusú edzés jelenik meg, amelyek – az edzés fogalmából eredően – funkcionálisak, tehát konkrét céljuk van. Ezek eléréséhez, illetve a személyre szabott edzéshez ismernünk kell azok komplex pszichoszomatikus hatásait. A kutatásom során a HIIT, a CMIT és a ProprT edzések krónikus hatásait vizsgáltam a testösszetételre, motorikus képességekre, kognitív képességekre és az észlelt stresszre vonatkozóan, fiatal egyetemista hallgatók körében (N=142, M: 21,5 év 39% férfi és 71% nő), akik heti egyszer, mozgásprogramtól függően, 80-90 perces edzésen vettek részt, 10 héten át. Az alanyok 10 héten keresztül vettek részt a választott edzésprogramon hetente egyszer 80-90 perces időtartamban. A választható edzést az edzéselméletben is elfogadott intenzitási zónák szerint soroltam be az egyes edzéstípusokhoz a kategóriák a következők: ProprT – pilates, jóga; CMIT – Futóklub, Funkcionális köredzés; HIIT – Boot camp. Az alanyok az első és a tizedik héten Hungarofit felmérésen vettek részt: Cooper teszt, fekvőtámasz teszt, felülés teszt, Flamingó teszt jobb és bal lábbal, a mozgásprogram elején és végén részt vettek észlelt stressz kérdőív kitöltésében (PSS14), valamint a kognitív képességeket mérő VTS COG/S8 teszten és TANITA BC-1000 mérleggel vizsgáltuk a testösszetételüket. A 3, 6, 9. héten a vizsgált személyek kitöltötték a Borg-skálát. Szignifikáns összefüggést tapasztaltam az észlelt stressz szint csökkenésében mindhárom edzéstípusnál, a kognitív képességekre vonatkozóan a SUMGES értékben a ProprT edzésnél, a SUMR értékben mindhárom edzéstípusnál, a Hungarofit tesztben a Cooper teszt résznél a CMIT csoportnál a, a Flamingó tesztben a CMIT és a ProprT csoportnál és a felülés tesztben a HIIT csoportnál. A Borg-skála értékének különbségeinél szignifikáns változást tapasztaltam a ProprT és a HIIT típusú óránál. A testösszetételben szignifikáns különbséget a ProprT edzéstípusnál voltak megfigyelhetők a következő értékekben testsúly, FFM, PMM, BMI. Az eredmények megerősítették az egyes edzéstípusok pszichoszomatikus hatásainak eltéréseit. A nemzetközi irodalommal összhangban, jelentős a HIIT edzés komplex hatása. Javaslatot tudok tenni az egyetemi testnevelésre alkalmazására vonatkozóan és az egyes edzéstípusok használatára a fejlesztési célok elérése érdekében. A kutatásom számos további kérdést vet fel életkor, nem, edzéséletkor, edzescél, preventív vagy rehabilitációs edzés, stb. tekintetében.

TÓTH SÁRA KLAUDIA

tothsara099@gmail.com

Testnevelés-Történelem tanár

Osztatlan, 7. félév

Nyíregyházi Egyetem

Témavezetők:

Dr. Vajda Ildikó

főiskolai tanár, NYE

Molnár Anita

főiskolai tanársegéd, NYE

A testnevelő tanárok és az iskola szerepe az egészséges táplálkozásban

Abban a korban élünk, melyben a betegségek jelentős része szoros összefüggésben áll a táplálkozással. A gyermekek optimális fejlődéséhez és növekedéséhez elengedhetetlen a megfelelő táplálkozás, ezáltal az iskola és a pedagógusok szerepe felértékelődik a tanulók oktatási és nevelési folyamatában (Révész és mtsai, 2015). Kutatásom célja, hogy bemutassam a nyíregyházi középiskolások táplálkozási szokásainak felmérésén keresztül a testnevelő tanárok és az iskola. Felmérésem eredményeit egy 39 kérdésből álló kérdőívre alapoztam, melyet nyíregyházi diákok (N=161) és testnevelő tanárok (N=35) töltöttek ki. A diákok nemek szerinti megoszlásában 94 nő (59,9%) és 63 férfi (40,1%). A testnevelő tanároknak készített kérdőívet 12 nő (34,3%) valamint 23 férfi (65,7%) töltötte ki. A kutatásom során Khí-négyzet próbát, korrelációt és keresztábra elemzést is alkalmaztam. A tanulók jelentős része érdeklődik az egészséges étkezés iránt és saját tudásuknak és lehetőségeiknek megfelelően alkalmazzák ($r=0,421$; $p=0,000$). Szignifikáns összefüggés van azok között a diákok között, akik többet tanulnának az egészséges táplálkozásról és azok között, akik változtatnának is az étkezési szokásaikon ($p=0,000$). Az általam vizsgált testnevelő tanárok jelentősebb része egészségtudatosan táplálkozik, akik jellemzően többet beszélnek az egészséges táplálkozásról ($r= -0,250$; $p=0,000$). Ezek az információ átadások ugyanakkor, saját elmondásuk szerint inkább havonta vagy fél évente egy-két alkalommal történnek meg. Eredményeim alapján a tanulók egészségmagatartása csekély mértékben függ a pedagógus mintájától ($p=0,049$). Kutatásom alátámasztja Murimi (2018) és Horváth (2020) vizsgálatát, mely szerint, ha a diákok megkapják a megfelelő iránymutatást, akkor törekednek a helyes táplálkozásra és szeretnék is bővíteni ismereteiket, valamint a tanulók egészségmagatartása csekély mértékben függ a pedagógus mintájától. Emellett megállapítható, hogy a testnevelő tanárok kevés alkalommal beszélnek az egészségtudatos táplálkozásról.

Kulcsszavak: Testnevelő tanárok, egészségtudatos táplálkozás, testnevelés tantárgy

A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései I. tagozat

Helyszín: E épület 539. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 9.00

Zsűrielnök: Dr. Halasi Szabolcs

Tagok: Dr. Szabó Eszter, Szabó Dániel

- 1. Horváth András Csaba**
A tanári figyelem motivációs szerepe testnevelés órán
- 2. Makkai Máté**
A labdarúgás oktatás eredményessége a Dr. Hesz Mihály Általános Iskola 8. osztályában
- 3. Nagy Márton Gábor**
A labdarúgó akadémiák kettős karrierjével kapcsolatos minőségi kritériumok elemzése
- 4. Németh Veronika**
A nyelvtanulás mozgástanulásra gyakorolt hatása
- 5. Raáb Arnold**
A COVID-19 miatt bevezetett online távolléti oktatás tapasztalatai a szülők szemszögéből
- 6. Szalai Gergő**
Az úszásnemek oktatásának sorrendisége
- 7. Váczy Kristóf**
Az egészségre nevelés akadályai egy középiskolai példán keresztül

HORVÁTH ANDRÁS CSABA

h.andri.99@gmail.com

testnevelő - gyógytestnevelő - egészségfejlesztő

tanár

Osztatlan, 7. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

Témavezető:

H. Dr. Ekler Judit

egyetemi docens, ELTE PPK

A tanári figyelem motivációs szerepe testnevelés órán

A tanári figyelem motivációs szerepe testnevelés órán. Kutatásomban a tanári figyelem, az egyes tanulókra irányuló arányát vizsgáltam, valamint azt, hogy a diákok mennyire érzik támogatónak a testnevelés órán megteremtett légkört. Kutatásom lényege e két kutatási szál összefuttatása, a figyelemre, a tanár által adott visszajelzésekre, hibajavításra összpontosít. A kutatásom során arra a kérdésre kerestem a választ, hogy a testnevelő tanár egy – egy tanulóra irányuló figyelme, hogyan befolyásolja a tanulók testnevelés órai motivációját. Célom volt megtudni, hogy a tanári figyelem (mennyisége, tartalma) milyen összefüggésben van a tanulók autonómiaérzetével; testnevelés jegyével; befolyásolja-e a diákok testnevelésórai aktivitását. Válaszokat kerestem arra is, hogy a tanári figyelem (mennyisége, tartalma) különbözik-e a diákok életkorának függvényében, illetve befolyásolja-e az aktuális tananyag. A kutatást a 2021/395 kutatásetikai engedély birtokában kezdtem meg. Kutatásomban két osztály vett részt: 7. osztály: n=25, 11. osztály: n=22. Fő mérőeszközöm két darab akciókamera volt, amelyek egyikét a testnevelők a fejükön viselték a rögzített 10-10 tanórán. Minden tanuló kitöltötte a PASSES kérdőívet. Dokumentáltam a tanulók előző félévi testnevelés érdemjegyét, valamint a testnevelők egy-egy háromfokozatú skálán értékelték a diákok tapasztalt rátermettségét az adott mozgásanyagokban, továbbá azt, hogy véleményük szerint az adott tanórán, az adott diák milyen aktivitással dolgozott. A tanár - diák interakciót leginkább a szóbeliség ($r = 0,94$) jellemezte, amit többnyire a tanár kezdeményezett ($r = 0,94$). A segítségadás ($r = 0,66$), valamint a diák által kezdeményezett interakció ($r = 0,69$) kevésbé volt jellemző. A kevésbé aktív diákok, több figyelmet kaptak, ugyanakkor kevésbé érezték jól magukat a testnevelés órán. A magasabb autonómiát biztosító, bátorító és bizalomra építő óravezetésben részesülő diákok magasabb érzékelt motivációs értékeket jelöltek (PASSES) meg, aktívabbak voltak a tanórákon, valamint bátrabban kezdeményeztek interakciót tanárukkal testnevelés órán. Megállapítható, hogy ösztönző a tanári figyelem, de leginkább akkor, ha ez egy tanulóközpontú tanítási stílussal jelenik meg.

MAKKAI MÁTÉ

makkaimate33@gmail.com

Testnevelés és történelem és állampolgári
ismeretek tanára
Osztatlan, 11. félév

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem
Természettudományi Kar

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

A labdarúgás oktatás eredményessége a Dr. Hesz Mihály Általános Iskola 8. osztályában

A labdarúgás egy nagyon népszerű sportág hazánkban. Nem meglepő módon a testnevelés gyakorlat anyagának is szerves része. Bár a Nemzeti Alaptanterv megengedi, hogy két másik sportjáték kerüljön feldolgozásra egy-egy tanév során, de a Testnevelési Kerettanterv részletezi milyen tartalmakat kell oktatni a labdarúgás területéről. Kutatásom azzal foglalkozik, hogy mennyire hatékony az labdarúgás oktatás a dr. Hesz Mihály Általános Iskola 8. osztályában. Az osztály létszáma 23 fő, amelyet 3 részben vizsgáltam: labdarúgó fiúk (N=8 fő), nem labdarúgó fiúk (N=5 fő), nem labdarúgó lányok (N=10 fő). Három motoros (helyből távol ugrás, törökülésből tizenöt méteres sprint, húsz méteres ingafutás) és három labdarúgásspecifikus (célba rúgás, labdaemelgetés, szlalom labdavezetés) tesztet végeztem el velük. Majd labdarúgás tematikai egységem letanítása után, újra elvégeztem velük ugyanezeket a teszteket. A csoportok első teszten produkált egymáshoz viszonyított eredményeit két mintás t-próba függvényel, a saját teljesítmény fejlődésüket egymintás t-próbával vizsgáltam. Mindkét esetben a szignifikancia szintnek $p < 0,05$ értéket tekintettem. A labdarúgó fiúk a motoros tesztek tekintetében szignifikánsan jobban teljesítettek a nem labdarúgó lányoknál, a nem labdarúgó fiúknál átlagosan rosszabbul teljesítettek helyből távol ugrás és tizenöt méteres futásban. A sportágspecifikus teszteken átlagosan minden csoportnál jobban teljesítettek a labdarúgók, de szignifikáns eltérés a szlalom labdavezetés és labdaemelgetés teszténél mutatható ki. A nem labdarúgó fiúk szignifikánsan jobban teljesítettek helyből távol ugrásban, labdaemelgetésben és labdavezetésben, mint a lányok. A második teszten a labdarúgók szignifikánsan jobban teljesítettek labdavezetésben, labdaemelgetésben, törökülésből futásban, a lányok labdaemelgetésben, a nem labdarúgó fiúk bal lábbal történő célba rúgásban. Tematikus egységem tartalmait szükséges újra gondolni. A kutatást érdemes lenne nagyobb populációra kiterjeszteni, hogy az eredmények jobban igazolhatók legyenek.

NAGY MÁRTON GÁBOR

marcinagy8@gmail.com

Sport-és rekreációs szervezés

BSc, 5. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:
Dr. Farkas Judit
ügyvivő szakértő, TE*

A labdarúgó akadémiák kettős karrierjével kapcsolatos minőségi kritériumok elemzése

A pályamunka a hazai kiemelt labdarúgó akadémiákat vizsgálta azon belül a sportolói kettős karrier témájával. A pályaválasztás, a karrierépítés a 21. században már fiatal korban komoly kihívást jelent. A sportolói kettős karrier fontos eleme a munkaerő-piacra belépő, vagy arra készülő sportoló támogatása, amihez többféle programra van szükség. A téma különösen jól vizsgálható az olyan szervezetekben, mint a labdarúgó akadémiák. Az akadémiái működésben a magas minőségű sportolói-és a sportszakmai képzés mellett a képzés-nevelés-oktatás egysége is fontos szegmens. A dolgozat szerzője is az egyik kiemelt futball akadémia neveltje, belülről tapasztalta meg az erősségeket és a hiányosságokat az érdekelt felek felkészültsége és a programok biztosítása vagy hiánya kapcsán. A sikeres kettős karrier felkészítésének számos összetevője van a futballakadémiákon. Közismert, hogy csak kis százalék az, aki egzisztenciát tud teremteni a labdarúgásból. Az utánpótlás időszak végén nagy törést és csalódást tud okozni a játékosok számára, ha nem kerülnek fel az első csapat keretéhez és nem kapnak hívogató ajánlatokat más csapatoktól. Mint a dolgozat eredményeiből a későbbiekben kiderül, hogy kevesebb, mint 10 % az, aki már az utánpótlás időszaka vége fele tudatosan igyekszik építeni karrierjét és gondol a jövőjére. Jellemzően U19-es, azaz az utolsó utánpótlás korosztály az, amikor válaszúthoz érkeznek a labdarúgók, és dönteniük kell a tanulásról, illetve a labdarúgásról, melyik irányba tolják el inkább az arányokat. A profi labdarúgó karrier csak ideig-óráig tart, így mindenkinek ajánlatos felkészülni lenni és gondolni a jövőjére, amennyiben sikeres karriert szeretnének labdarúgó pályafutások után is. A sport egyik sajátossága, hogy kétszer kell beindítani karrierjét a sportolónak, hisz a sportolói pályafutása után a civil életben is el kell helyezkedni. Minél előbb történik ez utóbbinak a tudatos előkészítése, annál könnyebben tud a sportoló integrálódni a munka világába. Az utánpótláskorú játékosok labdarúgásban töltött 10-15 éves időszaka nagyszerű lehetőséget nyújt az informális tanulásra. A sportszervezetek részéről nagy lehetőség rejlik ebben, hiszen ezt a sportolói karrier alatt megszerzett tudást és sport iránti szeretetet munkaerőként a játékosok kamatoztatni tudják, amennyiben nem válik belőlük profi labdarúgó. A sport ágazat potenciális munkavállalói az akadémiákról kerülhetnek ki.

NÉMETH VERONIKA

vero55@freemail.hu

Német- testnevelés

Osztatlan, 11. félév

Pécsi Tudományegyetem

Bölcsészettudományi Kar

Témavezetők:

Dt. Atlasz Tamás

docens, PTE TTK

Cselkó Alexandra

tanársegéd, PTE TTK

A nyelvtanulás mozgástanulásra gyakorolt hatása

A bal és jobb agyfélteke számos feladatot lát el. Míg nyelvtanuláskor a nyelvtan elsajátításánál a bal agyfélteke, addig a szótanuláskor mindkét agyfélteke aktiválódik. Szakirodalomból ismert, hogy a fizikai aktivitás lexikai szinten is javítja a második nyelv tanulását (Liu et al., 2017, Tervaniemi–Hugdahl 2003, Racle, 1983), de ennek inverz esetére nem áll rendelkezésünkre információ. Mindezek alapján kutatásunkban célul tűztük ki a nyelvtanulás mozgástanulásra gyakorolt hatásának vizsgálatát agyfélteke dominancia megállapítást követően, egy gimnasztikai gyakorlatsor alkalmazásával. Kutatásunkban általános iskola 1-3. évfolyam tanulói vettek részt (n=51, átlag életkor: 7,86±0,85 év), ahol nyelvtanulásuk alapján két csoportot alakítottunk ki: nyelvi (n=9) és nem nyelvi (n=23) bal agyfélteke domináns (dichotikus-teszt) csoportokat (n=32, átlag életkor: 7,78±0,87 év). A mozgástanulást egy 3x4 ütemű gimnasztikai gyakorlat alapján végeztünk el, melynek során a rövid távú memóriát azonnal, míg a hosszútávú memóriát egy héttel később vizsgáltuk ugyanazon gyakorlatsorral. Az első négy ütem hibaszámait szerint a hosszútávú memória tesztelése során a nyelvi csoport átlagértékei 0,44±0,53 hibaszám volt ebben a blokkban, míg a nem nyelvi csoport értékei 1,74±0,92 hibaszám. Szignifikánsan gyengébb eredmény (p=0,00) mutatható ki a nem nyelvi csoportnál a második mérés során az első blokkban, mint a nyelvi csoportnál. A teljes gimnasztikai gyakorlat összesített hibaszámait tekintve a rövidtávú memória alapján a nyelvi csoport átlagos értékei 2,67±1,5 hibaszám, míg a nem nyelvi csoporté 5,48±3,13 hibaszám volt. Ez azt jelenti, hogy a nyelvi csoport fele annyi hibaszámmal hajtotta végre a gyakorlatot, mint a nem nyelvi csoport (p=0,002). A második mérés esetén ez a különbség már jelentősebbnek bizonyult (p=0,000). Itt a nyelvi csoport átlagos értékei 0,89±0,78 hibaszám volt, míg a nem nyelvi csoporté 6,04±2,85 hibaszám, vagyis a nyelvi csoport szinte hatszor jobban teljesített a gyakorlat során. Eredményeink alapján a korábbi kutatások inverz esetében (a nyelvtanulás pozitív hatással van a mozgástanulásra) is igazoltuk a pozitív hatást. Adott mozgások eredményei a nyelvi csoportnál azért bizonyultak szignifikánsan jobbnak, mert a jobb agyfélteke funkciói többször aktiválódtak, mint a nem nyelvi csoportnál. A nyelvtanulás tehát segíti a mozgások memorizálását és hosszabb idő elteltével ezek felidézését, ami a jobb agyfélteke folyamatos stimulálásának köszönhető.

RAÁB ARNOLD

raabarnold@gmail.com

testnevelő tanár - történelemtanár és

állampolgári ismeretek tanára

Osztatlan, 12. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Prisztóka Gyöngyvér

docens, PTE TTK

A COVID-19 miatt bevezetett online távolléti oktatás tapasztalatai a szülők szemszögéből

Az egész világon, ahogy hazánkban is a COVID-19 járvány miatt eszközölt változások az oktatási rendszert is érzékenyen érintették. Nem csak a diákok küzdöttek nehézségekkel, hanem a szülők is. Szakdolgozatomban a szülők szemszögéből vizsgáltam meg az átélt tapasztalatokat és a felmerülő problémákat az online-távolléti oktatással kapcsolatban a magyar köznevelésben. Célom az volt, hogy feltérképezsem a legfőbb nehézségeket, hogyha legközelebb is ilyen helyzet alakulna ki, már legyenek megoldásaink. Kvantitatív kutatásom részeként egy 39 kérdéses online kérdőívet használtam, amelyet 115 szülő töltött ki (103 nő, 12 férfi). Kutatásomban külön kitértem az online testnevelés oktatásának problematikáira is, mivel ezt a tárgyat volt a legnehezebb feladat megtartani online formában a pedagógusok számára. A kérdőívre adott válaszok alapján a legjelentősebb problémák az egységes oktatási platform hiánya, az online-szóbeli magyarázattal egybekötött órák ritkasága, valamint a tanárok digitális kompetenciáinak hiányosságai, és a gyermekek motivációjának a csökkenése. A testnevelés órák szempontjából a kitöltők 87%-a válaszolt úgy, hogy meg sem tartották az órákat, és ha mégis, inkább elméleti túlsúllyal. Ezen problémák ismeretében, már célzottan tudunk változásokat eszközölni, hogy hatékonyabbá tegyük az online-távolléti oktatást. Az egységes oktatási platform létrehozása vagy kiválasztása viszonylag könnyen megoldható, és úgy az órák megtartása is egyszerűbbé válna, de a digitális kompetenciák hiánya, és a gyermekek motivációjának növelése, már további kutatásokat igényel a témában.

SZALAI GERGŐ

bazanak007@gmail.com

informatika-testnevelő tanár

Osztatlan, 9. félév

Debreceni Egyetem

Informatikai Kar

Témavezető:

*Dr. habil. Biró Melinda
egyetemi docens, DE TTK*

Az úszásnemek oktatásának sorrendisége

Az úszásnemek oktatásának a sorrendjét számos tényező befolyásolja. Az elsőként tanított úszásnem megválasztásánál az oktatóknak több tényezőt is figyelembe kell venni. Ilyenek például a tanulók életkora, az oktatott úszásnem mozgásszerkezete, a csoport létszáma, és összetétele, és nem utolsósorban az úszástanulás célja. Ami érdekes, hogy a mára kialakult egységes nézőpont ellenére a szakemberek között még eltérő az első úszásnem tanítása. Mi lehet ennek az oka? Kutatásomban az a célom, hogy megvizsgáljam, az úszás oktatásával foglalkozó szakember véleményét az elsőnek tanított úszásnem megválasztásáról és annak az indítékairól. A kutatás kérdéseinek a megválaszolásához, kérdőíves módszert alkalmaztam. A vizsgálatban 95 fő vett részt (n=95), 64,2% férfi és 34,7% nő, közülük 49,5% edző, 43,2% testnevelő tanár, 34,7% úszó szakedző, 27,7% rendelkezik úszó licenccel és 9,5% UNP edző. A válaszokat összesítve, azt az eredményt kaptam, hogy a legpreferáltabb úszásnem a hátúszás volt, azonban legtöbbször nem ezzel az úszásnemmel kezdik az oktatást, ami kicsit meglepő volt számomra. Az oktatók az első úszásnem megválasztáskor a következő szempontokat tartották a legfontosabbaknak: a tanulók életkora, előképzettsége, az úszásnem mozgásszerkezete, az egészségi állapot és az életvédelem. Az oktatók csak részben veszik figyelembe az előírásokat, leginkább egyéni döntés alapján alakítják ki maguknak a sorrendiséget a felsorolt szempontok alapján. Óvodás korban az oktatók többsége (36,4%-a) a gyorsúszással kezdik az oktatást, mert könnyebb úszásnemnek tartják, mint a többit és gyorsabban is tanítható. 33%-uk a hátúszással, 18%-uk a mellúszást választja első úszásnemként. Később, ahogy idősödik a korosztály (10-12 éves korban, majd felnőtt korosztálynál), egyre inkább az életvédelmi szempontok kerülnek előtérbe, ezáltal a mellúszás veszi át a szerepet. A 10-12 éves korosztályban szinte egyformán oszlik meg a 3 úszásnem (gyors-, hát-, mellúszás) tanítása, de a felnőtteknél már egyértelműen a mellúszás az elsőként oktatott. A 10-12 éves korosztálynál az oktatók 36%-a választja a mellúszást első úszásnemként, 34,9%-uk a gyorsúszás oktatását preferálja, és 33,7%-uk a hátúszásét. A felnőtt korosztályban vizsgálva azt lehet megállapítani, hogy a mellúszás jelentősen dominál. A minta 64,8%-a kezd ezzel a tanítással, míg 19,7%-uk a gyorsot, és ugyan ennyien (19,7%) a hátúszást választják. 26,8%-uk dönt a több úszásnem együttes tanítása mellett.

VÁCZY KRISTÓF

vackris11@gmail.com

Testnevelés-földrajz tanár

Osztatlan, 11. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Prisztóka Gyöngyvér

docens, PTE TTK

Az egészségre nevelés akadályai egy középiskolai példán keresztül

A dolgozatom fő témája az egészségre nevelés témaköre volt, valamint a diákok káros szenvedélyeinek felmérése. Kutatásunk célja bemutatni egy iskola példáján keresztül az egészségre nevelés akadályait, illetve felmérni az intézmény tanulóinak káros szokásait, szenvedélyeit. Négy hipotézist fogalmaztunk meg, miszerint a megkérdezettek többsége él valamely káros szenvedéllyel, az anyagi helyzet nem befolyásolja a káros szenvedélyek előfordulását, a sportoló diákoknál kevésbé fordulnak elő káros szenvedélyek, valamint, hogy az iskola vezetése és az egészségügyi dolgozók együtt keresnek megoldást jelen problémára. A kutatásunkat egy szekunder kutatással kezdtük, amelyben a témával kapcsolatos szakirodalmakat tekintettük át, majd a primer kutatásunkat két részre bontottuk. Egy kvantitatív eljárással a diákokat online kérdőíves módszerrel kérdeztük meg, míg az iskolában tevékenykedő iskolaorvost, védőnőt és az intézményvezetőt egy kvalitatív eljárás során, késleltetett interjú formájában kérdeztük. A kérdőívet 150 diák töltötte ki (n=150), amelyről elmondható volt, hogy az iskola létszámához, férfiak és nők arányához képest létszámarányos mintavételről beszélhetünk. Kiértékelés során korreláció analízist végeztünk.

Kulcsszavak: egészségre nevelés, dohányzás, alkoholfogyasztás, káros szenvedélyek, energiailal fogyasztás.

A testnevelés és sport neveléstudományi kérdései II. tagozat

Helyszín: E épület 539. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 13.00

Zsűrielnök: Dr. Csányi Tamás

Tagok: Dr. Morvay-Sey Kata, Dr. Konczos Csaba

1. Bege Eszter

A testnevelés tantárgy és a testnevelő tanárok presztízis helyzete a Gyergyói-medencében

2. Hegyi Domonkos Péter

Az erőszakmentes kommunikáció megjelenése a síoktatás területén

3. Hódos Péter Levente

A flow élmény szerepe a zene és sport iránti elköteleződésben

4. Nagy Attila

A fekete pedagógia megjelenési formái, szinterei, résztvevői és következményei közti összefüggések vizsgálata

5. Oldal Vivien Franciska

A kajak-kenu sportág integrálása a testnevelésbe

6. Schmidt Mátyás

Az edző-szülő-gyermek háromszögében kialakuló megoldhatatlan konfliktushelyzetek és az edző személyiségének hatása a csapatváltására

7. Tasnádi Renáta

Kooperációs mozgásos játékok hatása az osztályközösségre

BEGE ESZTER

begeeszter99@gmail.com

Testnevelés és Sport Szak

BA, 6. félév

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

*Témavezető:
Dr. Balla Béla-József
tanársegéd, RO BBTE*

A testnevelés tantárgy és a testnevelő tanárok presztízs helyzete a Gyergyói-medencében

A köztudatban elterjedt vélemények és a különböző nézőpontoknak köszönhetően én is szükségesnek tartottam, hogy hazámban megvizsgáljam annak a tantárgynak és szakmának a helyzetét, amelyben a közeljövőben tervezek elhelyezkedni. Kutatásomból megtudjuk, hogy milyen a tanulók viszonyulása a testneveléshez és testnevelő tanáraikhoz, illetve azt, hogy van-e megkülönböztetés a testnevelés tanár és más szaktanárok megítélése között. A testnevelés tantárgy és a testnevelő tanárok feladatai létfontosságúak egy gyermek fejlődése során. A testnevelés tantárgy célja a képességek és készségek fejlesztése mellett az egyén lelki egyensúlyba helyezése is. Nagy szerepet játszik a gyerek szocializációjában, életszemléletében és a társadalomba való elhelyezkedésében is. Ahhoz, hogy pozitív hatásai legyenek egy gyermek életében a testnevelés tantárgynak, elmaradhatatlan tényező egy tanult, a témában érdekelt és ügyes szakember, egy testnevelő tanár kinek kötelessége a gyerekek figyelmét felhívni a mozgás fontosságára és kiemelkedően fontos, hogy megszerettesse a mozgást, a sportolást a diákjaival.

HEGYI DOMONKOS PÉTER

domi.hegyi@gmail.com

Testnevelés közösségi művelődés

Osztatlan, 10. félév

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Révész László

egyetemi docens, EKE TTK

Az erőszakmentes kommunikáció megjelenése a síoktatás területén

Kutatások bizonyítják, hogy a gyermekek fejlődésére hátráltató hatással van a verbálisan agresszív, büntető légkör. Éppen ezért egy olyan helyen, ahol a gyermek sok időt tölt - pl. iskola, heti rendszerességű edzések - döntő fontosságú, hogy a vele foglalkozó személy hogyan kommunikál, hogyan oldja meg a konfliktusokat, milyen mintákat ad. Az erőszakmentes kommunikáció az empátiára és az őszinte önkifejezésre épül, célja, hogy a kommunikációban résztvevő felek egyaránt „győztesként” kerülhessenek ki a beszélgetésből a saját és a másik fél érzéseinek figyelembevételével. Hiánypótló módszerről beszélhetünk, hiszen komplex módon hat: érzelmileg fejleszt, konfliktuskezelésre tanít, nyelvi fejlődésre, szociabilitásra bír, miközben fejleszti a foglalkozáson résztvevők kapcsolatát, valamint a pedagógussal való kapcsolatot is. Jelen tanulmány célja, hogy megvizsgálja az erőszakmentes kommunikáció elemeit és használati lehetőségeit egy budapesti síiskola oktatási folyamataiban. Alapfeltevésem szerint egy ilyen speciális közegben – extrém sport, specifikus körülmények, fokozott balesethelyzet – az oktatóknak nagyobb hangsúlyt kell fektetnie a türelmes és nyugodt kommunikációra, illetve a bizalomteli edző-tanítvány kapcsolat kialakítására. Feltételezésem szerint az ilyen jellegű oktatói hozzáállás tartalmazhatja az erőszakmentes kommunikáció elemeit. Kutatásomban egy népszerű budapesti műanyagpályás síiskola sportoktatói (n = 20) vettek részt, akik egy általam készített Erőszakmentes Kommunikáció tesztet töltötték ki. A kérdőív eredményei alapján a síklub oktatói eredményesen alkalmazzák az erőszakmentes kommunikáció elemeit. A foglalkozások közben tudatosan viselkednek, odafigyelve kommunikálnak, pozitív attitűddel és nyitottsággal állnak a tanítványokhoz. Úgy vélem az erőszakmentes kommunikáció elemeinek használata nagyban hozzájárul ahhoz, hogy a síklubba járó sportolók örömmel, lelkesedéssel és kellő motivációval érkeznek az órákra és az oktatóikhoz. Éppen ezért szükség van arra, hogy a témában készült kutatások bizonyítékait tudomásul véve és felhasználva erőszakmentes kommunikációt fejlesztő programokat hozzunk létre az oktatók számára, a tanítványaik pszichológiai egészségének megőrzése céljából.

Kulcsszavak: síoktatás, kommunikáció

HÓDOS PÉTER LEVENTE

hodospeter.17@gmail.com

Osztatlan tanári szak

Osztatlan, 11. félév

Nyíregyházi Egyetem

Témavezető:

*Dr. Moravec Marianna
adjunktus, NYE*

A flow élmény szerepe a zene és sport iránti elköteleződésben

A tanórákon átélt élményeinket nagyban meghatározza a pedagógus által alkalmazott módszer, ami meghatározza, hogy később miképpen viszonyulunk az adott tantárgyhoz. Janurik és Józsa (2018) szerint a hazai ének-zene oktatásban kevés örömet élnek át a tanulók. Bár a testnevelés óra kedveltsége átlagon felüli az általános iskolások körében (Fintor, 2016), de az életkor előrehaladtával csökken a fizikai aktivitás iránti motiváció (Moravec, 2022). Kutatásom fő kérdése, hogy lehet-e oktatás-módszertani jelentősége a flow élmény átélésének a zenés és mozgásos tevékenységek megkedveltetésében? Pilot kutatásomban félig strukturált interjúk keretében vizsgáltam, hogy a flow-élmény milyen módon és mértékben jelenik meg a zene és sport területén. Első interjúalanyom olyan fiatal választottam, aki mind a két szinten kimagaslóan tevékenykedik. A további interjúalanyok ennek a személynek a zenei oktatói, valamint edzői (N=5), akik képzésének pedagógiai irányvonalát is képviselik. Az interjúelemzések szerint a flow-élmény mindkét területen jelentős mértékben hozzájárul a belső motiváció növeléséhez és a pedagógus meghatározó szerepére mutat rá a zene/sport iránti elköteleződésben. A kvalitatív előkutatás során kapott válaszokat elemezve egy saját szerkesztésű kérdőívet állítottam össze. Online kérdőívemet 94 sport tagozatos középiskolás, valamint 104 művészeti szakgimnázium zene tagozatán tanuló diák töltötte ki (N=198) 2021 decemberétől, 105 lány és 93 fiú. Az adatfeldolgozást SPSS 16.0 programban végeztem. Az első két hipotézisem keretében szignifikáns eredményt kaptam a flow-élmény átélésére a sport és a zene tekintetében is (a kitöltők 82,4%-a). A flow élmény megtapasztalásával jelentősebb a belső motiváció, mely egyezést mutat Vass-Deszpot (2019) korábbi kutatásával. További hipotézisem tesztelése során arra az eredményre jutottam, hogy a flow-élmény átélésének lehetősége szignifikáns összefüggést mutat a tevékenységgel eltöltött heti óraszámmal, viszont nem függ attól, hogy az egyén milyen versenyzési/előadói szinten űzi azt. Vizsgálatommal szeretnék rávilágítani a pedagógus személyének és tevékenységének szerepére a tantárgy megkedveltetésében, melynek során az áramlat élménnyel átszőtt tanulás is megvalósulhat (Csíkszentmihályi, 2007; Oláh 2021). Amennyiben a pedagógus olyan pozitív élményt ad a tanulóknak, mely által kialakulhat a flow állapota, ez motivációt, hosszútávon elköteleződést eredményezhet a tevékenység végzése, egyúttal a tantárgy iránt is.

NAGY ATTILA

nagyattila10.na@gmail.com

Rekreáció MSc

MSc, 4. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Németh Zsolt
docens, PTE TTK*

A fekete pedagógia megjelenési formái, szinterei, résztvevői és következményei közti összefüggések vizsgálata

Az a mondás, hogy jó nem létezhet rossz nélkül a pedagógiára is igaz. Ahol nevelésről, pedagógiáról beszélhetünk ott a jó és a rossz oldala egyaránt felütötte a fejét, mind az oktatásban, mind a családokban. Kutatásunk célkitűzése az általános és a középiskolai, valamint a sportegyesületekben levő fekete pedagógia jelenlétének a feltérképezése a testnevelő tanár - diák, valamint az edző – sportoló közötti interakciók közben. Egy általunk készített kérdőívet, amely főként a fekete pedagógia megjelenési formáira, a résztvevőkre, az esetek okaira és a következményeire fókuszált, 125 fő online formában töltötte ki. A kérdések között direkt, indirekt, zárt és félig zárt kérdések egyaránt helyet kaptak, valamint egyes válaszokat 1-5-ig terjedő Likert-skálán kellett megadni. Az általunk alkotott kategóriák között összefüggéseket kerestünk, majd az így felszínre került adatokat részben SPSS statisztikai program segítségével elemeztük. A fekete pedagógia helyszíneivel kapcsolatban megállapítható, hogy a testnevelés órákon gyakrabban jelentkezett, mint az egyesületekben. Az esetekben szereplő tanárok és edzők többsége 41 és 50 éves kor közé sorolható. A csoportosításokból való választási lehetőségek alapján kiderült, hogy a kitöltők közül legtöbben a megalázás áldozataul estek. Emellett többségében vannak azon esetek, melyekben az elszenvedői eltúrték, akár a rendszeres megalázást, mint azok, ahol külső segítséget igénybe véve, vagy egyéb körülmények következtében váltottak volna iskolát, sportot vagy egyesületet. Meg kell jegyeznünk, hogy a kitöltők között olyanok is voltak, akik nem tudtak felidézni egyetlen fekete pedagógiához köthető eseményt sem (35,2%). A válaszadók által felidézett sérelmek annak ellenére, hogy a kitöltők inkább megrázóan élték meg annak elszenvedésekor, döntően nem befolyásolták a pályaválasztásukat, adott iskolához, egyesülethez való viszonyulásukat. A fekete pedagógia minden szintéren való jelenlétének beigazolása indokolja a még pontosabb információk gyűjtése érdekében, hogy az egyes szinterek és módszerek külön-külön kutatás tárgyává váljanak. A kutatásból szerzett egyéb, a hipotéziseinktől független információk, érdekességek további hozzájuk kapcsolódó lehetséges elemzések alapjául szolgálhatnak.

Kulcsszavak: fekete (negatív) pedagógia, tanár, diák, edző, sportoló, interakció

OLDAL VIVIEN FRANCISKA

oldalvivien98@gmail.com

Testnevelőtanár - Média-, mozgókép- és

kommunikációtanár

Osztatlan, 11. félév

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Horváth Cintia

Adjunktus, EKKE TTK

A kajak-kenu sportág integrálása a testnevelésbe

Jelentős változásokat eredményezett a testnevelés tantárgy oktatásában a mindennapos testnevelés bevezetése, ezzel új lehetőségek lettek adottak a pedagógusok számára, melyek kihasználása helyi szinten is nagy felelősséget hoz magával a testneveléssel, testkultúrával foglalkozó szakemberekre. Kutatásomban erre irányuló kezdeményezéseket vizsgáltam, a szolnoki Tiszaparti Római Katolikus Általános Iskolában működő kajak-kenu oktatást, A jászalsószentgyörgyi kajak-kenu programot, illetve a Kovács Katalin Nemzeti Kajak-kenu Akadémiát. A programok a sportág alapjainak tanmenetbe történő beépítését célozzák. A kutatás célja, hogy a kapott eredmények hatására egy reális képet kapjak a sportág jelenlegi helyzetéről, hiszen az iskoláknak adott az a lehetőség, hogy éljenek az alternatív kerettanterv lehetőségeivel, melyben megtalálható a Kajak-Kenu – vízijártassági ismeretek tantárgy. Ezen foglalkozások célja, hogy a gyermekek minél szélesebb körben megismerkedjenek a vízijártasságok alapjaival és a vízisportokkal, minél több természetközeli élményeket szerezzenek, és megismerjenek egy komplex, szabadterén, speciális környezetben végezhető számos képességfejlesztést kielégítő sporttal. Ennek érdekében szükséges, hogy a tanuló megismerkedjen a különböző sportágak mozgásanyagával, ezen tevékenységeknek a tanulók sokoldalú testi, lelki és szellemi fejlesztésében betöltött szerepével. A kajak-kenu sportág biztosíthatja a gyermek számára, hogy egy élményekben gazdag képzésben vegyen részt. Mivel kutatásomban több kérdés is felmerült, az adatfelvétel során három kérdőívet használtam, kettő a vizsgált iskolák tanulóinak, egy pedig a Jász-Nagykun-Szolnok megyében tanító testnevelők részére készült, illetve három interjút készítettem, az iskolai kajak-kenu oktatásban résztvevő szakemberekkel. Az iskolai program során a fejlesztő hatások természeti közegben, önfelelt hangulat mellett érvényesülhetnek és épülhetnek be a gyermek testkultúrájába és személyiségébe. A kajak-kenu sportág beépítése a mindennapos testnevelésbe mind a gyermekek, mind a pedagógusok részéről nagyon pozitív hozzáállást eredményez.

SCHMIDT MÁTYÁS

matyi0071@gmail.com

RÖVID CIKLUSÚ TESTNEVELŐ TANÁR

MESTERSZAK (4 FÉLÉVES)

MSc, 4. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Németh Zsolt
docens, PTE TTK*

Az edző-szülő-gyermek háromszögében kialakuló megoldhatatlan konfliktushelyzetek és az edző személyiségének hatása a csapatváltására

Ennek a területnek a kutatása, azért volt motiváló számunkra, hiszen a mindennapok része a konfliktus és a konfliktuskezelés. A sportban egyre gyakrabban kerülhetnek a háromszög tagjai konfliktushelyzetbe, mivel a nyomás is nagyobb, hogy eredményeket érjenek el. A szülők és a csapat vezetősége is szeretné, ha a csapat a táblázaton előkelő helyen végezne és nem a fejlődésre koncentrálnak. Szeretnénk feltérképezni az edző-szülő-gyermek háromszögében kialakuló konfliktushelyzeteket, az edző személyiségét és ezek milyen hatással vannak a csapatváltásra. A kutatásunk során három féle saját szerkesztésű kérdőívet használtunk. Készült az edzőknek, a szülőknek és a gyermekeknek is. A kérdőíveket összesen 201 fő töltötte ki. Amiből edző 30 fő, szülő 90 fő és a gyermek 80 fő volt a kitöltő. A gyermekek átlagéletkora 14,8 év. Az edzői végzettségeket tekintve a legalacsonyabtból a legmagasabb licencig voltak kitöltők. A kérdéseket jól elkülöníthető csoportokra osztottuk fel. A kérdőíveket Google űrlapon tettük középbe, különböző internetes csoportokban osztottuk meg. Innen töltöttük le Excel táblázatkezelőbe, majd SPSS rendszert használtunk, hogy eredményeinket megkapjuk. Az első hipotézisünk beigazolódt, a szülőkben és a gyermekekben is pozitív benyomás alakult ki az edzőről. Második hipotézisünk is beigazolódt, a szülők és az edzők is úgy érzik megfelelő a kommunikáció közöttük. Harmadik hipotézisünk nem igazolódt be, a konfliktusok nincsenek hatással a csapatváltásra. Negyedik hipotézisünk is beigazolódt, edzésen és mérkőzésen alakult ki a legtöbb konfliktushelyzet. Ötödik hipotézisünk nem igazolódt be, mivel „kevert” és „problémamegoldó” személyiséggel rendelkeznek az edzők. Így határozottan, de megértően tudják az utánpótlást nevelni. Összeségében elmondhatjuk, hogy az edző-szülő-gyermek háromszögében megfelelő a kapcsolat, ami pozitívan hat a gyermek fejlődésére. Emellett a konfliktushelyzetek nincsenek nagy hatással a csapatváltásra. Az edzők „kevert” és „problémamegoldó” személyiséggel rendelkeznek, ami szintén pozitívan hat a gyermekek fejlődésére. Szerencsére a konfliktuskezelés egyre jobban megy az edzőknek így a gyerekeknek nem kell új csapatba kerülniük.

Kulcsszavak: edző – játékos – szülő kapcsolat, konfliktus, kommunikáció, csapatváltás, sportolói pályafutás

TASNÁDI RENÁTA

renata.tasnadi@gmail.com

testnevelő tanár - gyógytestnevelő-

egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 9. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

Témavezető:

H. Dr. Ekler Judit

egyetemi docens, ELTE PPK

Kooperációs mozgásos játékok hatása az osztályközösségre

Kutatásom alapja a XXXV. OTDK eseményen bemutatott pályamunkám, melyben a kooperációs készség fejlődését vizsgáltam a testnevelés óra keretein belül. Az akkor még 5. osztályos tanulók körében a testnevelés órán kooperációs megoldásokat igénylő játékos feladatokat alkalmaztam. Ezen kutatásom eredményei nem mutattak szignifikáns eredményt a minta és a kontrollcsoport között a motoros tesztfeladatokban, de a mintacsoport osztályközössége formálódhatott az intervenciós szakasz alatt. A kooperatív játékok segítségével az új kutatásban célunk volt a tanuló közösség építése. Az együttműködő tagok, csoportok folyamatos változtatásával el kívántuk érni, hogy az osztályközösség tagjai olyan osztálytársaikkal is gyakorolják a közös, egy célért folyó tevékenységeket, akikkel korábban nem működtek együtt. Kiemelt célja volt a kutatásnak, hogy megtudjuk, a kooperatív játékok gyakorlása javítja-e az osztályközösség kohézióját. A vizsgálatot 7. osztályban (N=24) végeztem. A kutatási folyamatot két szakaszra osztottam: április – június és szeptember – november. Minden szakasz magába foglal egy bemeneti és egy kimeneti mérést, amik között intervenciós szakasz volt. Az adatgyűjtéshez két pedagógiai - pszichológiai kérdőívet használtam, melyek eredményeit részben manuálisan, részben pedig a CogStat 2.1.1. statisztikai programmal értékeltem. Április és június között a tanulók többsége úgy érezte, hogy az osztályközösségben pozitív változás történt, közelebb kerülhettek egymáshoz. Voltak tanulók, akik kiugró negatív változást érzékeltek. Néhány tanuló szerint a nyár nem az osztályközösség javulásának kedvezett. Lehetséges, hogy ők a nyáron nem találkoztak, nem vettek részt közös programokon, ezáltal eltávolodhattak egymástól. Az iskola megkezdésével újra együtt, egy helyen voltak a tanulók, az őszi intervenciós szakaszban ismét fejlődést mutattak az eredmények. A szociometriai kérdőív válaszai alapján három tanuló a periférián helyezkedik el. A kutatási folyamat során kettő tanuló eredményeiben pozitív változás történt, elkezdtek közeledni a közösség felé, azonban egy tanuló még inkább távolodott. Tanárként feladatunk a jó közösség kialakítása is, amelyben jól és hatékonyan tudunk közösen együttműködni. A testnevelés órai kooperatív feladatmegoldások által a periférián lévő tanulók is elkezdhetnek az osztályközösség szervezesebb részévé válni.

A testnevelés és sport társadalmi hatásai I. tagozat

Helyszín: E épület 541. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 9.00

Zsűrielnök: Dr. Dobay Beáta

Tagok: Dr. Polgár Tibor, Vári Beáta

- 1. Benke Sándor**
A budapesti olimpiarendezés társadalmi támogatottságának vizsgálata
- 2. Gáspár Bettina**
Górcső alatt a doppingvétség elkövetésével összefüggő sportjogi és etikai kérdések szabályozása
- 3. Kállai Krisztina**
A Budapesti Sportiroda által létrehozott futónagyköveti program hatása a szabadidősportot végzők versenyeken, illetve közösségi futásokon észlelt részvételi arányára
- 4. Kocsis Szabolcs Sándor**
Utánkövetéses kariervizsgálat a Bozsik József Labdarúgó Akadémián
- 5. Krebsz Botond, Kertai Bendegúz**
Önkéntes munka hatásai az életprofil alakulására
- 6. Kormos Dániel**
Tanárok tetoválással
- 7. Rajháthy Noémi Zsófia**
A középiskolások önértékelése és összefüggései a fizikai aktivitással, társas támogatással és a közösségi média használatával, egy keresztmetszeti vizsgálat

BENKE SÁNDOR

benke.pr@gmail.com

Sportmenedzser

MSc, 1. félév

Magyar Testnevelési és Sporttudományi

Egyetem

Témavezető:

dr. Sipos-Onyestyák Nikoletta

egyetemi adjunktus, TE

A budapesti olimpiarendezés társadalmi támogatottságának vizsgálata

A budapesti olimpia kérdése hosszú múltra tekint vissza, de a közvéleményben talán a 2024-es pályázat körüli közéleti történések élnek legélelénkebben, amelyek hatására 2017-ben a Fővárosi Közgyűlés és a MOB közösen visszavonta a rendezésre vonatkozó pályázatot. Az azóta eltelt öt évben nem készült mérvadó felmérés a témában, így jelen kutatásomban azt próbálom meg feltérképezni, hogy milyen irányba mozdult el a játékok hazai rendezésének társadalmi támogatottsága. Kutatásom előtt az alábbi hipotéziseket fogalmaztam meg: Az emberek többsége nem támogatja az olimpia megrendezését. Az olimpiarendezés hazánkban politikai kérdés. A rendezést ellenzők legfőbb indoka a korrupciótól való félelem. A közösségi médiában megjelenő vélemények aránya összhangban van a támogatottsági aránnyal. Kutatásom alapját egy online kérdőív adta, amely 2022. október 19-22. között volt elérhető. A kérdések részben a korábbi olimpiai megvalósíthatósági tanulmányban érintett területek alapján, részben a 2017-es közvélemény kutatások eredményei alapján alakultak ki. A kérdőív kvázi interaktív formában került publikálásra, tehát a megválaszolt kérdések alapján választotta ki a rendszer a következő kérdéseket. Az említett időtartamban összesen 1114 érvényes kitöltés került tárolásra. Az adatok másik forrása a kérdőív terjesztésére használt felület 'social listening' módszerrel történő vizsgálata. Előzetes feltételezésemmel ellentétben a társadalmi támogatottság aránya magasabb, tehát többen rendeznének Budapesten olimpiát, mint akik nem. A vélemények kialakításában erős összefüggés mutatkozik a pártpreferenciákkal, tehát a rendezés politikai kérdés. Az emberek többsége nem rendelkezik megfelelő, objektív információval, valamint nincsenek tisztában azzal, hogy milyen módon térülhet meg az olimpia megrendezése. A rendezést elutasító válaszadók kb. 13%-a meggyőzhető. A közösségi médiában rendkívül felülreprezentált a negatív (rendezést ellenző) vélemény. Jelen kutatás alapján mutatkozik lehetőség arra, hogy a társadalmi támogatottság biztosított legyen egy esetleges 2036-os olimpia rendezéséhez. Azt azonban szükséges szem előtt tartani, hogy a napjainkat jellemző kampányoktól eltérően a rendezés támogatottságát nem elegendő egy szavazás, mérés, közvélemény-kutatás idejére maximalizálni, hanem középtávon fennmaradóvá kell tenni. A legfontosabb, hogy kevésbé legyen politikai kérdés az olimpiarendezés, ehelyett közös társadalmi ügyként lenne szükséges azt újradefiniálni.

GÁSPÁR BETTINA

bettics1100@gmail.com

Humánkineziológia

MSc, 3. félév

Magyar Testnevelési és Sporttudományi

Egyetem

Témavezető:

Dr. Szekeres Diána
egyetemi docens, TE

Gorcső alatt a doppingvétség elkövetésével összefüggő sportjogi és etikai kérdések szabályozása

A tiltott teljesítményfokozás eseteinek vizsgálatát, szankcionálását a Nemzetközi Sportdöntőbíróság (CAS) biztosítja. A WADA és a MACS kontrollálja a sportban előforduló doppingolást. Doppingellenes szabályok aktualitása, hatálya mindenkor meghatározó doppingvétségek esetén. A WADA tiltólistáján szereplő teljesítményfokozó szerek, módszerek egészségkárosító impressziójának részletezése, meghatározó. A doppingolás kérdése sporttársadalmi kérdés is. Az Európa Tanács Európai Sport Charta és Sport Etikai Kódexe alapelveként jelöli, hogy a Fair play, a Charta 1. cikk 2. pontja alapján: „védeni és fejleszteni kell a sport erkölcsi és etikai alapjait, a sporttevékenységekben résztvevők emberi méltóságát és biztonságát, megvédve a sportot és a sportolókat ...a doppingszerek használatától.” Hipotézis, cél: Kutatási célunk, megvizsgálni a sportban előforduló doppingolás kérdéskörének jogi szabályozását, a doppingellenes szervek feladatát, hatályos jogszabályokat nemzetközi és hazai szinten egymással összevetve. Magyar sportolók esettanulmányain keresztül tárjuk fel a doppingvétséget eredményező folyamatot, és a magatartás szankcionálását. H1: Feltételezzük, hogy etikai aggályokat vetnének fel, az esettanulmányokban bemutatott doppingvétségként azonosított esetek, amennyiben feltárnánk az akkor és jelenleg hatályos jogi szabályozás időbeli változását. H2: Feltételezzük, hogy doppingvétséget elkövető sportoló eltiltást követően sem fogja követni a fair-play elvének megfelelő versenyzést. H3: Feltételezzük, hogy az etikailag aggályos doppingvétséggel azonosított sportolóval szemben, az eltiltást követi a helyezések/érmek visszavétele is. H4: Feltételezzük, hogy a teljesítményfokozás módszereit tekintve, a legális fokozó szerek/módszerek jogi szabályozásának meghatározása az egészségre tekintettel az egészségügyi jogi terület által is meghatározott. A választott vizsgálati módszer: szekunder: jogi szabályozás és szabályzatelemzésen, szakirodalom kutatáson alapul. A kutatás folyamatban van, a szekunder irodalomkutatás és a primer jogesetelemzés igazodik a mindenkor hatályos jogi szabályozáshoz, jelen állapotban ezért sem befejezett még a kutatás. Releváns következtetések levonásához még további, adatokra, dokumentumelemzésekre van szükség. A doppingolás kérdése, jogi szabályozása, szankcionálása, egészségkárosító hatásának integrálása, az ismerethorizont bővítésével lényeges lehet minden sportoló, sportszakember számára.

KÁLLAI KRISZTINA

nekem83@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Nyíregyházi Egyetem

Témavezető:

Barabásné dr. Kárpáti Dóra

főiskolai docens, NYF BTMK

A Budapesti Sportiroda által létrehozott futónagyköveti program hatása a szabadidősportot végzők versenyeken, illetve közösségi futásokon észlelt részvételi arányára

Szakdolgozatom témájának a Budapesti Sportiroda által létrehozott futónagyköveti program működését vizsgáltam, elemeztem. Céлом volt, hogy bemutassam a futónagyköveti program megálmodóit, a megvalósítás szakaszait, népszerűsítsem a programot, megismertessem, megszerettessem a szabadidő sportokat, futóversenyeket az érdeklődőkkel. A dolgozatban főként arra kerestem a választ, hogy mennyire népszerűek a közösségi futások, futóversenyek, illetve, hogy a futónagykövet által irányított közösségi sporttevékenység mennyire motiváló hatású a szabadidősportok, versenyek népszerűsítésére vonatkozóan. A szakdolgozat kérdéseinek megválaszolására a következő módszert alkalmaztam: bemutattam a Budapest Sportiroda, valamint az általa létrehozott futónagykövet program működését, fejlődését. Kérdőíves felmérést követően elemeztem a futónagyköveti közösségek alakulását, munkáját, a közösségi futásokon, versenyeken résztvevők létszámadatait, a csoportok összetételét, növekedési ütemét. A dolgozat másik fő módszere az interjúk készítése volt, melyek segítségével pontosabb adatokat kaptam a program létrehozója és egy-egy futónagykövet munkájáról, tapasztalatairól. A dolgozat nyomán átfogó képet kaptam a futónagyköveti program létjogosultságáról, a kapott eredmények alátámasztották a létrehozásakor elképzelt cél megvalósítását. A kutatás bizonyította, hogy a futónagykövetek munkája jelentős mértékben hozzájárul a szabadidősportok megismertetéséhez, népszerűsítéséhez, a futóversenyek létszámadatainak folyamatos növekedéséhez.

Kulcsszavak: sport, szabadidősport, futás, verseny, futónagykövet, motiváció

KOCSIS SZABOLCS SÁNDOR

kocsis1589@gmail.com

Testnevelés - Angol tanári

Osztatlan, 12. félév

Nyíregyházi Egyetem

Témavezetők:

Oláh Dávid

szakmai vezető, Magyar Labdarúgó Szövetség

Urbinné dr. Borbély Szilvia

főiskolai docens, NYE

Utánkövetéses karriervizsgálat a Bozsik József Labdarúgó Akadémián

A dolgozatom központi témája az utánpótlásban nevelkedő labdarúgók utánkövetéses vizsgálata. A kutatásom célja az volt, hogy összetett képet kapjak célcsoportomról, egy kelet-magyarországi labdarúgó akadémia játékosairól, akadémia utáni életútjukról. Kutatási módszerem a kérdőívezés volt, amely során egy saját szerkesztésű online kérdőívet használtunk, melynek alapját a DC4AC programban elkészült kérdőív adta (Farkas és mtsai., 2017). A felmérést a már korosztályos csapatokból kiöregedett játékosokkal végeztem el, az 1988-tól a 2000-es korosztályokig. Így összesen a 13 korosztályból 251 főt sikerült elérnem. Az esettanulmány fókuszában legfőképp a profi szerződés megszerzésének aránya, a saját karrier elégedettségnek a vizsgálata, és a tanulás és sport kapcsolata állt, de a magánéletben elért sikerekre is válaszokat kaptam. A kutatásom során kiderült, hogy a helyi akadémia a magyarországi akadémiáktól arányában több játékosnak ad profi szerződést, viszont nagyon kevés játékos az, aki a jelenlegi felnőtt profi keretben helyet kap és szerepel is a mérkőzéseken. A mintánk 28,9%-a kapott valaha profi szerződést, 21,4%-nak sikerült bemutatkozni a nevelő egyesületük felnőtt csapatában, viszont kevesebb, mint 18,7% tudott három szezonnál többet játszani a magyar első vagy másodosztály valamelyikében. Ezen állítás is igazolja, hogy a profi szerződés megléte nem feltételezi azt, hogy rendszeres játéklehetőség legyen számára biztosítva, így a fiatal felnőtt labdarúgó hamar lekerülhet az elit felnőtt bajnokságokból az amatőr ligákba, ahol a megélhetés nem biztosított. Ezért nagyon fontos, hogy a sportkarrier építése mellett a továbbtanulásra nagy hangsúlyt fektessenek a játékosok.

KERTAI BENDEGÚZ

bendeguz.kertai@gmail.com

testnevelő tanár - történelemtanár és

állampolgári ismeretek tanára

Osztatlan, 11. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

KREBSZ BOTOND

krebsz.botond@gmail.com

testnevelő tanár - földrajz tanár

Osztatlan, 11. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Tóth Ákos

docens, PTE TTK

Dr. Prisztóka Gyöngyvér

docens, PTE TTK

Önkéntes munka hatásai az életprofil alakulására

Rengeteget olvashatunk az önkéntesség társadalomra gyakorolt hatásáról, ugyanakkor az önkéntes tevékenységet végző személyre gyakorolt hatásáról, már kevés tanulmány készült, pedig fontos, hogy ezt is megismerjük. Vizsgálatunk célja, hogy megismerjük az önkéntes munka hatását az életprofilra, különös tekintettel a koherencia szintre. A vizsgálatban 792 fő vett részt online kitölthető kérdőív segítségével országos lefedettséget értünk el. A kitöltők 37,9% vállal valamilyen önkéntes munkát. Összehasonlítottuk az önkéntes és nem önkéntes csoport koherencia szintjét, 3 dimenzióban, hogy megtudjuk milyen hatást gyakorol az önkéntesség az egyén élet profiljára, mentális egészségére. A SOC 3 dimenziójából kettőnél szignifikáns összefüggést alapítottunk meg az önkéntesség és a koherencia között.

KORMOS DÁNIEL

den722music@gmail.com

Testnevelő - Gyógytestnevelő és

Egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 5. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

Témavezető:

*Dr. habil. Biró Melinda
egyetemi docens, DE TTK*

Tanárok tetoválással

Napjainkra teljesen elterjedt a tetoválás, mint a testünk egyfajta díszítése. A tanárok tetoválásának témája egyre növekvő figyelemre tarthat számot, mivel egyre több tanár dönt úgy, hogy tetováltatja magát. Tudjuk, hogy vannak olyan munkahelyek, ahol nem engedélyezik ezt, mint például az üzleti szféra (Goda, 2014; Varga 2017), de a tanári pálya is ilyen lenne? Engedélyezett, hogy a pedagógusoknak tetoválásuk legyen? Ezekre, és hasonló kérdésekre is keresem a választ a kutatásomban. Mint tetoválással bíró személy, és mint leendő tanár, érdekel, hogy miként fognak kezelni a gyerekek, vagy a kollégáim, lesznek-e nehézségeim a beilleszkedésben, esetleg hátrébb fogok indulni emiatt az „elfogadási ranglistán”. Kutatásom célja, hogy feltárja a tanárok tetoválásának megítélését a tanárok, valamint a különböző életkorú tanulók körében. A kérdéseim megválaszolásához kérdőíves módszert alkalmaztam. A kutatásban tanárokat, középiskolásokat, egyetemistákat, illetve testnevelés-tanár szakos hallgatókat kérdeztem meg a témára vonatkozóan (n=1226). 373 pedagógus, 698 egyetemista, és 155 középiskolás töltötte ki a kérdőívet. Az eredmények azt mutatták, hogy többségben mindenki elfogadó a tetoválások kapcsán, sőt a diákok inkább pozitívan viszonyulnak ahhoz a tanárukhoz, aki rendelkezik tetoválással. Persze az elhelyezkedésükben és a tetoválások mintázatában voltak megoszló vélemények. Második feltételezésem az volt, hogy van-e különbség a tanárok tetoválásának az elfogadásában a szakok szerint. Úgy gondoltam, hogy míg a testnevelő tanárok esetében jobban elfogadják a tetoválást, addig a humán, vagy reál szakos tanárok esetében ez nem elfogadott. Ez a hipotézisem nem igazolódott be. Minden tanártól egyaránt elfogadnák, mind a tanárok, mind pedig a diákok, hogy tetovált legyen. Az eredmények tükrében igazolódtak azok a feltevéseim is, hogy a tanár kollégák, és a diákok többsége sem preferálja a nem takarható vagy az ízléstelen tetoválásokat. Ezek alapján összességében elmondhatom, hogy a tetoválás kérdése manapság teljesen elfogadott, és elterjedt. Megszabadult azokról az előítéletektől, amiket az elmúlt idők akasztottak rá.

RAJHÁTHY NOÉMI ZSÓFIA

rajhathynoemi@gmail.com

sport-és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Barcsi Tamás

egyetemi docens, PTE ÁJK

Dr. Makai Alexandra

adjunktus, PTE ETK

A középiskolások önértékelése és összefüggései a fizikai aktivitással, társas támogatással és a közösségi média használatával, egy keresztmetszeti vizsgálat

Az önértékelés a fiatalok számára különösen meghatározó, mert ez az életszakasz nagy hatást gyakorol abban milyen felnőtté válnak, meghatározhatja emberi kapcsolataikat, mentális és fizikai egészségüket. Jelen kutatás célja, az önértékelés és annak meghatározóinak vizsgálata. Keresztmetszeti kvantitatív vizsgálatot végeztünk a Ciszterci Szent István Gimnáziumban, 2020. novemberében. A minta 114 főből állt (50 fiú és 64 lány), 14 és 19 éves közötti középiskolás tanulókból. Felhasználtam a Fallon-Rozin Emberalak Tesztet, ELEF fizikai aktivitás-kérdőívet, Rosenberg Önértékelési Skálát, Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Kérdőívet és saját szerkesztésű kérdéseket. Az adatelemzés során regresszió elemzést és kétmintás T-próbát alkalmaztunk. A használt informatikai szoftver a Microsoft Excel 2010 volt, eredményeinket $p < 0,05$ esetén tekintettük szignifikánsnak. A lányok önértékelése és társas támogatása között tapasztalhattunk összefüggést ($p < 0,05$; $p = 0,031$). A csoporthoz tartozás mértékében nincs szignifikáns összefüggés a nemek között ($p = 0,69$). A lányok önértékelése átlagosan alacsonyabb pontszámot ért el, mint a fiúké ($p = 0,14$). A lányok több alkalommal végeznek heti rendszerességgel fizikai aktivitást ($2,48 \pm 1,85$), mint a fiúk ($2,36 \pm 1,35$). A Fallon-Rozin Emberalak Teszt alapján a lány tanulók 1,08-cal soványabb alakot tartják ideálisnak, a fiúk csak 0,2-del tértek el a normális emberalak értékétől. A lányok önértékelését negatívan a közösségi média befolyásolja a leginkább. Kutatásunk arra mutatott rá, hogy a kamaszok magukról alkotott képének alakulása meghatározó a vizsgált életkorban. A kutatás alátámasztja, hogy az önbizalmat segítő programok szükségesek lehetnek, mely vizsgálatunk alapján különösen fontos lenne a középiskolás lányok számára, szemben a közösségi médiával eltöltött idő növekedésével.

Kulcsszavak: önértékelés, fizikai aktivitás, társas támogatás, közösségi média

A testnevelés és sport társadalmi hatásai II. tagozat

Helyszín: E épület 541. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 13.00

Zsűrielnök: Dr. Gál Andrea

Tagok: Dr. Balla Béla József, Dr. Cselik Bence

- 1. Bella Dániel**
Sportversenyek szervezésének fenntarthatósági szempontjai –
Magyarországon megrendezett események példáján
- 2. Bernáth Andrea Gréta**
Gyermekvédelmi prevenciós lehetőségek a medencetérben
- 3. Bodor Anna**
Edző-sportoló kapcsolatának kétszempontú vizsgálata a versenysportban
- 4. Gyöngyösi István**
A sport, mint hátránykompenzáló tevékenység vizsgálata hátrányos
helyzetű gyerekek esetében
- 5. Kertai Bendegúz**
Egyetemi hallgatók életprofilja 2007-ben és 2022-ben. Összehasonlító
vizsgálat
- 6. Major Bálint**
AZ ELTE rekreáció és életmód alapszak szakmai gyakorlata a hallgatók
és a gyakorlólóhely-vezetők véleményének tükrében
- 7. Szabó Fruzsina**
Az olimpia hatása a karate népszerűségére
- 8. Szakács-Varga Adrienn**
Sportolói értékrend vizsgálatok a sportágak jellege alapján
- 9. Varga Zsófia**
Gyermekvédelem a sportban

BELLA DÁNIEL

bellad1992@gmail.com

Sportszervező

BSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető:

Szegnerné Dr. Dancs Henriette

egyetemi tanár, ELTE PPK

Sportversenyek szervezésének fenntarthatósági szempontjai – Magyarországon megrendezett események példáján

A társadalom minden területén releváns, elkerülhetetlen téma a fenntartható fejlődés, nincs ez másképp a sportvilágban sem. A sportrendezvények fenntartható szervezése, a sportinfrastruktúra fenntartható működtetése egy település, egy térség meghatározó eseményei, beruházásai lehetnek, s a településen élők életminőségét meghatározó tényezők lehetnek. Mindezeknek megfelelően kutatásomban a sportrendezvények szervezésének fenntarthatóságával foglalkoztam. A kutatás során kettő cél került megfogalmazásra, egyfelelő négy hazánkban megrendezett nemzetközi sporteseményt (Men's EHF EURO 2022, 27th Hungarian Kickboxing World Cup Budapest, EHF Final4 Women 2022, IJF World Judo Tour – Grand Slam Hungary 2022) tekintettem meg a helyszíneken, és ezek fenntarthatóságát vizsgáltam, másrészt a korábban megalkotott teszt szempontrendszerét kívántam az eseményeken szerzett tapasztalatok alapján átalakítani úgy, hogy egy olyan objektív értékelési rendszerré váljon, mely a nagyobb nemzetközi sportrendezvények szervezőinek nyújthat segítséget, hogy rendezvényeiket mindinkább fenntarthatóan valósíthassák meg. Kutatásomban a megfigyelés módszerét alkalmaztam, és ezt egészítettem ki a kiválasztott sporteseményekhez kapcsolódó sajtóanyagok elemzésével, továbbá a helyszíni megfigyelés során a teszt szempontrendszeren alapulva vizsgáltam a sportesemények fenntarthatóságát. A vizsgált események közül a fenntarthatósági szempontrendszer alapján három esemény a „kellően megvalósítható esemény” kategóriájába került besorolásra, további egy esemény pedig a legjobb besorolást érte el, ezáltal a „maximálisan megvalósítható eseményként” került megállapításra. Az eseményeken történő megfigyelések során szerzett tapasztalatok felhasználásra kerültek a szempontrendszer megalkotása során. Az így kialakított szempontrendszer, összesen 47 alszempontot tartalmaz fenntarthatóság gazdasági, környezeti és társadalmi aspektusaiból.

BERNÁTH ANDREA GRÉTA

greta.bernath99@gmail.com

Testnevelő-gyógytestnevelő és egészségfejlesztő

tanár

Osztatlan, 9. félév

Debreceni Egyetem

Természettudományi és Technológiai Kar

Témavezető:

*Dr. habil. Biró Melinda
egyetemi docens, DE TTK*

Gyermekvédelmi prevenciók lehetőségei a medencetérben

Az elmúlt pár évben egyre több olyan gyermekbántalmazással kapcsolatos eset került a médianyilvánosság elé, ahol az edző bántalmazta a sportolót. Az esetek többségénél jóval később, sok évre rá, a bántalmazást követően mertek nyilvánosság elé állni a bántalmazott sportolók, felvállalva a nyilvánosságot, hogy elmondják a történetüket. A sporton belüli erőszak olyan társadalmi probléma, melynek megfékezésében nekünk edzőknek is jelentős szerepünk van. Ez kutatásom legfőbb indítéka. Edzőként szeretném a bántalmazás mindennemű száműzését az sportágak gyakorlatából. Ezért célom feltérképezni, hogy a bántalmazás milyen formája jelenik meg a sportolóknál. Két sportágot vizsgáltam, az úszást és a vízilabdát. A kutatásomkor a téma érzékenysége miatt kérdőíves kikérdezést alkalmaztam. A kérdőíves megkérdezésből származó adatokat EXCEL és IBM SPSS 2.0 matematikai-statisztikai elemző szoftvercsomag segítségével értékeltem ki. A kikérdezésre 2022-ben került sor. A vizsgálatban 117 fő vett részt, 63 nő (53,8%) és 54 (46,2%) férfi. Eredményeimből kiderült, hogy hány embert érintenek ezek a fajta esetek, miért nem szólnak az eset után senkinek és egyáltalán mit gondolnak, mi számít ténylegesen bántalmazásnak? Előfordul, hogy szégyellik, megalázzónak tartják, vagy szimplán megtiltják nekik, hogy valaha is beszéljenek róla. A kutatásom során kiderült, hogy a testi, fizikális agresszió, a lelki bántalmazás és a megszegyenítés is jelen van a két sportágban, azonban a szexuális zaklatás elvétve fordul elő. Kiderült, hogy a sportolók mit tartanak elfogadható és elfogadhatatlan edzői bánásmódnak, mit gondolnak, mikor kell a bántalmazást büntetni, illetve, hogy hogyan dolgozzák fel az edzői bántalmazást. Az eredmények rávilágítottak arra, hogy azok, akiket sportoló korukban semmilyen atrocitás nem ért, ők többségében semmilyen fizikai vagy lelki bántalmazással járó nevelési módszert nem tartanak elfogadhatónak az edzők részéről, míg azok, akiknek sportoló korukban testi fenyegetésben volt részük, nagyobb arányban elfogadják testi bántalmazás. Bár meg kell jegyezni azt is, hogy a testi fenyegetésben részesülő sportolók közül jelentős tömeget képviselnek azok is, akik semmilyen testi, vagy lelki bántalmazással járó módszert nem fogadnak el az edzőktől. Mindez ellen, nekünk, jövőbeli testnevelő tanároknak és edzőknek tennünk kell, hogy a jövő sportolóit ne éljék át a bántalmazás semmilyen formáját.

BODOR ANNA

bodorpanni@gmail.com

Edző

BSc, 5. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

*Dr. Berki Tamás László
adjunktus, SZTE JGYPK*

Edző-sportoló kapcsolatának kétszempon­tú vizsgálata a versenysportban

Kutatásom során az edző sportoló kapcsolatának kétszempon­tú vizsgálatára fókuszáltam. Céloként azt határoztam meg, hogy egy átfogóbb képet kapjak a köztük lévő kapcsolat­ról. A szakirodalmak és a kutatások alapján igyekeztem, biztos alapokat biztosítani a kutatásomnak így a témáról vélt gondolataimat több oldalról is megvizsgáltam. A módszer, amit választottam a kutatásomhoz az egy önkitöltéses online kérdőív volt, amit összesen 200 kitöltő töltött ki, akik között edzők és versenyzők voltak. A beérkezett adatokat kiértékelés után táblázatba foglalva mutattam be és ezek alapján hasonlítottam össze a fentebb említett hipotéziseimmel. A kutatásom első részében egyszerű szociáldemográfia­val, majd külön-külön véve a sportolói és edzői oldalt kérdéseket tettem fel. A versenyzőknek 32 kérdést kellett megválaszolni 1-5 skálán, valamint több válaszlehetőség közül kellett választaniuk, míg az edzőknek 18 kérdésre kellett felelniük, azonban itt 1-4 skálás kérdések, illetve itt is többféle válasz lehetőség­ből kellett választaniuk. Az eredmények elemzését követően, átfogó képet kaptam a két oldal közötti kapcsolat fontosságáról, továbbá ennek kihatásáról a sportolóra nézve. Az önértékelés szempontjából megfigyelhető, akinek jobb a kapcsolata az edzőjével és megbeszéli az edzőjével a személyes problémáit, ezenkívül igényt tart a visszajelzésekre, értékelésekre, azoknak a versenyzőknek a magabiztossága és céltudatossága jóval magasabb, mint akik ezeket a dolgokat nem vélik fontosnak. Ezáltal magasabb színvonalú teljesítményre képesek az edzéseken és a versenyeken. Véleményem szerint, érdekes és biztató eredményeim születtek, a kutatásom alapján. A hipotéziseim nagy részben beigazolódtak és összeségében kijelenthetem, hogy a pályamunkám számokkal is igazolja, a saját gyakorlati tapasztalataimat és ezt a szakirodalmak is alátámasztják.

GYÖNGYÖSI ISTVÁN

gy.istvan98@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés [sportszervező]

BSc, 6. félév

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

*Herpainé dr. Lakó Judit
egyetemi docens, EKKE TTK*

A sport, mint hátránykompenzáló tevékenység vizsgálata hátrányos helyzetű gyerekek esetében

A sport, mint hátránykompenzáló tevékenység vizsgálata hátrányos helyzetű gyerekek esetében Tudományos diákköri kutatásom célja az volt, hogy a hátrányos helyzet és a sport kapcsolatát vizsgáljam, azt, hogy a sarkadi járás általános iskoláiban milyenek a diákok sportolási szokásai, lehetőségei. A kutatási módszerem kétféle online kérdőív volt, az egyiket a 7-8. osztályos tanulók, a másikat a testnevelő tanáraik számára készítettem. Utóbbi esetében teljeskörű lekérdezés történt, vagyis a kutatásba bevont hat iskola mind a kilenc testnevelő tanára kitöltötte; a tanulói kérdőív válaszadóinak száma 97 fő. A válaszadók meghatározó hányada hátrányos helyzetű/ halmozottan hátrányos helyzetű. A sarkadi járásban az országos adatokat meghaladó arányban vannak jelen a hátrányos és halmozottan hátrányos helyzetű tanulók az általános iskolákban. Mindez visszavezethető az anyagi és családi háttérre, melyet kutatásom során alá is tudtam támasztani. Ugyanakkor a kérdőíves felmérések adatelemzése során a diákok (és olykor a tanárok) válaszai sem feleltek meg előzetes feltevéseimnek. Az a hátrányos helyzetű térség, melyet vizsgáltam, a diákok válaszai alapján talán közel sem tűnik annyira rossznak, mint ahogy feltételeztem. Mind a diákok, mind a tanárok széleskörű – bár nyilván iskolánként is eltérő – sporttevékenységekről és -eszközökről számoltak be. Azonban a további sportolási igényekre, létesítményekre, sporteszközökre vonatkozó válaszok jó kiindulópontot jelenthetnek a diákok hátránykompenzációjára a jövőben. Vizsgáltam továbbá – ezzel összefüggésben is –, hogy a megkérdezett testnevelő tanárok a sport egyes aspektusait mennyire tartják fontosnak. Az egészséges életmód, a személyiségfejlődés, továbbá az együttműködés az, melyet a legtöbb válaszadó tanár megjelölt, míg a társadalmi asszimilációt (helyesebben integrációt) mindössze a megkérdezettek harmada tartotta fontosnak. Mivel nem volt olyan válaszadó tanár, aki azt mondta volna, hogy a családi háttér nem befolyásolja a tanulmányi, sportolási teljesítményt, látszódik, lehetnek még teendők hátránykompenzálás terén e térség fiataljaival. Jelentős potenciál lenne különféle sportegyesületek, szabadidős tevékenységet nyújtó egyesületek létrehozásában. Kutatási eredményeim és a saját korábbi tapasztalataim különbözősége azt támasztja alá, hogy valamelyest javultak a hátrányos helyzetű gyerekek sportolási és – reméljük – kitörési lehetőségei.

KERTAI BENDEGÚZ

bendeguz.kertai@gmail.com

testnevelő tanár - történelemtanár és

állampolgári ismeretek tanára

Osztatlan, 11. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Tóth Ákos

docens, PTE TTK

Dr. Prisztóka Gyöngyvér

docens, PTE TTK

Egyetemi hallgatók életprofilja 2007-ben és 2022-ben. Összehasonlító vizsgálat

A Renger és munkatársai által kidolgozott „Optimális Élet Profil” (OLP) modell alkalmazásával megvizsgálni, hogy a jelenlegi egyetemisták „életprofilja” és egészségmagatartása a 15 évvel ezelőtti egyetemistákéhoz viszonyítva változott-e, és ha igen, mely wellness dimenziók mentén. További célja feltárni, milyen kapcsolat van az egyén OLP -szintje és szalutogenetikus koherenciaérzete, valamint fizikai aktivitása között. Két keresztmetszeti vizsgálat ugyanazzal a kutatási eszközzel. Az első vizsgálat papír alapú, míg a 2022-es online kitöltésű kérdőíves felmérés volt, mindkettő anonim. A kérdőíveket kényelmi mintavétellel a PTE első és másodéves hallgatói töltötték ki. 2007-ben összesen 610; 2022-ben 201 fő válasza volt értékelhető. Az adatok EXCEL-ben kerültek rögzítésre, az adatfeldolgozást és elemzést az SPSS vs.28.0 alkalmazásával végeztük. A hipotézisvizsgálatra, chi négyzet tesztet, független mintás Mann-Whitney és t-teszteket alkalmaztunk, valamint többszörös regressziós modelleket. A koherenciaérzet 2022-ben 2007-hez viszonyítva mind a férfiak, mind a nők mintájában szignifikánsan gyengült ($p=0,003$, ill. $p=0,019$); az OLP kérdőív értelmében a „szellemi” ($p=0,015$, ill. $p<0,001$) és a „lelki” egészség szintén ($p<0,001$ mindkét nemnél). Egyedül a „fizikai egészség” dimenzióban volt kimutatható javulás (mindkét nemnél $p<0,001$). A „fizikai egészség” -ben szereplő tételek között a férfiaknál a fizikai aktivitás, az alvásminőség és kisebb mértékben az egészséges étkezés voltak a legjelentősebb tényezők, míg a nőknél szintén ezek, de az alvásminőség a fizikai aktivitáshoz képest nagyobb súllyal szerepelt. A koherenciaérzet és a wellness dimenziók összefüggését mintákon belül a nemmel kontrollált parciális korrelációs együtthatók megadásával jellemezzük. Mindkét mintában a SOC, nemtől függetlenül, a legerősebb pozitív kapcsolatot az „érzelmi egészség”-gel mutatta (a 2007-es mintában $r=0,676$, $p<0,001$, a 2022-esben $r=0,650$, $p<0,001$), ezt követően a „fizikai”, a „szociális” és a „környezeti” egészséggel; a nőknél a „szellemi” egészséggel is szignifikáns a kapcsolat. Úgy tűnik, hogy a SOC egészséges étellel kapcsolatos profilra való hatása az idők folyamán nem változott lényegesen.

MAJOR BÁLINT

balintmajor23@gmail.com

Sport és rekreációs szervezés

BSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető:

*Némethné Dr. Tóth Orsolya
egyetemi docens, ELTE PPK*

**AZ ELTE rekreáció és életmód alapszak szakmai gyakorlata a hallgatók és a gyakorlólé-
vezetők véleményének tükrében**

Kutatásom az ELTE rekreáció és életmód alapszakon tanulmányt folytató hallgatók, illetve a szakmai gyakorlatokat vezető munkaadók a képzésben jelenlévő szakmai gyakorlatról alkotott véleményét vizsgálja. A hallgatók tekintetében a szombathelyi és budapesti képzésben résztvevő másod és harmadéves hallgatók álláspontjára voltam kíváncsi, mivel ők azok, akik már teljesítették a szakmai gyakorlatokat. Véleményüket egy online kérdőív segítségével mértem fel, amelyben lehetőségük volt nyilatkozni a gyakorlóléhelyek által biztosított eszközök, felszerelések minőségéről. Továbbá kutatásom jelentős részét képezi a szombathelyi és budapesti tanulók álláspontjának összehasonlítása, amely során rálátást sikerült szerezem a véleményükben szereplő egyezőségekre, illetve különbségekre. A szakmai gyakorlatvezetők együttműködésének köszönhetően, amely minden egyénnél telefonos interjú formájában valósult meg, sikerült megállapítanom azt, hogy mely szempontok élveznek prioritást a munkaerő kiválasztása során, emellett pedig, hogy melyek az általuk elsődlegesnek megítélt kompetenciák és személyiségvonások, amelyek elengedhetetlenek a szakmában való sikeres elhelyezkedés érdekében. Kutatásom igazolta, hogy a hallgatók tekintetében egy jelentékeny különbség állapítható meg, mégpedig az, hogy azok a hallgatók akiknek négy, vagy annál több nap állt rendelkezésükre a szakmai gyakorlóléhelyeiken a megtanult ismeretek kamatoztatására, azok szignifikáns mértékben elégedettebbek voltak a megszerzett és elsajátított tudással/tapasztalattal, valamint nagyobb mértékben gondolják úgy, hogy gyakorlóléhelyeiken el tudnak helyezkedni a későbbiekben. A szakmai gyakorlatvezetők és munkáltatók, a szakmai gyakorlatokról alkotott véleményük kifejtése mellett javaslatokkal éltek a képzésben jelenlévő szakmai gyakorlatok hatékonyabbá tételének érdekében. Teljes egyetértés jellemzi részükről annak a szükségességét, hogy a gyakorlati helyszíneken rendelkezésre álló napok számát növelni kell. Bízom abban, hogy a kutatásom során megszerzett releváns információkkal segíteni tudom a rekreáció és életmód szakirány minta tantervében fontos szerepet betöltő szakmai gyakorlatok produktív és célravezető működését.

SZABÓ FRUZSINA

fruzsi0327@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés (sportszervező)

BSc, 5. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Balogh Renátó
adjunktus, DE GTK*

Az olimpia hatása a karate népszerűségére

A kutatási témám az olimpia hatása a karate népszerűségére. A téma aktualitása vitathatatlan, hiszen a karate 2021-ben debütált a tokiói olimpián, valamint jelenleg is „küzd” a sportág, hogy bekerüljön a 2028-as los angelesi olimpia programjába. Kutatásom aktualitását adja továbbá, hogy a magyar karate 2022-ben ünnepli az 50 éves fennállását. Dolgozatom során a szekunder kutatási módszer mellett primer adatgyűjtési módszert is használtam, kérdőíves felmérés és interjú formájában. A kérdőíves vizsgálatom során arra kerestem a választ, hogy a hétköznapi emberek mennyire érdeklődtek a karate olimpiai szereplése iránt, véleményük szerint hatással volt-e a sportág debütálása a karate jövőjét tekintve, valamint mennyire tetszett nekik. Fő célom az volt, hogy kiderítsem, szeretnék-e még látni a karatét az elkövetkezendő olimpiákon. Interjúm során pedig az olimpiai bronzérmes karatékával, Hárspataki Gáborral beszélgettem. E találkozó során az ő személyes történetét szerettem volna megismerni, valamint az elképzeléseit megtudni a karate jövőjét tekintve. Összeségében elmondható, hogy a mintám alapján az olimpiát nézők többsége a karate közvetítését is követte, valamint azok közül, akik nem nézték többen is megbánták, hogy kihagyták azt. Az emberek általánosságban izgalmasnak és eseménydúsnak találták a sportágot. A válaszadók többsége szerint a karaténak ott lenne a helye a 2024-es párizsi, illetve az azt követő olimpiákon is. A kérdőívem során az derült ki számomra, hogy a karate ismertsége még nem teljeskörű, de hajlandóság mutatkozik arra, hogy megismerjék és kövessék az emberek, hiszen az olimpia hatására többen kezdték el a sportágot. Az interjúm során megtudtam, hogy Hárspataki Gábor nagyon hálás az olimpiai szereplésért és szeretné tovább népszerűsíteni a karatét egész Magyarországon. Úgy érzi, így, hogy a sikeres olimpiai szereplése után ő vált a magyar karate arcává, kiemelt felelőssége van abban, hogy minél több ember ismerje meg és próbálja ki a karatét. Eredményeim alapján a sportág népszerűsítése érdekében nyílt edzések és bemutatók szervezésére, a testnevelő tanárok továbbképzésére, illetve a sportközvetítési rendszer reformjára volna szükség. A karate sportág esetében „Budapest-centrikusság” figyelhető meg, ezért nagy hangsúlyt kellene fektetni a vidéki klubok és oktatás fejlesztésére.

SZAKÁCS-VARGA ADRIENN

vargaadri92@gmail.com

testnevelés-történelem és állampolgári ismeretek

Osztatlan, 11. félév

Nyíregyházi Egyetem

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

Sportolói értékrend vizsgálatok a sportágak jellege alapján

Életünk fontos részét képezik az egyének által vallott értékek és az értékek rendszereként kialakuló értékrend. Számos tudományterület foglalkozik az értékek vizsgálatával, az értékfelfogással. Az értékek szervezik, rendszerezik múltunkat, jelenünket és jövőnket. A mai magyar társadalom értékrendszerében megfigyelhető a recesszió, zavarodottság. Kutatásom célja, összefüggések keresése a sport és az emberi értékek között. A munkámat a szakirodalmak elemzésével kezdtem. A felmérést internetes kérdőív formájában, a Google Drive segítségével készítettem és töltöttem ki 2022. május-szeptember között. A felmérés közösségi felületen került közzétételre, melynek kitöltése önkéntes és anonim volt. A rögzített válaszokat Excel 2016 – os programba importáltam. A kapott adatokat SPSS 21.0 program segítségével elemeztem. A Rotated Component Matrix segítségével megvizsgáltam, hogy a felállított 37 értékpreferenciáiban melyik változó, melyik faktort jellemzik leginkább a komponens mátrixból ($KMO=0,975$). A főkomponens során keletkezett faktorsúlyok sztenderdizált értékeit elneveztem Schwartz (1992) és Inglehart (1991) elméletei alapján. A vizsgálatom során homogenitásvizsgálatot majd varianciaanalízist végeztem, majd ANOVA vizsgálat után az utóvizsgálatok eredményét a Tukey próba eredményei adták. Az adatok vizsgálata szerint az első hipotézis, mi szerint a nyitott értékek esetében az egyéni, a materiális értékek esetében a csapatsportolóknál lesznek magasabb értékátlagok nem igazolódott, azonban igazolódott, hogy a sportolók és nem sportolók értékrendbeli különbségei között lényeges különbségek vannak (Perényi,2010). Masodik hipotézisünkben azt feltételeztük, hogy azok, akik versenyszerűen sportolnak, a materiális és nyitott értékeknél, a nem sportolók pedig az immateriális értékek esetében mutatnak magasabb átlagot igazolódott, a versenysportolók fegyelmezettebbek és felelősségteljesebbek nem sportoló társaikhoz képest (Laczkó és Rétségi, 2015). A harmadik hipotézisünk vizsgálatakor azt tapasztaltuk, hogy a fiatalabb korosztály a materiális az idősebb korosztály az immateriális értékrend esetében mutat magasabb átlagot, a feltételezésünk igazolódott. A fiatalok számára a gazdasági és fizikai biztonság fontos, míg az idősebbeknek az életminőség, önkifejezés (Inglehart, 1997) (Bauer,2002).

Kulcsszavak: értékek, sportolói értékek, értékrend, Shalom H. Schwartz, Ronald Inglehart

VARGA ZSÓFIA

vrgzsf7@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Pfau Christa Sára
adjunktus, DE GTK*

Gyermekvédelem a sportban

A pozitív sportélmények befolyásolják az egészséges fizikai és szellemi fejlődést, hozzájárulnak a helyes erkölcsi, etikai magatartás kialakulásához, a személyiség változásához. Ugyanakkor a sportszférának egy olyan biztonságos légkört kell megteremtenie, amely a gyermek érdekét és védelmét szolgálja. Napjainkban olyan kiemelkedő élsportolók által átélt bántalmazások kerültek nyilvánosságra, melyek nem tesznek eleget ennek az „alapkövetelménynek”. Kutatásom fő célja, hogy megvizsgáljam a gyermekbántalmazás sportközegben lévő jelenségeit, az abúzusok különböző formái mennyire jellemzőek, mit tekintenek a sportolók abúzusnak. Így feltáruznak azok a gyermekvédelemhez kötődő problémák, melyekre megoldást kell találni a sportban is. Primer kutatásomban online kérdőív elkészítéséhez mintául vettem az UNICEF Magyar Bizottság által kiadott kutatást. A kérdőívemet 294 fő, kizárólag sportoló vagy egykor sportoló töltötte ki. Az adataimat Microsoft Excel függvényeivel és diagramjaival összesítettem, valamint az IBM SPSS Statistics 26 statisztikai program segítségével értékeltem ki. Kutatásom eredményéből kijelenthető, hogy a megkérdezettek 33 százaléka edző által elkövetett érzelmi bántalmazásnak, és 18 százaléka pedig sportszakember által elkövetett fizikai visszaélésnek volt kitéve. A felmérésből az is kiderült, hogy a sportolóknak milyen mentális károkat, személyiségtorzulásokat idézett elő az abúzus bármelyik formája. A kitöltők 30 százaléka serdülőkorában élte meg a legnehezebben ezeket az atrocitásokat, melyet 13 százalékkal a gyermekkorban átélt élmények követnek. Mentális károsodás szempontjából elmondható, hogy a sportolók 26 százalékában önértékelési zavart, 15 százalékában kisebbségi komplexust, 12 százalékában testképzavart eredményezett. A változók összefüggésének vizsgálatánál Khi-négyzet próba alapján szignifikáns különbséget kaptam a sportolás évek száma és az edzői érzelmi bántalmazás összefüggésében, illetve a nemek és a bántalmazás „élményeinek” megosztása között is. Úgy gondolom, hogy megfelelő sportszakemberi képzéssel, pontosan megfogalmazott gyermekvédelmi szabályokkal meg lehet teremteni azt az atmoszférát, ahol a sporttevékenységgel foglalkozó gyermek amellet, hogy versenysportoló lesz, gyermek marad, hiszen a gyermekkor egyszeri és megismételhetetlen, a kár, ami keletkezik, pedig egy életre meghatározó lehet.

Fittségi és antropometriai vizsgálatok tagozat

Helyszín: B épület IV. emelet 403. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 9.00

Zsűrielnök: Dr. Vajda Ildikó

Tagok: Dr. Molnár Andor, Dr. Kaj Mónika

- 1. Czakó Dorina Evelin**
Törzs stabilizáló tréning hatékonyságának vizsgálata EMG-vel
utánpótlás kajak-kenu sportolók körében
- 2. Gálos Viktor**
Az ökölvívás, mint rekreációs sportág és adaptációs hatásai
- 3. Hodosán Dávid**
A differenciálás jelentősége a csoportos fitness foglalkozások
vonatkozásában
- 4. Kató Hargita**
Elektromágneses stimuláció hatása a sportteljesítményre
- 5. Pósán László Zoltán**
A magas intenzitású intervall edzés (HIIT) hatása az állóképességben és
az izomtömegben bekövetkezett változáson keresztül a labdarúgásban
- 6. Ruppert Bálint István**
Utánpótlás női válogatott és nem válogatott kézilabdázók
összehasonlítása
- 7. Szalai Hajnalka**
12 hetes edzésprogram hatékonyságának vizsgálata a menopauza
éveiben jelentkező tünetek enyhítésére
- 8. Tamási László Sámuel**
A kőszegi Jurisich Miklós Gimnázium NETFIT adatainak a COVID-19
utáni összehasonlító elemzése a 12. D. osztály tanulói teljesítményének
tükrében
- 9. Végső Kata**
Fogyatékkal élő személyek sportja - Látássérült tanulók fittségi
állapotának és sportmotivációjának vizsgálata

CZAKÓ DORINA EVELIN

czako.dorina@gmail.com

Fizioterápia

MSc, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezetők:

Tardi Péter

tanársegéd, PTE ETK

Dr. Melczer Csaba

adjunktus, PTE ETK

Törzs stabilizáló tréning hatékonyságának vizsgálata EMG-vel utánpótlás kajak-kenu sportolók körében

Kutatásunk során az utánpótlás kajak-kenu sportolókat vizsgáltuk. Vizsgáltuk a sportolók törzsizom erejét, alsó végtag dinamikus egyensúlyát és EMG-vel mértük az izomaktivitást. A kutatás helyszíne Pécsi Kajak-Kenu Club tornaterme. A kutatás 2021. január és 2021. áprilisa között zajlott. A kutatás típusa kvantitatív, longitudinális prospektív vizsgálat. Minta elemszáma 12 fő (n=12). A mozgásprogram 15 héten keresztül zajlott. A mozgásprogram a Plank teszt $p < 0,001$ hatására szignifikánsan javult. Az alsó végtag egyensúlyozó képességének tesztjei szignifikáns javulást mutattak. Csillag teszt esetében jobb és bal oldal esetében is minden irányt szignifikánsnak tekintettünk. Gólya teszt esetében bal oldalon ($p=0,01$) szignifikáns javulás mutatható ki. EMG vizsgálat stabil felszínen szignifikáns eredményeket mutatott Instabil felületen mért EMG vizsgálat során is tapasztaltunk szignifikáns javulást. Elmondható, hogy a tréningprogram pozitívan befolyásolta a sportolók törzsizom erejét alsó végtag egyensúlyozó képességét, EMG-n mért izomaktivitását.

GÁLOS VIKTOR

galosviktor95@freemail.hu

Rekreáció

MSc, 4. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

*Dr. Wilhelm Márta Marianna
egyetemi tanár, PTE TTK*

Az ökölvívás, mint rekreációs sportág és adaptációs hatásai

Munkámban bemutatom a rekreációs ökölvívást, az ökölvívásban alkalmazott sporteszközöket, a használatos motorikus próbákat és a fizikai edzést. Dolgozatom fő kérdése az, hogy az ökölvívást rekreációs sportágként választott személyek teljesítményében milyen adaptációs folyamatot vált ki a különböző eszközök használata. A kutatásom hipotézisei a felső és alsó test erejének, a hát- és a hasizom erejének valamint az állóképességnek vizsgálatára irányultak. Feltételeztem, hogy 6 hónapos rekreációs ökölvívó edzés mind az erőre, mind az állóképességre pozitívan és szignifikánsan fog hatni. Vizsgálatomban 14 fő (átlag életkor: $30,93 \pm 7,54$ év), 5 nő (átlag életkor: $25,60 \pm 5,18$ év) és 9 férfi ($33,89 \pm 7,17$ év) vett részt. A változások követéséhez 6 hónapos edzésprotokoll során, heti 3 alkalommal, napi 1 órában edzettek az alanyok. Méréseimhez a Mini Hungarofit tesztrendszer használtam, amely a helyből távolugrást, fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtást, hasonfekvésből törzsemelés és leengedést, hanyattfekvésből felülés és visszaereszkedést és a Cooper tesztet tartalmazta. Az eredmények értékeléséhez egy mintás „t” próba statisztikai vizsgálatot alkalmaztam. A kezdeti és végső mérések között az elvégzett számítások alapján a változások átlaga az alsótest erejénél $2,64 \pm 6,74$ cm, a felsőtest erejénél $4,5 \pm 4,54$ db, a hasonfekvésből törzsemelés és leengedés próbánál $7 \pm 9,59$ db, a hasizomnál $8,21 \pm 9,89$ db és a Cooper teszténél $77,50 \pm 113,46$ m, amely az egy főre eső változások átlagos mértékét mutatja. Az alsó végtag esetén a p érték alapján az erő fejlődése nem szignifikáns. A felmérés két szakasza között elvégzett ökölvívó mozgásgyakorlatok pozitív hatást gyakoroltak a hátizom ($p=0,01$), a hasizom erejére ($p=0,001$). A felső és alsó test izomerejének fejlődésére irányuló feltételezésem csak a karizomra vonatkozóan nyert bizonyítást ($p=0,001$). A felsőtest erejénél szignifikáns javulást tapasztaltam ($p=0,001$), valamint a Cooper teszt eredményei alapján (a változás átlagosan 1 ml/kg/min $p=0,02$) szintén szignifikáns fejlődés volt mérhető. Az eredmények alapján arra a következtetésre jutottam, hogy az ökölvívás mozgásanyaga adaptációs folyamatokat váltott ki a vizsgálatban részt vevő rekreációs sportolóknál.

HODOSÁN DÁVID

hodosandavid15@gmail.com

Sportszervező

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Prókai Judit Andrea
tanársegéd, PTE*

A differenciálás jelentősége a csoportos fitness foglalkozások vonatkozásában

A csoportos fitnessfoglalkozások népszerűsége egyre nő, azonban a terhelés optimális intenzitásának megválasztásában még mindig vannak vitás kérdések. Célunk, a vizsgálatban résztvevő egyének különböző edzettséggel kapcsolatos paramétereinek ismeretében, két negyvenperces insanity óra szív-keringési rendszerre gyakorolt hatásának megállapítása, valamint megvizsgálni a terhelés intenzitás és a differenciálás hatásváltozásait, ezen foglalkozások keretén belül. A vizsgálatban 16 fő vett részt. A mérések megkezdése előtt feljegyeztük a vizsgálati személyek testtömegét és a testmagasságát. A pályavizsgálatok során, az edzések megkezdése előtt 5 perces nyugalmi szakasz után 15 másodperces átlagolásban a 40 perces foglalkozások, majd az edzések után 5 perces megnyugvási fázis folyamatos szívfrekvencia-monitorizálása történt. Az edzészónákat a karvonen képlet segítségével, az ehhez szükséges maximális pulzus értékeket pedig indirekt módon számoltuk ki. Együttes foglalkoztatási forma keretén belül, a pályateszteken két edzést végeztünk. Az első edzés mindenki számára ugyanaz volt, itt tehát egységes, a másodikon pedig az első edzés során kapott eredményeknek megfelelően differenciált gyakorlatvezetést alkalmaztunk. Az első pályateszt során kapott szívfrekvencia-regisztrátumok alapján, a megállapított edzészónák tükrében, három csoportot különítettünk el. A második pályateszten mért értékek szerint a bemelegítés edzés zónában eltöltött időmennyisége 7,23%-kal, az aerob edzés zónában a munkavégzés ideje 0,87%-kal csökkent, az anaerob edzés zónában pedig 10,82%-kal emelkedett. Kutatásunkban a differenciálásnak és csoportonkénti foglalkoztatásnak köszönhetően, sikerült az edzés intenzitását az edzésmódszerhez igazodó profilhoz emelni, illetve csökkenteni. Eredményeink szerint a csoportos fitnessfoglalkozások csak akkor fejthetik ki értékes preventív, esetleg rehabilitációs hatásokat, ha az órákon közel hasonló edzettségű egyének, kis csoportokban, folyamatos terhelésellenőrzés, kellő kontroll, elővigyázatosság mellett végzik a gyakorlatokat. A fokozatosságot figyelembe vevő, differenciált, megfelelő tartalmú, terjedelmű és intenzitású programok preferálásának nélkülözhetetlen feltétele az egyén kardiorespiratorikus állapotának, állóképességi paramétereinek ismerete. Az embereket arra kell ösztönözni, hogy igényesen felépített és vezetett edzéseken vegyenek részt.

KATÓ HARGITA

kathaargita@gmail.com

Biológia-testnevelés

Osztatlan, 11. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Atlasz Tamás

docens, PTE TTK

Dr. Murlasits Zsolt

tudományos főmunkatárs, PTE TTK

László Szilárd

tanársegéd, PTE TTK

Elektromágneses stimuláció hatása a sportteljesítményre

A mikrocirkuláció a legkisebb vérerekben lejátszódó folyamat. A BEMER egy olyan pulzáló elektromágneses stimulációs eszköz, amely a mikroerekben javítja a vazomóciót, ezáltal a sejtekben sokkal jó anyagcsere jöhet létre. A BEMER 3000 készülék a pulzusszám alakulását, ezenkívül a lactacidózist befolyásolja. Ismert, hogy versenysportolók számára gyakran kevés idő áll rendelkezésre a regenerációra, így a gyorsabb tejsav elimináció, a pulzusszám alakulása az edzettségi állapot mutatói lehetnek. Vizsgálatunk során feltételeztük, hogy a BEMER javítja a mikrokeringést, ezáltal gyorsabban helyre állhat a pulzusszám, ezen felül gyorsabb tejsav elimináció jöhet létre, így két egymást rövid időn belül követő terhelés során kisebb teljesítménycsökkenés várható. Méréseinken a Magyar Sárkányhajó Szövetségnél igazolt, 10 férfi sportoló vett részt. Vizsgálataink önkonrollok voltak, ugyanazt a mérést 72 óra elteltével is elvégezték a sportolók. Méréseinken kettő ugyanazon futópados terhelést hajtották végre és a kettő között részesültek BEMER valós/placebo kezelésben. Vizsgáltunk során mértük a terhelések előtti pulzusszámot (HR), szívfrekvencia variabilitást (HRV), tejsavváltozás értékeit, ugyanezen paramétereket a terhelések utáni első és ötödik percben. Ezen felül a terheléseket követően Borg-skálán határoztuk meg a vizsgálati személyek fáradtság érzetét. Függetlenül attól, hogy BEMER valós/placebo kezelésben részesültek vizsgálati személyeink az első ($p=0,014$) és a második vizsgálati napon ($p=0,000$) az első terheléshez viszonyítva a második terhelés során szignifikánsan magasabb volt a HR, ez a HRV esetében sem alakult másként az első ($p=0,014$) és második mérés ($p=0,000$) alkalmával. A BEMER terápia nem befolyásolta szignifikánsan a vizsgálati személyek tejsav eliminációját, HR, HRV értékeit, valamint Borg skálán adott fáradtság érzetüket. A BEMER kezelés nem okozott változást a fiziológiai paraméterekben, így kimondhatjuk, hogy egy kezelés nem elegendő az edzettségi állapot javítására, nem befolyásolja a sportteljesítményt. A korábbi tanulmányokkal ellenkező eredményeket kapva így arra a következtetésre jutottunk, hogy célszerű lehet egy hosszabb protokoll kidolgozása, amely során hatásvizsgálatot végzünk és akár magasabb intenzitású kezelést alkalmazunk.

PÓSÁN LÁSZLÓ ZOLTÁN

levelekplz@gmail.com

Edző

BSc, 2. félév

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

*Dr. Fügedi Balázs
egyetemi docens, EKE TTK*

A magas intenzitású intervall edzés (HIIT) hatása az állóképességben és az izomtömegben bekövetkezett változáson keresztül a labdarúgásban

Ezen retrospektív longitudinális vizsgálat célja, hogy bemutassa a labdarúgás kapcsán, a magas intenzitású intervall edzés (HIIT. High-intensity interval training) hatását a vázizomzat alkalmazkodásán keresztül a teljesítményre. Különös tekintettel az állóképességben megfigyelhető szignifikáns változásra. A HIIT, egy mára alaposan tanulmányozott edzésforma. A kutatásokban a HIIT-et jellemzően a közepes intenzitású folyamatos edzéssel (MICT. Moderate Intensity Continuous Training) hasonlítják össze, amely alacsonyabb intenzitású, állandó tempójú mozgásokat tartalmaz meghatározott szünetek nélkül. Míg a HIIT hatására az egyének elérik a maximális pulzusszámuk 80-85%-át vagy 90% felett is, addig az MICT a maximális pulzusszámuk körülbelül 55-70%-át éri el. Az általánosan ismert adatok alapján elfogadottá vált az a nézet, hogy a tartós edzéseknél alkalmazott MICT kedvezőbb eredményeket produkál az aerob kapacitás növelésénél. Így a VO₂max értékeknél is. Mindezt természetesen azonos energiafelhasználás mellett a HIIT és a MICT edzéseknél. Ezen tanulmány sportágspecifikusan (Labdarúgás) ezzel ellentétes adatokat produkált. Már a klinikai vizsgálatokban is kimutattak adaptációt a HIIT hatására infarktuson átesett betegeken is (J Appl Physiol 1979;47:482; Circulation 1981;64:1116). A versenysport területén is születtek vizsgálatok hatásmechanizmusok vizsgálatára. Főleg a rehabilitáció területén (Gibala et: J Physiol. 2006;575:901). Kijelenthető, hogy a HIIT edzések egyszerűen integrálhatóak különféle edzésformákba, mint például a futás, úszás stb. Weston K.S és mtsai. megfigyeléséből kiindulva, azaz a HIIT nagyobb mértékben emeli az aerob kapacitást született ezen tanulmány. A megfigyelésben az EgerSe labdarúgó csapatának NB3-as játékoskeretéből 22 játékosa került kiválasztásra. A legfiatalabb 2004-es a legidősebb 1982-es születésű. A 2020-21-es Bajnoki szezon hagyományos edzőmunkával végezték. Ami az alacsony intenzitású tartós edzéseket foglalta magába az edzőmunka 80%-ában. Ezt követően a kiválasztott játékosok egy 12 hetes HIIT domináns edzőmunkát végeztek 2022.01.04-el kezdődően.

RUPPERT BÁLINT ISTVÁN

rupibalint@gmail.com

Humánkineziológia

MSc, 1. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezetők:

Dr. Bartha Csaba

tanszékvezető egyetemi docens, TE

Holanek Zoltán

erőnléti edző, Győri Audi ETO KC

Utánpótlás női válogatott és nem válogatott kézilabdázók összehasonlítása

Számos tanulmány jelent meg arról, hogy összehasonlítsa a kimagasló és középszerűnek mondható sportolókat (Lorenz et al, 2013; Wazir et al, 2019). Jelen vizsgálatom célja az volt, hogy rámutassak a válogatott és nem válogatott utánpótlás kézilabdázók közötti fizikai és testösszetételi különbségekre. Hipotézisek: 1. Feltételezem, hogy a CMJ teszten a válogatottak magasabbra ugranak. 2. Az elit sportolók állóképessége jobb lesz (30-15 IFT). 3. A vizsgált populációkban az 5-10-20 m sprintben különbséget találok a válogatottak javára. 4. Az edzéseken végzett nagyintenzitású gyorsítások ($2 \text{ m/s}^2 <$) és lassítások ($-2 \text{ m/s} >$) száma magasabb lesz a válogatottak körében. 5. Az irányváltás teszten (5-10-5) jobban teljesítenek a válogatott lányok. 6. A válogatottak magasabb vázizom, illetve alacsonyabb testzsírszázalékkal rendelkeznek. Módszer: Vizsgálati mintámat egy ifjúsági csapat (N=10), illetve egy serdülő csapat 10 sportolója alkotta (N=10). A válogatottakhoz posztársakat kerestem, hogy összehasonlíthatók lehessenek a mért adatok. A fizikai teszteket (CMJ, 30-15 IFT, 5-10-20 m sprint, 5-10-5 COD) és a testösszetételt (Seca mBCA 515) 2021. júliusában és októberében mértem fel. Az intenzív mikromozgások számát a két mérés közötti időszakban, edzéseken számszerűsítettem (Polar Team Pro). A mért értékeket átlagoltam és vizsgáltam a két minta közti különbséget. A statisztikai próbákat a GraphPad Prism 8.0.1. programmal végeztem el. A normalitástát a Shapiro Wilk teszttel vizsgáltam. Normál eloszlás esetén a különbséget kétmintás t-próbával számítottam. Nem normál eloszlás esetén, a különbségre Mann-Whitney féle tesztet használtam. A szignifikancia szintet $p < 0,05$ -nek határoztam meg. Eredmények: Serdülő csapat: A CMJ ($p=0,02$), az 5 ($p=0,001$) 10 ($p=0,03$) és 20 m ($p=0,04$) sprintidő, továbbá a testösszetételben ($p=0,02$) mutatott szignifikáns eltérést. Az elit sportolók tendenciát mutattak a több intenzív mikromozgásra ($p=0,11$), magasabb VIFT értékre ($p=0,08$) és gyorsabb irányváltásra ($p=0,11$). Ifjúsági csapat: Az U19-es válogatott sportolók nem mutattak statisztikai különbséget a teszteken. A két korosztály eredményeinek eltérése mögött az állhat, hogy míg a serdülő csapat tagjai különböző képzési háttérrel érkeznek, addig az U19-es csapat összes sportolója 3 éven keresztül tervezett fizikális fejlesztésben részesül. Ebben a korosztályban, a nemzeti csapatba való bekerüléshez esetlegesen a technikai, taktikai különbségek kerülhetnek előtérbe.

SZALAI HAJNALKA

hajniszalai@yahoo.com

Rekreáció irányító

MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Dr. Kneffel Zsuzsanna

egyetemi docens, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem

12 hetes edzésprogram hatékonyságának vizsgálata a menopauza éveiben jelentkező tünetek enyhítésére

Menopauza idején a hormonok csökkenése miatt a nőknek számos negatív változással kell szembenézniük. A koruknak és általános fizikai állapotuknak megfelelő terhelést tartalmazó edzések segítségével a menopauza kellemetlen tünetei enyhíthetőek, de az alkalmazott mozgásprogram pozitív hatással lehet az életkorral együtt járó csontritkulás, izomvesztés és elhízás ellen is. A vizsgálat célja kettős volt: 1) a speciálisan erre a korosztályra kialakított 12 hetes mozgásprogram hatékonyságának vizsgálata élettani és pszichológiai mérések alapján és 2) felmérni, a programban tartás lehetőségét és a folytatás iránti igényt. A vizsgálatba összesen 21 főt vontunk be, a 12 hetes mozgásprogram alatt a lemorzsolódás 2 fő volt, így összesen 19 fő adatát értékeltem, ahol az átlagéletkor $52,5 \pm 2,91$ év volt. Az edzések jelenléti és online módon lettek megtartva (hetente 2x 1 óra és 1x 1,5 óra), melyből heti 2x1 ó kondicionáló torna és heti 1x1,5 ó állóképességi típusú edzőmunka (biciklizés, gyaloglás). A fizikális fittségi vizsgálatokhoz hajlékonyság vizsgálatot, 2 perces lépéstesztet és szorítóerő mérést végeztünk. A testösszetétel vizsgálatát TANITA BC-545N eszközzel mértük. A fizikális önértékelési vizsgálatához a MARSH-féle kérdőívet használtunk. Az adatokat TIBCO Statistica v13. program segítségével elemeztük. Szignifikáns javulás mutatkozott mindhárom fittségi vizsgálat (hajlékonyság, kézi szorítóerő, 2 perces lépés teszt) eredményében. A testtömeg átlagértéke ugyan csökkent, de a csökkenés mértéke nem érte el a szignifikáns szintet $69,19 \pm 11,37$ kg vs. $68,84 \pm 11,21$ kg; a BMI szintén csökkenő tendenciát mutatott ($25,87 \pm 4,32$ vs. $25,58 \pm 4,29$). A csonttömeg, izomtömeg, zsigeri zsír és testzsír% átlagértékei szignifikánsan nem változtak, de a testzsír% a vizsgálatban résztvevők 36%-nál csökkent. Az önértékelési kérdések több mint felében szignifikánsan jobb medián értékek mutatkoztak az intervenció után. Az eredmények alapján, megállapítottuk, hogy az általánosan alkalmazott hormonpótlás mellett, kiemelkedően fontos lenne a rendszeres (irányított) testmozgás menopauza idején. A résztvevők motivációja és elégedettsége a mozgásprogramban való részvétellel kapcsolatban tovább erősít bennünket abban, hogy érdemes lenne hasonló intervenciós programokat szélesebb körben megismertetni és elérhetővé tenni a menopauzát elért hölgyek számára.

Kulcsszavak: menopauza, mozgásprogram, fittségi állapot

TAMÁSI LÁSZLÓ SÁMUEL

tamasilaszlo1966@gmail.com

testnevelő tanár, gyógytestnevelő-

egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 9. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

Témavezető:

Némethné Dr. Tóth Orsolya

egyetemi docens, ELTE PPK

A kőszegi Jurisich Miklós Gimnázium NETFIT adatainak a COVID-19 utáni összehasonlító elemzése a 12. D. osztály tanulói teljesítményének tükrében

Kutatásom egy globális pandémia (COVID-19) hatásait vizsgálja középiskolai tanulók körében, egy osztály teljesítményére leszűkítve a NETFIT keretében. A NETFIT nem más, mint a Nemzeti Egységes Tanulói Fittségi Teszt, mely 2014 óta egy egységes kritériumorientált tesztrendszerként méri fel a tanulók fittségi állapotát egészen a felső tagozattól a középiskola végéig. A választott osztály a Jurisich Miklós Gimnázium két tanítás nyelvű tagozatos 12.D osztálya. A vizsgált tanulók a 2018/19-es tanévi és a 2021/22-es tanévi NETFIT eredményei alapján lettek összehasonlítva nemenként bontásban, illetve az országos átlaghoz is megvizsgáltuk milyen eltéréseket vélhetünk felfedezni a járvány előtt és a járvány után az egyes fittségi mutatókban. A tanulók az online oktatás során feladatokat kaptak, mind a lányok, mind a fiúk tekintetében. Szignifikáns teljesítményjavulást figyelhetünk meg, több vázizomzatot fittséget vizsgáló tesztben. A testnevelők funkcionális edzésből ismert feladatokat, különböző otthon is végezhető saját testsúlyos gyakorlatokat, illetve köredzés jellegű feladatokat adtak a tanulóknak főként. Az országos eredményekhez hasonlóan a vizsgált tanulók tekintetében jelentősen csökkent az aerob kapacitás mértéke a járvány után, ugyanakkor az országos átlaghoz képest a 2021/22-es évben igen erősen szignifikánsan jobbak voltak az adatok, mint az országos átlag. Ez a fentiek ismeretében azt jelenti, hogy a vizsgált osztály aerob állóképességi fittségi mutatója szerint, a tanulók aerob kapacitása kevésbé romlott az országos átlaghoz képest. A tanulók tehát több területen is mutattak statisztikailag is jelentős fejlődést, ugyanakkor hangsúlyoznunk kell a kapott adatokkal alátámasztva a mindennapos testnevelés és a jelenléti oktatás fontosságát, hiszen ezek hozzájárulnak az élethosszig tartó fizikai aktivitás ösztönzéséhez, valamint az egészséges, fizikailag, szellemileg is terhelhető ifjúsághoz.

VÉGSŐ KATA

kata.vegso20@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés (sportszervezés)

BSc, 6. félév

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

Dr. Boda Eszter

egyetemi adjunktus, EKKE TTK

Fogyatékkal élő személyek sportja - Látássérült tanulók fittségi állapotának és sportmotivációjának vizsgálata

A rendszeres mozgás és a sport mindennapjaink szerves részét kellene, hogy képezze, azonban számos hátrányos helyzetűként definiált csoport, így a sérült emberek számára is ezen (jogos) igény kielégítése jóval nehezebb. Sportszakos hallgatóként egyértelmű volt számomra, sporttal kapcsolatos témát fogok feldolgozni. Azonban engem nem egy konkrét sportág érdekelt, hanem inkább az emberek és a sport kapcsolata, az emberekre gyakorolt hatása. Ezen belül is azokra a fiatalokra fókuszáltam, akik bármilyen oknál fogva látásukban korlátozottak, ebből kifolyólag sportolási lehetőségük ugyan nehezebbé vált, de nem lehetetlenné. A kutatást szakirodalom és dokumentum elemzéssel kezdtem, ezután a vizsgálatban résztvevő tanulók kitöltötték egy 25 db kérdésből álló kérdőívet és elvégeztek egy adaptált fittségi vizsgálatot, amely 9 db tesztből állt. Kutatásom során 61 olyan látássérült tanulót vizsgáltam meg, akiknek látássérülésükön kívül más fogyatékoságuk nincsen. A vizsgálattal igyekeztem felmérni az érintett tanulók részvételi arányát a sportban, valamint sportolási motivációikat, vagy távol maradásuk okait, illetve ezeken felül még azt, hogy hogyan vélekednek a saját életükkel, életminőségükkel kapcsolatban. A vizsgálat teljes mértékben anonim volt. Kvantitatív kutatásom adatainak kiértékelése és statisztikai elemzése a Microsoft Excel táblázatkezelő szoftver segítségével történt. A fittségi felmérés eredményei után megállapítható, hogy a látássérült gyerekek valóban rosszabbul teljesítenek ép társaikhoz képest, viszont a kutatásomban résztvevő tanulók eredményei nem szignifikáns mértékben rosszabbak, tehát valóban igaz az, amit a szakirodalmak állítanak, hogy megfelelő odafigyeléssel az ő fittségi állapotuk ugyanolyan mértékben fejleszthető. Kutatásom igazolja azt a szakirodalmat is, amelyben arról írnak, hogy a látássérült személyek szeretnek sportolni és többségük sportol is valamit rendszeresen. Azt a tanulmányt cáfolja a kutatásom, hogy a látássérült gyerekek többsége inaktív, ülő életmódot folytat, hiszen az általam kérdezett tanulók, több mint fele sportol rendszeresen. Fontosnak tartom, hogy foglalkozzunk a látássérült gyerekek sportolási szokásaival, sportolási motivációikkal és fittségi állapotukkal, hiszen egyrészt, ha a gyerekek is érzik mások által, hogy ennek nagy szerepe van az életükben, segítséget is kapnak hozzá, akkor nagyobb eséllyel lesznek fogékonyak arra, hogy aktív életmódot folytassanak és rendszeresen mozogjanak.

Gyógytestnevelés, mozgásterápia, gyógyító mozgásformák tagozat

Helyszín: B épület IV. emelet 403. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 13.00

Zsűrielnök: Dr. Simon István Ágoston

Tagok: Dr. Molics Bálint, Dr. Hídvégi Péter

1. Fésüs Ádám

A csípőízületi abduktor izmok excentrikus edzésének preventív hatása a dinamikus térdvalgus kialakulására

2. Hermann Hanna

A tánc- és mozgásterápia jótékony hatása

3. Horváth Alexandra

Bosu foglalkozások hatása a sajátos nevelési igényű gyermekek figyelemkoncentrációjára

4. Kocsis Kata

Az értelmi fogyatékos gyermekek statikus és dinamikus egyensúlyozó képességének vizsgálata, és az egyensúlyi tesztekben mért teljesítmény összefüggése az intelligenciahányadossal és az életminőséggel

5. Kósa-Kovács Mária

Futósérülések és az izmok fasciarendszere (myofascia) közötti kapcsolat: Esettanulmány az Instrumentális Manuálterápia fájdalomcsökkenésre gyakorolt hatásáról elülső térdfájdalommal küzdő futónál

FÉSÜS ÁDÁM

fesusadii4@gmail.com

földrajztanár-testnevelőtanár

Osztatlan, 11. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Váczai Márk

egyetemi docens, PTE TTK

Dr. Hortobágyi Tibor Tamás

tudományos főmunkatárs, PTE TTK

A csípőízületi abduktor izmok excentrikus edzésének preventív hatása a dinamikus térdvalgus kialakulására

Kutatások szerint a nők legalább háromszor gyakrabban szenvednek ACL sérülést, mint a férfiak. Ennek oka a nemek közti különbözőségeken rejlik. A sportolók egészségének védelmében az egyik legfontosabb szempont a módosítható sérülés-kockázati tényezők felismerése és olyan preventív stratégiák kialakítása, amelyek ezen tényezők a minimalizálásával csökkentik a kialakuló sérülések előfordulását. Az ACL sérülése leggyakrabban non-kontakt módon, fokozott dinamikus térdvalgus (DTV) során következik be. A DTV kialakulásának mechanizmusa jól ismert, mégis korlátozott számú kutatás vizsgálja annak mérséklését célzó edzésmódszerek vagy konkrét edzésgyakorlatok hatékonyságát. Az eddig alkalmazott edzésmódszerek eltérő hatást értek el a DTV mérséklésében. A csípőtávoltató izmok stabilizáció során excentrikus kontrakcióval csökkentik a DTV kialakulását, ennek ellenére korábbi edzésprogramok során nem alkalmaztak direkt excentrikus kontrakciókat a DTV csökkentésére. Jelen vizsgálat célja az volt, hogy összehasonlítsa a négy héten át tartó maximális excentrikus és koncentrikus erő kifejtéseket tartalmazó csípőabduktós erőedzésprogram hatását a csípőabduktós csúcsnyomatékra, a CMJ típusú egy lábás felugrás és az egy lábás leérkezés közben kialakuló DTV-ra, valamint a CMJ típusú egy lábás felugrás impulzusára. Vizsgálatunkban 20 aktívan sportoló nő vett részt. Az egyik csoport 4 hétig, heti 3 alkalommal excentrikus, míg a másik 4 hétig heti 3 alkalommal koncentrikus csípőabduktor izomcsoport célzó erősítést végzett. Az edzésprogram előtt és után a vizsgálati személyek egy egy lábás felugrás tesztet, valamint egy leérkezés tesztet végeztek el. Felmértük a maximális excentrikus csípőabduktós forgatónyomatékot. A négyhetes edzésprogram mindkét csoport esetében növelte az excentrikus csípőabduktós forgatónyomatékot. A felugrások és leérkezések során kialakuló DTV-t csak az excentrikus edzésmódszer csökkentette. A csökkenés mértékében szignifikáns különbség mutatkozott a két csoport között. Nem volt kapcsolat az excentrikus csípőabduktós forgatónyomaték növekedésének mértéke és a DTV csökkenésének mértéke között. A két edzésmódszer növelte az egy lábás felugrások során megfigyelhető felugrási impulzust, de a növekedés mértéke nem volt összefüggésben a DTV csökkenésének mértékével. Elmondhatjuk, hogy az izomfunkció specifikus edzésprogram hatékonyabb a DTV csökkentésére. A csípőabduktós erősítés független az edzés típusától növeli a felugrási impulzust.

HERMANN HANNA

hhanna0218@gmail.com

Biomérnök

BSc, 3. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi

Egyetem

Vegyésmérnöki és Biomérnöki Kar

Témavezetők:

Bartha Zsolt

Testnevelő Tanár, igazgató helyettes, BME GTK

Kincses Gábor

Igazgató, BME GTK

A tánc- és mozgásterápia jótékony hatása

Dolgozatomban a tánc- és mozgásterápiás kezelések jótékony hatását részletezem mind egészséges, mind különféle mentális problémákkal élő emberek esetén (pl. szorongás, depresszió). Hangsúlyt fektetve a testmozgás és a mentális egészség szoros kapcsolatára; gyermekeknél, fiatal felnőtteknél, felnőtteknél. A mozgás fizikai és szellemi fejlődést idéz elő, ami leginkább kisgyermekkorban figyelhető meg, de bármely korosztály számára kedvező hatással van; pl.: szociális beilleszkedés egy csoportba, érzelmek nonverbális kifejezése, izomkoordináció, feszültség levezetése, mozgáskultúra bővítése, általános jóérzés, relaxáció. A tánc azért is bizonyul hatásos terápiás kezelési módszernek, mert a testi egészség megőrzése mellett az egyén érzelmileg és szellemileg is ki tud benne bontakozni, ezzel elősegítve gyógyulását, vagy egyszerűen az általános jóllétét. A tánc- és mozgásterápia (továbbiakban: TMT) kutatások a gyermekek körében a legelterjedtebb, náluk a: motoros készségek, izomkontroll, a tér és személyes tér érzékelésének fejlődése volt a legszembetűnőbb. Ezek az eredmények igazak voltak tanulási nehézségekkel küzdő, vagy bántalmazott gyermekekre is. Továbbá erősödött az önbizalomuk, és a csoporttal való együttműködési, feladatbetartási készségük is. Felnőttek esetén (kb. 30-50 év közt) csökkent a: depresszió, szorongás, izoláltságérzet, izomfeszültség, merev testtartás mértéke. A TMT felnőtteknél akkor volt a leghatékonyabb, ha csoportos környezetben végezték. Mentálisan retardált felnőttek esetén a nonverbális kifejezés fejlődésével a verbális készségek is fejlődtek. Mozgássérülteknél az izomkontroll, a testkép, mindennapi funkcionális és az általános jóérzés is fejlődött. Időseknél (60 év felett) javult a memória, éberség, valóságérzet, bírálóképesség, stabilitás, szorongás, elfogadás, mobilitás, önkifejezés, testkép és relaxáció. Más populációk esetén; mellrákosoknál: magabiztosság, testkép, hangulat javult, a pszichés stressz mértéke csökkent. Anorexiás betegeknél felfedeztek ismétlődő mozgásmintákat és jellegzetességeket, melyek bulimiás betegek esetén hasonlóan bizonyultak. Az eddig felsorolt eredmények mások által szerzett irodalmakból származnak. Én fiatal felnőttek és felnőttek közt fogok végezni egy felmérést (kérdőív formájában) annak érdekében, hogy esetleges további tapasztalatokat, pozitív vagy negatív hatásokat ismerjek meg, vagy, hogy megerősítsem az eddigi eredményeket.

HORVÁTH ALEXANDRA

lexa.17@gmail.com

Angol-Testnevelő tanár

Osztatlan, 9. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

Dr. Szabó Eszter

főiskolai docens, SZTE JGYPK

Bosu foglalkozások hatása a sajátos nevelési igényű gyermekek figyelemkoncentrációjára

Dolgozatom a Bosu® foglalkozások sajátos nevelési igényű (továbbiakban: SNI) tanulók figyelemkoncentrációra mért hatásainak vizsgálatáról szól. Szakirodalmi áttekintésekre, kutatásokra, többek között Jadhav és Satralkar (2020), Lee és munkatársai (2014) eredményeire, valamint az általam végzett felmérésre támaszkodó munkámban arra kerestem a választ, hogy a heti rendszerességű Bosu® sportfoglalkozások milyen hatással vannak az SNI-s, különösképpen a figyelemzavaros és/vagy ADHD-s diákok figyelemösszpontosítására. Kognitív teszt kitöltésével megvizsgáltam a felmérésben szereplő gyermekek koncentrációs képességét közvetlenül a sportfoglalkozás után, illetve egy foglalkozás mentes napon is. Az elemzés során kiderült, hogy a Bosu® foglalkozások pozitív hatással vannak a gyermekek figyelemösszpontosítására. A teszteken elért eredményeik javuló tendenciát mutattak a sportfoglalkozás mentes napokon, ellentétben a foglalkozás után közvetlenül kitöltött tesztek eredményeivel. A Bosu® foglalkozások után kitöltött kognitív teszteken nem értek el jobb eredményeket a kutatásban részt vevő SNI-s diákok, mint a Bosu® foglalkozás mentes napokon kitöltötteken. A testnevelő tanár szubjektív véleménye alapján továbbá kijelenthető, hogy a foglalkozás során javult a diákok dinamikus egyensúlyozó képessége, aktívabban és magabiztosabban vettek részt a testnevelés óra feladataiban. Arra a következtetésre jutottam, hogy a Bosu® foglalkozásokat érdemes lenne egy adott napon az utolsó tanóra eső testnevelés órába beiktatni, ahol a diákok levezethetnék a felesleges feszültséget, mindezt kontrollált és szigorúan előre megtervezett foglalkozás keretén belül. Úgy gondolom, hogy a következő napokban koncentrált állapotban vennének részt a többi tanórán, felmérések/dolgozatok során jobb érdemjegyeket érnének el. Kutatásom folytatása során a Bosu® foglalkozások hosszú távú hatásait szeretném bizonyítani, miszerint a heti rendszerességű Bosu® foglalkozásoknak köszönhetően a kutatásban szereplő SNI-s diákok kevesebb sérülést szenvednek a testnevelés órákon és jobb eredményeket érnek el a kognitív teszteken, mint azok, akik nem Bosu®-znak.

KOCSIS KATA

kocsiskata99@gmail.com

Gyógypedagógia

BA, 8. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Bárcai Gusztáv Gyógypedagógiai Kar

*Témavezető:
Tóthné Dr. Kálbli Katalin
egyetemi adjunktus, ELTE BGGYK*

Az értelmi fogyatékos gyermekek statikus és dinamikus egyensúlyozó képességének vizsgálata, és az egyensúlyi tesztekben mért teljesítmény összefüggése az intelligenciahányadossal és az életminőséggel

Az értelmi fogyatékos gyermekek statikus és dinamikus egyensúlyozó képességének vizsgálata és az egyensúlyi tesztekben mért teljesítmény összefüggése az intelligenciahányadossal és az életminőséggel. A megfelelő egyensúlyozó képesség a mindennapokban jelentős szerepet tölt be, azonban hazánkban a képesség vizsgálata értelmi fogyatékos gyermekeknél hiányterületnek tekinthető. Kutatásunk célja az értelmi fogyatékos gyermekek statikus és dinamikus egyensúlyozó képességének felmérése, az eredmények intelligenciahányadossal (IQ) és életminőségével való összefüggésének vizsgálata volt. Vizsgálatunkat 57 fő 7-17 éves (34 fiú és 23 lány, átlag életkoruk = 11,95 év) tanulóval végeztük. A statikus egyensúlyozó képesség vizsgálatára az egy lábon állás nyitott szemmel és az egy lábon állás csukott szemmel tesztekkel használtuk, a dinamikus egyensúlyozó képességet pedig a Timed Up and Go (TUG) és a Six Spot Step Test-tel (SSST) vizsgáltuk. A szubjektív egészségközpontú életminőség vizsgálatát a KIDSCREEN-10 kérdőívvel végeztük. Eredményeinkben a két nem egyensúlyi teljesítménye között nem találtunk szignifikáns különbséget. Hipotézisünkkel részben ellentmondóan a statikus és a dinamikus egyensúlyozó képességétkori fejlődésében különbséget tapasztaltunk. A referenciaadatokkal való összehasonlítás alapján a vizsgálatban résztvevő értelmi fogyatékos gyermekek egyensúlyozó teljesítménye tipikus fejlődésű kortársaiknál alacsonyabb. A statikus és dinamikus tesztek eredményei közötti összefüggés tesztenként változó mértékű volt. Az egyensúlyi tesztekben mért teljesítmény az IQ-val az egy lábon állás nyitott szemmel teszt kivételével összefüggést mutatott, mely a dinamikus tesztek esetében volt erősebb. A statikus és dinamikus egyensúlyi teljesítmény között nem tapasztaltunk szignifikáns korrelációt. Összességében megállapíthatjuk, hogy az egyensúlyozó képesség értelmi fogyatékos gyermekeknél a tipikus fejlődésű gyermekekhez viszonyítva alacsonyabb szintű, fejlesztése ezért kiemelten fontos. Mindez azonban nem a jóllét, illetve az életminőség szempontjából jelentős, hanem a cselekvésbiztonság, a mindennapi tevékenységek biztonságos végzése szempontjából, mely terület értelmi fogyatékos személyeknél érintett.

KÓSA-KOVÁCS MÁRIA

mareszkakosa@yahoo.com

Kinetoterápia a mozgásszervi panaszok
kezelésére

MA, 6. félév

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

Témavezetők:

dr. Buldus Codruta Florina
Egyetemi adjunktus, RO BBTE
dr. Boros-Bálint Julianna
Egyetemi docens, RO BBTE

**Futósérülések és az izmok fasciarendszere (myofascia) közötti kapcsolat: Esettanulmány az
Instrumentális Manuálterápia fájdalomcsökkenésre gyakorolt hatásáról elülső
térdfájdalommal küzdő futónál**

A futók körében igen gyakoriak a térdet érintő sérülések, amelyek nagy része a túlterhelés illetve a myofasciális zavarokkal hozható összefüggésbe. Emiatt egyre nagyobb figyelmet kap a fascia rendszer működésének és a futásban betöltött szerepének elemzése. Ez a fasciális szemléletmód számos új és hatékony kezelési lehetőséget tár elénk a futósérülések kezelésében. A kutatásunk során azt vizsgáltuk, hogy a myofasciát célzó, Richelli féle eszközökkel végzett manuálterápia milyen hatással van a szabadidős futó térdfájdalmának csökkenésére. Mindemellet célunk volt annak vizsgálata is, hogy a térdfájdalom hogyan befolyásolja a vizsgálati alany futóteljesítményét és az életminőségét. A vizsgálat során alkalmazott mérések: a fájdalom mérése a Vizuális Analóg Skálával, az ízületi mozgásterjedelem mérése goniométerrel, valamint a dinamikus egyensúly mérése az Y Balance teszttel valósult meg. Kérdőívek segítségével vizsgáltuk azt, hogy a vizsgálati személy térdfájdalma hogyan befolyásolja a futóteljesítményét, illetve azt is, hogy a fájdalom milyen hatással van az életminőségére. Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy a vizsgálati alany térdfájdalma nagy mértékben csökkent, jelentősen növekedett a csípőízület flexiós és extenziós mozgásterjedelme. A dinamikus egyensúly teszt eredménye a bal alsó végtag esetében 10%-os fejlődést mutat. A futóteljesítmény az UWRI kérdőív szerint 18 ponttal nőtt, valamint az eredmények alapján a vizsgálati személy életminősége 31%-os javulást mutat.

Humánkineziológia, biomechanika és sportbiológia tagozat

Helyszín: B épület IV. emelet 402. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 13.00

Zsűrielnök: Dr. Bugyi Beáta

Tagok: Dr. Boros Bálint Julianna, Dr. Pucsok József Márton

- 1. Ágoston Dorottya**
Utánpótláskorú kézilabdázók alsóvégtag állapotfelmérő vizsgálatainak műszerezése
- 2. Bogdán Vivien Leila**
Kézilabda játékspecifikus pályateszt alkalmazhatósága a mérkőzéssterhelés fényében a női NB I-es Kisvárdai Master Good SE csapatát vizsgálva
- 3. Csányi Máté**
A nyújtásos-rövidülései ciklus hatékonyságának összefüggései egyenes vonalú és irányváltóztatásos gyorsasággal labdarúgó akadémiáknál
- 4. Dévai Vanessza**
Utánpótláskorú labdarúgók izokinétiás láberejének és irányváltóztatási sebességének összefüggései
- 5. Dóka Gréta**
A röplabda posztok összehasonlítása az alsó végtagi robbanékonyság és irányváltóztatási gyorsaság szempontjából
- 6. Gáspár Balázs**
Az erőszabályozási képesség változásának neurális mechanizmusa erőfejlesztő edzést követően fiatal és idősödő férfiaknál
- 7. Házy Tamás**
Mozgáselemzés, mozgásjellemzők SNI és többségi diákoknál
- 8. Ivusza Patrik**
A proprioceptív edzesháttér hatása a lábszári izmok stabilizációs stratégiájára instabil leérkezésnél
- 9. Szabó Erik Kálmán**
A dinamikus és izometriás maximum erőszteken mért erőfelfutás merevségének kapcsolata a sprintteljesítménnyel
- 10. Szombathelyi Eszter**
A térd sérülések megelőzésének fontossága műkorcsolya sportágban

ÁGOSTON DOROTTYA

agoston.dorottya@mogi.bme.hu

Mechatronikai mérnök

MSc, 3. félév

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi

Egyetem

Gépészmérnöki Kar

Témavezetők:

Pálya Zsófia

PhD hallgató, BME GPK

Bacskai Katalin

gyógytornász, Országos Sportegészségügyi Intézet

Utánpótláskorú kézilabdázók alsóvégtag állapotfelmérő vizsgálatainak műszerezése

Mint minden sportágban, úgy a kézilabda sport keretein belül is rendkívül fontos a sportolók megfelelő állapotfelmérése. Ezen mérések kiértékelésével a gyógytornászok átfogó képet kapnak a sportolók állapotáról, amelynek következtében megfelelő feladatokkal tudják a versenyzők ízületeinek mozgástartományát növelni, a gyenge izmokat erősíteni, illetve a túlműködőket nyújtani. Jelen dolgozat keretein belül szeretnék az alsó végtag állapotfelmérésére szolgáló objektív módszert kidolgozni. Ehhez egy kitelepíthető optikai-alapú mozgásvizsgáló (motion capture) rendszert használtam, amely segítségével szolgál a gyógytornászok számára, könnyebben monetarizálhatóvá téve a folyamat során elért eredményeket. A négy tesztfeladat között szerepelt egy speciálisan kivitelezett guggolás, a Thomas-teszt, egy a hamstring izomcsoport (combizomok) nyújthatóságát vizsgáló feladat, valamint az úgynevezett 'sit and reach' teszt. A méréseimet 10 utánpótláskorú (16-18 éves) női kézilabdázó bevonásával végzem el. A kapott felvételeket Matlab program segítségével kiértékelem, és gyógytornász segítségével elemzem. Az alsóvégtag állapotfelméréséhez alkalmazott feladatok kiértékelése teljes képet ad a boka, a térd és a csípő állapotáról, ezáltal következtetést enged a teljes alsó végtag izomzatának milyenségéről.

BOGDÁN VIVIEN LEILA

leilavi98@gmail.com

Humánkineziológia

MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:
Dr. Lukasz Trzaskoma
egyetemi docens, TE*

Kézilabda játékspecifikus pályateszt alkalmazhatósága a mérkőzéssterhelés fényében a női NB I-es Kisvárdai Master Good SE csapatát vizsgálva

A kézilabda napjaink egyik legnézettebb olimpiai csapatsportja. Számos teszt használatos a sportágban a különböző képességek felméréséhez, mint az agilitástesztek, vertikális ugrótesztek, és különböző állóképességi tesztek, viszont hiánycikként tekinthetünk arra az egy, nemzetközileg elfogadott pályatesztre, mely önmagában átfogó képet biztosít egyes játékosok képességéről. Ezen okból jött létre a Team-Handball GameBased Performance Test (HGBPT), mely ugyan még nem tartozik az elterjedt, gyakran végzett pályatesztek közé, viszont alkalmazása indokolt. Ezt szándékoztam vizsgálni a kiválasztott NBI-es női felnőtt csapatnál. Célkitűzésem, hogy a HGBPT eredményeiből következtethetünk a mérkőzéssterhelés mértékére, illetve a mérkőzésen várható teljesítményre pulzusértékek és futósebesség mérése által. 11 mezőnyjátékos eredményit vettem számításba. Az alanyok átlag életkora 23,27 év ($m=24,00$; $d=3,90$) és kivétel nélkül szerződéssel rendelkező elit sportolók. A vizsgálat H. Wagner és mtsi. által kifejlesztett teszt alapján került végrehajtásra, mely nyolc blokkból állt és valamennyi blokkban egy csapat kettő védekezést, egy gyors lerohanást, kettő támadást, majd gyors támadásból védekezést hajtott végre, időkorlát a lerohanásokra vonatkozva volt megszabva, amit 20 másodpercben maximalizált a vizsgálat megalkotója. A teszt alatt videós elemzéssel olyan adatokat nyertem, mint a kapura lövések száma, gyors irányváltások (CODS) és egyéb technikai elemek. További információkat a Polar rendszer biztosította, mint a pulzusértékek (bpm), illetve meghatározott pulzustartományokban végzett munka ideje, megtett távolság (m), maximális és átlagsebesség (km/h), sprintek adatai. Gyorsítások száma (db). Statisztikai elemzés elvégzésére JASP 0.14.1 (JASP Team, 2020) alkalmazást használtam. Első hipotézisem vizsgálatokor kiderült, hogy a teszten és mérkőzésen mért átlag pulzus értéke szignifikáns ($p=0,004$), szintén a maximális pulzus 75%-a fölötti pulzustartományban töltött idő eredménye szignifikáns ($p=0,001$), illetve, hogy a játékosok maximális sprintsebessége hatással van a mérkőzésen való futósebességére ($df=1$, $F=22,26$, $p=0,001$). A statisztikai próbák eredményei alapján valamennyi feltételezésem sikerült alátámasztani, így kijelenthető, hogy a HGBPT egy meglehetősen komplex és reális képet ad a mezőnyjátékosok mérkőzésteljesítményéről, ezáltal mind a humánkineziológus, mind az edző számára megfelelő visszajelzés lehet.

CSÁNYI MÁTÉ

csanyimate99@gmail.com

Humánkineziológia

MSc, 3. félév

Magyar Testnevelési és Sporttudományi

Egyetem

Témavezető:

Dr. Matlák János

egyetemi adjunktus, TE

A nyújtásos-rövidüléssel ciklus hatékonyságának összefüggései egyenes vonalú és irányváltó futógyorsasággal labdarúgó akadémiánál

A függőleges felugrási tesztek közül jól ismert Squat Jump (SJ) és Countermovement Jump (CMJ) típusú ugrások eredményeinek különbségéből vagy arányából (EUR) kalkulált változókat hasznos paraméterként javasolják a sportolók teljesítmények felmérésében, és hagyományosan az izomban lezajló nyújtásos-rövidüléssel ciklus hatékonysági mutatóinak tekintik (McGuigan et al, 2003; 2006). Vizsgálatunk során arra kerestük a választ, hogy a felugrásokból számított, különböző módokon kalkulált hatékonysági mutatók összefüggésbe hozhatók-e a labdarúgók egyenes vonalú, valamint irányváltó futógyorsaság tesztekben mért teljesítményével. Vizsgálatunkban egy államilag elismert sportakadémián szereplő, utánpótláskorú labdarúgók (n=41, életkor: 15.9 ± 1.2 ; testtömeg: 68.7 ± 8.5 ; testmagasság: 176.9 ± 6.98) vettek részt. A teszteket 2022 augusztusában és szeptemberében végeztük el. A játékosok első körben a felugrási teszteket (SJ, CMJ), majd egy héttel később a sprint teszteket (5-10-20-30m), illetve az irányváltó tesztet (módosított 505) hajtották végre. A felugrások mérését erőplató segítségével végeztük, a sprint tesztek eredményeit fotocellával rögzítettük. Minden változó esetében Shapiro-Wilk normalitási tesztet végeztünk, majd az összefüggések vizsgálatára Pearson-, illetve Spearman-féle korrelációs számítást alkalmaztunk $p \leq 0.05$ szignifikancia szint mellett. Nem található szignifikáns összefüggést a kalkulált hatékonysági mutatók, a sprint, valamint a módosított 505 teszt eredményei között. A SJ és CMJ során mért változó esetében különböző erősségű, szignifikáns korrelációt találtunk az 5m, 10m, 20m, 30m sprint és módosított 505 teszt eredményekkel. A módosított 505 teszt esetén sem találtunk összefüggést a kalkulált változó között, ezen kívül csupán kismértékű korreláció volt mind az abszolút, mind a relatív alapváltozókkal. A különböző felugrástesztek eredményeiből (ugrásmagasság, abszolút és relatív teljesítmény) számolt hatékonysági mutatók nem mutattak összefüggést a pályateszt eredményekkel. Javasolt olyan további vizsgálat, ahol kiderülhet az EUR hatékonysági mutatók alkalmazhatósága pályateszt elemzésénél, mivel jelenleg korlátozott hasznosságra utal a sportteljesítmény meghatározásában.

Kulcsszavak: labdarúgás, nyújtásos-rövidüléssel ciklus, pályateszt

DÉVAI VANESSZA

dvanessza01@gmail.com

testnevelő tanár, gyógytestnevelő-
egészségfejlesztő tanár
Osztatlan, 9. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

Témavezető:

Dr. Koltai Miklós

Habilitált egyetemi docens, ELTE PPK

Utánpótláskorú labdarúgók izokinetikus láberejének és irányváltóztatási sebességének összefüggései

A kutatás célja az utánpótlás korú labdarúgók izokinetikus lábereje és irányváltóztatási sebessége közti összefüggés vizsgálata. A kutatásban negyvenkilenc elit ifjúsági utánpótlás korú U16-17 labdarúgó (178.59 ± 6.29 ; 69.08 ± 7.78) vett részt. A vizsgálat során a COD505 és az Illinois Agility (IAT) irányváltóztatási teszt eredményeit használtuk fel Witty Wireless Training Timer fénykapu alkalmazásával. Az izokinetikus láberejét HUMAC NORM izokinetikus dinamóméterrel $30^\circ/s$ -os szögsebességen 2 ismétlés és $240^\circ/s$ -os 15 ismétlés protokollok alkalmazásával vizsgáltuk (H2ER, H2EL, H2FR, H2FL, H/Q2R, H/Q2L, H15ER, H15EL, H15FR, H15FL, H/Q15R, H/Q15L). A kutatásban az Inbody770 műszerrel mért testösszetétel adataiból a testtömeg (TTM), a jobb és bal láb sovány izomtömeg (RLLM, LLLM) adatait használtuk fel. A láb gyorserejét a ForceDesk erőplatóval mértük (CMJ, CMJC, CMJE, CMJFT). A játékosok testmagassága, testtömege és az alsó végtagok sovány izomtömege arányos testfelépítésre utal. Az IAT teszt és a COD505 teszt a vizsgált mintában egymástól független eredményt mutat. A két végtag sovány izomtömege szoros összefüggésben van ($r = 0,982$; $p < 0,001$), de független a COD505 teszt mindkét oldali végrehajtásának értékétől. A COD505 teszt a H2ER, H2EL és H2FL Izokinetikus paraméterekkel mutat közepes kapcsolatot ($r = 0,454-0,693$; $p < 0,05$), a jobb oldali végrehajtás esetén a H2EL és H15FL mutat korrelációt ($r = 0,446$; $0,497$; $p < 0,05$). Az alsó végtagok sovány izomtömege a CMJ koncentrikus és különösen az extenzikus fázisában is szoros korrelációt mutat. A láb dinamikus gyorserejét (CMJ) jelző paraméterek és az Izokinetikus paraméterek között csak elvétve találtunk közepes szintű kapcsolatot ($r = 0,437-0,658$; $p < 0,05$). Az Illinois Agility Teszt független a lábak sovány izomtömegétől és az izokinetikus paraméterektől. A COD505 teszt bal és jobb oldali végrehajtása erős korrelációt mutat. Mindkét láb sovány izomtömege és a CMJC és CMJE erős korrelációt jelez ($r = 0,707$; $r = 0,982$; $p < 0,001$). A CMJ különböző változói és az izokinetikus dinamóméterrel mért adatok között csak kevés esetben találtunk közepes erősségű, szignifikáns kapcsolatot. Az elit utánpótlás korú labdarúgók izokinetikus lábereje és irányváltóztatási sebessége közti összefüggésre vonatkozóan a szakirodalomban nem találtunk egyértelmű összefüggést és ezt a vizsgált mintában sem sikerült nyilvánvalóan kimutatni.

DÓKA GRÉTA

greta3152@gmail.com

Edző

BA, 5. félév

Magyar Testnevelési és Sporttudományi

Egyetem

Témavezetők:

Tóth Kata

egyetemi tanársegéd, TE

Molnár István

egyetemi tanársegéd, TE

A röplabda posztok összehasonlítása az alsó végtagi robbanékonyság és irányváltási gyorsaság szempontjából

A röplabda sportág összetett motoros képességeket igényel, hiszen a röplabda játékosoknak a hely- és irányváltoztatásokat, illetve az ugrásokat sok esetben maximális sebességgel, illetve erővel kell végrehajtaniuk. A gyorsaságot és erőt igénylő mozgások jellegét meghatározza, hogy egy adott játékos milyen poszton játszik. Az összetettebb motoros képességek pozíciók közötti összehasonlítása azonban csak kevés megelőző tanulmány témája volt. A kutatási kérdéseink, hogy van-e különbség irányváltoztatási gyorsaságban és robbanékonyságban négy kiválasztott poszt (center, feladó, liberó, szélső ütő) között. A kutatásunk célja a posztok közötti különbségek azonosításával az edzésmódszereket poszt-specifikussá tétele. Kutatásunkban 24 fiatal felnőtt első osztályú női röplabdázó vett részt, akik kényelmi mintavételezéssel kerültek kiválasztásra. Bemelegítést követően először az alsó végtag robbanékonyságát vizsgáltuk erőplaton végzett előzetes lendületvétellel végrehajtott függőleges felugrás teszttel, ahol az impulzusból számolt felugrási magasságot, a relatív teljesítményt, a koncentrikus fázis során elért maximális sebességet és az elrugaszkodás maximális gyorsulását mértük. Ezt követte az ugrómozgások közbeni irányváltoztatási képesség vizsgálata kvadráns ugróteszttel. Végül a futómozgással végzett irányváltoztatási képességet mértük röplabdás cikk-cakk futással. A felugrási teszt paramétereit többváltozós, míg a két pályateszt eredményeit egyenként egyszempontos variancia-analízis módszerrel hasonlítottuk össze a posztok tekintetében. Sem a felugrási teszt paramétereit ($p=0,973$), sem a kvadráns ugróteszt nem mutatott eltérést a pozíciók összevetésében ($p=0,706$). A cikk-cakk futás tesztben különbséget találtunk a posztok között ($p=0,014$): a szélső ütők időeredménye volt a legrosszabb, ami szignifikánsan különbözött a centerek ($p=0,024$) és a liberók ($p=0,010$) eredményétől, de a feladókétól nem ($p=0,121$). A függőleges felugrásnál a különbség hiánya annak a következménye lehet, hogy a gyors térdhajlítás-nyújtás valamennyi poszt mozgásaiban megtalálható. A gyors irányváltoztatási képesség a liberó poszton a védekezésben, a center poszton pedig a blokk helyezkedésnél elengedhetetlen. A szélső ütők esetében a játék során inkább a felugrási képességre, mint a gyors helyváltoztatásra helyeződik a hangsúly, így a poszt-specifikus edzéstervezésnél is ezt érdemes szem előtt tartani.

GÁSPÁR BALÁZS

gaspar.balazs9797@gmail.com

földrajztanár - testnevelő tanár

Osztatlan, 11. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Váczai Márk

egyetemi docens, PTE TTK

Dr. Murlasits Zsolt

tudományos főmunkatárs, PTE TTK

Sebesi Balázs

PhD hallgató, PTE TTK

Az erőszabályozási képesség változásának neurális mechanizmusa erfejllesztő edzést követően fiatal és idősödő férfiaknál

Az öregedés életünk természetes folyamata, amely számos negatív hatást gyakorol szervezetünkre. Ez a folyamat hatással van a neuromuszkuláris rendszerre, amely jelentősen meghatározza az erőszabályozási képességet. Az izomerő szabályozásának csökkent képessége pedig összefüggésben van az esések, sérülések kockázatával. Ezért fontos az időskorúak fejlesztésével foglalkozni, mivel a leépülés folyamata késleltethető, ezáltal pedig csökkenteni tudjuk a sérülések kockázatát is. Vizsgálatunkban feltételeztük, hogy az idős, valamint fiatal csoport erőszabályozási képességeiben különbség van. Továbbá feltételeztük, hogy a maximális erőedzés hatására, valamint az edzéselhagyás után eltérően módosul az erőszabályozási képesség és azzal együtt járó EMG aktivitás idős és fiatal személyek esetében. Vizsgálatunkban 10 fiatal és 8 idős személy vett részt. A méréseket egy számítógép által vezérelt dinamométer segítségével hajtottuk végre, amellyel vizsgáltuk a maximális izometriás erő kifejtést (MVIC). Ezután erőszabályozási tesztekkel végeztünk (izometrikus 20- 70%, excentrikus- koncentrikus 50%), amely alatt vizsgáltuk a quadriceps EMG aktivitást is. A tesztek elvégzése után következett a 4 hetes edzésprogram, amely után újból elvégeztük a tesztekkel, amelyet 3 hét múlva megismételtünk edzések nélkül. Az erőszabályozási tesztekben abszolút-, variabilis hibát, valamint normalizált EMG aktivitást számoltunk. Az MVIC esetében csoport- ($p=0,000$) és idő fő hatást kaptunk ($p=0,000$). Abszolút hibázásban az excentrikus erőszabályozás esetében csak csoport fő hatást találtunk ($p=0,019$). A variabilis hibázás esetében szintén az excentrikus erőszabályozásban csoport ($p=0,026$) és idő ($p=0,047$) szignifikáns fő hatást kaptunk. A normalizált EMG adatok alapján elmondható, hogy mindenhol szignifikáns csoport fő hatást találtunk, illetve idő fő hatást a 20%-os - ($p=0,013$) és az excentrikus- ($p=0,014$) erőszabályozásban. Az eredmények alapján az első hipotézisünket csak részben tudtuk igazolni. A második hipotézisünket elvetjük, mivel nem eltérően módosult az erőszabályozási képesség, illetve az EMG aktivitás. Úgy tűnik, hogy a motoros egységek tulajdonságaiban végbemenő változások neuromuszkulárisan gazdaságosabbá tették az erőszabályozási képességet, azonban javulást a legtöbb esetben nem eredményezett.

HÁZY TAMÁS

tamas.hazy@gmail.com

Gyógypedagógia

BA, 7. félév

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Pedagógiai Kar

Témavezető:

Dr. Révész-Kiszela Kinga

adjunktus, EKKE PK

Mozgáselemzés, mozgásjellemzők SNI és többségi diákoknál

A dolgozatban tipikusan és az atipikusan fejlődő, 12-25 éves korosztály mozgási energiáit vizsgáltuk. Korábbi tanulmányok igazolták, hogy a két csoport mozgásjellemzői és egyensúlyozási képességei között különbségek tapasztalhatóak. (C.H. Geurts, 2013) Ennek okát főként a poszturális kontroll, az egyensúlyozó képességek és az izom-idegrendszer eltéréseiben határozták meg. A vizsgálatokat 4 km/h járás és 8 km/h futási sebességnél, futópadon végeztük, 12-25 éves korosztályban. A mérések során 29 tipikus fejlődésű és 52 atipikus fejlődésű vizsgálati alany mozgásjellemzőit hasonlítottuk össze. Az atipikus fejlődésű csoportban beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel; ADHD, figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarral; autizmus spektrumzavarral; Down szindrómával élő vizsgálati alanyok vettek részt, önkéntes alapon. Tanulmányunk célja az volt, hogy magyarországi körülmények között is vizsgálni tudjuk ezen eltéréseket a tipikusan és az atipikusan fejlődő csoport között. Az mérések során Mobile Motion Lab rendszert használtunk, a mozgási energiákat vertikális, sagittális, medio-laterális irányban, valamint összesítve regisztráltuk. (<https://mml.science/>, 2022) A mérések során vizsgált adatokból átlag értéket, gyakoriságot, leíróstatistikai elemzést, keresztáblaelemzést, valamint kvantitatív különbözőségvizsgálatot végeztünk. A szignifikancia vizsgálatához független mintás t-próbát alkalmaztunk. A szignifikancia-szint minden esetben $p < 0.05$. Az elemzések során szignifikáns eltéréseket tapasztaltunk 4 és 8 km/h sebességnél, vertikális irányban és az összesített értékekben, illetve sagittális irányban 8 km/h sebességnél.

IVUSZA PATRIK

ivusza.patrik@gmail.com

Földrajztanár - testnevelő tanár

Osztatlan, 9. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Váczai Márk

egyetemi docens, PTE TTK

Sebesi Balázs

PhD hallgató, PTE TTK

A propioceptív edzesháttér hatása a lábszári izmok stabilizációs stratégiájára instabil leérkezésnél

Számos vizsgálat foglalkozott a boka rándulás biomechanikájának feltárásával. Korábban bebizonyították, hogy alacsonyabb a lábszári izmok EMG aktivitása, ismeretlen irányba eldöntött felületre való leérkezés során. Kosárlabdázók mérkőzéseik során számtalanszor hajtanak végre egylábás leérkezést, szerencsétlen esetben épp az ellenfél lábfejeére, ami egy ismeretlen felület. Ez vélhetően kialakít egy neuromuszkuláris propioceptív adaptálódást, ami segíti a sérülés elkerülését. Kutatásunkban bizonytalan felületre végrehajtott egylábás leérkezések végrehajtásával vizsgáljuk, hogy a kosárlabdázóknak szignifikánsan magasabb lesz-e a bokaízületet stabilizáló izmok EMG preaktivitása az úszók, vagy atlétákhoz képest. Illetve, hogy magasabb szintű egyensúlyozó képességgel rendelkeznek-e a másik két csoporthoz képest? A vizsgálatunkban 27 egészséges férfi vett részt. Először megmértük a boka körüli dorsal-, plantarflexor, supinator, és pronator izmok maximális erejét. Ezután 30 cm magasságból egylábás leérkezéseket hajtottak végre a billenőfelületre ismert, és ismeretlen kondíciókban. EMG elektródák segítségével mértük a tibialis anterior, peroneus longus, gastrocnemius medialis, lateralis, és a soleus izmok aktivitását az első két teszt során. Ezután Togu® Jumper®-en egyensúlyozó tesztet hajtottak végre közben mozgáskövető szenzorral mértük a testszegmens kilengés nagyságát. Ismeretlen bokaízületi supinatio során a kosárlabdázók m. peroneus longus preaktivációja szignifikánsan magasabb volt, mint az úszóké ($p=0,02$). Ismeretlen bokaízületi dorsalflexió során a kosárlabdázók m. triceps surea preaktivációja szignifikánsan magasabb volt, mint az úszóké ($p=0,003$), és az atlétáké ($p=0,02$). Az egyensúlyozó teszt során egyik vizsgált síkban sem volt szignifikáns különbség a csoportok értékei között. Több ismeretlen irányú leérkezés során kapott relatív EMG értékekből arra következtethetünk, hogy a kosárlabdázás során fellépő váratlan ingerek kialakították a neuromuszkuláris adaptálódást. Ez segíthet elkerülni a laterálisan elhelyezkedő bokaszalagok károsodását. Továbbá, hogy a bizonytalan felületen meglévő egyensúlyozó-képesség nem prognosztizálja a kosárlabdázókra jellemző dinamikus leérkezésekhez történő alkalmazkodás jellemző lenne a másik két csoportra is.

SZABÓ ERIK KÁLMÁN

szaboerik981020@gmail.com

Humánkineziológia

MSc, 3. félév

Magyar Testnevelési és Sporttudományi

Egyetem

Témavezető:

*Dr. Petridis Leonidas
tudományos főmunkatárs, TE*

A dinamikus és izometriás maximum erőszteken mért erőfelfutás meredekségének kapcsolata a sprintteljesítménnyel

Az erőfelfutás meredeksége (RFD) az egyik leggyakrabban használt mutató a robbanékonnyerő jellemzésére. A dinamikus és statikus körülmények között mért RFD kapcsolatát különböző erőpróbákkal már több kutatásban is megvizsgálták, viszont a sprint teljesítménnyel való kapcsolatáról kevesebb adat áll rendelkezésre. A kutatás célja megvizsgálni a különböző módokon számolt, dinamikus és izometriás erőpróbákon mért RFD mértékét és azok kapcsolatát a sprint teljesítménnyel. A vizsgálatban 16 férfi, fizikailag aktív sportszakos egyetemi hallgató vett részt (átlag \pm SD életkor: 24,4 \pm 2,0 év, testmagasság: 182,3 \pm 6,9 cm, testtömeg: 79,1 \pm 9,2 kg). A mérések tartalmaztak három maximális, ellenmozgásos függőleges felugrást (CMJ), két izometriás maximum mérést (IZOmax) erőplátón felhúzás gyakorlattal, valamint két 30 méteres sprintfutást. A CMJ adatokból a maximális- és átlag RFD értékeket, míg az IZOmax próbából az 5ms időablakokban mért maximális- és azok átlag RFD értékek mellett a 100ms és 150ms időablakokban mért RFD értékeket használtuk a statisztikai elemzésekben. Az RFD értékeket egy szempontos varianciaanalízissel, míg az RFD és a sprintteljesítmény közötti kapcsolatrendszer Pearson-féle korrelációval vizsgáltuk. A függőleges felugrásban a felugrások magassága (átlag \pm SD) 40,1 \pm 7,0 cm volt, az izometriás felhúzás maximális erő kifejtés mértéke 2359 \pm 358 N, míg a 30 méteres sprint időeredménye 4,39 \pm 0,20 mp volt. A különböző módon számolt RFD értékek közül, a CMJ során mért maximális RFD mutatta a legnagyobb értéket (17737 \pm 13492 N/s). Az eredmények azt mutatták, hogy sem a CMJ, sem az IZOmax próbán mért RFD értékek nem korreláltak a sprintteljesítménnyel. A 30m-es sprintteljesítmény szignifikáns kapcsolatot mutatott a relatív izometriás maximum erővel ($r=-0,59$; $p=0,015$), valamint a felugrási magassággal ($r=-0,78$; $p<0,001$). Összefoglalásként elmondható, hogy az RFD kapcsolata a sprintelési képességgel nem teljesen tisztázott, az eredmények nem támasztották alá a feltételezésünket, a kutatásban az RFD kapcsolata a sprintteljesítménnyel nem volt igazolható. Ez arra is utalhat, hogy a CMJ és IZOmax fajta tesztekben mérhető RFD értékek nem alkalmazhatóak a sprintelési képesség jellemzésére és úgy tűnik, hogy különböző minőségű képességekre utalhatnak.

Kulcsszavak: robbanékonny erő, erőfelfutás, izometriás maximum, függőleges felugrás

SZOMBATHELYI ESZTER

szombathelyi.eszter95@gmail.com

Humánkineziológia

MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:
Hegedüs Ádám
egyetemi tanársegéd, TE*

A térsérülések megelőzésének fontossága műkorcsolya sportágban

Kutatásom fő témáját a műkorcsolyában előforduló térsérülések és megelőzésüknek fontossága adja. Azért választottam ezt a témát, mert úgy tapasztaltam, hogy az élsport edzéstervében nem fordítanak elég figyelmet és időt a sérülések prevenciójára. A véleményem, hogy a sérülések nagy része megelőzhető lenne a helyes technika alkalmazásával és a megfelelő prevencióval. A műkorcsolya mellett az ortopédia és a térsérülések témakörei is feldolgozásra kerülnek. A vizsgálatban 37 műkorcsolyázó vett részt. Három egyesületben végeztem a méréseket. Három csoportba osztottam az alanyaimat: 8-10; 11-14; 15-18 év. A hipotézisem, hogy egy 10 gyakorlatból álló gyakorlatsor 12 hétig heti 3x való végzése javítja a CMJ ugrások során észlelt térd bedőlést műkorcsolyázóknál. Megerősítve a térd körüli izmokat és megtanítva a térd helyes útját, javulást érhetünk el a CMJ ugrásokban, ez pedig hozzájárulhat a jégen végzett ugrások sikeres kivitelezéséhez, a pontosabb, biztosabb érkezéshez és a térsérülések megelőzéséhez. Az alanyoknak a beleegyező nyilatkozat mellett egy kérdőívet kellett kitölteniük, ami nem csak a műkorcsolyában eltöltött időre és az edzések számára vonatkozik, hanem kitér a felszerelés (edzőcipő, korcsolyacipő) minőségére és használati idejére, illetve az eddig esetlegesen előforduló sérülésekre. A gyakorlatokat 12 hétig heti 3x végezték. 8 és 14 év között 2x10 ismétlés volt, 14 év felett 3x10. A videókat GoPro kamerával vettem fel, 4,5 lépésnyire helyeztem el az állványt az alanytól. Markereknek sárga színű szigetelő szalagot, mérőruddnak egy 38 cm magas SMR hengert használtam. A markereket a bokára, térdre, csípőre tettem. A videókat KINOVEA programmal elemeztem, az eredményeket excel táblázatban összesítettem. Felugrási magasságot és térdszöget vizsgáltam felugrásnál és érkezésnél. Felugrási magasságot és mediális térdszöget vizsgáltam felugrásnál és érkezésnél. 180 fokot tekintettem az elfogadhatónak, ha ettől eltérés mutatkozott, akkor azt hibának vettem. Képfelbontás 1920 x 1080 a mintavételi frekvencia (f/s) 120 fps volt. Három helyszínen mértem: Óbudai Jégcsarnok, Millenáris jégpálya, Vasas Jégcentrum. Az alanyoknak a mérés során CMJ felugrást kellett végezniük páros lábról csípőre tett kézzel, majd karlendítéssel. Minden ugrásra 3 kísérlet volt, az átlag került elemzésre. A 8-10 éves csoport 7.1 fokkal, a 11-14 éves csoport 4.8 fokkal, míg a 15-18 éves csoport 4.9 fokkal került közelebb a 180 fokhoz. A 12 hetes edzésprogram fejlődéssel zárult.

Innováció a sportban tagozat

Helyszín: E épület 542. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 9.00

Zsúrielnök: Dr. Géczi Gábor

Tagok: Dr. Laczkó Tamás, Bartha Zsolt

- 1. Barabás József**
A bio-banding jelentősége a professzionális labdarúgó
utánpótlásképzésben
- 2. Béneyi Balázs**
Az okos stadionok által nyújtott értéktöbblet
- 3. Forgács Tamás**
A videófelvétellel támogatott mozgástanulás tapasztalatai
- 4. Huszár Péter**
GPS alapú rendszerek használata Magyarországon a labdarúgásban
- 5. Németh Kevin**
Bordásfalra fel!
- 6. Patai Gergely György**
A tömegkommunikációs eszközök szerepe a sport globalizációjában
- 7. Teknős Tamás**
A levegő ki- és beáramlását szabályzó edzőmaszk alkalmazása
különböző erőnléti mutatók változásában utánpótláskorú kézilabdázók
körében (pilot-study)
- 8. Torma Eszter Panna**
Innovatív, EEG alapú neurofeedback tréning hatásainak elemzése, EGG
alapú stresszholterrel és számítógépes tesztrendszerrel mért
stressztolerancia szintre, valamint mentális keménységre, élvonalbeli
futsal és kézilabda kapusoknál

BARABÁS JÓZSEF

barabasjosef99@gmail.com

Edző BsC

BSc, 7. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Deli Balázs

PhD hallgató, Magyar Labdarúgó Szövetség

Dr. Atlasz Tamás

docens, PTE TTK

A bio-banding jelentősége a professzionális labdarúgó utánpótlásképzésben

A bio-banding jelentősége a professzionális labdarúgó utánpótlásképzésben. A sportszakemberi társadalom kiemelt faktora az utánpótláskorú gyermekek kiválasztása, és teljesítményük nyomon követése. A hazai kiválasztási rendszer két alapvető hibája a technikai készségek túlértékelése, illetve a biológiai életkor figyelmen kívül hagyása. Nemzetközi trend a labdarúgó utánpótláskorban, a biológiai érettség alapján való versenyeztetés és edzés (bio-banding). Az azonos naptári életkorú játékosoknál jelentős méretbeli, érési, funkcionális és viselkedésbeli különbségek jelennek meg, ami régóta problémát jelent a versenysportban. A kutatásunk célkitűzése volt gyermeklabdarúgók kiválasztási rendszerének újszerű megközelítése, ahol kifejezetten a biológiai érettséget vettük figyelembe a szenzitív korosztályú játékosoknál (12-15 év), ezáltal kizárva a fokozott fizikai különbségek téves értelmezését a teljesítmény valós meghatározásában. PMFC egyesülete által meghatározott mérési protokollt (antropometria, pályatesztek, morfológiai életkor, PHV becslés... stb.) követtük a kutatás során, ezért a szenzitív csoportok közül az akkori U13-as (2009-es születésű) és U14-es (2008-as születésű) korosztályt jelöltük ki, mivel itt jelenhettek meg a legnagyobb növekedési és érési különbségek. Összesen 39 játékost mértünk fel (U14=22 fő; U13=17 fő). Az adatok normalitását Kolmogorov-Smirnov teszttel ellenőriztük, az adatelemzéshez páros T-próbát és Pearson korrelációt végeztünk OriginPro statisztikai szoftverrel és Excel programmal. A korosztályok játékosait negyedéves csoportokba osztottuk a kronológiai életkoruk alapján (Q1; Q2; Q3; Q4). Legfontosabb eredményeink alapján szignifikáns különbséget ($p \leq 0,05$) találtunk a testtömeg, az ülőmagasság, a becsült PHV ideje, valamint a biológiai életkor között a Q1,2, illetve a Q3,4 csoportok összehasonlításánál. Az U13-as csapatnál szélsőséges, de egyben valóságalapú összehasonlítást végeztünk azonos (Q1-Q1; Q4-Q4), valamint eltérő kvadránsban született játékosok (Q1-Q4), ahol az eredmények megerősítették a problémafelvetésünket. Eredményeink alapján megállapítható, hogy a biológiai érettséget alapjául vevő versenyeztetés és edzés az egyén hatékonyabb fejlesztése mellett a potenciál pontosabb meghatározását is elősegítheti.

Kulcsszavak: labdarúgás, utánpótlás, bio-banding, innováció

BÉNYEI BALÁZS

balazsbenyei90@gmail.com

Sportközgazdász

MA, 4. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető:

Dr. Ráthonyi Gergely Gábor

adjunktus, DE GTK

Az okos stadionok által nyújtott értéktöbblet

Az elmúlt néhány évtized robbanásszerű információtechnológia fejlődése, a digitalizáció széleskörű elterjedése jelentős hatást gyakorolt a globális trendekre, melyek végső katalizátora a Covid-19 járvány megjelenése volt. A technológiai fejlődés a sport területén is jelentős változásokat eredményezett, a digitalizáció egyre fontosabb szerepet tölt be ebben az iparágban. Ennek eredményeként jelentek meg az okos stadionok, melyek a szolgáltatók és a fogyasztók számára is jelentős értéktöbbséggel szolgálhatnak. Dolgozatom célkitűzése a fogyasztók digitális szolgáltatásokhoz kapcsolt attitűdjének, illetve a hazai sportvállalatok tapasztalatainak és motivációjának megismerése volt. Ehhez primer kutatást végeztem kvantitatív (kérdőíves megkérdezés) és kvalitatív (szakmai interjúk) formában. A 43 kérdésből álló kérdéssor kitöltésében n=203 fő vett részt, akik demográfiai, sportfogyasztással, digitalizációval kapcsolatos kérdések mellett témaspecifikus témában válaszoltak. A szakmai interjúban a Sportfive Hungary Kft. és a Debreceni Nagyerdei Stadion-üzemeltető Kft. munkatársai álltak rendelkezésemre. A kutatómunka eredményeiből kiderül, hogy a válaszadók közel 60%-a legalább hetente néz látványsportot, a helyszíni jelenlét ezzel szemben csupán 20% alatti. A válaszadók 40%-a jelölte meg a televíziós közvetítésben kapott előnyöket (visszajátszás, statisztikák, elemzések) mint a távolmaradás egyik leggyakrabban említett okát. A szakmai interjúk alapján megállapítható, hogy a Groupama Aréna és MVM Dome üzemeltetésének esetében az aktív partneri kapcsolat megteremti annak a lehetőségét, hogy emeljék a nézők kiszolgálásának a színvonalát, ami a Fradi applikáció bevezetésével kezdődött és a stadion területén exkluzív tartalmakat tesz elérhetővé. Ezzel szemben a Nagyerdei Stadionban az elmúlt évek gyakori tulajdonosváltásának hatásaként szoros együttműködés nem tudott kialakulni, bár a technológia rendelkezésre áll. Következtetéseim szerint elérhető lehet a nézőszám hosszútávú növelése a digitalizációval, viszont kizárólag gazdaságilag megalapozott, óvatos lépésekben, mivel – bár nyitottak a nézők az újdonságokra, a megvalósítással járó emelt mérkőzésnapra költségeket csak mérsékelten hajlandók vállalni (0-20% áremelés – 67,5%, 21-40% áremelés – 23,2%).

FORGÁCS TAMÁS

mustarmag420@gmail.com

Testnevelő tanár - Gyógytestnevelő -

Egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 9. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

Témavezető:

H. Dr. Ekler Judit

egyetemi docens, ELTE PPK

A videófelvétellel támogatott mozgástanulás tapasztalatai

A globalizáció során világszerte robbanásszerűen terjedtek el a különböző digitális hang- és képfelvevő eszközök, mint például a mobiltelefon vagy a tabletek. Mivel a mai „Z” és „Alfa” generáció, már természetes módon kezelik e hang- és képfelvevő eszközök összességét, úgy gondoltuk, hogy ezen eszközök testnevelés órába való integrálása motiválónak hathat rájuk. Célunk volt megtudni, hogy a taktika alapú játékok tanulása során a vizuális visszajelzések hatása nagyobb-e, mint a hagyományos szóbeli visszajelzéseké. Célunk volt még, hogy felmérjük a tanulók kapcsolatrendszerének a változásait, illetve, hogy a tanulók milyen motivációt mutatnak a mozgástanulás iránt az új környezetben. A vizsgálatot két 7. évfolyamos általános iskolás osztályban (n=40) végeztük (kontroll és minta osztály), 6 hetes intervencióval. Az intervenció: az osztályok 6 héten keresztül, heti 3x15 percben végeztek taktika alapú testnevelési játékokat és feladatokat a célkitűzésnél említett kétfajta visszajelzési módszer mellett. A mintaosztály a videófelvételek mellé egyéb vizuális taktikai segítséget is kapott (szituációs képek, ellenőrző kártyák). A bemeneti és kimeneti mérés elemei: pontszerző játék, saját közösség iránti attitűd és motivációs kérdőív. Az első hipotézisünk, melyben feltételeztük, hogy a taktika alapú játékok tanulása során a vizuális visszajelzések hatása nagyobb, mint a hagyományos szóbeli visszajelzéseké részben beigazolódott, hiszen a minta osztály szignifikánsan jobb eredményt mutatott a kontroll osztályhoz képest öt taktikai elemben. Második hipotézisünk, melyben a tanulók kapcsolatrendszerét vizsgáltuk, nem mutatott szignifikáns változást, de kijelenthetjük, hogy a mintaosztály tagjai közül a periférián lévő tanulók közelebb kerültek az osztályátlaghoz. Harmadik hipotézisünk, melyben a tanulók motivációjára voltunk kíváncsiak, beigazolódott, hiszen a tanulók többsége motiválónak találta az újfajta tanulási környezetet, és szívesen foglalkozna ilyen eszközökkel a testnevelés órák során a jövőben is. Az eredményeink alapján arra következtethetünk, hogy a mai iskolás generáció hatékonyan tud tanulni az újfajta digitálisan támogatott környezetben, ezáltal is motiválhatók. Továbbá következtethetünk arra, hogy a perifériára szorult tanulók azáltal, hogy jelentőségteljes feladatot kapnak a taktika alapú csapatjátékokban a videóelemzések során, javíthatják státuszukat az osztályközösségben.

HUSZÁR PÉTER

phuszar31@gmail.com

Edző

BSc, 5. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Németh Zsolt
docens, PTE TTK*

GPS alapú rendszerek használata Magyarországon a labdarúgásban

A mai labdarúgás rohamosan fejlődik. Folyamatosan integrálnak különböző technikai vívmányokat a sportba, hisz csak így tartható fenn a fejlődés üteme. Amelyik csapat nem hajlandó ezeket az eszközöket használni, nem lesz versenyképes. A növekvő teljesítményszint megköveteli, hogy a szakemberek számára objektív adatok álljanak rendelkezésükre. Kutatásunk célkitűzése, hogy megvizsgáljuk Magyarországon milyen mértékben terjedtek el olyan innovatív technikák, mint a Catapult és a Polar Pro Team GPS alapú mérkőzéselemző rendszerek és mennyire támaszkodnak ezekre a magyar labdarúgás szereplői. Vizsgálatunkat kvalitatív és kvantitatív módszerrel is lefolytattuk. A mélyinterjúk során 7 személyt sikerült megszólaltatnunk (5 férfi, 2 nő) akik edzőként kivétel nélkül használták, vagy jelenleg is használják valamelyik rendszert. Ezenkívül 101 fő bevonásával készítettünk egy kérdőíves adatgyűjtést is. A kapott adatokat Microsoft SPSS 23.0 szoftverrel dolgoztuk fel. A két módszer eredményei jó átfedést mutatnak, szépen kiegészítik egymást. Az interjúk megerősítik a kérdőív statisztikai elemzéseit. A felállított 4 hipotézisből 2 került igazolásra, 2 esetben azonban a válaszok nem azt igazolták vissza, amit mi a feltevésünkben gondoltunk. A kutatás során nem igazolódott be az a feltevés, hogy a rendszereket egyetemi végzettséggel rendelkezők üzemeltetnék, továbbá bebizonyosodott számunkra, hogy az edzők nem veszik figyelembe a csapat összeállításánál és a mérkőzés során végrehajtott cseréknél a rendszerek által nyújtott információkat, így ez a hipotézisünk is megdőlt. Összefoglalásként megállapítható, hogy már hazánkban is igénybe veszik ezeket a rendszereket, de döntően a professzionálisnak nevezhető bajnokságokban használják ki a rendszerek nyújtotta előnyöket. A használat korlátja a hiányos eszközpark, a humán erőforrás deficit, illetve az anyagilag behatárolt mozgástér. További gátat szab még az a rossz szemlélet, mely szerint ezek az eszközök kizárólag az erőnléti állapot felmérésére használhatóak, pedig a kinyerhető adatok alapján és más rendszerek párhuzamos használata mellett ezek a vívmányok a taktikai elemzés és tervezés fontos eszközei lehetnének. Ezek további kutatásra is lehetőséget adnak a jövőben.

NÉMETH KEVIN

nemethkevin95@gmail.com

Testnevelés - Gyógytestnevelés,

Egészségfejlesztés

Osztatlan, 11. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

Témavezető:

Dr. Koltai Miklós

habilitált egyetemi docens, ELTE PPK

Bordásfalra fel!

A tanulmány témája egy módszertani gyakorlatgyűjtemény a testnevelés iskolai oktatásához. A mászás az ember egyik legősibb és legtermészetesebb mozgásformája. Szerepe a kondicionális és koordinációs képességek kialakítása és fejlesztése tekintetében vitathatatlan. Ugyanakkor aktív szerepet gyakorol az idegrendszer fejlődésére és ezzel együtt a kognitív képességekre is pozitív hatással van. Izgalmas kérdés lehet a falmászás beintegrálása az iskolai testnevelésbe az ott meglévő eszközök felhasználásával. A bordásfal minden iskolában megtalálható, azonban hagyományos formában nem szívesen használják a tanulók. A módszer kidolgozása kettős innováció keretében valósul meg, amely egyben a dolgozat fő célkitűzése: (1) Egyrészt a bordásfalon végzett mozgásformák módszertani megújítása szükséges, amely lehetővé teszi a tanulóközpontú megoldásokat, folyamatosan magas szinten tartja a tanulók figyelmét, kreativitását és motivációs szintjét. A feladatok végrehajtása során megvalósulhat az esélyegyenlőség. A résztvevők a gyakorlatokat élményként élhetik meg képességi szintjüktől függetlenül, és folyamatosan érzékelhetik a mozgás felfedezésének örömét. (2) Másrészt egy technológia innováció keretében egy QR kóddal elérhető elektronikus felület létrehozása a cél. Ezen a felületen a különböző izgalmas változatokkal együtt több, mint 100 gyakorlat érhető el tanári, illetve tanulói feladatkártyák formájában. A gyakorlatok tervezésénél és a gyakorlatgyűjtemény összeállításánál a legfontosabb szempontok a motiváció, a prevenció, a rehabilitáció, a saját testsúlyos gyakorlatok és az élménypedagógia voltak. Előnyben részesítettük azokat a feladatokat, amelyek kerülnek a versengést, ezáltal a kevésbé ügyes tanulók is sikerélményhez juthatnak. A gyakorlatok végrehajtása során kiemelt szempontot kapnak az egyensúlyfejlesztő, az egyéb tantárgyakat segítő, gondolkodást igénylő és a különböző társas, interaktív feladatok. A mozgásanyag kiválóan alkalmazható a torna tananyag feldolgozásának előkészítéséhez, továbbá a tanórai és tanórán kívüli testnevelés egyéb területeihez és a szabadidő hasznos eltöltéséhez is jól kapcsolható. A gyakorlatok akár önállóan is folyamatosan alakíthatók és bővíthetők, a közösségi elektronikus felület lehetőséget ad a tapasztalatok megosztására a tanulók és a tanárok számára. Nincs más hátra: Bordásfalra fel!

PATAI GERGELY GYÖRGY

pataigergely8@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető:

*Dr. Bácsné Prof. Dr. Bába Éva
egyetemi tanár, DE GTK*

A tömegkommunikációs eszközök szerepe a sport globalizációjában

A sport a 21. századra olyan iparággyá vált, amely a nemzetgazdaság jelentős hányadát képezi. Az egyes mozgalmak a globalizációval széles körben elterjedtek, a nagy nemzetközi események híre a világ minden szegletébe eljut, ezáltal folyamatosan nő a tömegbázis és egyre népszerűbb a sportos életmód, ami hosszú távon egészséges aktív munkavállalókat eredményez. A sport globalizációjában nagy szerepet játszottak a tömegkommunikációs eszközöknek, az iparági szerkezet átalakulása pedig jelenleg is folyamatban van, így érdemes foglalkozni a trendszerűségekkel. Szekunder kutatásomban a releváns hazai és nemzetközi szakirodalmak felhasználásával bemutattam a sportfogyasztás terén a rendszerváltás óta végbement változásokat, összehasonlítva a négy fő médiumot, a televíziót, a rádiót, a nyomtatott sajtót és az internetet. Primer kutatásom elsődleges célja a trendszerűségek feltárása volt. Annak érdekében, hogy a piac mindkét szereplőjének viselkedését megérthessem, kvantitatív és kvalitatív módszereket egyaránt alkalmaztam. Törekedtem arra, hogy a szekunder kutatás eredményei alapján megfogalmazott hipotéziseimet igazoljam, egyúttal prognózist készítsek az egyes folyamatok jövőbeni alakulásáról. A kérdőíves felmérés eredményei igazolták azon feltevésemet, miszerint az internet fokozatosan átveszi a nyomtatott sajtó szerepét a sporttal kapcsolatos tájékoztatásban, az olimpiai programba a globalizáció hatására bekerült új sportágak iránt pedig a kutatásom alapján egyelőre nem mutatkozik számottevő kereslet. A válaszadók döntő többsége szerint az online médián keresztül lehetne növelni a sport népszerűségét, a legtöbben a videós tartalmakra, interjúkra és stream közvetítésekre lennének kíváncsiak. A szakértői interjú alapján fontos összefüggésekre jutottam a napilapok eladászámának alakulását és a különböző sajtótermékek tartalmi összetételét illetően. Kutatásom eredményeit szívesen ajánlanám szerkesztők és újságírók figyelmébe, az eredmények felhasználásával közelebb kerülhetnek egymáshoz a piac szereplői, az egyes médiumok pedig valóban olyan tartalmat kínálhatnának, amelyre napjainkban kereslet mutatkozik.

TEKNÓS TAMÁS

tomas.teknos@gmail.com

Biológia, Egészségtan és Testnevelés Tanár
Osztatlan, 11. félév

Debreceni Egyetem
Természettudományi és Technológiai Kar

*Témavezető:
Dr. Pucsok József Márton
egyetemi docens, Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet*

A levegő ki-és beáramlását szabályzó edzőmaszk alkalmazása különböző erőnléti mutatók változásában utánpótláskorú kézilabdázók körében (pilot-study)

Ez a kutatás az állóképesség javítására összpontosít. A fáradtság kapcsán a leggyakoribb probléma az oxigénhiány, aminek következtében a játékosok többet hibáznak egy mérkőzésen. Továbbá az anaerob körülmények befolyásolhatják a mozgáskoordinációt, a koncentrációt és a hatékonyságot. Vitathatatlan, hogy a magasabb állóképességű sportolók sikeresebbek lehetnek. Az oxigénhiány nemcsak a meccseken, hanem az edzéseken is megjelenik. Ennek eredményeként az oxidatív stressz okozta mikro sérülések súlyosbodnak. A megoldás egy olyan edzésprogram kidolgozása, amely növeli az anaerob állóképességet. Ennek fejlesztésére alkalmas a Dr. Bruno Balke által, a hatvanas években kutatott és elterjedt magaslati edzés. Kimutatták, hogy a ritka levegő hipoxiás állapotot eredményez; ezért az ilyen körülmények között végzett edzés jelentősen javíthatja az anaerob állóképességet. A magaslati edzés körülményes és limitált a sportolók számára, ezért az ezredforduló olyan eszközök és módszerek fejlesztésére összpontosítottak, mint például a tanulmányban szereplő maszkok, amelyek ezt a hipoxiás környezetet próbálják megteremteni. A módszerről kimutatták, hogy növeli a VO₂ max-t. Az edzések során a maszkok segítségével növekszik az anaerob állóképesség és megerősödnek a légzésben részt vevő izmok. Javul a tüdő és a vér oxigénfelvevő képessége is. Így csökkennek az oxidatív stressz okozta sérülések, és jobb lesz a teljesítmény. Jelen tanulmányban ezt a módszert és a maszkok használatának lehetőségeit vizsgáltam.

TORMA ESZTER PANNA

tormaeszter00@gmail.com

testnevelés- történelem- és állampolgári

ismeretek tanár

Osztatlan, 7. félév

Debreceni Egyetem

Bölcsészettudományi Kar

Témavezető:

*Prof. Dr. habil. Balogh László
egyetemi tanár, DE TTK*

Innovatív, EEG alapú neurofeedback tréning hatásainak elemzése, EGG alapú stresszholterrel és számítógépes tesztrendszerrel mért stressztolerancia szintre, valamint mentális keménységre, élvonalbeli futsal és kézilabda kapusoknál

A modern edzéstudomány legnagyobb kérdése, hogy milyen innovatív módszerekkel lehet fokozni a teljesítményt. A technikai, taktikai felkészültség és a kondicionális, koordinációs képességek fejlesztése nagyon lényeges, viszont a mai elit sportban mindez már nem elegendő. Legalább ennyire jelentős szerepet kell tulajdonítani az emocionális és a kognitív képességeknek is. A kutatásom során éppen ezért a neurofeedback tréningre fókuszáltam. A tanulmányom elsődleges célja, egy hat hetes neurofeedback intervenciós program hatásainak vizsgálata volt, első osztályú, válogatott futsal és kézilabda kapusok mentális keménységére, végrehajtó funkcióira és stressztoleranciájára. A neurofeedback tréning validált Muse 2 EEG alapon működő teamflow rendszer hullámfa programjával történt. A sportolók mentális keménységét a Sport Mentális Keménység Kérdőívvel, a reaktív stressztoleranciát a Vienna Test System (Schufried, Bécs) DT/S1 (Determination Test) nemzetközileg is elfogadott stressz teszttel, a stressz háttérében álló pszichofiziológiai paramétereket pedig Elektrogasztrógráfias stressz holterrel (MDE Heidelberg, MSB MET Balatonfüred) mértem a program előtt és azt követően. A korábbi nemzetközi tanulmányok alapján elegendő edzésingert, 6 héten keresztül, a megfelelő ingerintenzitás mellett alkalmaztam az élsportolóknál, az edzéseik előtt. Az eredményeket összegezve elmondható, hogy a pilot mérés során a kapusok mentális keménységének eredményei, a pszichofiziológiai mutatók értékei javuló tendenciát mutatnak és az arousal szint meghosszabbításának szempontjából is hasznos volt a tréning. Azonban statisztikailag, az alacsony elemszám miatt szignifikáns különbséget nem találtam, így egyelőre számomra ellentmondásos a neurofeedback tréning hatékonysága a teljesítmény javulásának szempontjából. A tréning, az adaptációnak köszönhetően, mint edzésmódszer hasznos, nívumként említhető, az általam alkalmazott műszeres eljárások komplex rendszere (EEG, EGG, VTS) viszont szükség van további fejlesztésekre és pontosításokra a mérési protokollt illetően. A jövőbeli kutatások során ajánlott lehet a tréning többszöri és hosszabb idejű alkalmazása, illetve akár a közvetlen mérkőzések előtti hasznának a vizsgálata. Mindemellett, szükséges a sportolói elemszám növelése is a további kutatások végrehajtásához.

Sportgazdaság, sportmenedzsment tagozat

Helyszín: E épület 542. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 13.00

Zsúrielnök: Dr. Gósi Zsuzsanna

Tagok: Dr. Kajos Attila, Dr. Csóka László

- 1. Balogh Gergely**
A magyar e-sport fogyasztók preferenciáinak vizsgálata
- 2. Csefkó Helga Dorina**
A világ legnagyobb kerékpáros csapatai sikerességének értékelése költségvetésük függvényében
- 3. Kiss Henriett**
A teljesítményen túl - sportolói márkáérték a social listening tükrében
- 4. Kovács Péter Zsolt**
Sportfinanszírozási megoldások az Európai Unióban nyugati és keleti tagállamok példáján keresztül
- 5. Nyerges Marcell**
„Kis pénz, kis foci?...” - Az UEFA pénzek hatása a kelet-európai nemzeti labdarúgó bajnokságok versenyegyensúlyára
- 6. Sáránszki Lili**
Hazánkba érkező külföldi gyógyturisták fogyasztási szokásai és az azok generálta makrogazdasági hatások
- 7. Szabó Szabolcs Imre**
Vezetői stílusok adaptálásának vizsgálata az üzleti életből a sport világába
- 8. Szűcs Roland**
A társadalmi felelősségvállalás hatása a sportszervezet arculatára
- 9. Vereckei Zalán**
Külföldre igazoló magyar labdarúgók vizsgálata

BALOGH GERGELY

balgergo2014@gmail.com

Nemzetközi Gazdálkodás

BA, 2. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezetők:

*Dr. Lengyel Péter József
egyetemi docens, DE GTK*

*Dr. Czine Péter
adjunktus, DE GTK*

A magyar e-sport fogyasztók preferenciáinak vizsgálata

A videojátékok egyik alágazatába tartozik az e-sport. A legtöbbet vizsgált téma ennek az ágazatnak a motiváló ereje. Kutatásomban arra kerestem a választ, hogy hazánkban mely tulajdonságok a legfontosabbak a felhasználóknak az e-sport játékok kiválasztásában. Az e-sport játékkal szembeni fogyasztói preferenciák vizsgálatához egy nemzetközi téren elterjedt, Best-Worst Scaling-ként ismertté vált preferenciaértékelő eljárást, annak object esetét alkalmaztam. A következő hét szempontot tartottam a legjelentősebbnek: folyamatos hibajavítás, elérhető PC-n, gyakori balansz-változtatások, ingyenes, átlátható felhasználói felület, alacsony gépigény és az időkorlát a meccsekben. A dolgozatom elkészítése során szekunder és primer kutatásokat végeztem. A primer piackutatásomban kvantitatív online kérdőíves megkérdezést alkalmaztam 1088 fő bevonásával. A válaszadók a folyamatos hibajavításokat tartották a legfontosabb szempontnak. A második és a harmadik legfontosabbnak választott szempont a PC-n való elérhetőség és a gyakori balansz változtatások, amelyek rangsor értékei nagyon közel voltak egymáshoz. Ezeket követte az ingyenesség és az átlátható felhasználói felület, amelyek mutatói ugyancsak kis mértékben tértek el egymástól. Az alacsony gépigény és a meccsek időkorlátja volt a két utolsó szempont a rangsorban. A preferencia-heterogenitás vizsgálata érdekében az egyén szintű Best-Worst értékekkel további statisztikai elemzéseket végeztem. A végső elemzésemben a K-közép klaszterezési eljárás során kapott három klaszter eredményeit vizsgáltam. Az első klaszterben a magasabb jövedelmű, az e-sporttal kapcsolatos tevékenységekkel sok időt töltő, és a gyakori balansz változtatásokat fontosnak tartó emberek tartoztak. A második klaszterbe inkább a magasabb iskolai végzettségű, alacsonyabb jövedelmű, a PC-t, a gépigényt és az ingyenességet preferáló főleg női válaszadók kerültek. A harmadik klaszterbe a legalacsonyabb iskolai végzettségű, inkább magasabb jövedelmű, az időkorlátot és a felületet előnyben részesítő nagyrészt férfiak tartoztak. Meg kell jegyezni azonban azt, hogy a jövőben az általam vizsgált preferenciák változhatnak, mivel az e-sport egy nagyon gyorsan fejlődő iparág, ezért a játékosok igényeinek a kielégítéséhez folyamatosan alkalmazkodnia kell az e-sport játék kiadóknak.

CSEFKÓ HELGA DORINA

csefkohelga@gmail.com

Sportközgazdász

MA, 4. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

Témavezető:

Bács Bence András

doktorandusz, DE GTK

A világ legnagyobb kerékpáros csapatai sikerességének értékelése költségvetésük függvényében

Vizsgálatomban a 10 legnagyobb költségvetéssel rendelkező kerékpár csapat sikerességét, illetve hatékonyságát vizsgálom a 2 legfontosabb körverseny a Tour de France és Giro d'Italia, valamint adott csapat által összes versenyen elért eredményt legjobban reprezentáló UCI pontok tekintetében a 2019-2021-es időszakban. A kutatásom alapfeltevése, hogy azoknak a csapatoknak van a legtöbb győzelmük, és ezáltal magasabb a sikerességi mutatójuk, akiknek nagyobb a költségvetésük, ugyanakkor feltételezem, hogy hatékonyság tekintetében nem ezek a csapatok lesznek az előjárók. A 3 hetes versenyekhez kapcsolódó sikerességi mutatók kiszámításának módszere, a versenyeken az egy csapat által elérhető összes pénz nyereségen alapul, illetve a teljes szezonban minden versenyen nyújtott teljesítményt a csapatok által gyűjtött globális érvényű UCI pontok mutatják. Az így megállapított sikerességet a csapatok költségvetésének fényében vizsgáltam. Az eredmények tükrében elmondható, a sikerességüket látva, a többiektől jelentősen nagyobb költségvetéssel rendelkező INEOS, illetve UAE csapatok az átlag feletti eredményekkel rendelkeznek, mely a nagy versenyeket tekintve hatványozottan érvényesül. Viszont az is megállapítható, hogy a Jumbo is kiemelkedő eredményt ért el, pedig a költségvetését tekintve csak a 6. helyen áll. Az UCI pontokat nézve, vagyis a teljes szezon minden versenyére reprezentálja a legjobban, hogy a magas költségvetésű csapatok a legkevésbé hatékonyak.

KISS HENRIETT

henriett1kiss1@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 5. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezető:

Dr. Sisa Krisztina

egyetemi docens, TE

A teljesítményen túl - sportolói márkaérték a social listening tükrében

Mára a sportoló teljesítménye mellett online aktivitása is a sportolói márka részévé vált. Egyre több sportoló használja a közösségi médiát márkakép kialakítására, megítélésüket a médián keresztül már a klubok és a játékosügynökök is figyelik. Kutatásommal egy olyan sportolói online márkaérték mérési módszertant célozok kidolgozni, mely nagy segítséget nyújthat a sportmarketingben és a sportolók menedzsereinek egyaránt. Két hipotézist fogalmaztam meg: 1. Az online márkaérték hatással van a sportolói márka értékére. 2. Az online sportolói megítélés növelhető social listeninggel. Hipotéziseim igazolására szekunder és primer kutatást is végeztem. Szekunder kutatásom során a magyar és nemzetközi szakirodalomban vizsgáltam a sportolói márka, online jelenlét és megítélés összefüggéseit. Primer kutatásomban az eredmények árnyalásához kétféle kutatási módszert alkalmaztam. Először három kiemelt teljesítményű labdarúgó online említéseit vizsgáltam social listening kutatással. Szoboszlai Dominik, Dzsudzsák Balázs és Gulácsi Péter (egy teljesítményben és megítélésben is sikeres; egy megítélésben visszaeső; és egy teljesítményben sikeres, de márkaépítéssel nem foglalkozó sportoló) online említéseit elemeztem a Neticle rendszerén keresztül, mely a magyar webről szedi be és szövegelemzi a nyilvános közösségi média posztokat, hozzászólásokat, fórum említéseket, cikkeket és bejegyzéseket. A szoftver felületén saját beállításokat hoztam létre, melyek alapján grafikonok számszerűsítik és vizualizálják az adatokat. Összesen 156.694 említést vizsgáltam 2020. január és 2021. október között. Ezt egészítettem ki félig strukturált mélyinterjúval, melyet Szoboszlai Dominik menedzserével készítettem. Arra voltam kíváncsi, hogy a menedzser milyen taktikai elvekre alapozva hozhat döntéseket a sportoló márkaépítése kapcsán. A mélyinterjúval a sportoló és sportmarketing; míg a social listeninggel a média oldaláról mutatom be az elemzést. Az események elemzése átfogó képet adott arról, hogy milyen online hatást lehet kiváltani és hogyan lehet formálni a sportoló megítélését. Az említésekben megjelenő érzelmek, valamint vélemények polaritása szintén fontos indikátor a sportolói márkaépítés során. Kutatásom alapján ez fontos kiindulási pont a sportszakemberek számára, akiknek célja a sportoló teljesítményén túl mediabeli megítélésük növelése. A social listening tehát alkalmas sportolói márkaépítésre, a jövőben a módszertan tovább bővíthető az erre építő sportmarketing stratégiákkal.

KOVÁCS PÉTER ZSOLT

peter.kovacs@gnail.com

Sportközgazdász

MA, 4. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

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

Sportfinanszírozási megoldások az Európai Unióban nyugati és keleti tagállamok példáján keresztül

Tudományos diákköri dolgozatomban az Európai Unió tagállamaiban fellelhető sportfinanszírozási rendszerek sokszínűségét, változatosságát vizsgáltam. A kutatás alapját és apropóját az Európai Unió által a sport területén alkalmazott szubszidiaritás elve adta, amely szerint az EU nem határoz meg szigorú szabályokat ezen a területen, hanem csak irányelveket, általános útmutatást ad a tagországoknak, így azok belügyként kezelhetik a sport ügyét. Arra kerestem a választ, hogy ebben a laza keretrendszerben az eltérő történelmi, gazdasági és szocio-kulturális háttér mennyiben befolyásolja a kialakult országspecifikus rendszereket. A nagyobb, régiós sajátosságokat is szerettem volna bemutatni, így két csoportra – keleti és nyugati országokra – bontottam a vizsgálat tárgyát képező államokat. A V4-ek közül hazánkat, és Csehországot mutattam be, míg a nyugati „magországok” közül Németországot és Hollandiát választottam. Az adatgyűjtést szekunder kutatásként végeztem. Az adatokat a KSH, Eurostat, WorldBank, valamint a Deloitte adatbázisaiból gyűjtöttem össze, melyek releváns információkkal szolgáltak a dolgozat elemzéséhez. Az országok sportirányú költségeit mikro-, valamint makrogazdasági szinten elemeztem, illetve a sportban dolgozók létszámát is felmértem. Az eredményekből kiderült, hogy a mikro- és makrogazdasági mutatók nem feltétlenül mozognak azonosan, amelyre kitűnő példa hazánk. Ugyan uniós szinten a legtöbbet költi a magyar kormányzat GDP arányosan a sportra, de a lakossági vásárlóerőhöz mért ezirányú költségek a sereghajtók közt vannak. Az eltérő háttérű országok különböző finanszírozási és sportszervezési rendszereket építettek fel. A volt keleti és nyugati blokk jól elkülöníthető, hiszen Magyarországon és Csehországban inkább az állami dotáció figyelhető meg, míg Németországban és Hollandiában a magán finanszírozású és kezdeményezésű sport az egyeduralkodó, amely az ezekre az országokra jellemző erős társadalmi tőkével és szociális szerepvállalással állhat kapcsolatban. Eredményeim alátámasztják, hogy az országok az eltérő történelmi, gazdasági és szocio-kulturális háttére erősen rányomja a bélyegét a jelenlegi sportfinanszírozási berendezkedésükre. Ezt a mára kialakult sokszínű rendszert pedig elősegíti az Európai Unió irányelve, miszerint mindent a lehető legalacsonyabb szinten döntsenek el. Úgy gondolom, hogy ez a nagyfokú változatosság lehet a kulcsa az EU-n belül működő országok sportsikereinek és a lakosságuk egészséges életmódra nevelésének.

NYERGES MARCELL

nyeri11@hotmail.com

Gazdálkodási és menedzsment

BA, 5. félév

Soproni Egyetem

Lámfalussy Sándor Közgazdaságtudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Paár Dávid

egyetemi docens, SOE LKK

Dr. Pirger Tamás

egyetemi adjunktus, SOE LKK

„Kis pénz, kis foci?...” - Az UEFA pénzek hatása a kelet-európai nemzeti labdarúgó bajnokságok versenyegyensúlyára

Kutatásom célja megvizsgálni a kelet-európai labdarúgó bajnokságok versenyegyensúlyát, valamint az UEFA versenysorozatokról származó bevételek hatását a versenyegyensúlyra. Kutatásom során 6 ország nemzeti bajnokságát vizsgáltam meg. Ezek Ausztria, Ukrajna, Csehország, Horvátország, Magyarország, Lengyelország. A vizsgált időszak 2009-2020-ig tartott. A kezdő időpont az Európa Liga bevezetésének éve, a vége pedig a kutatásom időpontjában utolsó elérhető UEFA eredménykimutatás miatt adott. Három hipotézist állítottam fel, amik vonatkoztak a beáramló pénzek összegére, valamint adott ország csapatainak játékoskeret-értékeire, annak koncentrációjának összefüggéseire, és a sportszakmai mutatók értékeire, így befolyásolva a versenyegyensúlyt. Dolgozatomban röviden bemutatom a versenyegyensúly számítási módjait. Majd kiszámítom a vizsgált országok Lorenz görbéit, HRCB, C5, C5ICB, C3, C3ICB mutatóit is. A transfermarkt.de alapján meghatároztam az egyes országokban a csapatok kereteinek értékeit is, valamint az UEFA eredménykimutatásaiból kigyűjtöttem, hogy az egyes csapatok mekkora bevételre tettek szert a kupasorozatokról. Ezt követően a mutatókat és a beáramló pénzüsségeket, valamint a játékoskeret értékeket, és a beáramló pénzeket statisztikai módszerekkel (Pearsons-féle korreláció, 5%-os szignifikanciaszint mellett) összevettem. Az első hipotézisem szerint azokban az országokban, ahonnan gyakran kvalifikálják magukat csapatok a nemzetközi kupák főtáblájára, ott a játékoskeretek értéke, és azok koncentrációja is fokozódik. Ausztria, Ukrajna, Horvátország és Csehország csapatai rendszeres résztvevői a nemzetközi kupáknak, ezekben az országokban a játékoskeretek értéke és azok koncentrációja is fokozódik. Különösen markánsan látszódik Ausztriában, Ukrajnában és Horvátországban mindez, hiszen ezek esetében a BL bevételek is megjelennek és fokozzák a koncentrációt. Második hipotézisem szerint a játékoskeret értékének koncentrációs mutatói és a sportszakmai eredmények koncentrációs mutatói között pozitív erős kapcsolat figyelhető meg. Több ország esetében is sikerült kapcsolatot találni, azonban nem mindig ugyanazon koncentrációs mutatók között, így nem jelenthető ki, hogy a játékoskeretek koncentrációja és a sportszakmai koncentráció együtt mozognak. Mindezek alapján tehát nem jelenthető ki egyértelműen, hogy az UEFA bevételek befolyásolják a versenyegyensúlyt Kelet-Európában.

SÁRÁNSZKI LILI

lili.saranszki@gmail.com

sport-és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezető:
dr. habil Lackó Tamás
egyetemi docens, PTE ETK*

HAZÁNKBA ÉRKEZŐ KÜLFÖLDI GYÓGYTURISTÁK FOGYASZTÁSI SZOKÁSAI ÉS AZ AZOK GENERÁLTA MAKROGAZDASÁGI HATÁSOK

A kutatás célja volt bemutatni a hazánkba érkező külföldi gyógyturisták számát, tartózkodásuk hosszát és költségeit. Emellett a magyarországi fogyasztásuk generálta makrogazdasági hatások bemutatása, valamint a beutazást befolyásoló tényezők részletezése állt még a vizsgálat középpontjában. Mindezeket a 2017-től 2020-ig vettük lencsevégre. Kvantitatív típusú, másodelemzést végeztünk. Az adatokat a KSH által végzett „A külföldiek magyarországi turisztikai és egyéb kiadásai” elnevezésű, negyedévi rendszerességű adatfelvételtől gyűjtöttük össze, valamint a KSH honlapján közzétett Tájékoztatósi Adatbázis információit használtuk fel. A kutatás célcsoportja a hazánkba érkező külföldi gyógyturisták csoportja volt. A 4 elemzett évben (2017-2020) összesen 176 000 főt kérdeztek meg, az általunk elemzett minta elemszáma 6011 fő. Az adatfelvétel 2017-ben, 2018-ban, 2019-ben és 2020-ban zajlott Magyarországon határátkelőhelyein. A kapott eredményeket leíró statisztikai módszerekkel mutattuk be, a különbségeket megoszlási, az időbeli eltéréseket pedig dinamikus viszonyszámokkal vizsgáltuk. A makrogazdasági hatásokat az Ágazati Kapcsolatok Mérlegén alapuló, input-output modellezés segítségével számszerűsítettük. A küldőországokra jellemző földrajzi, társadalmi, demográfiai és gazdasági tényezőket korrelációs analízissel vizsgáltuk. Az adatfelvétel eredményei alapján elmondható, hogy 2017-2019-ig a gyógyturizmus minden szektora töretlenül emelkedett, majd 2020-ban a járvány kitörése a beutazások számát, illetve ezzel összefüggésben az eltöltött napok számát is, negatív irányba befolyásolta. Az összes költség esetében a 2017-es bázisévhez viszonyítva 2020-ra 22%-os visszaesés volt tapasztalható. A külföldiek generálta gazdasági hatásoknál a generált GDP 2019. évi 55 milliárdról 42 milliárd forintra csökkent, ez 34%-os visszaesést jelentett. A külföldi gyógyturisták magyarországi utazásait szignifikánsan befolyásoló tényezők voltak a hazánk és a küldőországok közötti kereskedelmi, tőkebefektetői, általános turisztikai, valamint a tudományos kapcsolatok. Ezek mellett szignifikáns tényező volt még a küldőország lakossága egészségügyi kiadásainak átlagos mértéke. Az általunk végzett kutatás rámutat arra, hogy a gyógyturizmus egyik fontos támpillére a hazai turizmusnak, a járvány okozta visszaesések ellenére 2025-ig további emelkedést prognosztizálnak előre világviszonylatban.

Kulcsszavak: gyógyturizmus, COVID19, makrogazdasági hatások, fogászat, gyógykezelés, orvosi kezelések

SZABÓ SZABOLCS IMRE

szabosz25@gmail.com

Sportmenedzser

MSc, 4. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

Témavezető:

Dr. Paár Dávid

adjunktus, PTE ETK Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet

Vezetői stílusok adaptálásának vizsgálata az üzleti életből a sport világába

Jelen kutatás témája a vezetéselmélet területének egy olyan szegmense, amely a vezető képességeit, kompetenciáit, stílusát és attitűdjeit tárja fel. Kutatásom a vezetéselmélet területén valósult meg. Olyan szervezeti kultúra jegyeket vizsgál, amelyekre vonatkozóan választ kaphatunk arra, hogy két különböző szervezet vezetése során ugyanazon vezető hogyan tudja alkalmazni és adaptálni vezetői képességeit, kompetenciáit és stílusát. A teljes mintám két független mintából állt, akik a Testőr Kft. (59 fő) munkavállalói és a Magyar Ju Jitsu Szövetség (57 fő) tagjai voltak, összesen 116 fő, a vizsgálat helyszíne Budapest volt. A minta jellemzéséhez leíró statisztikai módszereket (átlag, módusz, medián, szórás), következtetési statisztikai módszereket, és nem paraméteres (Kolmogorov-Smirnov, Wilcoxon, Mann-Whitney, khi-négyzet) statisztikai próbákat alkalmaztam. Az eredményeket akkor tekintettem szignifikánsnak, ha $p \leq 0,05$ volt. Az alkalmazott vizsgálati módszerek lényege az volt, hogy a szervezeten belül a szervezeti kultúrára és vezetési stílusra vonatkozó kérdések észlelt és elvárt állapotot tükröző válaszai szignifikánsan különböznek-e? További kutatási kérdés volt, hogy a két szervezet között van-e különbség ugyanazon tényezők tekintetében? A kérdőívek összeállításához és összesítéséhez Microsoft Office-t, a statisztikai próbák elvégzéséhez SPSS programcsomagot használtam. A szervezeten belüli, a szervezeti kultúrát érintő értékdimenziók vonatkozásában két esetben volt tapasztalható szignifikáns különbség, a többi értékdimenzióban nem volt kimutatható szignifikáns különbség az észlelt és elvárt értékek között, tehát elégedettség állapítható meg a szervezeteknél. A két szervezet ugyanazon értékdimenzióinak összehasonlítása során megállapítottam, hogy két értékdimenzió kivételével szignifikáns különbség van közöttük. A kutatás során azt állapítottam meg, hogy a vizsgált vezető mindkét szervezet vezetése során jól és hatékonyan alkalmazza a karizmatikus vezetőre jellemző személyiségvonásokat, viselkedési jegyeket, melyek alkalmassá és képessé teszik a két szervezet sikeres vezetésére és irányítására.

Kulcsszavak: szervezeti kultúra, vezetési stílus, sportszervezet.

SZÜCS ROLAND

amotif51@gmail.com

Sportszervező

BSc, 9. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:
Széles József
egyetemi tanársegéd, TE*

A társadalmi felelősségvállalás hatása a sportszervezet arculatára

A társadalmi felelősségvállalás (corporate social responsibility, röviden: CSR) roppant elterjedt eszköz a nagyvállalatok marketingkommunikációs eszköztárában. A társadalmak és jogalkotók részéről is erős a nyomás az ilyen szervezeteken, hogy működésük mellett a társadalmilag és környezetileg fontos témákban aktív résztvevők legyenek. Észak-Amerikában és Nyugat-Európában működő professzionális sportvállalkozások eszköztárában a CSR ugyanolyan fontos szerepet tölt be, mint más kommunikációs eszközök. Felismerték, hogy a közösség életében való aktív részvétel növeli az adott sportvállalkozás jó hírnevét, megbecsülését a közösségben, de a potenciális vagy meglévő szponzorok számára is egy speciális csatornát nyújt a szurkolók, fogyasztók irányába. Dolgozatomban ismertettem a társadalmi felelősségvállalás elméleti háttérét a versenyszférában és a sportban egyaránt. Majd megvizsgáltam, hogy a magyar sportszeretők miként értékelik ennek az eszköznek a fontosságát egy sportvállalkozás vagy éppen sportoló márkájának építésében. A primer, online felületen elérhető kérdőívemre 106 értékelhető választ kaptam (N=106) melyek a felállított három hipotézisemre adtak válaszokat. A válaszadók 79,2%-a szerint egyértelműen fontosak a CSR tevékenységek egy sportvállalkozás arculati megítélésében. Öt másik szempont mellett is 3,92-es átlaggal (egy 1-6-ig terjedő skálán) zárt, mely szintén megerősítette ezt. Ugyanez a kérdés a sportolók megítélésében még erősebb megerősítést nyert 85,8%-os eredménnyel. Esetükben is megvizsgáltam öt másik szempont mellett, ahol az 1-6-ig terjedő skálán 4,22-es átlaggal a második legfontosabb lett a sporteredmények után. Végül megvizsgáltam, hogy a válaszadók iskolai végzettsége, vagy nettó jövedelme befolyásolja-e a társadalmi felelősségvállalás hasznosságát. Mind a két esetben keresztábrába rendeztem az adatokat, majd Khi-négyzet próbát végeztem. Az eredmények ismeretében mind az iskolai végzettség, mind a nettó jövedelem esetén nem találtam kapcsolatot az egyesület pozitív megítélésében. Ezen hipotézisem elvetésre került. A kérdőíves kutatás eredményei alapján azt a következtetést kell levonjam, hogy a közönség kedvezően tekint a társadalmi felelősségvállalásra, fontosnak gondolják egy sportvállalkozás vagy sportoló arculatának építésében. Az eredmények tükrében úgy gondolom, hogy a magyar sportvállalkozások és sportolók számára ez egy olyan, eddig kevésbé kihasznált eszköz, melyre a jövőben sokkal nagyobb hangsúlyt kellene fordítaniuk.

VERECKEI ZALÁN

vereckei.zalan@gmail.com

Edző

BA, 5. félév

Magyar Testnevelési és Sporttudományi

Egyetem

Témavezetők:

ifj. Dr. Tóth János

egyetemi adjunktus, TE

Petridis Leonidas

tudományos főmunkatárs, TE

Külföldre igazoló magyar labdarúgók vizsgálata

Napjainkra elterjedt gyakorlattá vált, hogy a tehetséges sportolók -jelen kutatásban speciálisan a labdarúgók- akik tehetségükkel vagy munkamoráljukkal, esetlegesen a kettő ötvöztetésével kiemelkednek a hazai közegből, azok külföldi klubok érdeklődését is felkeltik, ezáltal más erősségű, struktúrájú és filozófiájú futballkultúrákban kamatoztathatják erősségeiket. Hazánkból a 2010-ben bevezetett TAO támogatás elindítása óta NB1-es és NB2-es klubokból, vagy azok utánpótlásából, akadémiáiról számos magyar állampolgárságú labdarúgó került ki külföldi bajnokságok csapataiba, szám szerint ez 16 ország 39 különböző bajnokságát és 178 labdarúgót jelent (Csizmadia, 2021). Célkitűzésemként fogalmaztam meg, hogy pontosabb képet kapjak arról, miként tudnak helyt állni labdarúgóink idegen bajnokságokban, hol tart a magyar játékosnevelés akár az európai elit futballkultúrákhoz, akár a régióban lévő országokhoz képest. (1) Feltételezem, hogy a külföldre igazoló magyar labdarúgók többsége a hazánkkal határos országokat választja. (2) Feltételezem, hogy a vizsgált játékosok esetében kimutatható, hogy a külföldön eltöltött pályafutás után ismét a hazai bajnokságok valamelyikében fog szerepelni. (3) Feltételezem, hogy kisebb azon labdarúgók aránya, akik külföldre igazolásuk után helyt tudnak állni vagy magasabb szintre tudnak jutni. Összesen (N=149) 149 labdarúgó karrierének további alakulásának vizsgálatához találtam pontos adatokat, ebben elsősorban a játékosokat tartalmazó adatbank (Csizmadia, 2021) volt segítségemre, valamint az Eredmények.com és a Transfermarkt.com adatbázisát használtam fel. Statisztikai elemzéseimet az excel segítségével 3 féleképpen végeztem, chi-négyzet próbával, anova-, valamint két szempontos anova próbával. A vizsgált 12 év átigazolási alapján kijelenthető, hogy a Magyarországgal szomszédos országok képezik a teljes felvevőpiac legnagyobb részét, valamint az is, hogy Ausztria a legdominánsabb ország 33 játékos mozgásával. Évente átlagosan 17-18 labdarúgónak sikerül külföldre szerződnie, viszont ebben a tekintetben nagy a szórás aránya. Az átlagos időtartam, melyet kint töltenek a vizsgált játékosok 3,2 év és ezt átlagban 2 klub foglalkoztatásában teszik. A külföldre igazoló játékosok csekély része képes csak eljutni a felnőtt válogatottig és még kevesebben képesek arra, hogy meghatározó, stabil tagjává váljanak a nemzeti csapatnak.

Sportpszichológia I. tagozat

Helyszín: E épület 540. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 9.00

Zsűrielnök: Dr. Bognár József

Tagok: Dr. Soós István, Bakuretz Bonnie

- 1. Móczik Alexandra Cintia**
Nők a focipályán – a kapus poszton játszóknak motivációi
- 2. Bak Barnabás**
A kognitív és szomatikus szorongás és önbizalom változása
utánpótláskorú birkózók körében
- 3. Bordás Diána**
Sportmotiváció vizsgálata női, egyetemista sárkányhajósok körében
- 4. Hódos Péter Levente, Molnár-Gál Máté, Nagy Laura**
Mozgásharmónia (A zenei és a sporttehetségek összehasonlító elemzése)
- 5. Sarus Tamás**
A sportszakos hallgatók kiegészének és motiváltságának vizsgálata a
személyiség tükrében
- 6. Sebestyén Miklós**
A küzdősport protektív szerepe az agresszivitás kialakulása ellen
- 7. Skribanek Dóra**
A versenyszerűen esztétikai sportágot űző nők és az alakformálás
céljából sportolónők evési attitűdje, valamint az Instagram lehetséges
hatásai a testképre

MÓCZIK ALEXANDRA CINTIA

alexandra.moczik@gmail.com

Rekreáció MSc

BSc, 4. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető:

Patakiné Dr. Bősze Júlia

egyetemi adjunktus, ELTE PPK

Nők a focipályán – a kapus poszton játszóknak a motivációi

A női labdarúgás napjainkban egyre népszerűbb, nő az igazolt női játékosok száma és a labdarúgással kapcsolatos lehetőségek tárháza. A labdarúgásban mind a különböző posztokon játszóknak egyéni teljesítménye, mind pedig a közös, csapatszintű működés fontos szerepet játszik, de talán a kapus poszt az, amelyikre a legnagyobb felelősség hárul. Célcsoportunkat az MLSZ, vagy annak tagszervezete által meghirdetett országos vagy regionális nagypályás vagy csökkentett pályaméretű labdarúgó, vagy futsalbajnokságban szereplő felnőtt női kapusok adták. A résztvevők által kitöltésre kerülő kérdőív két nagy tematikus egységből állt, egy saját kérdéscsoportból, illetve a H-SMS sportmotivációs kérdőívből (kari kutatás-ethikai engedély: 2022/45). A kérdőívet 2022. március 6-ig 57 felnőtt női kapus töltötte ki. A kitöltők több, mint fele 18-26 év közötti; 45,61%-uk labdarúgó-, 17,55%-uk futsalkapus, míg 36,84 %-uk mindkét szakágat űzi. A résztvevők közel azonos arányban játszanak első- és másodosztályban, illetve regionális bajnokságban. A kitöltők 63,16%-a nem kapus poszton kezdte a sportágat. Arra a kérdésre, hogy mennyire érzik jól magukat jelenleg a kapuban a kitöltők nagyjából 63%-a „nagyon jól” választ adta. A kitöltők közel 60%-ában felmerült az abbahagyás gondolata, amelynek legfőbb oka az edző nem megfelelő hozzáállása volt. A válaszadók több, mint 85%-a szeretne valamilyen formában a labdarúgásban maradni az aktív pályafutást követően is. A JASP programmal végzett statisztikai vizsgálat során bebizonyosodott, hogy az intrinzik motiváció ($M = 5,167$; $SD = 1,422$) szignifikánsan nagyobb mértékben jellemző a vizsgált mintában, mint az extrinzik motiváció ($M = 4,256$; $SD = 0,856$) ($t(56) = 6,323$; $p < ,001$; $n = 57$), tehát a jelen kutatásban résztvevő felnőtt női kapusok nagy része belsőleg motivált. Az eddigi adatok alapján leírható, hogy a kapus poszt nem elsődleges választás volt többségében, azonban alapvetően pozitívnak ítélik meg az ezen a poszton játszóknak a kapuskodást, amely fontos részét jelenti az életüknek, és a kitöltők nagy részének vannak hosszabb távú tervei a sportágban. Jellemző továbbá az intrinzik motiváció dominanciája, amely részben a női labdarúgás helyzetével, részben pedig a kapus poszt sajátosságaival magyarázható. Emellett a kutatásból fény derült arra is, hogy az edző hozzáállása nagyban befolyásolja a sportágban maradást, így az edzőképzés fejlesztése kiemelten fontos terület lehet a későbbiekben.

BAK BARNABÁS

wrestler1414@gmail.com

Tanári

Osztatlan, 13. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Paic Róbert
adjunktus, PTE TTK*

A kognitív és szomatikus szorongás és önbizalom változása utánpótláskorú birkózók körében

A kognitív és szomatikus szorongás és önbizalom összefüggésének vizsgálata utánpótláskorú birkózók körében. A versenyteljesítmény sok komponensből tevődik össze, mint például fizikai felkészültség, technikai repertoár vagy akár az éberségi, arousal szint. Jelen dolgozatunkban a magyarországi dunántúli régióhoz tartozó egyesületek diák korosztályát (8-14 évesek) vizsgáltuk a kognitív, szomatikus szorongás és önbizalom szintjének tekintetében kérdőíves módszer segítségével. Vizsgálatunkban 49 fő aktív, versenyeken induló birkózó sportoló vett részt anonim módon szülői beleegyező nyilatkozat kitöltését követően. Kutatásunk során elsősorban vizsgáltuk, hogy milyen összefüggés található verseny előtti és utáni kognitív, szomatikus szorongás és önbizalom vonatkozásában, továbbá a sportéletkor, biológiai életkor és a sérülésen átesett sportolók kapcsán. Az adatok rögzítésére Microsoft Excel 2015 programot használtunk, majd ezek transzformálására került sor statisztikai elemzésre IBM SPSS Statistics 25.0. programba. Eredményeink szignifikanciát jelöltek abban az esetben, ha $p < 0,01$ (**); $p < 0,05$ (*). Negatív korrelációt kaptunk eredményül az önbizalom ($r = -0,394$; $p < 0,01$) és kognitív szorongás összefüggésénél, ugyanezen vizsgálat nem mutatott szignifikanciát az önbizalom ($r = -0,157$) és szomatikus szorongás összefüggése kapcsán. A biológiai életkor és szorongás, önbizalom összefüggésénél szignifikáns eredményt kaptunk, a biológiai életkorral kapcsolatban jellemző volt az önbizalom csökkenése versenyt követően ($r = -0,295$; $p = 0,040$). Relevánsnak tartjuk olyan pszichológiai tréningek alkalmazását a sportolókkal, amellyel képesek a szorongásszintjüket irányítani, és az éberségi szintet fenttartani. Az edzőképzésbe integrálni kell olyan technikák elsajátítását (relaxációs gyakorlatok, légzéstechnika, képalkotás) amellyel képesek a trénerék, a sportolók felkészítésére a versenyteljesítmény fokozása érdekében.

Kulcsszavak : birkózás, kognitív szorongás, szomatikus szorongás, önbizalom, versenyteljesítmény

BORDÁS DIÁNA

diaapple13@gmail.com

Földrajztanár és Testnevelő tanár osztatlan

egységes képzés

Osztatlan, 11. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezető:

Cselkó Alexandra

tanársegéd, PTE TTK

Sportmotiváció vizsgálata női, egyetemista sárkányhajósok körében

A sportpszichológia egyik fontos kutatási területe a sportolók motivációjának vizsgálata, hiszen a motiváció meghatározza a szervezet aktivitásának mértékét, a cselekvés összetételét, eredményességét egyaránt (Gyömbér és Kovács, 2013). Vizsgálatunk során célul tűztük ki a különböző egyetemi sárkányhajó csapatban versenyző, női sárkányhajósok sportmotivációjának elemzését az edzéseik, korábbi sportolói múlt, edzésgyakorlás alapján. Vizsgálatunkban 46 női egyetemista hallgató (átlag életkor: $22,96 \pm 2,29$ év) vett részt, akik öt, hazai egyetem sárkányhajó csapatának aktív tagjai. A kutatásunkban résztvevők átlagosan $3,13 \pm 2,58$ éve sárkányhajóznak, a sportmotiváció vizsgálatára a H-SMS (Paic és mtsai., 2018) kérdőívet alkalmaztunk, majd ezt követően a sárkányhajó csapattal való elégedettséget is felmértük további hét kérdéssel (Kuuskoski, 2015). Ezen felül a korábbi sportolói és evezői múlt, edzésgyakorlásra vonatkozóan is tettünk fel kérdéseket. A kapott eredmények feldolgozását Mann-Whitney U féle teszt és Kruskal Wallis tesztekkel végeztük. Szignifikánsan alacsonyabb értékeket kaptunk az Effektív intrinzik faktor esetében azoknál a sportolóknál, akik több, mint 5 éve sárkányhajóznak a kevesebb ideje sportolókhöz képest ($p=0,016$). Az edzésgyakorlás alapján megállapítható, hogy akiknek több edzésük van egy héten (3-6/hét) szignifikánsan magasabb értéket mutatnak az Introjektált és Identifikált Szabályozás esetében egyaránt ($p=0,011$; $p=0,012$) a heti 1-2 edzést végző sportolókhöz képest. A korábbi evezői múlt alapján nem találtunk szignifikáns eltérést. A sárkányhajó csapattal való elégedettség alapján azt tapasztaltuk, hogy a megkérdezett egyetemi sárkányhajó csapatok többsége elégedett az együtt töltött idővel és közösen szerzett élményekkel, azonban két egyetem elégedetlenségét mutatta a sárkányhajó csapattal kapcsolatban. Összességében megállapítható, hogy a sárkányhajózásban eltöltött idő hatással van a belső motivációra, minél régebb óta végzik azt, annál kevésbé fektetnek hangsúlyt az önhatékony növelésére. Továbbá az is megállapítható, hogy a heti rendszerességgel több edzést végzők számára fontos az önértékelés növelése, vagy a büntudat elkerülése, ugyanakkor saját maguk számára is értékesebb a sárkányhajózás végzése.

HÓDOS PÉTER LEVENTE

hodospeter.17@gmail.com
testnevelés-biológia tanári
Osztatlan, 11. félév
Nyíregyházi Egyetem

MOLNÁR-GÁL MÁTÉ

molnargalmate@gmail.com
testnevelés-angol tanári
Osztatlan, 10. félév
Nyíregyházi Egyetem

NAGY LAURA

vereb.laura5@gmail.com
testnevelés-történelem tanári
Osztatlan, 8. félév
Nyíregyházi Egyetem

*Témavezető:
Dr. Moravec Marianna
adjunktus, NYE*

Mozgásharmónia (A zenei és a sporttehetségek összehasonlító elemzése)

A jóllét megismerésére törekvő pozitív pszichológia (Seligman és Csíkszentmihályi, 2000) és annak legmeghatározóbb kutatási területe a flow-élmény vizsgálata (Seligman, 2012; Goschi és mtsai 2022 alapján), napjainkban világszerte felértékelődött. A legújabb kutatások szerint (Nagy, 2019) a jóllétnek jelentős genetikai és személyiségbeli meghatározottsága van, csak úgy, mint ahogyan a vizsgálatunk elméleti alapját képező Gagné-féle dinamikus tehetségmodellben szerepel. A modellben szereplő katalizátorok és a flow élmény mentén vizsgáltunk zenében, valamint sportban tehetséges fiatalokat, a két terület összehasonlítása céljából. Kvalitatív előkutatásunk két, zenében és sportban egyaránt kimagaslóan tehetséges személy, valamint a velük dolgozó szakemberek félig strukturált interjúira épült (N=6). Az eredményeket Atlas.ti 7 szövegelemző szoftver segítségével elemeztük. Az itt kapott összefüggésekre épülve készült el saját szerkesztésű, online kutatási kérdőívünk, melyet az észak-alföldi régióban élő zenében és sportban tehetséges középiskolás diákok (N=198) önkéntes alapon töltöttek ki. A kapott adatokat SPSS 16.0 programmal elemeztük. Az első kérdéskörünk kvantitatív eredményei az előkutatásainkat alátámasztva igazolják a szülői ház, mint külső katalizátor döntő szerepét a tehetség kibontakozásában, melyek egyezést mutatnak Csíkszentmihályi (2018), valamint Herskovits és Ritoók (2013) korábbi eredményeivel. A következő kérdéskörünkben a flow-élmény, mint motivációs faktor tükrében vizsgáltuk a két terület tehetséges fiataljait. Eredményeink szerint az áramlatélmény mindkét területen szignifikánsan jelen van, nemek tekintetében pedig csak a zenei területen mutatkozott eltérés a lányok (59%) javára. Ez az eredményünk egyezést mutat Habe és munkatársai (2019) eredményeivel. A pilotkutatás során az interperszonális tényezőket vizsgálva, a két területen a mentális erősség és kitartás között mutatkozott erőteljes párhuzam. Ezt a kvantitatív vizsgálat keretében saját kutatási mintánkra nézve is szignifikánsan alátámasztottuk. Eredményünk a Gagné-féle tehetségmodell külső katalizátorai közül a család döntő szerepére mutat rá (Csíkszentmihályi, 2018; Goschi és mtsai 2022 alapján), mely erősítheti vagy gyengítheti az interperszonális vonásokból eredő motivációt, ezáltal a tevékenységben szerzett örömeleményt, magát a flow állapotát, mely szintén mindkét terület közös jellemzője.

SARUS TAMÁS

sarustom6@gmail.com

Testnevelés-történelem tanár

Osztatlan, 11. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Paic Róbert

adjunktus, PTE TTK

Dr. Láng András

docens, PTE BTK

Dr. Prisztóka Gyöngyvér

docens, PTE TTK

A sportszakos hallgatók kiegészének és motiváltságának vizsgálata a személyiség tükrében

A köznevelési tantárgyak közül a testnevelés képes a leginkább a diákok komplex fejlesztésére. Ez hatalmas felelősséget, egyúttal lehetőségek széles spektrumát jelenti a testnevelő tanárok számára. Azonban ez a sokrétű fejlesztő, nevelő tevékenység nem tud eredményesen megvalósulni, ha a pedagógus, testnevelő tanár kiégett, vagy elvesztette motivációját. Korábbi vizsgálataink ezen tényezők változásainak mérését célozták. Az eredmények alapján a képzéssel kapcsolatos elégedettség egy csökkenő, a tanulmányokkal kapcsolatos cinizmus pedig növekvő tendenciát mutatott. Ezen változás okaira korábbi vizsgálataink nem adtak magyarázatot, így jelenlegi kutatásunkban a személyiség és az alapvető pszichológiai szükségletek perspektívájából közelítünk a képzéssel kapcsolatos cinizmus emelkedő tendenciájához. Az adatok felvételére egy öt részből összeállított kérdőívet alkalmaztunk. Az első rész szociodemográfiai és saját összeállítású nyitott kérdéseket tartalmazott, melyek a képzéssel kapcsolatos elégedettséggel és gyakorlatisággal voltak kapcsolatosak. A második az MBI SS, a harmadik a GMS - 28 kérdőívekből állt. Ebben az évben hozzá adott mérőeszközeink a BFI-10 és a BPNS – Munka, tesztek voltak. A kérdőívet a egy vidéki egyetem osztatlan testnevelő tanár és edző szakos hallgatói (N=143) töltötték ki. Kutatásunk során reliabilitás vizsgálatot, korreláció analízist és különbség vizsgálatot alkalmaztunk. Eredményeink megerősítik korábbi vizsgálataink tapasztalatait: a hallgatók tanulmányaikkal kapcsolatos cinizmusa a képzési idő múlásával növekszik, az egyes évfolyamok közötti különbség cinizmus tekintetében statisztikailag is igazolható. A cinizmus növekedése és a személyiség, dimenziói között nem találtunk kapcsolatot. Azonban további eredményeink alapján valószínűsíthető, hogy a cinizmus növekedése kedvezőtlen hatással van a belső motivációra. Nyitott kérdéseink rávilágítottak arra, jelentős igény van hallgatói részről a gyakorlat szélesebb körű integrálására. Eredményeink alapján úgy gondoljuk, hogy a tanárképzésben szükség lehet a gyakorlati és elméleti ismeretanyag arányának átalakítására.

Kulcs szavak: tanárképzés, kiegész, motiváció

SEBESTYÉN MIKLÓS

sebimizo09@gmail.com

biológia - testnevelés

Osztatlan, 11. félév

Szegedi Tudományegyetem

Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Témavezető:

*Hajdúné Dr. Petrovszki Zita
főiskolai docens, SZTE JGYPK*

A küzdősport protektív szerepe az agresszivitás kialakulása ellen

Napjainkban egyre több és egyre fiatalabb korosztályokban jelennek meg mentális problémák, amelyek sok esetben párosulnak valamilyen magatartászavarral. A sport kiváló eszköze a stressz levezetésének. A vizsgálatom célja felmérni, hogy a küzdősport miként befolyásolja az agresszió megjelenésének és a stressz kialakulásának mértékét összevetve a nem küzdősportot végző sportolók és a mozgásszegény életmódot élőkkel. A vizsgálat kiterjedt arra is, hogy a közoktatásban megvalósul-e, és ha igen milyen mértékben az önvédelmi- és küzdősportok oktatása. Primer kutatásomat középiskolás tanulók körében végeztem (N= 229). Az agresszivitás mértékét a BPAQ, a stressz szintjét a PSS kérdőívek segítségével mértem. Mindkét kérdőív esetében a nagyobb összpontszám a stresszhelyzetek nagyobb gyakoriságára és agresszió nagyobb mértékére utal. A tanároknak szóló kérdőívem saját szerkesztésű, általam összeállított kérdéseket tartalmaz, melyek középpontjában az önvédelmi- és küzdősportok oktatása áll. Az legalacsonyabb agresszió értékkel a küzdősportolók $72,17 \pm 12,45$, utánuk következtek az egyéb sportot űzők $81,01 \pm 17,58$ végül a legagresszívak a nem sportoló diákok voltak $83,45 \pm 19,70$. Az agresszió alsóskálái fizikai-, a verbális agresszió, düh és hosztilitás esetében sem változott a sorrend. Az észlelt stressz átlag eredményei a küzdősportolóknál rosszabbak lettek, mint az egyéb sportágat űzőknél, míg a legrosszabb mutatókkal a nem sportolók rendelkeztek itt is. A testnevelőktől érkezett válaszok alapján 52% oktatja a testnevelés órán az önvédelmi- és küzdősportokat, de közülük 77% gondolja úgy, hogy nincs birtokában az oktatáshoz szükséges ismerteknek. Eredményeim egybevágóak korábbi kutatások eredményivel. Bizonyosságot nyert a sport, illetve azon belül a küzdősport preventív szerepe, amely szignifikánsan csökkenti a stressz és az agresszió kialakulásának valószínűségét. Ezzel szemben az inaktív életmód az eredmények tükrében jelentős rizikófaktort jelent a mentális egészség szempontjából. Igazolást nyert továbbá, hogy habár megjelenik a testnevelés órákon az önvédelmi- és küzdősport oktatása, a testnevelő tanárok többsége még sincs birtokában a megfelelő tudásnak a témával kapcsolatban, ezért szükséges lenne ilyen irányú pedagógus továbbképzés.

Kulcsszavak

stressz, agresszió, küzdősport, BPAQ, PSS

SKRIBANEK DÓRA

dora.skribanek@gmail.com

Sport és Rekreációs szervezés

BSc, 5. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető:

Patakiné Dr. Bősze Júlia

egy. adjunktus, ELTE PPK

A versenyszerűen esztétikai sportágot űző nők és az alakformálás céljából sportoló nők evési attitűdje, valamint az Instagram lehetséges hatásai a testképre

Az egészséges életmód mára már nagy népszerűségnek örvend, aminek egyik oka a social média térhódítása lehet. Az interneten már szinte minden megtalálható. A fiatalokat nagy mértékben befolyásoló Instagram applikáción viszont rengeteg fals fotó és videó található, olyan ideális alakokról, amelyekre sokan vágyakoznak és ez által is kialakul a fiatalok fejében egy „ideális” kép arról, hogy mi az elvárt külső, valamint megerősödhet általuk az a tévhit, hogy minél vékonyabbak, annál sikeresebbek lehetnek. Dolgozatomban fókuszpontjában esztétikai sportoló nők, szabadidősportoló nők és szinte soha nem mozgó nők evési attitűdjét fogom megvizsgálni. Célom feltérképezni, hogy a social média, azon belül is az Instagram mennyire van negatív befolyással a jólétre és mennyire járulhat hozzá az étkezési zavarok kialakulásához. További célom feltérképezni, hogy mely csoportnál gyakoribb az étkezési zavarok kialakulása és előfordulása, ezek összefüggéseinek feltárása és vizsgálata. 47 fő esztétikai élsportoló nő, 164 fő alakformálás céljából szabadidősportoló nő és 136 fő szinte soha nem sportoló nő válaszai alapján mutatom be eredményeimet. Az étkezési zavarok kockázata nem volt jelentősen gyakoribb a versenyszerűen esztétikai sportágot űző válaszadó nők körében a szabadidős alakformálókhoz képest (Mann-Whitney teszt, $W=38459.500$, $p=0.991$). Akik veszélyeztetettek voltak az étkezési zavarok tekintetében, azok jelentősen több időt töltöttek el napi szinten az Instagram használatával, mint azok, akik nem voltak veszélyeztetettek az étkezési zavarok kialakulása tekintetében (Mann-Whitney teszt, $W=20524$, $p<0.001$). Akik veszélyeztetettek voltak az étkezési zavarok tekintetében, azok jelentősen rosszabbul érezték magukat az elmúlt két hétben a WHO jól-léti kérdőíve szerint, mint azok, akik nem voltak veszélyeztetettek az étkezési zavarok kialakulása tekintetében (Mann-Whitney teszt, $W=13205.000$, $p=0.002$). Akik szinte soha nem sportoltak, azok jelentősen rosszabbul érezték magukat az elmúlt két hétben a WHO jól-léti kérdőíve szerint azokhoz képest, akik szabadidejükben feltehetően alakformálási célból sportolnak (Mann-Whitney teszt, $W=13974$, $p<0.001$). Fontos az edzői kommunikáció a táplálkozással kapcsolatban. Javasolt a közösségi médiával, főleg az Instagramon töltött idő csökkentése.

Sportpszichológia II. tagozat

Helyszín: E épület 540. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 13.00

Zsúrielnök: Dr. Bárdos György

Tagok: Urbinné Dr. Borbély Szilvia, Dr. Birkás Béla

1. Bács Zalán Mihály

Utánpótlás labdarúgók sportolási motivációja

2. Fülöp Veronika

Hallgatói negatív attitűdök és tapasztalatok vizsgálata a sport és testnevelés területén

3. Kovács Sarolta

Sportpszichológiai Felkészítő Programcsomag (SFP) hatékonyságának vizsgálata

4. Majoros Ivett

Vélt és valós testkép megítélésének összehasonlítása cheerleader sportolónők körében

5. Szabó Márk Pál

A flow élmény és motiváció vizsgálata rekreációs jelleggel végzett sporttevékenységek közben

6. Szabó Péter

Érzelemszabályozási problémák és asszertivitás összehasonlítása a Brazil Jiu-Jitsu (BJJ) viszonylatában

7. Telekfalvi Krisztina

A testnevelés órai szorongás és a túlsúlyosság közötti kapcsolat vizsgálata

BÁCS ZALÁN MIHÁLY

bacs.zalan.m@gmail.com

Testnevelés-Történelem tanári

Osztatlan, 7. félév

Debreceni Egyetem

Bölcsészettudományi Kar

Témavezető:

Prof. Dr. habil. Balogh László

Intézetigazgató, Debreceni Egyetem Sporttudományi Koordinációs Intézet

Utánpótlás labdarúgók sportolási motivációja

Kutatásom fő célkitűzése, hogy megismerjem az utánpótláskorú labdarúgók sportolási motivációját, és azt, hogy mik a céljaik a sporttal, valamint, hogy ezen eredményeimet nemzetközi kutatási eredményekkel összevegyem. Kutatásomat a magyar labdarúgás utánpótlás rendszerének mind a 3 szintjén elvégeztem, egy amatőr, megyei csapatnál (DASE), egy tehetségközpontnál (DEAC), illetve egy akadémiánál is (DVSC-DLA). A különböző korosztályok és bajnoki szintek közötti motivációs eltérések vizsgálatával arra keresem a választ, hogy mik a különbségek ugyanazon korosztályokban, de eltérő bajnoki osztályokban sportoló játékosok között, illetve ugyanazon bajnoki osztályban, de más korosztályban futballozók között. Elsősorban arra keresem a választ, hogy idősebb korban és magasabb bajnoki osztályokban mennyire válnak fontossá az anyagi juttatások, hogy külső vagy belső motiváció hatására végzik a vizsgált csoportok a sportolást, illetve, hogy napjaink utánpótlás játékosai számára mennyire fontosak az iskolai tanulmányaik. Vizsgálati módszerként kérdőíves vizsgálatot választottam. Mérőeszközöm első része demográfiai, második része szakmai kérdéseket tartalmazott, melybe beépítettem Paic et. al. (2018) H-SMS sportmotivációs skáláját. 117 válaszadótól online formában kaptam választ. A válaszok begyűjtése célzott volt, a vizsgált csapatok edzéseire kilátogatva egy általam generált QR kód segítségével gyűjtöttem be a válaszokat. Legfőbb eredményem, hogy a magyar utánpótláskorú sportolókat jelen mintában főként egy külső hajtóerő, az introjekció készlettel sportolásra, azaz egy korábban külső hajtóerő internalizálódik és belső nyomásként indít sportolásra. A motiváló faktorok rangsorában ezt azonban már belső motívumok követik. Ebben külföldi (szerb/montenegrói és orosz utánpótlás játékosoktól különböznek sportolóink, mert ezen két nemzet fiatal játékosai első sorban belső motivációval rendelkeznek. Örvendetes viszont, hogy a magyar fiatalok sportolási amotivációja a legkisebb értékű a két másik mintával összevetve. Jelen kutatásban kimutatható volt, hogy a külső szabályozók közül az anyagi juttatások motivációja leginkább az akadémiai szinten játszó fiatalokra jellemző. Biztató összegző eredményem, hogy a vizsgálati mintám szerint a debreceni utánpótlás játékosok egészségtudatos életvitelt folytatnak és a sport mellett fontosnak tartják a továbbtanulást is, ami a sportolói kettős karrier lehetőségét teremtheti meg számukra.

FÜLÖP VERONIKA

veronika.fulop01@gmail.com

Testnevelő és Gyógytestnevelő-
egészségfejlesztő Tanár
Osztatlan, 5. félév

Testnevelési Egyetem

Témavezetők:

Dr. Gyömbér Noémi
egyetemi adjunktus, TE
Kovács Krisztina
egyetemi tanársegéd, TE

Hallgatói negatív attitűdök és tapasztalatok vizsgálata a sport és testnevelés területén

A negatív attitűdök és a hátrányos megkülönböztetés az élet számos területét átszövik, beleértve a sportkörnyezetet és a testnevelést, mely alól az egyetemi és a versenysportolói közeg sem kivétel (Vertommen és mtsai., 2018). A hátrányos megkülönböztetés negatív hatással lehet a mentális egészségre (Coggen és mtsai., 2003), a tanulmányi eredményekre (Juvonen, 2010), illetve a sport iránti szeretetre (Jewett és mtsai., 2019). Kutatásunk célja az előítéletesség és hátrányos megkülönböztetés specifikus formáinak vizsgálata férfi egyetemi hallgatók körében, valamint a probléma mértékének feltárása. A dolgozat kitér a hátrányos megkülönböztetés kapcsolatára a mentális egészséggel, a társadalmi távolsággal és a homonegativitással, valamint a versenysportban megjelenő előítéletességre. A vizsgálat célcsoportját 18 év feletti férfi egyetemi hallgatók (BME, MTSE) alkották ($N=123$; $M_{age}=22,29$; $SD=5,20$). A vizsgálati személyek a demográfiai kérdéseken túl több kérdőívből álló tesztbattériát (Bogardus-féle Társadalmi Távolság; Modern Homonegativitás Skála; Mentális Egészség Teszt) töltöttek ki egy internetes platformon. A résztvevők leggyakrabban a középiskolai testnevelésórán (47,2%) és az edzéseken, illetve öltözőkben (29,3%) találtak a hátrányos megkülönböztetéssel. Ez legtöbbször a szexuális irányultságra vonatkozott (31,7%), elsődleges megjelenési formája pedig a verbális agresszió volt. A hátrányos megkülönböztetést nem tapasztalt kitöltők szignifikánsan reziliensebbek, mint azok, akik tapasztaltak ilyet ($t=-3,34$; $p<0,01$). Szignifikánsan homonegativábbnak bizonyultak a versenysportolók a nem versenysportolókkal szemben ($t=1,742$, $p<0,01$), illetve a heteroszexuálisok a nem heteroszexuálisokkal szemben ($t=10,592$, $p<0,01$). A heteroszexuális kitöltők mintáján a homonegativitás és a mentális jóllét között szignifikáns pozitív irányú gyenge kapcsolatot találtunk ($r=,301$; $p<0,01$), azonban ez a kapcsolat a nem heteroszexuális mintán nem jelenik meg. Eredményeinek tükrében fontosnak tartjuk felhívni a figyelmet a hátrányos megkülönböztetés különböző formáinak megjelenésére öltözői környezetben, különös tekintettel a középiskolai testnevelési órákra és a versenysport színterére, ezzel összhangban pedig a prevenció szükségességére. A testnevelési órákat és edzéseket megelőző megfelelő környezet és légkör biztosítása tovább erősítheti a testnevelési órák és edzések már ismert pozitív hatásait.

KOVÁCS SAROLTA

kovacssaci910312@gmail.com

szakedző (öttusa sportágban)

BA, 5. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:
Dr. habil. Lénárt Ágota
egyetemi docens, TE*

Sportpszichológiai Felkészítő Programcsomag (SFP) hatékonyságának vizsgálata

Az előadás egy alapozó online SFP felkészítés eredményeit mutatja be, amely a következőket tartalmazta: a sporttapasztalatok elemzése, célkitűzés, programterv, pszichoregulációs eljárások, légzéstechnikák, kognitív módszerek, self talking, NLP egyes elemei, önbizalom erősítése, vizualizáció, imagináció, mentáltréning, modellezett edzés, figyelem fókuszálás, kommunikáció fejlesztése, videóelemzés. A felkészítést nagy tapasztalattal rendelkező sportpszichológus végezte. Az SFP nemzetközileg igazolt alaptermék integratív, egyénre szabott alkalmazása a sport-ág igényeinek megfelelően. Az alapozó SFP kb. 20-25 óra, kb. 3-4 hó, a képzés folytatható. Önálló gyakorlást is igényel. Prevenációs jelleggel bír, elősegíti a gyorsabb fejlődést, megoldási eszköztárt alakít ki. Anyag és módszerek: A tömbösített sportpszichológiai oktatás és felkészítés kb. 13 fővel, 21 alkalommal zajlott két hónapig. Módszerek: öttusa-specifikus interjú, ACSI, CSAI tesztek felvétele a felkészítés elején és végén. A kapott adatok matematikai statisztikai T- próbával kerültek feldolgozásra. A versenyzők megküzdési mintái az élsport követelményeinek irányába mozdultak el, verseny előtti szorongásuk csökkent, önbizalmuk és tudatosságuk javult. Úszás: három fő jelentős teljesítmény javulást ért el (valóságos úszóedzés nélkül). Lovaglás: három fő jelentősen változtatott testtartásán, pontosabb lett az akadályra történő rávezetésben, jó tempójú ugratásban és pályáiv tartásban. Lövészet és futás: a szekvenciális menet, azaz a mozgássor teljes elsajátítása és a zavaró tényezők kizárása gyorsult és hatékonyabbá vált. Vívás: négy fő fejlődése jelentősen felgyorsult, korosztályos vívást nyertek a felkészítés utáni versenyen. A kezdők az iskolázásban ügyesedtek, célformulák alkalmazásával lerövidült és egyértelműbb lett az oktatás folyamata.

Kulcsszavak: sportpszichológiai felkészítés hatékonysága (SFP), öttusa, szorongás, megküzdés, mentális fejlesztés

MAJOROS IVETT

majoros.ivett22@gmail.com

sportszervezés

BSc, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Prisztóka Gyöngyvér

docens, PTE TTK

Vargáné Szalai Kata

tanársegéd, PTE TTK

Vélt és valós testkép megítélésének összehasonlítása cheerleader sportolónők körében

Számos kutatás bizonyítja, hogy az esztétikai sportágat űző sportolónők körében kiemelkedően magasak a testükkel kapcsolatos elégedetlenségi mutatók Vizsgálatunkban a cheerleader sportolónők testükkel való viszonyára koncentráltunk, kiegészítve a férfiak szemszögéből történő összehasonlítással. Feltételeztük, hogy a sportolónők elégedetlenek testalakjukkal és soványság utáni vágygal rendelkeznek (H1). Hipotéziseink szerint a saját testükkel való elégedetlenségük és a mért testzsírszázalék között összefüggés van (H2), valamint a férfiak véleménye és a cheerleader sportolónők megítélése eltér az ideálisnak vélt női- és cheerleader sportolónői testalak vonatkozásában (H3). A vizsgált minta (n=102) direkt módon kiválasztott cheerleader sportolónő (n=51), valamint véletlenszerűen választott olyan 18-25 év közötti férfi (n=51), aki már látott cheerleading bemutatót vagy versenyt. Módszerként a Testi Attitűdök Tesztet (TAT), az Emberalakrajzok Tesztet használtuk, valamint a sportolónők testösszetételét mértük az InBody770 eszköz segítségével. A korrelációs vizsgálat eredményeként azt kaptuk, hogy a sajátnak vélt testalak és ideálisnak vélt saját testalak közti különbség mértéke összefügg a TAT alszkáláival. Minél nagyobb a különbség az ideális és aktuális testalak között, annál jellemzőbb a testméret negatív értékelése és a saját testtel való általános elégedetlenség. A cheerleader sportolónők testükkel való elégedetlenségük szintje nem a testzsírszázalékkal, hanem a BMI-vel (testtömegindex) van összefüggésben, amely arra enged következtetni, hogy izom és zsír együttes jelenléte okozza az elégedetlenséget. A férfiak és a sportolónők véleményét összehasonlítva az ideális női és az ideális cheerleader sportolónői testalakra jelentősen eltér. A férfiak engedékenyebbnek bizonyultak az ideális női testalak és cheerleader sportolónői testalakot illetően, a sportolónők viszont sokkal szigorúbbak önmagukkal szemben, amely összefüggésben van a testképükkel kapcsolatos elégedetlenségük mértékével. Eredményeink a cheerleader sportolónők testi elégedetlenségével kapcsolatos problémákat vetnek fel, amelyek következtében táplálkozási zavarok (pl. pszichés étvágytalanság), negatív mentális változások alakulhatnak ki, rontva ezáltal sportbeli teljesítményüket is. Munkánkkal arra szeretnénk ráirányítani az edzők és sportszakemberek figyelmét, hogy nagyobb hangsúlyt kell fektetni a különböző esztétikai sportágak képviselői esetében saját testükkel kapcsolatos viszonyukra.

SZABÓ MÁRK PÁL

szmarcus14@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés

BSc, 6. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Cselkó Alexandra
tanársegéd, PTE TTK*

A flow élmény és motiváció vizsgálata rekreációs jelleggel végzett sporttevékenységek közben

Az emberek különböző célokkal kezdenek el szabadidejükben sportolni. Ez lehet például az alakformálás vagy akár a boldogság érzése. Azonban, ha nincs meg a belső késztetés, hamar elszállhat a lelkesedésük a fizikai aktivitás iránt. Kutatásunk során célul tűztük ki a flow élmény és motiváció vizsgálatát olyan személyek körében, akik rekreációs jelleggel végeznek sporttevékenységet. További célkitűzésünk volt a kérdőívek során kapott flow élmény és motivációs faktorok között fellelhető különbségeket elemezni a nemek, sporttevékenység helyszíne (kül- és beltér), sportolás gyakorisága szempontjából. Kutatásunkban két, validált kérdőívet alkalmaztunk. A Flow Állapot Kérdőívet (FÁK) az áramlat élmény elemzéséhez használtuk, a Sportmotivációs Skála (H-SMS) kérdőívvel pedig a kitöltők motivációs háttérét vizsgáltuk. A kérdőívet online térben osztottuk meg, melyet 18 éves kor felett, anonim módon bárki kitölthetett. Összesen 138 személytől érkezett válasz, a kitöltők 63%-a nő, 37%-a férfi volt. A kapott adatokat IBM SPSS Statistics 25.0 és MS Office Excel programmal elemeztük. Vizsgálatunkban a nemek arányában nem kaptunk lényegi különbséget sem a flow élmény, sem a motiváció különböző faktoraiban. Akik kevesebb, mint egy éve kezdtek el rendszeresen sportolni, azok kevésbé élik át a flow élményt a Kihívás-készség egyensúly faktorban ($p < 0,05$), valamint a motivációjuk is alacsonyabb az Integrált szabályozás ($p < 0,05$), és a Külső szabályozás faktorában ($p < 0,05$). Eredményeink alapján megállapítható, hogy a testmozgás rendszeressége hatással van a flow élmény kialakulására és a motiváció mértékére is. A gyakrabban sportolók körében magasabb értékek jöttek ki a Kihívás-készség egyensúly faktorában ($p < 0,05$). Elemzésünk helyszín szerinti csoportosításában nem tapasztaltunk szignifikáns eltérést a kültéren, beltéren vagy mindkét helyszínen sporttevékenységet végző személyek flow faktorai között. Egyedül a motivációban regisztráltunk különbségeket, azon belül is az Intrinzik szabályozás faktorában, illetve az Identifikált szabályozás faktorban, amelyek szerint a beltéren sportolók jelöltek szignifikánsan alacsonyabb értékeket ($p < 0,05$). Összességében megállapítható, hogy a motiváció mértéke hatással van a sportolás iránti vágyra és rendszerességére, valamint gyakrabban sportolók körében nagyobb a valószínűség a flow élmény megélésére.

SZABÓ PÉTER

peter.szabo292@gmail.com

Angol és Testnevelő tanári
Osztatlan, 10. félév

Pécsi Tudományegyetem
Bölcsészettudományi Kar

Témavezetők:

*Dr. Prisztóka Gyöngyvér
docens, PTE TTK*

*Dr. Szentpéteri L. József
docens, PTE ÁOK*

*Dr. Csókási Krisztina
adjunktus, PTE BTK*

Érzelemszabályozási problémák és asszertivitás összehasonlítása a Brazil Jiu-Jitsu (BJJ) viszonylatában

Manapság az iskolai zaklatás¹ komoly problémát jelent szinte minden oktatási rendszerben. Ezen tanulmány célja az volt, hogy rámutassunk a Brazil Jiu-Jitsu (továbbiakban BJJ) által kiváltott változásokra, amik hasznosak lehetnek az iskolai zaklatás elleni harcban. A tanulmány célja, hogy összevessük a BJJ-t gyakorló csoport értékeit más sportot űzők és egy nem sportoló csoport értékeivel. Vizsgálatunkban asszertivitással², érzelemszabályozási problémákkal³ és az agresszióval⁴ foglalkoztunk. Mérésünk alapfeltétele volt a szervezett egyesületi kereteken belül végzett két év sportolás, ami alapján összehasonlítottuk a kapott értékeket (N=135). A jelen minta alapján, ami csoportonként harminc- negyven közötti kitöltőt jelent elmondható, hogy mérésünk során nem találtunk szignifikáns eltéréseket, a BJJ pszichológiai elemekre gyakorolt hatásaira további vizsgálatokat javasoltak.

TELEKFALVI KRISZTINA

krisztike100@gmail.com

Testnevelés és Sport Szak

BA, 6. félév

Babeş-Bolyai Tudományegyetem

*Témavezető:
Dr. Balla Béla-József
tanársegéd, RO BBTE*

A testnevelés órai szorongás és a túlsúlyosság közötti kapcsolat vizsgálata

A romániai iskolások közel negyede sorolható be túlsúlyosnak vagy elhízottnak, mint ahogyan ezt a legfrissebb hazai tanulmányok elének tárják. Esetenként nem zavarja ez, az illető személyt, viszont a kutatások inkább abba az irányba mutatnak, hogy nagyobb részüknél igenis, mint zavaró tényező jelenik ez meg. A testnevelés órai tevékenység olyan helyzeteket teremthet, melyek a tanulóinkat kimozdíthatják a komfort zónáikból, a pad árnyékából. Itt láthatóvá válnak, a mozgásos képességeik kibontakozhatnak, a fizikai teljesítményük megismerhető, s ezeknek nem mindenki örül. Kutatásunkban vizsgáltuk a túlsúlyosság és a testnevelés órai szorongás közötti kapcsolatot középiskolás tanulóknál. A szorongás mérésére a Physical Activity and Sport Anxiety Scale kérdőívet alkalmaztuk, mely mellett a vizsgált személyek demográfiai és néhány antropometriai adatait rögzítettük.

Versenysport, parasport tagozat

Helyszín: B épület IV. emelet 402. terem

Időpont: 2023. április 14. péntek 9.00

Zsúrielnök: Dr. Honfi László

Tagok: Dr. Kovács Zsófia, Katona Zsolt

- 1. Domonkos Csaba**
Az edzőváltások és az eredményesség kapcsolatának vizsgálata a profi magyar labdarúgó bajnokságokban
- 2. Freund Balázs**
Milák Kristóf 200 méter pillangóúszásának elemzése 2017-től 2022-ig
- 3. Kelemen Bence**
800 méteres síkfutás a világversenyeken, a 2021-es tokiói olimpia esettanulmánya
- 4. Litvák Lili**
Hallássérültek sportolási szokásai
- 5. Nagy Bianka**
A látássérültek rekreációs lehetőségei a sport területén, Magyarországon
- 6. Pólya Márton András**
A súlyemeléshez szükséges alapvető képességek egyszerű mérésének validitása
- 7. Pónya Sára**
Út az olimpiáig egy éghajlatidegen sportágban
- 8. Ruppert Bálint István**
Fizikai jellemzők kapcsolata a kézilabda mérkőzésteljesítménnyel női utánpótlás versenyzők körében
- 9. Scherer Janka**
A légzésfrekvencia hatása az inkrementális gyorsúszásteszt alatt mért terhelésélettani mutatókra
- 10. Tóth Dorottya**
A női labdarúgást övező problémák vizsgálata
- 11. Virág Levente István**
Külföldi játékosok játékperceinek változása Magyarországon és Közép-Európában

DOMONKOS CSABA

dcsaba999@gmail.com

Angol nyelv és kultúra-Testnevelés

Osztatlan, 9. félév

Nyíregyházi Egyetem

Témavezető:

Oláh Dávid

szakmai vezető, Magyar Labdarúgó Szövetség

Az edzőváltások és az eredményesség kapcsolatának vizsgálata a profi magyar labdarúgó bajnokságokban

Kutatásunk központi témája a profi magyar labdarúgó bajnokságokban történő szezon közbeni edzőváltások hatása az eredményességre. A kutatás célja az volt, hogy jól látható képet kapjunk arról, hogy van-e bármilyen kapcsolat a szezon közbeni edzőváltások és az eredményesség között a magyar első és másodosztályú labdarúgó csapatok tekintetében. Adatainkat dokumentumelemzés módszerével gyűjtöttük be. Az adatokat a 2013-as szezontól, egészen a 2021-es szezonig, tehát 9 évre visszamenőleg vizsgáltuk. A kapott adatok alapján elmondható, hogy az elmúlt 9 évben összesen 155 szezon közbeni edzőváltás történt az első (NB1) és másodosztályt (NB2) együttvéve. Kutatásunk során vizsgáltuk a csapatokat az edzőváltást megelőző és követő 1, 3 és 5 mérkőzés távlatából, ahol kíváncsiak voltunk a helyezések közti különbségekre és a szerzett pontok, lőtt gólok és kapott gólok számának növekedésére vagy csökkenésére egyaránt. A kapott eredményeink alapján elmondható, hogy a szezon végi helyezések és az edzőváltáskor bekövetkezett helyezések közötti különbség, nem érte el az egy pozícionyi javulást. Mindemellett eredményeink azt mutatták, hogy szerzett pontok, lőtt és kapott gólok szempontjából minimális javulás tapasztalható az edzőváltást követő mérközéseken. Összességében megállapítható, hogy a magyar profi labdarúgó bajnokságokban a kapott kutatási eredményeink alapján minimális javulás volt tapasztalható az edzőváltást követő 1, 3 és 5 forduló tekintetében. Helyezések tekintetében pedig olyan kis mértékű volt a javulás, hogy nem érte el szezon végén, vagy menesztéskor az egy helyezésnyi javulást sem. Ezen eredmények tekintetében átgondolandó egy esetleges szezon közbeni edzőváltás, hiszen annak rengeteg szakmai és gazdasági vonzata is van a klubok életében, az eredmények alapján pedig nem biztos, hogy olyan mértékű teljesítmény javulás fog bekövetkezni a csapatoknál. A vizsgált kutatási terület rövidtávú eredményeit nézve, elmondható, hogy több olyan, lehetőség van, amellyel bővíthetők a kapott eredményeink. A fent említett magyar profi labdarúgó bajnokságok hosszabb távú vizsgálata, vagy a nemzetközi porondon szereplő klubcsapatok vagy más csapatsportágak vizsgálata is ígéretes kutatási lehetőségeknek mutatkoznak.

FREUND BALÁZS

freundbalazs2000@gmail.com

Edző (úszás)

BA, 5. félév

Magyar Testnevelési és Sporttudományi
Egyetem

Témavezetők:

Dr. Tóth Ákos

címzetes egyetemi tanár, TE

Prof. dr. Sós Csaba

egyetemi tanár, TE

Milák Kristóf 200 méter pillangóúszásának elemzése 2017-től 2022-ig

A magyar úszósport világviszonylatban kiemelkedő eredményekkel büszkélkedhet, mivel sok világklasszis magyar úszóról beszélhetünk, akik nemcsak érmeket nyertek Olimpiákon és más nemzetközi versenyeken, hanem legjobb idejük megúszásával világcsúcsokat is felállítottak. Ezek közül kiemelném Egerszegi Krisztinát, Darnyi Tamást, Gyurta Dánielt. Az utóbbi években nemcsak az úszósportban, de világszinten is Milák Kristóf neve ismertté vált. Aki zsenialitásával és tehetségével feljutott a csúcsok csúcsára, megdöntve 19 évesen az amerikai Michael Phelps 1:51,51-es 200 m pillangóúszás világcsúcsát 2019-ben Gwangjuban. Majd rá három évre a 2022-es budapesti Világbajnokságon 1:50,34-es idővel új egyéni csúcsot úszott, vagyis jelenleg ez a világcsúcs. Célunk olyan elemeket találni (a rajt reakció idejétől kezdve a lézések számáig) Milák Kristóf jelenlegi legjobb idővel rendelkező 200 méteres pillangóúszásában a többi egyazon úszásnemből leúszott versenyszámokkal összehasonlítva, amelyek igazolják tehetségét, egyben amelyekben lehetőség van a fejlődésre a további világcsúcsok megúszásához. Emellett az elemzés végeredménye célt szolgál a magyar úszósport fejlődésében, útmutatást a feltörekvő és kiemelkedő úszók felkészítésében, egyben a szakmai tudásom fejlődésében is.

KELEMEN BENCE

bencekelemen95@gmail.com

atlétika szakedző

MSc, 3. félév

Testnevelési Egyetem

*Témavezető:
Dr. habil. Tóth László
egyetemi docens, TE*

800 méteres síkfutás a világversenyeken, a 2021-es tokiói olimpia esettanulmánya

Jelen tanulmány célja megvizsgálni a világversenyen sikeres (továbbjutást és érmet eredményező) futások mikro és makro irambeosztási stratégiáit, női és férfi 800 méteres síkfutásban, valamint összehasonlítani a kevésbé sikeres irambeosztási profilokkal. A 2021-es tokiói olimpia 800 méteres férfi és női síkfutó versenyszámának szezoncsúcs (SB), végeredmény és 100 méterenkénti részidő adatait rögzítettük az előfutamok, elődöntők és döntők során, ezzel összesen 157 egyéni teljesítményt vizsgálva (n= 157). Alapstatisztikai műveletek (átlag, szórás) után a helyezéssel kvalifikált (Q) és nem kvalifikált versenyzők eredményeit független kétmintás t-próbával hasonlítottuk össze. Az adott futások irambeosztását összetartozó mintás ANOVA segítségével elemeztük. Az iram-beosztásbeli változásokat variációs koefficiens (CV) segítségével fejeztük ki. A két nem hasonló irambeosztási profilt alkalmazott az olimpiai játékok alatt. Mind a három forduló során, mindkét nem esetében, a továbbjutó, valamint érmes atléták az utolsó 200 méteren utasították maguk mögé versenytársaikat. Minden csoportot tekintetbe véve elmondható, hogy a leggyorsabb az első 200 méteres intervallum volt, ezután pedig a szignifikánsan ($p < 0,05$) lelassabb 200 méter és 400 méter közötti szakasz következett. Az egyenetlen irambeosztás miatt (CV: 3 - 9,6 %) a szezoncsúcsok aránya csak 17,8% volt. A következtetések a következők voltak: a női, és férfi 800 méteren a világversenyeken – a világcsúcsoktól eltérően – a negatív irambeosztás a jellemző, nagyfokú sebességbeli varianciákkal. A sikeres versenyzők rendelkeznek azzal a fiziológiai és pszichológiai képességgel, hogy több egymást követő fordulóban képesek lereagálni az iramváltásokat, valamint a verseny utolsó negyedében maguk mögé utasítani az ellenfeleiket a tempó tartásával, fokozásával.

Kulcsszavak: atlétika, irambeosztás, taktika, 800 méter

LITVÁK LILI

litvakkli@gmail.com

Sport és rekreációszervezés

BSc, 6. félév

Debreceni Egyetem

Gazdaságtudományi Kar

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

Hallássérültek sportolási szokásai

A kutatásom a hallássérültek sportolási lehetőségéről szól, azért ezt a témát választottam, mert úgy gondolom, hogy a fogyatékkal élő sportolók körében leginkább ez a társadalmi réteg van lemaradva és kirekesztve a sport területéről. Azért feltételezem ezt, mivel a siket sportolók sem a hallók, sem a para-sportolók között nem tudnak érvényesülni, ezért külön szövetségeket és versenyrendszert kellett kialakítaniuk. A rekreációs tevékenységek, a szabadidő sportolás területén inkább találkozhatunk olyannal, hogy a hallók és hallássérültek közösen együtt mozognak. Úgy vélem a sport megfelelő lehetőség lenne, hogy a két társadalmi réteget közelebb hozzuk egymáshoz úgy, hogy a hallók nagyobb érdeklődést mutassanak a hallássérült közösség problémái, nehézségei iránt, elfogadóbbak, türelmesebbek legyenek velük. Kutatási módszerként online kérdőívezést alkalmaztam. A közösségi médiában feltöltöttem a kérdőívet egy zárt csoportba, melynek tagjai hallássérültek és többségében sportoló hallássérült személyek voltak. A felmérés 2021. októberében történt, melyre 125 kitöltés érkezett. A kérdőív kitöltése név nélkül történt, az adatgyűjtésben való részvétel önkéntes volt. A kérdőív összeállítása során figyelmem kellett arra, hogy a hallássérültek számára könnyen értelmezhető módon fogalmazzam meg a kérdéseket. A kérdőív kiértékelése során azt az eredményt kaptam, hogy nincs összefüggés a kitöltők neme, életkora, hallássérülésének mértéke és a sportolási motivációjuk között. A kitöltők 76%-a elégedett a mentális és az egészségi állapotával. 50-50%-os arányban vannak szabadidő- és versenyszerűen sportolók. A legtöbb válaszadó szerint úgy lehetne a hallássérültek sportolását javítani, hogy állami támogatást kapnak a siket, vagy nagyothalló személyek pl: sportbérlethez való hozzájárulásként. A másik lehetőség, amelyet sokan választottak, hogy a siket, vagy nagyothalló személyek sportolását már meglévő siket, vagy nagyothalló érdekképviseleti szervezetek szervezzék meg.

NAGY BIANKA

nagybianka930228@gmail.com

Sport- és rekreációs szervezés (rekreációs szervezés
és egészségfejlesztés)

BSc, 6. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Témavezető:

Dr. Suskovics Csilla

egyetemi docens, ELTE PPK

A látássérültek rekreációs lehetőségei a sport területén, Magyarországon

Jelen tanulmányom a sajátos nevelést igénylők sportjával, azon belül is a látássérültek lehetőségeivel foglalkozik. Vizsgálatom a rekreációs (mozgásos rekreáció és szabadidősport), valamint a sportolási lehetőségekre (sportmozgás, versenysport) terjed ki. A látással kapcsolatos fogalmak tekintetében multidiszciplináris megközelítést alkalmaztam. Egyre több, különböző szempontokat fókuszba állító vizsgálat, kutatás, felmérés foglalkozik a látássérültek helyzetével, oktatásával, mozgásfejlődésével. Ezek közül kutatásomban kitértem több külföldi és magyar tanulmányra is. Alapvetően a sportolni akaró látássérültek magyarországi sportolási lehetőségeire és szervezett mozgásprogramjainak kínálatára kerestem a választ. Kérdésként még az is felmerült, hogy van-e számottevő különbség az egyes országrészek, illetve a főváros tekintetében. Célkitűzésemet két alapvető részre osztottam. Egyrészt feltártam Magyarország vonatkozásában a látássérültek helyzetét és lehetőségeit, ezen belül kitértem a megyei egyesületek felhozatalára, a mozgásos rekreációra, a sport és versenysportra is. Másrészt pedig az egyes megyék lehetőségei alapján összehasonlítottam a nyugati és keleti régiókat. A két országrész életszínvonalbeli különbségeket mutat a kelet hátrányára, amiből azt feltételeztem, hogy ez az SNI-k sportolásának területein is megmutatkozik. A vizsgálat során a különböző egyesületek intézetek, bizottságok, szövetségek vezetőivel készítettem interjúkat. Az eredmények tekintetében elmondható, hogy a legtöbb megyében mozgásos rekreációra van lehetőség, viszont a sportolás területén valamivel rosszabb a helyzet. Releváns különbséget a versenysport terén találtam a nyugat javára. Továbbá megállapítottam, hogy a centrál régió rendelkezik mindkét országrész lehetőségeivel, ezen felül olyanokkal is, ami kizárólag csak ott érhető el jelenleg. Az eredmények és következtetések alapján fogalmaztam meg építő jellegű javaslataimat.

PÓLYA MÁRTON ANDRÁS

marton9828@gmail.com

testnevelő tanár, gyógytestnevelő-

egészségfejlesztő tanár

Osztatlan, 9. félév

Eötvös Loránd Tudományegyetem

Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Központ

Témavezetők:

H. Dr. Ekler Judit

egyetemi docens, ELTE PPK

Dr. Laki Ádám

egyetemi adjunktus, ELTE PPK

A súlyemeléshez szükséges alapvető képességek egyszerű mérésének validitása

Minden sportágban, ahogy a súlyemelésben is a legjobb mérce és visszajelzés az edzés eredményességéről maga a verseny vagy mérkőzés. Azonban ma már kihagyhatatlan a különféle mérőműszerek és motoros képességet mérő tesztek alkalmazása a sportolók eredményeinek, képességeinek monitorozására. Kutatásom elsődleges célja egy egyszerű, speciális mérőműszereket nem igénylő mérőcsomag és mérési protokoll összeállítása, speciálisan a súlyemelő sportág számára. További cél, hogy a mérőeszközök igazoltan ki tudják váltani a drága, nem minden egyesület számára elérhető mérőműszereket, így validan legyenek alkalmasak a súlyemelők mérésére szinte bárhol, bármelyik egyesületben. A mérőcsomag alkalmas lehet a felnőtt és az utánpótlás korú súlyemelők sportágra jellemző képességeinek vizsgálatára, valamint alkalmazható a kiválasztáskor is. A kutatást a 2021/508 kutatás-etikai engedély birtokában kezdtem meg 2021 novemberében. A beleegyező nyilatkozatokat kitöltőkkel a mérések két időpontban 2022. március elején zajlottak közvetlen a Savaria Kupa-Tóth Géza Emlékverseny előtt. A mintát a Haladás VSE súlyemelő szakosztályának n=10 utánpótláskorú (14 évtől felfelé) és felnőtt kiemelt versenyzője alkotta, köztük n=4 nő és n=6 férfi. Az adatgyűjtéskor kiszámítottuk a sportolói eredményességet (Sinclair pontszám), illetve a méréseket két tesztcsoportban végeztük el: 1, az instrumentál, tehát magas műszerigényű tesztek; 2, a non-instrumentál, tehát műszer nélküli tesztek. A kapott eredményekből alapstatisztikát számoltam. A Sinclair pontszámot, a testösszetételi adatokat, illetve az instrumentál és a non-instrumentál teszt eredményeket különböző párokba állítva kapcsolatukat vizsgáltam (Pearson-féle korreláció). Az adatelemzést pedig a Microsoft Excel, valamint a Cogstat 2.3 statisztikai programmal végeztem. Az eredmények, az erő és az izomtömeg kiemelt szerepe mellett a bokaízület mobilitásának jelentőségét bizonyítják a súlyemelésben. A non-instrumentális és instrumentális tesztek megfeleltethetősége pedig megmutatta, hogy a súlyemelő eredményességben legfontosabb paramétereket egyszerű, műszert nem igénylő tesztekkel is jól lehet mérni, tehát a mérés lehetősége a kevésbé felszerelt egyesületeknek is elérhető.

PÓNYA SÁRA

ponyasaci@gmail.com

Edző szak

BSc, 5. félév

Eszterházy Károly Katolikus Egyetem

Természettudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Barthalos István
adjunktus, EKKE TTK*

Út az olimpiáig egy éghajlat idegen sportágban

A tanulmány az olimpiára vezető út néhány részletéről fog szólni sífutás sportágban. A saját olimpiai felkészülésemet fogom bemutatni, különböző környezeti-, tárgyi-, sérülési aspektusból. Megvizsgálom hazánk és további három nemzet (Norvégia, Franciaország, Ausztria) lehetőségeit, majd összehasonlítást végzek a négy ország felkészülési és környezeti előkészületeinek azonosságairól és különbségeiről. A munkám célja, hogy útmutatót és alapot adjon egy működő rendszer kialakításához Magyarországon, ezzel elősegítve a magyar sísport fejlődését, továbbá célom minél szélesebb körű társadalmi rétegben megismertetni és népszerűsíteni a sportágat.

RUPPERT BÁLINT ISTVÁN

rupibalint@gmail.com

Humánkineziológia

MSc, 1. félév

Testnevelési Egyetem

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

Fizikai jellemzők kapcsolata a kézilabda mérkőzésteljesítménnyel női utánpótlás versenyzők körében

A fizikai tesztek eredményei és a mérkőzés értékeléséhez használt mutatók összehasonlításában mindmáig kosárlabdában és jégkorongban jelent meg a legtöbb publikáció (Fort-Vanmeerhaeghe et al, 2013; Burr et al, 2008). Jelen vizsgálatunk célja, hogy ezen témakört a kézilabdázásra is kiterjesszük. Hipotézisek: Feltételezzük, hogy- 1. az edzéseken végrehajtott intenzív mikromozgások száma összefüggést mutat a mérkőzésen szerzett gólok, labdaszerzések számával, pályán töltött idővel. 2. a lövő kar vállának izometrikus be- és kirotációs ereje és a mérkőzésen végrehajtott lövések, valamint az ott szerzett gólok száma között pozitív kapcsolat mutatkozik. 3. a gyorsaság, CODS teszteken mért időeredmények korrelálnak a labdaszerzésekkel. 4. az állóképességi mutató kapcsolatot jelez a pályán eltöltött idővel. Vizsgálati mintánkat egy elsőosztályú lány serdülő csapatának tagjai alkották (N=9). A kondicionális tesztek (CMJ, SJ, 5-10 m sprint, 5-10-5 COD, 30-15 IFT, ForceFrame) 2021 júliusában és októberében végeztük el. 57 edzésen keresztül regisztráltuk az intenzív gyorsulásokat ($2,5 \text{ m/s}^2 <$) és lassulásokat ($-2,5 \text{ m/s}^2 >$) számát (Catapult-LPS). A korreláció vizsgálatában a teszteredmények és a mikromozgások játékosonkénti átlagát használtuk. A mérkőzésteljesítmény meghatározásához 11 serdülő találkozóon keresztül regisztráltuk a legfontosabb játékeseményeket (lövések stb.). A statisztikai próbákat a GraphPad Prism 8.0.1. programmal végeztük el. A normalitást a Shapiro Wilk teszttel vizsgáltuk. Két változó között a korrelációt a Pearson féle módszerrel számítottuk. Nem normál eloszlása esetén a korrelációt Spearman féle teszttel vizsgáltuk. A szignifikancia szintet $p < 0,05$ -nek határoztuk meg. A mikromozgások száma és a pályán töltött idő ($p=0,06$), a váll ereje és a lövések ($p=0,09$), gólok ($p=0,07$) száma között tendencia volt megfigyelhető. Szignifikáns pozitív korrelációt mutatott az 5 m sprint idő és a labdaszerzések ($p=0,04$), valamint a technikai hibák ($p=0,01$) száma. A többi paraméter között nem volt kapcsolat. Az 5 m sprintidő és a labdaszerzések korrelációja azzal magyarázható, hogy a belső poszton szereplő nagyobb testű, de valójában lassabb játékosok több labdát szereztek védőpozíciójuknak köszönhetően, mint az oldalvonalhoz közelebb játszó, gyorsabb sportolók, akik viszont jobb eredményt értek el a lokomotorikus teszten. A tendenciát mutató egyes kapcsolatok nagyobb elemszámmal történő további vizsgálatokat igényelnek.

SCHERER JANKA

janka.scherer@gmail.com

Edző alapképzési szak

BSc, 3. félév

Pécsi Tudományegyetem

Természettudományi Kar

Témavezetők:

Dr. Váczai Márk

docens, PTE TTK

Dr. Murlasits Zsolt

tudományos főmunkatárs, PTE TTK

Katona Máté

tanársegéd, PTE TTK

A légzésfrekvencia hatása az inkrementális gyorsúszásteszt alatt mért terhelésélettani mutatókra

A légzésfrekvencia, amellett, hogy befolyásolja az úszók teljesítményét, jelentősen befolyásolhatja az úszás közben lezajló anyagcsere folyamatokat. A rendelkezésre álló szakirodalom alapján és az energianyeresi folyamatok élettani törvényszerűségeit figyelembe véve feltételeztük, hogy az általunk vizsgált légvételi frekvenciák összehasonlításakor szignifikáns különbség fog megmutatkozni az akut terhelésélettani paraméterek tekintetében. A 3-as és 5-ös kartempószámra vett légvételi frekvenciák hatásait vizsgáltuk inkrementális gyorsúszásteszt során nyolc utánpótláskorú versenyúszó részvételével. 7x200 m-es növekvő intenzitású sorozatot teljesítettek az úszók 3-as és 5-ös frekvenciával, 14 nap különbséggel a két teszt között. A teszt során számoltuk a sorozatonkénti kartempószámot. A vizsgálat alatt folyamatosan monitoroztuk a szívfrekvenciát, a sorozatok között laktát szint került meghatározásra. A vizsgálatban résztvevők Borg-skálán értékelték a sorozat nehézségét. Vizsgálatunkban arra az eredményre jutottunk, hogy a hármas és ötös légzésfrekvencia nem okozott jelentős különbséget sem a terhelési szívfrekvenciában sem a vér laktát szintjének emelkedésében a 7x200m-es inkrementális teszt során. Sportolóink nem értékelték nehezebbnek az 5-ös légvétellel úszott sorozatot sem. A kartempószámok összehasonlításánál sem mutathattunk ki szignifikáns különbséget, vagyis az úszás hatékonysága nem változott a két légvételi technika esetén. Az eredményeink alapján hipotézisünket elvetjük. Az alacsonyabb frekvenciával úszott sorozatok nem jelentettek nagyobb terhelést az anyagcsere rendszerre. Gyakorlati megközelítésből nem tekinthető az ötös légvételi frekvencia intenzitásnövelő tényezőnek. Ha figyelembe vesszük a légvételt mint hidrodinamikai tényezőt is kedvezőbbnek tekinthetjük az alacsonyabb légvételi frekvenciával úszott sorozatot a vizsgált távon és úszásnemben.

TÓTH DOROTTYA

dorottya764@gmail.com

Sportmenedzser

MSc, 4. félév

Pécsi Tudományegyetem

Egészségtudományi Kar

*Témavezető:
Dr. Filó Csilla Ildikó
adjunktus, PTE ETK*

A női labdarúgást övező problémák vizsgálata

Dolgozatunk célja a női labdarúgást körülvevő problémák vizsgálata az elsőosztályban szereplő klubok körében. Vizsgálatunkat a Magyar Labdarúgó Szövetség meglévő adatbázisainak segítségével 2021 januárjában végeztük el. Első hipotézisünk (H1) az első hipotézisünk az edzői végzettségeket, második hipotézisünk (H2) a játékosok mutatóit, a harmadik hipotézisünk (H3) a játékosok átlag életkorát fogalmazza meg. Megvizsgáltuk a női elsőosztályban szereplő klubok edzői végzettségeit és a játékosállomány mutatóit. Az adatokat a Magyar Labdarúgó Szövetség aktuális adatbázisaiból gyűjtöttük (életkor, mérkőzésszám, mérkőzéseljesítmény). Az edzői végzettségeket összehasonlítottuk a férfi elsőosztályban dolgozó edzők végzettségével, illetve megnéztük a játékosállományban a pályára lépési arányokat, teljesítményi mutatókat, valamint az átlag életkort. Az adatfeldolgozás során leíró statisztikát, keresztábra elemzést és kétmintás T-próbát használtunk. Az adatokat Microsoft Office 16 és IBM SPSS 20 statisztikai programcsomag segítségével dolgoztuk fel. Első hipotézisünk (H1), miszerint szakemberek végeztsége nem megfelelő, kétmintás t-próba segítségével elemeztük, eredményül szignifikáns eltérést kaptunk a férfi csapatok edzői és a női csapatok edzői végzettségeik között, $p=0,000$. A második hipotézisünk (H2) a játékosok teljesítményére és pályára lépésükre vonatkozó adatokra összpontosított, szignifikáns eltérések mutatkoztak meg a magyar játékosok javára. A teljesítmény vizsgálatánál a külföldi játékosok jobb mutatókkal rendelkeztek, $p=0,009$. A mérkőzésszámok ($p=0,000$), a kezdőcsapatban való szereplés ($p=0,006$) és az NBI-es szezonok számában ($p=0,000$) a magyar játékosok eredményei a jobbak. A harmadik hipotézisünk (H3) is igazolódott, a magyar játékosok átlag életkora alacsonyabb, mint a külföldi játékosoké, p értéke $0,000$ volt. A kutatás lezárása után megállapíthatjuk, hogy a női labdarúgás vizsgált problémái részben igazolódtak. Arra a következtetésre jutottunk, hogy a vizsgált területeken a magyar női labdarúgás megkívánja a fejlesztéseket.

Kulcsfogalmak: női labdarúgás, szervezeti felépítés, játékosállomány, idegenlégiósok

VIRÁG LEVENTE ISTVÁN

viraglevente0621@gmail.com

Edző

BA, 5. félév

Magyar Testnevelési és Sporttudományi

Egyetem

Témavezetők:

ifj. Dr. Tóth János

egyetemi adjunktus, TE

id. Dr. Tóth János

egyetemi docens, TE

Külföldi játékosok játékperceinek változása Magyarországon és Közép Európában

A magyar labdarúgó elsőosztályban jelentősen megnövekedett a külföldi sportolók játékidő aránya. Ezt a feltevést igazolja, hogy a NB1 tizenkét csapatra szűkítése óta, évről évre emelkedett a külföldi labdarúgók pályán töltött ideje. Amíg 15/16-os idényben 70,8% - 29,2% volt az arány, az a 21/22-es idényre 49,8% -50,2%-ra emelkedett a légiósok javára. A jelenleg futó szezonban pozitív példa a Vasas FC illetve a már hosszú évek óta csak belföldi labdarúgókat alkalmazó Paksi FC. Ellenpélda a teljes játékidő 90,6 %-át (transfermarkt.com) külföldi játékosoknak biztosító Kisvárda FC. (1.) Feltételezem, hogy Magyarország biztosítja a legtöbb játékpercet a külföldi játékosoknak, a vizsgált országok közül. (2.) Feltételezem, hogy Magyarországon nőtt a legtöbbet a légiósok játékperceinek aránya, a legkorábbi, illetve a legfrissebb adatokat nézve. (3.) Feltételezem, hogy Szerbia biztosít a legtöbb játékpercet a hazai játékosai számára a vizsgált országok közül. Magyarország és egyes Közép-európai országok tendenciáinak megfigyelése, a belföldi és külföldi játékosok játékperceinek arányának szempontjából. Legkiemelkedőbb célomnak tekintem a magyar labdarúgó társadalom figyelmének felhívását a légiósok mennyiségének folyamatos növekedésére. Magyarországhoz hasonló nagyságú és földrajzi elhelyezkedésű országok első osztályú klubjainak hazai és külföldi játékosainak számának/játéklehetőségének (percben történő) összehasonlítása (n=9) elvégzésre kerül. Vizsgált országok: Ausztria, Szlovénia, Szlovákia, Csehország, Ukrajna, Szerbia, Románia, Horvátország és Magyarország. A statisztikai elemzéseket a JASP szoftverben végeztük el (0.16.3 verzió, JASP Team, 2022). A külföldi játékosok játékpercei növekvő tendenciát mutatnak a 2015/2016-os és 2021/2022-es szezon között a vizsgált országokban ($F(1;61)=6,10; p=0,016$). Az összes ország figyelembevételével az tendencia regressziós egyenese a következő: $-27,421 + 0,014 * \text{szezon kezdőéve}$. Magyarországot vizsgálva az alábbi regressziós egyenest kapjuk: $-74,495 + 0,037 * \text{szezon kezdőéve}$. A trend meredeksége szignifikáns ($t=6,69; p<0,001$). A többi vizsgált országot Magyarország viszonylatában elemezve azt látjuk, hogy Magyarország rendelkezik a legnagyobb meredekségű tendenciával. A vizsgált országok közül Románia és Szlovákia növekedési üteme nem tér el Magyarországtól, tehát ezekben az országokban és hazánkban a legnagyobb a külföldi játékosok játékperceinek a növekedése.

TÁMOGATÓK

AZ OTDK KIEMELT TÁMOGATÓI



NEMZETI KUTATÁSI, FEJLESZTÉSI
ÉS INNOVÁCIÓS HIVATAL



KULTURÁLIS
ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM



ARANYFOKOZATÚ TÁMOGATÓNK



VELÜNK A PÁLYÁN IS MEGMUTATHATOD A TUDÁSODAT!

JELENTKEZZ A DECATHLON JUMP
GYAKORNOKI PROGRAMBA,
ÉS KEZDD NÁLUNK A PÁLYAFUTÁSODAT!



Az első ugrás a karriered felé.

DOLGOZZ NÁLUNK! • CSATLAKOZZ.DECATHLON.HU



DECATHLON



**NÁLUNK MEGTALÁLOD
A LEGJOBB FORMÁDAT!**

MINKET AZ ÉRDEKEL, MIBEN VAGY TEHETSÉGES. MI ARRA BÁTORÍTUNK, HOGY MEGPRÓBÁLD.
NEKÜNK AZ A FONTOS, HOGY BIZTOS HELYED LEGYEN A CSAPATBAN. MI ANNAK ÖRÜLÜNK,
HA HOSSZÚ TÁVRA TERVEZEL. MERT AZT SZERETNÉNK, HOGY A LEGTÖBBET HOZD KI MAGADBÓL.
EZ VISZ ELŐRE TÉGED ÉS MINKET IS!

Azt keressük benned, amit te a sportban.

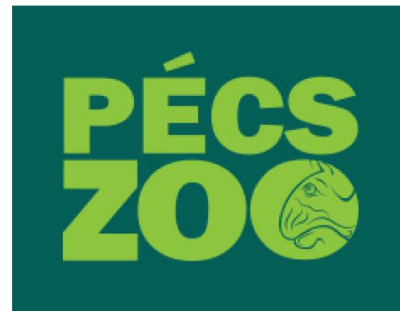
DOLGOZZ NÁLUNK! • CSATLAKOZZ.DECATHLON.HU

DECATHLON

A 36. OTDK TESTNEVELÉS- ÉS SPORTTUDOMÁNYI SZEKCIÓ PROTOKOLLÁRIS KÖZREMŰKÖDŐI



MSTT



PÉCS



MAGYAR ÚSZÓ
SZÖVETSÉG

Libri



PÉCSI
SÖRFŐZDE

anno 1848