



elte | ppk

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**

**Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet**

II. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ

KONFERENCIA

ABSZTRAKT KÖTET

ELTE PPK ESI

2019

BUDAPEST



elte | ppk

**Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar**

Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet

A KONFERENCIA RENDEZŐJE:

*EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI INTÉZET*

KONFERENCIA TÁMOGATÓI:

*EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR
MAGYAR SPORTTUDMÁNYI TÁRSASÁG (MSTT)*

KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG (KERT)

***A konferencia része a Magyar Tudomány Ünnepe 2019-es
rendezvénysorozatának***

A KONFERENCIA IDŐPONTJA:

2019. november 14.

A KONFERENCIA SZERVEZŐBIZOTTSÁGA:

Gósi Zsuzsanna

Bárdos György

Boros Szilvia

AZ ABSZTRAKT KÖTET SZERKESZTŐI:

Gósi Zsuzsanna

Bárdos György

Magyar Márton

Kiadó:

©Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Minden jog fenntartva.

1075 Budapest, Kazinczy u. 23-27.

Honlap: <https://esi.ppk.elte.hu/>

ISBN: 978-963-489-123-9

TARTALOMJEGYZÉK

Konferencia programja	5
Bárdos György Bevezetés: Életmód, egészség, szabadidősport	6
Lacza Gyöngyvér Új trendek a rekreációs piacon	7
Ábrahám Júlia A rekreációs kultúra fejlesztésének perspektívái	8
Magyar Márton A rekreáció felsőoktatás 30 éve Magyarországon az ELTE tükrében	9
Patakiné Bősze Júlia Alternatívák a rekreációs módszertanban	10
Bíróné Ilics Katalin, Nagyvárad Katalin, Kozár Kevin A szaunaszeánszok hatása a szaunamester pulzusszám változására	11
Nagyvárad Katalin, Bíróné Ilics Katalin, Laki Ádám A különböző instabil felületeken végzett edzések a rekreációban	12
Rausz-Szabó Attila A kajak-kenu sportággal kapcsolatos tapasztalataim. Az élsport és a rekreáció kapcsolata	13
Kassay Lili A szabadidő- és hivatásos sport üzleti modelljének alapvető különbségei	14
Ábel Krisztina Edina, Rausz-Szabó Attila, Szabó Attila 50 méter úszás affektív hatásai	16
Birtalan Ilona Liliána, Rigó Adrien, Rácz József, Boros Szilvia, Bárdos György Élelmiszerhez való viszony a közösség által támogatott mezőgazdaságban	17
Csala Barbara, Köteles Ferenc A joggyakorlás akut és hosszú távú hatásai a szubjektív jóllétre	18
Horváth Áron, Ragó Anett, Ferentzi Eszter, Körmendi János, Köteles Ferenc Proprioceptív emlékezet	19

Laki Ádám, Kósa Lili, Kéri Péter, Nagyváradai Katalin, Szabó Attila, Ihász Ferenc	20
Döntéshozatali képességek vizsgálata versenysportolók körében	
Lukács Anikó, Gősi Zsuzsanna, Rátgéber László, Nagy Miklós	21
A pécsi Nemzeti Kosárlabda Akadémia kollégiumának elhelyezkedése a szervezet felépítésében, szerepe a sportolók rekreációs tevékenységeiben	
Őry Eszter, Kajtár Gabriella, Simon István Ágoston	23
Gyógytestnevelők motivációja a továbbképzések esetén	
Szabolcs Zsuzsanna, Csala Barbara, Köteles Ferenc	24
A rendszeres aikido gyakorlás pszichológiai korrelátumai: jelentudatosság, spiritualitás, testi tudatosság, önegyüttérzés és szubjektív jóllét	
Tóth Enikő, Tóth László, H. Ekler Judit	25
Testnevelő tanár szakos hallgatók tanári pálya iránti elköteleződésének vizsgálata	
Tóth Dávid, Gősi Zsuzsanna	26
A kosárlabda mint rekreációs lehetőség a fiatalok körében	
Feifei Wang, Szilvia Boros	27
The Effect of Daily Walking Exercise on Sleep Quality in Healthy Young Adults	

Program:

14.00 Köszöntő

Dr. Demetrovics Zsolt, az MTA doktora, az ELTE PPK dékánja

14.10 Bevezetés: Életmód, egészség, szabadidősport

Dr. Bárdos György, professor emeritus, az MTA doktora, ELTE PPK ESI

14.25 Új trendek a rekreációs piacon

Dr. Lacza Gyöngyvér, tanszékvezető egyetemi docens, Testnevelési Egyetem

14.40 A rekreációs kultúra fejlesztésének perspektívái

Dr. Ábrahám Júlia, igazgató, Fitness Akadémia

14.55 A rekreáció felsőoktatás 30 éve Magyarországon az ELTE tükrében

Dr. Magyar Márton, adjunktus, ELTE PPK ESI

15.10 A *Sokszínű rekreáció* című tanulmánykötet bemutatása

Dr. Gósi Zsuzsanna, egyetemi docens, ELTE PPK ESI

15.20 – 15. 40 Kávészünet

15.20 Poszterbemutató: Sport és rekreáció témájú kutatások PhD hallgatók tollából

15.40 Alternatívák a rekreációs módszertanban

Patakiné Dr. Bősze Júlia, adjunktus, ELTE PPK ESI

15.55 A szaunaszeánszok hatása a szaunamesterek pulzusszám változására

Bíróné Dr. Ilics Katalin adjunktus, ELTE PPK STI,

Dr. Nagyváradi Katalin adjunktus, ELTE PPK STI

16.10 A különböző instabil felületeken végzett edzések a rekreációban

Dr. Nagyváradi Katalin, adjunktus, ELTE PPK STI,

Bíróné Dr. Ilics Katalin adjunktus, ELTE PPK STI,

Laki Ádám PhD hallgató, ELTE PPK STI

16.25 A kajak-kenu sportággal kapcsolatos tapasztalataim.

Az élsport és a rekreáció kapcsolata.

Dr. Rausz-Szabó Attila, adjunktus, ELTE PPK ESI

16.40 A szabadidő- és hivatásos sport üzleti modelljének alapvető különbségei

Dr. Kassay Lili, adjunktus, ELTE PPK ESI

Bevezetés: Életmód, egészség, szabadidősport

Prof. Dr. Bárdos György

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: bardos.gyorgy@ppk.elte.hu

Az utóbbi időben egyre többet beszélnek az életmódról, legtöbbször az egészséggel kapcsolatban. Ugyanakkor ahány forrás, annyiféleképpen értelmezi az életmód összetevőit, és legalább ennyire sokféle az egészségről alkotott kép is. Érdeemes tehát végiggondolni az egészség-betegség viszonyt, és ennek alapján meghatározni, mi lehet az egészséges életmód lényege. Ebben a fogalomrendszerben gondolkozva nem kerülhető meg a szabadidősport kérdése sem.

Az egészség soktényezős állapot, ráadásul egyéenként némileg különbözik is. Fontos dimenziói a genetikai alap, a biológiai rendszer működése, a pszichés folyamatok, az érzelmi állapot, a szociális környezet és a kulturális milió is. Teljes egészség tehát akkor van, ha valamennyi dimenzióban egészségesek vagyunk. Ugyanakkor sok olyan hatás érhet bennünket, amelyik egyik vagy másik dimenzióban változásokat generál. Egyes változások alig hatnak, mások viszont komolyan veszélyeztetik az egészséget – ez utóbbiakat szokás kockázati tényezőknek hívni.

A kockázati tényezők elemzése hívta fel a figyelmet az életmód fontosságára, mivel az előbbiek mindegyike megfeleltethető az utóbbi valamelyik elemének, azaz a kockázati tényezők életmód zavaroknak foghatók fel. Ez a felismerés főleg a megelőzés szempontjából fontos, hiszen mára világossá vált, hogy a helyes életmód az egészségmegőrzés alapvető feltétele.

Az életmód tényezők közül kiemelkedik kettő: a táplálkozás és a fizikai aktivitás. Mint a Sportintézet oktatói, számunkra különösen fontos a mozgás-tényező. Ezzel kapcsolatban fontosnak tűnik elmagyarázni, hogy a versenysport nem azonos a szabadidősporttal, a versenysportolók esetében tapasztalható sérülékenység messze nem jelentkezik a szabadidősportban; egészen másról van szó. Ha sikerül meggyőzni az embereket a helyes életmód fontosságáról, valószínűleg sikerül őket rávenni a szabadidősportra, azaz a rendszeres (bár mérsékelt) fizikai aktivitásra is. Így egymásra találhat a három alapfogalom: életmód – egészség – szabadidősport.

Új trendek a rekreációs piacon

Dr. Lacza Gyöngyvér

Testnevelési Egyetem Sportági Intézet Rekreáció Tanszék

E-mail: lacza.gyongyver@tf.hu

Bevezetés

A rekreáció piacának behatárolása önmagában is szinte lehetetlen feladat. Ezen felül a piacon bekövetkezett folyamatok követése, a változások felismérése komoly kihívás, és longitudinális kutatást igényel. A most bemutatott anyag csupán egy tervezett több éves munka előzeteseként kezelendő, és elsősorban a piaci igények változása, azaz a kereslet oldaláról közelíti meg a kérdést. Előzetes hipotézisem az volt, hogy az aktív rekreációs tevékenységek választásánál a korábban erős egészség és fittség mellett az élmény és a teljesítményoldal az elmúlt 5 évben megerősödni látszik. Több az ilyen jellegű rendezvény, program, nő emelkedik a résztvevők száma, és jelentősen változnak a szabadidősport motivációk is.

Anyag és módszerek

A kutatás három alapköve: (1.) a meglévő adatok másodlagos elemzése, (2.) szabadidősportolókkal történt online kérdőíves felmérés, valamint (3.) mélyinterjúk készítése kulcsszereplőkkel. A kérdőíves vizsgálati mintában közel 2000 fő szabadidősportoló szerepelt, akik ingyenesen látogatható multi-szabadidősport rendezvényeken vettek részt 2016-2019 között (Mozgás Éjszakája, Budapest Európa Sportfővárosa 2019). A kérdőívet a programot követő héten küldtük ki a regisztrált érdeklődőknek, és további egy hónapig volt lehetőség a kitöltésére. A felmérés célja, hogy megismerjük a programon résztvevők szocio-demográfiai háttérét, sportolási szokásait, igényeit és motivációit. A minta mérete megfelelő (N=1912 fő), de összetétele miatt nem tekinthető reprezentatívnak.

Eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy az ingyenesen látogatható szabadidősport rendezvények résztvevőinek többsége teljesíti a WHO minimum fizikai aktivitási ajánlásait. Az 'egészséges életmód' üzenete már eljutott hozzájuk és ez a legfőbb motivációjuk a sportra. Ugyanakkor az Eurobarometer (2010-2018) statisztikákkal ellentétben erős motivációt jelent a sport szeretete, sőt a mozgás élménye is. Jelentős változásnak tekinthető, hogy a sporttal kapcsolatos információikat elsősorban az internetről szerzik be, másodsorban ismerőstől vagy családtagtól, és csupán a harmadik forrás a szakember megkérdezése. A megkérdezettek több mint 60%-a használ 'okos eszközt' a sportoláshoz, saját teljesítményét tudatosan méri, követi.

Következtetés

Összességében elmondható, hogy jelentős változás érzékelhető a rekreációs piaci kereslet terén, az élménykeresés kiemelt motivációt jelent, és az egyéni, mérhető teljesítmények is egyre erősödő elvárásként jelennek meg.

Kulcsszavak: rekreációs piaci igények, szabadidősport motivációk, rekreációs trendek

A rekreációs kultúra fejlesztésének perspektívái

Dr. Ábrahám Júlia

Fitness Akadémia

E-mail: abraham.julia@fitness.hu

A rekreáció az életminőség-javítás leghatékonyabb eszköze. Rövidtávon a közérzet és a hangulat javításán keresztül hat, de a személyes erőforrások (egészség, fittség, műveltség, kreativitás) megerősítése által az életminőséget is javítja. A fogyasztói társadalom szinte korlátlan lehetőséget kínál az egyéniséget jól tükröző szabadidős attitűdök megélésére. Ez a potenciális lehetőség azonban nem hozza természetesen magával a szabadidőeltöltés kreatív és változatos formáinak elterjedését. A szabadidőipar globalizált, uniformizált formái uralják a szabadidő-szerkezetet, melyek kreatív hatása erősen kérdéses.

A fejlett rekreációs kultúrájú emberek viszont gyakran és intenzíven élnek át kreatív hatásokat, valamint változatos és sokszínű rekreációs tevékenységstruktúrával rendelkeznek. Megteremtik az önmaguk számára szükséges rekreációs időt, rendelkeznek a rekreációs viselkedéshez szükséges ismeretekkel és készségekkel. A távlati cél az lehet, hogy az életmód, életstílus, rekreációs kultúra koncentrikus körei közül a rekreációs kultúra egyre nagyobb teret foglaljon el, melynek eredményeként már egy kreatív életstílusról lehetne beszélni. Ehhez azonban jelentős változásra lenne szükség az egyén, az intézményrendszer és a politika tekintetében egyaránt.

A rekreációs kultúrát meghatározó, domináns szabadidős tevékenységek különböző mentális eredményre vezetnek. A komfortkereső, a stimuláció-orientált vagy az egyetemes értékek által vezérelt szabadidő eltérő és sajátos életminőség-érzetben összegződik. A minőségi élet felé tett óriási lépés lenne annak megtanulása, hogy hogyan bánjunk a szabadidőnkkel önmagunk hasznára. Ez részben önismereti kérdés, másrészt egy tudatosodási folyamat, amely során az ember megerősíti szabadidős autonómiáját, képessé válik a külső hatások megfelelő kezelésére és a tudatos döntésre. A rekreáció arról szól, hogy képes vagyok-e önerőből megújítani önmagam. Ehhez szakmai támpontok adhatók (koncentrálttság, kihívás-képességek összhangja, kiegyensúlyozottság, természet-közelség, kontrolláltság, produktivitás, közösségi jelleg stb.), de a minőségi élet mindig egyedi alkotás.

A rekreáció problémája nem azonos az örökzöld „elitkultúra-tömegkultúra” vitával. A rekreációban a választóvonal a valódi jóllét és a látszat jóllét között húzódik, ami visszavezethető az egyéni érdek és a gazdasági érdek közötti kettősségre, azok egyre növekvő ellentétére. A hazai rekreációs kultúra fejlesztése nélkülözhetetlen eszköz a társadalmi depresszió csökkentésében és a humántőke erősítésében.

A rekreáció felsőoktatás 30 éve Magyarországon az ELTE tükrében

Dr. Magyar Márton

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu

Bevezetés

A rekreáció, mint a szabadidőeltöltés kultúrája viszonylag fiatal tudományként definiálható. A szakmai középszintű és felsőoktatás is rövid múltra tekinthet vissza hazánkban, szemben például a nyugati országokkal, vagy az Amerikai Egyesült Államokkal.

Az előadás célja szemléltetni a szakmatörténeti sajátosságokat, a felsőoktatási evolúció egyes lépcsőit, valamint röviden kitekinteni a nemzetközi helyzetre.

Anyag és módszerek

Dokumentumelemzés módszerével történt a hazai és külföldi szakirodalmak tanulmányozása. Hazai szakindítási, MAB-anyagok, jogszabályok és felvételi tájékoztatók, valamint az ELTE PPK ESI adatarchívumának elemzésére is sor került.

Eredmények

Feltárássra kerültek nemzetközi platformon az egyik első reprezentáns, a Waterloo-i Egyetem szakmatörténeti mérföldkövei.

Bemutatásra kerülnek a magyarországi gyakorlatból a terciér oktatás jelentős állomásai (szakpáros képzés, Bolognai-képzés első és második ciklus), a BSc-szintre vonatkozóan.

Néhány kiemelt tétel alapján összehasonlítási kísérlet is megtörténik a képzési és kimeneteli követelményekre vonatkozóan, valamint kitekintés a sokrétű, sokszínű szak(má)ban rejlő jövőbeni lehetőségekre is.

Következtetés

Megállapítható, hogy Magyarországon „krisztusi korba” lépett a rekreáció felsőoktatási gyakorlata, amelynek első képviselője a hazai piacon jogelőd intézményünk, az ELTE Tanárképző Főiskolai Kara volt. A fejlődéstörténet során további intézmények is elindították a szakot, kezdetben az ELTE-program alapján, majd önálló szakindítási programmal.

A képzési tartalmak bizonyos fokú változását eredményezték a KKK-változások is.

A piaci igények és a mesterképzéshez kapcsolódás további fejlődési lehetőségeket támasztanak a szakkal/szakiránnyal szemben, a szakképzés közelmúltban történt és jelenlegi, aktuális reformációs törekvései mellett.

Kulcsszavak: rekreáció, felsőoktatás, ELTE, szakmatörténet, evolúció, KKK

Alternatívák a rekreációs módszertanban

Patakiné Dr. Bősze Júlia

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu

Bevezetés

Vannak-e hagyományosnak tekinthető dolgok a rekreációs módszertanban, amihez képest az alternatíva értelmezhető? A rekreáció általános és komplex értelmezéséből kiindulva az életminőség irányából kell megközelíteni a témakört. A rekreáció területi felosztása tekintetében minimálisan is ki kell térni a szellemi és a fizikai rekreációra történő felosztás különböző tipikus elemeire. A célcsoport szerinti felosztás is tartogat megfigyelési szempontokat a rekreációs tartalmak módszertani lehetőségeinek tekintetében. A teljességre nem törekedve még megemlíthetőek akár a rekreációs célú termékek és szolgáltatások marketing és menedzsment módszereiben megfigyelhető alternatívák is.

Szakirodalmi áttekintés

Az életminőség kérdésköre számos életterületre kiterjed, és nagy jelentősége van ennek megítélésében a szubjektív szempontjainknak. Kovács (2004) szerint az alábbi öt nagyobb feltételcsoport megfelelő szemlélettel való formálása segíthet a minőségi élet kialakításában: biológiai alapú szükségletek; pszichés beállítottság, mentalitás; társadalmi kötöttségek és körülmények; tárgyaink és környezetünk; emberi kapcsolataink.

A mozgásos vagy fizikai rekreáció tovább vizsgálható a tánc jellegű mozgások kérdéskörében; a turisztikai témakörökben; a mozgással járó játékokban; illetve a rekreációs célú testgyakorlatok, helyenként sportok területein.

A szellemi rekreáció területének módszerei a fizikainál még nehezebben definiálhatók. Ez részben azért is van, mert ahogy Magyar (2018) részletesen bemutatja, több szempontcsoport mentén lehet értelmezni és kategorizálni a nem-mozgás-dominanciájú területet, melyek közül magyar vonatkozásban legtöbbször a passzív, illetve az aktív és/vagy kreatív csoportba sorolással találkozhatunk. Itt azonban jóval melyebbre érdemes ásnunk az egyes kategóriákba tartozó konkrét tevékenységek módszereinek megismerésével.

A célcsoport szerinti felosztást érdemes részleteiben tovább bontani a tevékenységek, a kommunikációs stílusok és csatornák, valamint a képességterületek befolyásolása irányába is.

Következtetés és kitekintés

Az alternatívák a rekreációs módszertanban egy túl általános cím, így pontosítani érdemes, hogy mely megközelítési irányt vesszük alapul, és azon belül is mely részterületet; melyek megnyilvánulhatnak akár termékekben, szolgáltatásokban, marketing eszközökben, kommunikációs stílusokban is. Az előadásban egy ilyen több szempont alapján leszűkített rekreációs terület kerül vizsgálatra a hagyományos vs. alternatív irányok alapján.

Kulcsszavak: rekreáció értelmezései, hagyományok, alternatív megoldások, szubjektív megközelítés, célcsoportok

A szaunaszeánszok hatása a szaunamesterek pulzusszám változására

Biróné Dr. Ilics Katalin¹, Dr. Nagyváradai Katalin¹, Kozár Kevin²

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet – Szombathely

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Sport- és rekreációs szervezés
BSc-hallgató – Szombathely

E-mail: birone.ilics.katalin@ppk.elte.hu

Bevezetés

A szaunázás testre és lélekre gyakorolt kedvező hatásait számos kutatás bizonyítja. Rendszeres szaunázással erősödik az immunrendszer, élénkül a vérkeringés, megindul a sejtekben felhalmozódott salakanyagok távozása, és edződik a keringési rendszer. A szaunaélmény fokozására szaunamesterek által vezetett szaunaprogramokon vehetünk részt.

Egy-egy program során a szaunamesternek 12-15 percig, 80-90 °C-os hőmérsékletről indulva kell különböző ventilációs technikák, valamint víz és jég alkalmazásával emelni a hőintenzitást, akár 100-110 °C-ig.

Kutatásunk célja megvizsgálni, hogy a körülbelül 12-15 perces 80-100 °C-os hőmérsékleten végzett tevékenység milyen hatást gyakorol a szaunamesterek keringési rendszerére.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat 2019. november 1-3. között végezzük a Büki Gyógyfürdő Zrt., illetve a Sárvári Gyógyfürdő Kft. wellness részlegének szaunamestereivel (N=12). A szaunamesterek pulzusszám változását Polar Pro Team rendszer segítségével mérjük. A szaunaprogram előtt, a pulzus mérésére alkalmas mellkaspántot felhelyezzük a szaunamesterre. A felöntés kezdetekor indítjuk a mérést, és közvetlenül a program végén állítjuk meg. A pulzusszámváltozást a kabinon kívül elhelyezett tablet eszközön követjük nyomon.

Várható eredmények

A szaunamesterek – munkarendtől függően – napi 2-3, hetente 8-10 szaunafelöntést tartanak. Ebből arra következtetünk, hogy szervezetük alkalmazkodott a magas hőmérsékleten végzett terheléshez, így azt feltételezzük, hogy a közel 100 °C-on végzett munka ellenére sem emelkedik a szaunamesterek pulzusszáma a maximális pulzusszámuk 80-85%-a fölé.

A különböző instabil felületeken végzett edzések a rekreációban

Dr. Nagyváradai Katalin¹, Bíróné Dr. Ilics Katalin¹, Laki Ádám²

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet – Szombathely

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

Email: nagyvaradi.katalin@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az utóbbi évek sport- és egészségtudományi szakirodalmában egyre több írást találunk, mely az inaktív, ülő életmód miatt bekövetkezett elváltozásokat vizsgálja. Számos eszköz és módszer lát(ott) napvilágot az „egészség piacon”, mellyel a 21. század embere megőrizheti, szükség esetén helyreállíthatja egészségét, növelve ezzel az egészségben eltöltött éveinek számát. Kiemelt figyelmet kaptak a testtartásért, a test stabilitásáért felelős izmokat, azaz core izmokat fejlesztő, főként szárazföldön, instabil felületen (pl. bosu, diner párna stb.) végzett edzések. A víz instabil felületként való alkalmazása kevésbé kutatott téma, pedig a víz felületére fektetett eszközökön állva, az egyensúly megtartása érdekében szintén a core izmokat dolgoztatjuk. Kutatásunkban a fitnessz piacon újdonságnak számító aquapaddle-t (más néven stand up paddle, rövidítve SUP), mint vízben használható instabil felület, rekreációs edzésben betöltött szerepét mutatjuk be.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkat 2019. november 3-án végezzük a Sárvári Gyógyfürdő Kft. wellness részlegének 25 méteres úszómedencéjében. Az aquapaddle-ket a medence széléhez, illetve a sávelválasztó kötélhez rögzítjük. Az ELTE PPK Sporttudományi Intézet sportszakos hallgatói közül véletlenszerű mintaválasztással választottuk ki a résztvevőket (N=9). A 2x20 perces foglalkozásokat egy testnevelő tanár vezeti. Az első foglalkozáson statikusabb, a másodikon dinamikusabb gyakorlatokat végeznek a résztvevők. A pulzusszám változásokat Polar Pro Team rendszer segítségével mérjük. Az aquapaddle foglalkozás előtt a pulzus mérésére alkalmas mellkaspántot helyezünk fel a résztvevőkre. Az aquapaddle óra kezdetekor indítjuk a mérést, és közvetlenül az utolsó gyakorlat utána állítjuk le. A pulzusszám változását a medence partján elhelyezett tablet eszközön követjük nyomon.

Várható eredmények

Az általunk eddig megismert szakirodalmak az instabil felületek teststabilizátorok (core izmok) fejlesztésében betöltött szerepét hangsúlyozzák. A szárazföldön használt instabil felületekkel szemben a víz, az állandó mozgása miatt, folyamatos és erőteljesebb stabilizáló tevékenységre készítet. Ennek következtében azt feltételezzük, hogy az instabil szárazföldi gyakorlatokhoz képest emelkedettebb lesz a résztvevők pulzusszáma.

További kutatásainkban tervezzük a víz mint instabil felület core izmokra gyakorolt hatásának vizsgálatát is.

A kajak-kenu sporttággal kapcsolatos tapasztalataim. Az élsport és a rekreáció kapcsolata

Dr. Rausz-Szabó Attila

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: rausz.szabo.attila@ppk.elte.hu

„Az edzői munka arról szól, hogy a versenyző helyett is átgondoljuk a választási lehetőségeket, és meghatározzuk a helyes útirányt. Számtalan körülmény közül talán a legfontosabb a teljesítményen alapuló edzésrendszer megteremtése, melybe az adott versenyző be tud illeszkedni.”

Egyesületemben elsősorban kenus versenyzők felkészítésével foglalkozom. Feladatom felkészülési tervek elkészítése, az edzés munka elvégzése, a sportolók formába hozása és a csúcforma kialakítása, mely alkalmassá teszi őket Európa-, Világ- és Olimpiai bajnoki cím megnyerésére.

Az edzői munka legtöbb tapasztalatot igénylő feladata a fiatal tehetségek kiválasztása és megtartása. A fő kérdés, hogyan tudjuk a tehetséges fiatal versenyzőket beépíteni a világhírű felnőtt válogatott csapatba.

Kutatásom célja szakirodalmi feldolgozás az adott témában.

Tevékenységem másik része a vízi rekreáció megszervezése és a lehetőségek biztosítása lakóhelyemen.

Előadásomban, az intézetünkben folyó képzés alapján, a munka világában hasznosítható területekről beszélek.

Kulcsszavak: kajak-kenu, élsport, vízi rekreáció

A szabadidő- és hivatásos sport üzleti modelljének alapvető különbségei

Dr. Kassay Lili

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: kassay.lili@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az üzleti modell egy olyan koncepcionális eszköz, amely azt a működési keretet jelöli ki, amely biztosítani tudja a szervezet fenntartható működését. Az üzleti modell építőkövei egyértelmű választ adnak arra, hogy miként lesz szervezetként bevételünk, mit és milyen értékajánlatot adunk el, hogyan jut hozzá a vevőnk a termékünkhöz, milyen úton-módon akvirálunk új ügyfelet, miként értékesítünk, továbbá a törekvéseinket milyen infrastruktúrára támaszkodva tudjuk megvalósítani.

Az építőköveket a működtetés során a pénzügyi rendszer tartja össze.

Az üzleti modell az adott ágazat, és ezen belül az adott szervezet üzleti logikáját tükrözi, de magával a piaccal, versenytárral, versennyel nem foglalkozik.

Az üzleti modell ezért csak a stratégiai menedzsment tervezésén és megvalósításán keresztül, azzal együtt biztosítja a fenntartható működést.

Anyag és módszerek

A sportpiac két meghatározó szegmensének, a szabadidősportnak és a hivatásos sportnak az üzleti modellje, valamint építőköveinek elemei számos meghatározó ponton jelentős eltérést mutatnak. Az előbbi az úgynevezett „service quality modell” logikáját követi, az utóbbi pedig a „kollektív modell” rendszerét képezi le.

A két üzleti modell a szabadidő-, illetve a hivatásos sport üzleti gondolkodásának megvalósítását segítik a modell építőköveinek (infrastruktúra, értékajánlat, vevők, pénzügyi rendszer) összerendezésével.

Eredmények

Az építőkövek elemeit közelebbről vizsgálva megállapítható, hogy a két üzleti modell alapvetően eltérő üzleti logikát tükröz. A különbséget az elméleti összehasonlítás alapvetően az értékajánlat területén (kik az előállítók, mi a motivációjuk, van-e együttműködési kényszerük), illetve a fogyasztó középpontba állításának kérdésében (lehet-e fogyasztó nélkül fenntartható működésről beszélni) éri tetten. A fogyasztótól származó bevétel generálásának eltérő kényszere, szándéka és képessége ugyanakkor rávilágít a két szegmens eltérő – a befogadó közösséggel való kapcsolatból adódó – finanszírozási lehetőségére (közösségi források, európai sportüzleti modell kérdései).

Következtetés

Az egyes sportszervezetek a szabadidősport üzleti modelljének építőköveit összerendező üzleti logika mentén a fogyasztó kiszolgálásában, továbbá a lehető legnagyobb elégedettséget és lojalitást biztosítani tudó minőségi szolgáltatás megteremtésében érdekeltek. Ennek a folyamatnak a működtetésében nincsenek közvetlenül egymásra utalva, az egyes szervezetek saját, önállóan kialakított stratégiájuk alapján önálló üzletpolitikát folytatnak.

A hivatásos sportpiac szervezetei a hivatásos sport üzleti modelljét alkotó elemek összeillesztésében számtalan sajátosságot és ellentmondást hordoznak. Meghatározó és egyben modellképző sajátosság a páronkénti termékellátás. Az értékajánlat a verseny és/vagy a bajnokság ideje alatt, a versenykiírásnak megfelelően rendezett páronkénti összecsapásokban ölt testet. További sajátosság, hogy a fenntartható működtetés biztosítása egyáltalán nem túlélési stratégia, következmények nélkül elszakadhat egymástól a költség- és bevételi oldal.

Kulcsszavak: üzleti modell, bevételi modell, értékajánlat, alapvető képességek, fenntartható működés

Keywords: business model, revenue model, value proposition, basic skills, sustainable operation

50 méter úszás affektív hatásai

Ábel Krisztina Edina¹, Dr. Rausz-Szabó Attila², Prof. Dr. Szabó Attila^{1,2}

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: krisztinaabel@gmail.com

Bevezetés

Az úszás az egyik legnépszerűbb sportág a rekreációs sportok körében. Pszichológiai előnyei sokféle szempontból nyertek bizonyítást. Az itt bemutatott kutatásban célunk volt megvizsgálni, hogy az úszás közben hallott egyenletes, illetve gyorsuló ritmus milyen hatással van a test fiziológiájára és a pszichikai tényezőire az úszás előtt felvett alapállapothoz, és a zene nélküli kontroll kondícióhoz képest. Feltételeztük, hogy az egyenletes vagy a gyorsuló ritmus további pozitív hatást válthat ki fiziológiai, pszichés vagy eredményességi szempontból.

Anyag és módszerek

Az 50 résztvevő 3x50 métert úszott háromféle, kiegyenlített sorrendben, az egyes úszások között négy perces pihenővel. Egyik kondícióban egyenletes (72 BPM) ritmust hallottak, egy másikban gyorsuló ritmust (72BPM-ről 10 mp-ként 36 BPM-mel növekedve), ezek mellett egy zene nélküli kontroll kondícióban vettek részt. 2 főt a többségtől eltérő úszásnem választása miatt kizártunk. A fiziológiai mérések Polar OH1 szenzorral történtek (folyamatos pulzusmérés), a pszichológiai mérések pedig a 11-fokú (-5-től +5-ig) Közérzet skálával, a 6-fokú Éberségi állapot skálával és a 12 tételes 5-fokú PAAS skálával történtek. Az úszás során egy Nabaiji márkájú vízálló MP3-lejátszót úszószemüvegre csatolva, és ennek fülhallgatóját viselték a résztvevők.

Eredmények

A zene kondíciók hatására nem változott szignifikánsan sem a résztvevők teljesítménye, sem a pszichés állapotuk. Viszont az úszás előtti állapothoz képest mindhárom úszás kondíció hatására szignifikánsan magasabb éberségi állapotot, jobb közérzetet és magasabb pozitív affektivitást mértünk a PAAS teszt egyik alskálájával.

Következtetés

A szignifikáns eredményeket vélhetően egyrészt az arousal hatásnak köszönhetjük, de lehetséges az előzetes elvárások hatásának befolyása is.

Kulcsszavak: úszás, zene, ritmus, affektivitás, arousal-növekedés

Élelmiszerhez való viszony a közösség által támogatott mezőgazdaságban

Birtalan Iлона Liliána^{1,2,3}, Dr. Rigó Adrienn³, Prof. Dr. Rácz József^{3,4,5},
Dr. habil. Boros Szilvia², Prof. Dr. Bárdos György²

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

³ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet

⁴ SE-ETK Addiktológiai Tanszék

⁵ Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Drogambulancia Alapítvány

E-mail: birtalan.liliana@ppk.elte.hu

Az elhízás és anyagcserebetegségek magas prevalenciájához az egyéni jellemzőkön túl (genetika, készségek, motiváció stb.) az élelmiszer- és étkezési környezet is hozzájárul. Ez utóbbi két fogalom a közegészségügyben használatos, amely alatt az egyéni étkezést befolyásoló feltétel- és keretrendszereket értjük: pl. iskolai, munkahelyi környezet, de a mezőgazdálkodás is szerepet játszik abban, hogy milyen kínálatból és hogyan választunk élelmiszert, hogyan gondolkozunk az élelmiszerről.

A közösség által támogatott mezőgazdaság (továbbiakban: zöldségközösség) egy olyan helyi termelést támogató, termelő és fogyasztó közötti kockázatmegosztó együttműködés, ahol a résztvevők havi, előre fizetett átalánydíjért kapnak heti rendszerességgel szüretelt, friss zöldségterményeket. E kistermelővel egy szezonra kötnek szerződést a zöldségközösség tagjai: a termelő jellemzően ökológiai gazdálkodással (bio) műveli a földjét, és garantálja a résztvevők között a friss, egészséges termények folyamatos elosztását. A zöldségközösségben való részvétel *olyan élelmiszerkörnyezetnek minősül, amely a kutatási eredmények szerint az egészséges táplálkozás, valamint az egészségmagatartás előmozdítását támogatja.*

Kutatási kérdésünk arra fókuszál, hogy az élelmiszerhez való viszony e környezetben hogyan, milyen formában, milyen aspektusok mentén jelenik meg.

Az élelmiszerhez való viszonyt a zöldségközösségekben négy téma mentén azonosítottuk. Ezek a (1.) *Kulcsingerek*: a tagok számos olyan ingerrel találkoznak (egészséggel kapcsolatos információk, emlékek stb.), amely az élelmiszerhez való viszonyuk átgondolására ösztönzi őket; (2.) *Környezeti adaptációk*: a tagok viselkedése, vélekedései, sémái változnak a zöldségközösségben kapott termények termelési körülményei, vidéki gazdálkodásba való betekintés, természetnek való kitettség, társas ingerek stb. révén; (3.) *Élelmiszer, mint ügy*: a tagok a jó élelmiszerről saját fogalmat alakítanak ki, és ezt keresik az étkezésekkor. Ennek része, hogy az élelmiszer spirituális konnotációval is gazdagodik; (4.) *Identitás és ágenség*: a tagok az élelmiszer kapcsán önmagukkal, és saját működésükkel kapcsolatban újabb tapasztalatokra tesznek szert, melyet tovább tudnak kamatoztatni életük egyéb területein.

A zöldségközösség az egyént aktív egészségmagatartásra ösztönzi. Ennek meghatározó eleme lehet, hogy az élelmiszerhez való viszony milyen mértékben gazdagodik a részvétel hatására.

Kulcsszavak: közösség által támogatott mezőgazdaság, zöldségközösség, élelmiszerhez való viszony, egészség, fogyasztás

A jógagyakorlás akut és hosszú távú hatásai a szubjektív jóllétre

Csala Barbara^{1,2}, Prof. Dr. Köteles Ferenc²

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: csala.barbara@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az utóbbi két évtizedben a jógagyakorlás kedvező mentális hatásait egyre több tudományos bizonyíték támasztja alá. A kutatások sokszínűsége és az esetenkénti módszertani gyengeségek azonban megnehezítik az eredmények összegzését és célspecifikus intervenciók tervezését. Jelen kutatás célja, hogy kezdő szintű, 10 alkalmas hatha jóga gyakorlás során vizsgálja annak szubjektív jóllétre való akut és hosszú távú hatásait.

Anyag és módszerek

82 egészséges női egyetemi hallgató vett részt a vizsgálatban (átlag életkor 22.0 ± 3.83 év), akik korábbi jógás tapasztalattal nem rendelkeztek. Az intervenciós csoport (N=49) 10 alkalmas kezdő szintű jógakurzuson vett részt, ami heti 1 alkalommal 1,5 órás gyakorlást jelentett. A jógaórák fókuszában a testgyakorlás (ászanázás) állt. A kontroll csoport (N=33) nem részesült intervencióban. A jógakurzus előtt és után egy héttel a Pozitív és Negatív Affektivitás Skála (PANAS) került felvételre, továbbá a jógás csoport résztvevői minden jógaóra előtt és után is kitöltötték a kérdőívet. A hosszútávú hatások elemzéséhez 2 x 2-es (idő x intervenció) összetartozó mintás varianciaanalízist használtunk, a rövid távú hatások megállapítása összetartozó mintás t-teszt és Wilcoxon teszt segítségével történt.

Eredmények

A hosszú távú eredmények vizsgálatánál szignifikáns interakciós hatás jelentkezett a negatív affektivitás esetén ($F(1,80) = 6.351$; $p = 0.014$; $\eta_p^2 = 0.074$). Az akut hatásokat tekintve a pozitív affektivitás szignifikáns emelkedést ($t(48) = -6.616$; $p < 0.001$; Cohen $d = 0.94$), míg a negatív affektivitás szignifikáns csökkenést mutatott ($Z = -5.852$; $p < 0.001$; $r = 0.59$).

Következtetés

Eredményeink szerint a kezdő szintű, 10 alkalmas hatha jóga gyakorlás csökkenti a negatív affektivitás szintjét. A tradicionális hatha jóga órák továbbá azonnali kedvező hatást gyakorolnak a szubjektív jóllétre, vagyis emelik a pozitív affektivitás és csökkentik a negatív affektivitás szintjét.

Proprioceptív emlékezet

Horváth Áron^{1,2}, Dr. Ragó Anett³, Dr. Ferentzi Eszter², Körmendi János²,

Prof. Dr. Köteles Ferenc²

¹**ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola**

²**ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet**

³**ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Intézet**

E-mail: horvath.aron@ppk.elte.hu

Bevezetés

A propriocepció a testhelyzet észlelését jelenti az izmokból, ízületekből és ínszalagokból érkező információk által. Ez a képesség elemi szerepet játszik a mozgásszabályozásban és a sportteljesítményben.

Elméleti és gyakorlati szempontból is fontos kérdés a proprioceptív információk rövid távú emlékezeti tárolásának kérdése. A korábbi eredmények szerint ezek téri-vizuális formában tárolódnak a munkamemórián belül.

A kutatás célja egy olyan módszer kifejlesztése volt, amellyel mérhető a proprioceptív rövid távú emlékezet, tehát hogy a személyek hány proprioceptíven bemutatott ízületi pozíciót tudnak rövid távon tárolni. Ezen kívül azt is megvizsgáltuk, hogy milyen viszonyban áll ez a képesség a téri és verbális rövid távú emlékezettel.

Anyag és módszerek

A proprioceptív emlékezet mérése során a személyektől egyszerre több könyökízületi pozíció megjegyzését és visszaállítását kértük. A pozíciókat a könyökízület különböző mértékben történő behajlításával határoztuk meg, az eljárás közben a személyek szemét letakartuk.

A teljesítményben tapasztalható töréspont alapján minden személy esetén egy proprioceptív terjedelmet állapítottunk meg. A verbális rövid távú emlékezetet számterjedelem teszttel, a téri rövid távú emlékezetet pedig Corsi-teszttel mértük fel.

A mérések során 39 egyetemista személyt teszteltünk.

A statisztikai elemzés során Kendall tau korrelációt alkalmaztunk.

Eredmények

Nem találtunk szignifikáns együttjárást a proprioceptív terjedelem, valamint a téri és a verbális terjedelem közt. A proprioceptív rövid távú emlékezet tehát függetlennek mutatkozott a téri és a verbális rövid távú emlékezettől is.

Következtetés

Az eredmények azt mutatják, hogy a proprioceptív emlékezet mérése és kutatása külön figyelmet érdemel a jövőben. A képesség felmérése fontos gyakorlati relevanciával rendelkezhet a sportági kiválasztás és a képességfejlesztés szempontjából is.

Döntéshozatali képességek vizsgálata versenysportolók körében

Laki Ádám¹, Kósa Lili², Kéri Péter³,

Dr. Nagyváradai Katalin³, Prof. Dr. Szabó Attila^{2,4}, Prof. Dr. Ihász Ferenc^{2,3}

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

³ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet – Szombathely

⁴ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: lakiadam6@gmail.com

Bevezetés

A labdajátékok és a küzdősportok a nyílt mozgáskészségű sportok közé tartoznak. A mérkőzések alatt a folyamatos aerob munka a jellemző, valamint rövid, intenzív, szakaszos terhelés, aminek energia igénye belenyúlik az anaerob tartományba. A kosárlabdázók és a küzdősportolók folyamatos döntéshozatali kényszerhelyzetekben állnak, aerob és anaerob tartományban egyaránt meg kell hozniuk e döntéseket a játék során. Az atlétika a zárt mozgáskészségű sportok közé tartozik, a vágta futók döntően anaerob tartományban teljesítik távjukat, ahol nincs rajtuk döntéskényszer. A sportolók antropometriai jellemzőinek vizsgálata mellett érdemes vizsgálni kognitív képességeiket is, melyek nagymértékben befolyásolják a sportágspecifikus technikák és taktikák végrehajtásának eredményességét.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba 38 (22 év \pm 3,1) felnőtt férfi versenysportolót vontunk be, 11 kosárlabdázót, 8 kickboxolót, 19 atlétát. A testösszetételt „InBody 720” típusú bioimpedancia elvén működő műszerrel, a kardiorespiratórikus rendszer jellemzőit H/P Cosmos LE200CE típusú (DE 83365 Nussdorf-Traunstein Germany) műszerrel, anaerob küszöbig mértük. A nyugalmi (P_o), (ütés \cdot perc $^{-1}$), és maximális pulzust (Mp), (ütés \cdot perc $^{-1}$), a ventilációt VE (BTPS l \cdot min $^{-1}$) és annak komponenseit Master Screen CPX 50/60 Hz típusú (CareFusion Germany 234 GmbH 97204 Hoechberg) műszerekkel mértük. A döntéshozatali képességüket WinPsycho 2000 (Colour perception, Speed perception) pszichológiai tesztekkel, lappal, projektorral (Epson LCD projector, H719B, 3-5, Owa 3 chome, Suwa-shi, Nagano-ken 392-8502 Japan), Hama Gaming Mouse „uRage Unleashed WL” (Hama GmbH & Co KG D-86652 Monheim) típusú egerrel vizsgáltuk a terhelés különböző szakaszaiban a metabolikus háttér függvényében.

Eredmények

A kapott eredmények bemutatásakor a hangsúlyt a pszichológiai teszt hibázási eredményeire helyeztük, illetve ezek terheléshez viszonyított összefüggéseire. Különös figyelmet fordítottunk az egyéni eltérésekre, a sportági sajátosságokra. Jelentős különbségeket találtunk a terhelés különböző szintjein a hibázási arány tekintetében.

Következtetés

A vizsgált alanyok közt jelentős eltérések figyelhetők meg a döntéshozatali feladatok eredményessége terén. A sportolók döntéshozatali képessége a fizikai terhelés mértékétől függhet, különbségek figyelhetők meg az aerob és az anaerob munka során végzett feladatok eredménye között. A jövőben szeretnénk elemezni más nyitott és zárt mozgáskészségű sportolók döntéshozatali képességét.

A pécsi Nemzeti Kosárlabda Akadémia kollégiumának elhelyezkedése a szervezet felépítésében, szerepe a sportolók rekreációs tevékenységeiben

Lukács Anikó^{1,2,3}, Dr. habil. Gósi Zsuzsanna¹, Dr. Rátgéber László^{3,4}, Nagy Miklós³

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

³ Nemzeti Kosárlabda Akadémia – Pécs

⁴ Pécsi Tudományegyetem ETK Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

Bevezetés

Napjaink sportéletének tárgyalásakor gyakorta találkozhatunk az „akadémia” megnevezéssel, melyet a kosárlabda sportágban a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége (MKOSZ) által meghatározott feltételrendszer meglétével tudhat magáénak egy sportszervezet.

A pécsi NKA 2012-ben megszerezte az akadémiai akkreditációt, és mára közel 700 gyermek edzéseit szervezi. Munkáját a „Rátgéber Kosárlabda Akadémia” Alapítvány keretein belül végzi. Az alapítvány munkáját jelenleg 104-en segítik. Ez a létszám joggal feltételezi a szervezet organogramjának meglétét, valamint szükségszerűen magával hozza annak folyamatos változását a szervezet fejlődésének tükrében. Az Alapítvány alaptevékenységét tekintve az „egyéb sporttevékenység” kategóriába tartozik. Céljai között kiemelt fontossággal bír többek között a kosárlabda sportágban utánpótlásképző központ működtetése, sporttárgyú kutatások, szakmai tanulmányok támogatása, mozgássérült sportolók sportolásának elősegítése, határon túli magyar nemzetiségű utánpótláskorú sportolók képzése, támogatása.

Anyag és módszerek

A téma induktív módszerrel került feldolgozásra, amennyiben az indukcióra „szűkebb értelemben egy általánosításra váró következtetés egyedi példából” definíciót használjuk.

A témához tartozó szakirodalmat rendszereztük, nem strukturált külső megfigyelés módszerével egészítettük ki.

Eredmények

2018 októberében átadásra került a sportág világszínvonalú edzőcsarnoka, ami mellett egy 64 férőhelyes kollégium is épült. Az intézmény célja a hazai és a határon túlról érkező tehetségek segítése, hiszen a sportági akadémisták alap leterheltsége sokkal magasabb lehet, mint kortársaiké: az iskolai, családi és társadalmi elvárások kiegészülnek az élsporttal járó elvárásokkal, elfoglaltságokkal.

Az Akadémia szervezeti felépítésében kiemelt helyet foglal el az önálló jogi identitásként működő Nemzeti Kosárlabda Akadémia Alapítványi Kollégium.

Működésének jogszabályi hátterét számos törvény és rendelet szabályozza., de a „kötött idő” és a szabadidő közötti egyensúly megteremtése a szervezetet irányító Intézményvezető, intézményvezető-helyettes, valamint a nevelők kiemelt feladata.

Szerepük fontosságát mi sem bizonyíthatná jobban, mint az, hogy a sportolók „konfliktustere” együtt nőhet az elfoglaltságok számával, melyek feldolgozásának egyik hatékony eszköze a minőségi szabadidős programok szervezése.

Következtetés

Az Akadémia kollégiumában az időhiány miatt kiemelt jelentőségűek a szervezett mikroprogramok, hiszen a sportolók szabadidejének csökkenése miatt a szocializációs folyamatokra is kevesebb idő jut. Ezen folyamatoknak is teret és lehetőséget biztosít az intézményi rekreációs tevékenységek széles köre.

Kulcsszavak: rekreáció, akadémia, kosárlabda, organogram, kollégium

Gyógytestnevelők motivációja a továbbképzések terén

Óry Eszter^{1,2}, Kajtár Gabriella³, Dr. Simon István Ágoston³

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem TÓK Testnevelés Tanszék

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

³ Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Művészeti és Sporttudományi Intézet

E-mail: oryeszter@gmail.com

Bevezetés

A gyógytestnevelés szemléletében és szakmaiságában megújul, melynek meghatározó eleme olyan új eljárások, módszerek, eszközök megismerése, amelyeket a kapcsolódó tudományok és szakmák már felfedeztek. Ezeket a módszereket a gyógytestnevelés széles körű gyakorlatába való bevezetés előtt szükséges adaptálni. Kutatásunkban célunk megvizsgálni, hogy milyen mértékű a gyógytestnevelő tanárok szándéka a meglévő ismereteik kiegészítésére, bővítésére, valamint új eszközök, eljárások, módszerek megismerésére, adaptálására és bevezetésére, illetve célunk felmérni, hogy a pedagógusok szerint az új módszerek milyen mértékben alkalmazhatóak a gyakorlatban.

Anyag és módszerek

Kutatásunk hipotéziseinek vizsgálatára nyílt és zárt végű kérdéseket tartalmazó, Qualtrics programban összeállított online kérdőívet alkalmaztunk. A kutatás mintáját a Magyarországon dolgozó gyógytestnevelők alapsokaságából véletlen mintavétel alapján kiválasztott gyógytestnevelők adták (n=138), a válaszadók 12,1%-a férfi, 87,9%-a nő volt.

Eredmények

A gyógytestnevelők legtöbbje évente kb. 20-40 órát tölt továbbképzéssel, rendszeresen részt vesznek országos konferenciákon és helyi szakmai napokon egyaránt. A képzéseken való részvételben leginkább a szakmai kíváncsiság, a megszerezhető tudás gyakorlati alkalmazhatósága motiválja őket, a hátráltató tényezők az anyagi okok és az időhiány. A legnépszerűbb továbbképzések a gyógyúszás, a fitball és a Schroth terápia. Az innovatív eszközök és módszerek gyógytestnevelésbeli gyakorlati alkalmazhatósága változó. A gyógytestnevelők a leginkább a gerincstabilizációs tréning, a Schroth terápia, gyógyúszás és TRX képzéseken vennének részt.

Következtetés

A gyógytestnevelő tanárok elhivatottak, nyitottak a különböző innovatív eszközökkel és módszerekkel kapcsolatos tudás megszerzésére, azt szívesen alkalmazzák a gyakorlati munkájukban. Az adaptáció lehetősége területenként változó, nehézséget szakmai és infrastrukturális különbségek okozhatnak. Kutatásunk folytatásaként egy-egy eszköz és módszer adaptációját tervezzük tudományos igénnyel segíteni.

Kulcsszavak: gyógytestnevelés, továbbképzés, innováció, adaptáció, alkalmazhatóság

A rendszeres aikido gyakorlás pszichológiai korrelátumai: jelentudatosság, spiritualitás, testi tudatosság, önegyüttérzés és szubjektív jóllét

Szabolcs Zsuzsanna^{1,2}, Csala Barbara^{1,2}, Prof. Dr. Köteles Ferenc²

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Bevezetés

Az aikido egy japán eredetű harcművészet (budo), önvédelmi technika és filozófia is egyben. Gyakorlói és mesterei szerint számos testre és lélekre gyakorolt jótékony hatással bír, az ezt alátámasztó tudományos bizonyíték ugyanakkor meglehetősen kevés.

Jelen kutatás célja a rendszeres aikido gyakorlás és öt pszichológiai változó, a jelentudatosság, spiritualitás, testi tudatosság, önegyüttérzés, és a szubjektív jóllét kapcsolatának feltárása.

Anyag és módszerek

A vizsgálat keresztmetszeti kérdőíves elrendezésű, ahol aikidót (n=131), jógát (n=86), judót (n=74), társastáncot (n=87) gyakorlók csoportja, valamint egy fizikailag aktív kontroll csoport (n=87) töltött ki egy kérdőívsomagot (MAAS, SCQ-14, BAQ, SCS, WHO-5, sportolással kapcsolatos és szocidemográfiai kérdések). A csoportok közötti összehasonlítás ANOVA-val történt (kovariánsok: nem, életkor, végzettség, adott sporttal töltött heti óraszám).

Eredmények

Az eredmények szerint nem volt különbség a csoportok között jelentudatosság ($F(4,439)=1.432$, $p=0.222$) és szubjektív jóllét ($F(4,440)=1.353$, $p=0.249$) tekintetében. A keleti mozgásformák csoportjai (aikido, judo, jóga) magasabb pontot értek el a testi tudatosság terén, mint a kontroll csoport ($F(4,432)=4.140$, $p=0.003$). Az aikidózók alacsonyabb pontot értek el a spiritualitás skálán, mint a jógázók, de magasabbat mint a társastáncot űzők és a kontroll csoport ($F(4,429)=23.850$, $p<0.001$). Végül az aikidózók alacsonyabb pontot értek el az önegyüttérzésben, mint a jógázók, és nem különböztek a többi csoporttól ($F(4,440)=7.185$, $p<0.001$). Az aikidózók csoportján belül vizsgálva az oktatók és a több tapasztalattal rendelkezők magasabb jelentudatosságot és önegyüttérzést mutattak, mint a nem-oktatók és a kisebb tapasztalattal bírók.

Következtetés

Az aikido tapasztalat pozitív összefüggést mutatott a testi tudatosság és a szubjektív jóllét magasabb értékeivel is. Összességében a jelen kutatás részlegesen alátámasztja az aikido gyakorlás esetleges jótékony pszichés hatásait.

Kulcsszavak: aikido, jelentudatosság, spiritualitás, testi tudatosság, önegyüttérzés, jóllét

Testnevelő tanár szakos hallgatók tanári pálya iránti elköteleződésének vizsgálata

Tóth Enikő^{1,2}, Dr. habil. Tóth László³, H. Dr. habil. Ekler Judit¹

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet – Szombathely

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

³ Testnevelési Egyetem Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet
Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék

E-mail: teniko85@gmail.com

Bevezetés

A nézetek forrásait Falus (2001) szerint a személyes élettapasztalatok, a tanulói évek élményei, illetve a gyakorlatból származó pedagógusi tudás határozzák meg, amely a felsőoktatásba lépő hallgatóknál már nehezen alakítható. A tanulmány a tanárrá válás útjának három különböző, jól elkülöníthető szakaszában vizsgálja a nézetek változását.

Anyag és módszerek

A kérdőíves felméréseket az ELTE PPK Savaria Egyetemi Központjában, a Sporttudományi Intézet osztatlan tanárszakos hallgatóinak körében végeztük. A mintát 51 férfi és 31 női hallgató alkotta ($M=22,13\pm 2,79$ év), akik a FIT-Choice Scale (tanári/pedagógusi pálya választásához kapcsolódó motivációs tényezők feltárása) kérdőívet töltötték ki. Kutatásunkban 33 elsőéves, 26 negyedéves és 23 hatodévest vontunk be. A kérdőívek leíró és matematikai statisztikai elemzéséhez az SPSS Statistics 25.0 programot alkalmaztunk. Átlagot és szórást számoltunk, az évfolyamok eredményeit kétmintás t-próbával hasonlítottuk össze.

Eredmények

Eredményeink azt mutatják, hogy a képzés végéig folyamatosan csökkenő tendenciát mutat az állásbiztonság mindhárom komponense (1. évf. $M=4,69$, 4. évf. $M=3,53$ és 6. évf. $M=3,46$), továbbá megállapítást nyert, hogy az állásbiztonság alfaktora az első és negyedik, valamint az első és hatodik évfolyamok között szignifikáns ($p=0,000$) különbséget mutat. Szignifikáns ($p=0,001$) különbséget találtunk az első ($M=3,42$) és hatodik ($M=3,04$) évfolyam között munkahely változtathatósága kapcsán is. A nehézségekkel való megküzdés tekintetében szintén az első ($M=5,30$) és a hatod év ($M=5,74$) között találtunk szignifikáns ($p=0,05$) különbséget. A társadalmi státuszt illetően is az első ($M=4,61$) és a hatodéves ($M=3,92$) ($p=0,001$) hallgatók válaszai között mutatható ki szignifikáns ($p=0,000$) különbség. A fizetés alfaktort tekintve az első és hatodéves ($M=1,28$) hallgatók válaszai között találtunk szignifikáns ($p=0,000$) különbséget.

Következtetés

A személyes hasznosság mindhárom alfaktora esetében megállapítható, hogy a hallgatók a képzésben szerzett tapasztalatok bővülésével egyre bizonytalanabbnak érzik leendő szakmájukat, míg a pályaelvárás tekintetében a tapasztalatok révén tudatosan bennük a tanárrá váláshoz szükséges energiabefektetés és szakértelem mértéke és mélysége. A pálya előnyeit illetően a képzés előrehaladtával a tanárjelöltek egyre negatívabb véleménnyel rendelkeznek társadalmi státusz és a fizetés kérdésében egyaránt.

Kulcsszavak: pedagógusi pálya, nézetek, pályaelvárás

A kosárlabda mint rekreációs lehetőség a fiatalok körében

Tóth Dávid Zoltán¹, Dr. habil. Gósi Zsuzsanna²

¹ ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

² ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: tothdavidzoltan@gmail.com

Bevezetés

Tanulmányunk célja, hogy bemutassuk, milyen szabadidő-eltöltési és sportolási szokásokkal jellemezhetőek a szombathelyi ELTE Bolyai János Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium 7. évfolyamos diákjai. Mindezek mellett megvizsgáltuk, hogy milyen társadalmi és demográfiai tényezők befolyásolják ezeket. Megfigyelhető, hogy napjaink 12–13 éves gyermekeinek életében számos változás következett be, melynek egyik következménye a mozgásszegény életmód. Kulturális szokásaik, értékeik, attitűdjeik merőben különböznek korábbi kortársaikhoz képest. Az egyik ilyen változás a mediaszocializáció, ami még több időt vesz el a mozgástól. Kutatásunkban külön hangsúlyt fektettünk a sportolás vizsgálatára, hiszen a rendszeres fizikai aktivitás, mint az egészségtudatos életmód része, hozzájárul a fiatalok testi-lelki jóllétének, egészségének megőrzéséhez.

Anyag és módszerek

A kutatás során szabadidőeltöltési szokások témakörben végeztünk dokumentumelemzést annak érdekében, hogy pontos képet kapjunk arról, napjaink 7. évfolyamos diákjai vajon hogyan töltik szabadidőjüket. A vizsgálat során arra kerestük a választ, hogy a XXI. század adta lehetőségek (internet, okos telefon) milyen hatással vannak a fiatalok életére. Vizsgálatunk során elvégeztünk egy kérdőíves kutatást 7. osztályos tanulók körében (N=32), ahol a fiatalok rekreációs szokásaira kérdeztünk rá. A kérdőívben külön hangsúlyt fektettünk arra, hogy megismerjük a fiatalok internetezési szokásait is.

Eredmények

Kutatásunk során kiderült, hogy a megkérdezettek többsége, naponta átlagosan 64 percet tölt mozgással. A hetedik osztályosok szabadidőstruktúrájából kiderül, hogy legtöbb idejüket a tanulás 117 perce és az internetezés 158 perce viszi el. Nem véletlen tehát, hogy a fiatalok több mint fele (56%) időhiány miatt nem szokott kosárlabdázni szabadidejében.

Következtetés

A vizsgálatunk során kiderült, több oka is van annak, hogy miért nem kedvelt rekreációs tevékenység a kosárlabda. Az egyik ok a fiatalok szabadidejének felhasználása, amiben jól látszik, hogy nagyon kevés időt tartanak fenn az aktív kikapcsolódásra. A mostani 12-13 éves diákok felgyorsult, ingerközpontú felfogása miatt a pörgős, sok élményt adó mozgásformákat szeretik. A B33 kosárlabda, illetve a klasszikus kosárlabda tanítása, megismertetése a fiatalokkal remek lehetőség lenne, mert előbbi pörgős és gyors játékot biztosít, míg utóbbi nagyon sok szocializációt segítő értéket képes átadni.

Kulcsszavak: rekreáció, kosárlabda, szabadidő

The Effect of Daily Walking Exercise on Sleep Quality in Healthy Young Adults

Feifei Wang¹, Szilvia Boros, MD. Ph.D. habil.²

¹Doctoral School of Education, ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary

**²Institute of Health Promotion and Sport Sciences, ELTE Eötvös Loránd University,
Budapest, Hungary**

Background

Physical exercise has beneficial effects on sleep quality in elder population and patients in clinical settings. However, less is known whether physical exercise improves sleep quality among healthy young adults.

Aim

This study has aimed to examine the effectiveness of a 12-week crossover walking intervention on sleep quality in sedentary young adults.

Methods

A 12-week intervention which was divided into three sessions, 4 weeks in each session was conducted. The participants were assigned into group A and group B randomly. In the first session, the participants in group A completed daily aerobic walking; the participants in group B were asked to maintain sedentary lifestyle. The second session was a wash-period. From the third session, the participants in group A and B had exchanged their roles. Omron HJ-112 pedometer and daily diary facilitated the study process. Within group and between group comparison were made for statistical analysis.

Results

Within group comparison by repeated measures showed that sleep duration ($p=0.00$, effect size 22.79), sleep medication ($p=0.03$, effect size 5.22), subjective sleep ($p=0.02$, effect size 5.51) and global sleep quality ($p=0.00$, effect size 12.19), life satisfaction and perceived stress were significantly improved. The statistical results of the pre-post intervention comparison of sleep variables will be shown in Table 1. We found a gender effect on life satisfaction due to the relatively high standard deviation (male pre-SD=5.48, post-SD=5.46; female pre-SD=5.81, post-SD=4.91; $p<0.05$) (age ranged from 19 to 36 years). It was caused by the significantly higher delta values of life satisfaction amongst men.

Conclusions

This study could conclude that daily aerobic walking is beneficial to improve sleep quality, life satisfaction and perceived stress, although our sample was too small to declare beneficial effects of walking intervention amongst young population.

Keywords: Sleep Quality; Walking; PSQI; Sleep Intervention; Physical Activity; Aerobic



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet