



ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

VII. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

Interdiszciplináris sporttudományi aspektusok

KONFERENCIA

ABSZTRAKT KÖTET

ELTE PPK ESI

2024

BUDAPEST



ELTE | PPK
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

A KONFERENCIA RENDEZŐJE:

**EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI INTÉZET
SPORT- ÉS REKREÁCIÓMENEDZSMENT KUTATÓCSOPORT**

KONFERENCIA TÁMOGATÓI:

**EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR
KÖZÉP-KELET-EURÓPAI REKREÁCIÓS TÁRSASÁG (KERT)
MAGYAR ÉLETMÓD ORVOSTANI TÁRSASÁG EGYESÜLET**

A KONFERENCIA IDŐPONTJA:

2024. november 13.

AZ ABSZTRAKT KÖTET SZERKESZTŐI:

*Dr. Magyar Márton
Dr. habil. Gósi Zsuzsanna
Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia*

AZ ABSZTRAKT KÖTET LEKTORAI:

*Dr. Magyar Márton
Dr. habil. Gósi Zsuzsanna
Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia*

Kiadó:

©Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Sport- és rekreációmenedzsment kutatócsoport
Minden jog fenntartva.
1117 Budapest, Bogdánfy u. 12.

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

ISBN: 978-963-489-780-4



TARTALOMJEGYZÉK

A konferencia programja	6
Köszöntő	10
Patakiné Bősze Júlia, Magyar Márton	
Greetings to the conference attendees	11
Patakiné Bősze Júlia, Magyar Márton	
Plenáris előadások tartalmi kivonatai Abstracts of Plenary lectures	
Mozgás - versus - gyógyszer?! „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030” rizikókérdőíve alapján	13
Szóts Gábor	
Szenior tűzoltók rekreációs sporttevékenysége	15
Mayer Krisztina	
Recreational sports activity of senior firefighters	17
Krisztina Mayer	
„Az egészséges életmód különböző vizsgálati kérdései” szekció absztraktjai Abstracts of the section "Different research questions of healthy lifestyle"	
Gyorsjelentés a rekreáció szakosok gimnasztikai alapismereteiről	20
Tarsoly-Huszár Ágnes, Mikó Alexandra, Szűcs Attila László, Patakiné Bősze Júlia	
Flash report on the basic conditioning skills of recreation major students	22
Ágnes Tarsoly-Huszár, Alexandra Mikó, Attila László Szűcs, Júlia Patakiné Bősze	
Természetkapcsolataink	24
Szűcs Attila László, Tarsoly-Huszár Ágnes, Patakiné Bősze Júlia	
Our nature connections	26
Attila László Szűcs, Ágnes Tarsoly-Huszár, Júlia Patakiné Bősze	
Központban a mentális egészség kutatása	28
Németh Petra, Patakiné Bősze Júlia	
Táplálkozási ismeretek és evési attitűd edzők körében	29
Kovács Réka Erika, Boros Szilvia, Karsai István	
ELTE sportszakos hallgatók kulturális kikapcsolódása	31
Magyar Márton, Patakiné Bősze Júlia, Gósi Zsuzsanna	
Cultural recreation of ELTE sports majoring students	33
Márton Magyar, Júlia Patakiné Bősze, Zsuzsanna Gósi	



„A fizikai aktivitás pszichológiai és pedagógiai kérdései” szekció absztraktjai
Abstracts of the section "Psychological and pedagogical issues of physical activity"

Mozgáselemzés a pszichológiai vizsgálatok szolgálatában - Az emberi és gépi elemzés összehasonlítása	36
Naor Barbara, Egri Dóra, Schwartz Kristóf	
Az edzés akut affektív hatásainak vizsgálata egyéni és csapatsportokban	38
Komáromi Liza, Szabó Attila, Ábel Krisztina	
ASMR - a relaxáció egy alternatív módja	39
Sóvágó Lilla, Ferentzi Eszter, Köteles Ferenc	
Eltérő edzésmódszerek hatása serdülőkorban	41
Beszkid Attila, Kovács Katalin, Mészáros Zsófia	
Challenges in psychophysiologic data collection in Trauma Studies	42
Schwartz Kristóf	
Comparison of experimental opportunities in studying Perfectionism	44
Bartos Adél, Karsai István, Schwartz Kristóf	
A kézszorító erő mérése az edzésfüggőséggel összefüggésben a versenysportolók körében	46
Kovácsik Rita, Szabó Attila, Merve Alpay, Celal Bulğay	
Measurement of hand grip strength in relation to exercise addiction among competitive athletes	48
Rita Kovácsik, Attila Szabó, Merve Alpay, Celal Bulğay	
ELTE sport students' free time structure	50
Júlia Patakiné Bősze, Zsuzsanna Gósi, Márton Magyar	
Sportszakos ELTE hallgatók szabadidő struktúrája	51
Patakiné Bősze Júlia, Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton	



„A sport társadalmi és menedzsment kérdései” szekció absztraktjai
Abstracts of the section "Social and management issues of sport"

A Safeguarding szerepe a sportban Kézsmárki Éva Mónika	53
Játékos-transzfer menedzsment a labdarúgásban (CEE) Makrai Márk, Kassay Lili	55
A fiatalok olimpiafogyasztási szokásai - egy előzetes felmérés tanulságai Bukta Zsuzsanna, Kassay Lili	57
Klubvezetői kihívások a létesítményüzemeltetésben Kovács István Attila, Magyar Márton, Gósi Zsuzsanna	59
Club management challenges in facility management István Attila Kovács, Márton Magyar, Zsuzsanna Gósi	61
A futball mint a modern tömegtársadalom rítusa Tabi Norbert	63
A taktika-központú oktatás alkalmazása a sakkban Szabó Sándor, Balog Gábor	65
A munkavállalói jóllét és az egészségnevelést, -fejlesztést célzó vállalati akciók kapcsolata Zsembery Norbert Ákos, Gósi Zsuzsanna	67
Relationship between employee well-being and company actions aimed at health education and development Norbert Ákos Zsembery, Zsuzsanna Gósi	69
Nyelvvizsga vonzásában - ELTE sportszakos hallgatók idegen nyelv tudása Gósi Zsuzsanna, Patakiné Bősze Júlia, Magyar Márton	71
In the trail of a language exam – Foreign language knowledge of ELTE sports students Zsuzsanna Gósi, Júlia Patakiné Bősze, Márton Magyar	73



Az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézete (ESI) Sport- és rekreációmenedzsment kutatócsoportja tisztelettel meghívja Önt a

VII. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

INTERDISZCIPLINÁRIS SPORTTUDOMÁNYI ASPEKTUSOK
című konferenciára

Időpont: 2024. november 13. (szerda) 14.00 – 18.00

Helyszín: 1075 Budapest, Kazinczy utca 23–27. AULA

PROGRAM:

14.00 Megnyitó, köszöntő

*Prof. Dr. Zsolnai Anikó, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, dékán
Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, docens*

Plenáris előadások

14.10 MOZGÁS - versus - GYÓGYSZER?! „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030” rizikókérdőíve alapján

Dr. Szóts Gábor, a Magyar Sporttudományi Társaság főtítkára

14.35 Szenior tűzoltók rekreációs sporttevékenysége

Dr. habil. Mayer Krisztina, Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, Alkalmazott Egészségtudományok Intézete, Testnevelési Intézeti Tanszék, docens

15.00 A saját nevelésű futballjátékosok értékelési és megjelenítési dilemmái az éves beszámolóban a hazai szabályozási környezetben

Dr. Sisa Krisztina, Budapesti Gazdasági Egyetem Pénzügyi és Számviteli Kar, Számvitel Tanszék; Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Sportmenedzsment Tanszék, docens

15.30 – 16.00 Kávészünet

Rövid előadások a sporttudományok köréből

16.00-17.30 Az egészséges életmód különböző vizsgálati kérdései (Aula)

Szekcióvezető: Dr. Magyar Márton

A fizikai aktivitás pszichológiai és pedagógiai kérdései (210. terem)

Szekcióvezető: Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia

A sport társadalmi és menedzsment kérdései (215. terem)

Szekcióvezető: Dr. habil. Gósi Zsuzsanna



Rövid előadások / Szekció 1.

„Az egészséges életmód különböző vizsgálati kérdései”

Helyszín: Aula

Szekcióelnök: Dr. Magyar Márton

16.00 "Mozgás Receptre – rekreációs szakemberek kerestetnek"

Mészáros Marcell, rekreációs szakember, Magyar Életmód Orvostani Társaság Egyesület

16.10 Gyorsjelentés a rekreáció szakosok gimnasztikai alapismereteiről

Tarsoly-Huszár Ágnes, testnevelő tanár; Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Társszerzők: Mikó Alexandra, tanársegéd, Szűcs Attila László, testnevelő tanár és Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia, docens; Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

16.20 Természetkapcsolataink

Szűcs Attila László, testnevelő tanár; Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Társszerzők: Tarsoly-Huszár Ágnes, testnevelő tanár és Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia, docens; Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

16.30 Központban a mentális egészség kutatása

Németh Petra, okleveles andragógus

Társszerző: Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia, docens; Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

16.40 Táplálkozási ismeretek és evési attitűd edzők körében

Kovács Réka Erika, PhD-hallgató, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola
Társszerzők: Dr. habil. Boros Szilvia, docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet és Dr. Karsai István, docens, Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Testnevelés- és Mozgásközpont

16.50 Mozgásfejlesztési lehetőségek és szülői tájékozottság vizsgálata Budapest és agglomerációjában: pilot kutatás a hazai gyakorlat feltárására

Brenkus-Várnai Enikő, PhD-hallgató, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

Társszerzők: Dr. habil. Gősi Zsuzsanna, docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet és Némethné Dr. habil. Tóth Orsolya, docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Sporttudományi Intézet – Szombathely

17.00 ELTE sportszakos hallgatók kulturális kikapcsolódása

Dr. Magyar Márton, adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Társszerzők: Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia, docens és Dr. habil. Gősi Zsuzsanna, docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet



Rövid előadások / Szekció 2.

„A fizikai aktivitás pszichológiai és pedagógiai kérdései”

Helyszín: 210. terem. Szekcióelnök: Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia

16.00 Mozgáselemzés a pszichológiai vizsgálatok szolgálatában - Az emberi és gépi elemzés összehasonlítása

Naor Barbara, kutatócsoporttag, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet A Trauma és Fájdalom Pszichofiziológiája Kutatócsoport

Társszerzők: Egri Dóra, kutatócsoporttag, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet A Trauma és Fájdalom Pszichofiziológiája Kutatócsoport, és Dr. Schwartz Kristóf, adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

16.10 Az edzés akut affektív hatásainak vizsgálata egyéni és csapatsportokban

Komáromi Liza, PhD-hallgató, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

Társszerzők: Prof. Dr. Szabó Attila, egyetemi tanár, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet és Ábel Krisztina, doktorjelölt, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

16.20 ASMR - a relaxáció egy alternatív módja

Sóvágó Lilla, PhD-hallgató, ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

Társszerzők: Dr. Ferentzi Eszter, adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet és Prof. Dr. Köteles Ferenc, egyetemi tanár, Károli Gáspár Református Egyetem BTK Pszichológiai Intézet

16.30 Eltérő edzésmódszerek hatása serdülőkorban

Beszkid Attila, testnevelő tanár, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Társszerző: Dr. Kovács Katalin, docens és Dr. Mészáros Zsófia, adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

16.40 Challenges in psychophysiological data collection in Trauma Studies

Dr. Schwartz Kristóf, adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

16.50 Comparison of experimental opportunities in studying Perfectionism

Bartos Adél, PhD-hallgató, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

Társszerzők: Dr. Karsai István, docens, Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Testnevelés-és Mozgásközpont és Dr. Schwartz Kristóf, adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

17.00 A kézszerítő erő mérése az edzésfüggőséggel összefüggésben a versenysportolók körében

Dr. Kovácsik Rita, adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Társszerzők: Prof. Dr. Szabó Attila, egyetemi tanár, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet; Merve Alpay, Erasmus gyakornok, Department of Physical Education and Sports, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey és Dr. Celal Bulğay, docens, Bingöl University, Faculty of Sports Sciences

17.10 ELTE sport students' free time structure

Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia, docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Társszerzők: Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, docens és Dr. Magyar Márton, adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet



Rövid előadások / Szekció 3.

„A sport társadalmi és menedzsment kérdései”

Helyszín: 215. terem. Szekcióelnök: Dr. habil. Gósi Zsuzsanna

16.00 A Safeguarding szerepe a sportban

Kézsmárki Éva Mónika, mestertanár; Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

16.10 Játékos-transzfer menedzsment a labdarúgásban (CEE)

Makrai Márk, PhD-hallgató, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola
Társszerző: Dr. Kassay Lili, docens; Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

16.20 A fiatalok olimpiafogyasztási szokásai - egy előzetes felmérés tanulságai

Dr. Bukta Zsuzsanna, adjunktus; Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Társszerző: Dr. Kassay Lili, docens; Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

16.30 A Sportiskolai program akciókutatás-modellje

Lehmann László, mestertanár; Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

16.40 Klubvezetői kihívások a létesítményüzemeltetésben

Kovács István Attila, PhD-hallgató, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola
Társszerzők: Dr. Magyar Márton, adjunktus és Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

16.50 A futball mint a modern tömegtársadalom rítusa

Dr. Tabi Norbert, adjunktus, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

17.00 A taktika-központú oktatás alkalmazása a sakkban

Szabó Sándor, Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató
Társszerző: Balog Gábor, elnök, Soroksári Ifjúsági és Sakk Sportegyesület

17.10 A munkavállalói jóllét és az egészségnevelést, -fejlesztést célzó vállalati akciók kapcsolata

Zsembery Norbert Ákos, Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola, PhD-hallgató
Társszerző: Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

17.20 Nyelvvizsga vonzásában - ELTE sportszakos hallgatók idegen nyelv tudása

Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, docens, Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Társszerző: Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia, docens és Dr. Magyar Márton, adjunktus, ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, intézetigazgató-helyettes



Köszöntő

Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia, Dr. Magyar Márton

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu; magyar.marton@ppk.elte.hu

Örömünkre szolgált, hogy a 2024. évben, immáron VII. alkalommal rendezhettük meg a hagyománnyá vált ELTE Sport – Tudomány – Egészség konferenciát a Magyar Tudomány Ünnepe alkalmával. E tudományos rendezvény keretében igyekszünk minden évben a sporttudomány elismert külső szakembereit is megszólaltatni, az Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet oktató-kutató és más kollégái, óraadó oktatói és doktoranduszai mellett. Idén nagy megtiszteltetésnek vehettük, hogy a Magyar Sporttudományi Társaság főtitkára, Dr. Szóts Gábor nyitotta meg a plenáris előadások sorát. Prezentációjában a „mozgás-gyógyszer” koncepcióhoz is igazodóan bemutatta hazánk egészségvédelmi szűrőprogramjának tapasztalatait három időszak (2010-2020-2030) rizikókérdőíve alapján.

Dr. habil. Mayer Krisztina, a Miskolci Egyetem képviselőjében a rekreáció tudományterület iránt jobban érdeklődő hallgatóságot szólította meg, egy speciális társadalmi réteg, a szenior korú tűzoltók tevékenységeinek elemzésével.

Harmadik plenáris előadóként pedig a sportgazdaság iránt fogékony közönség felé szólt Dr. Sisa Krisztina, a Budapesti Gazdasági Egyetem és a Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem docense, a számviteli beszámolókból kiolvasható adatok alapján elemezve a saját nevelésű futballjátékosok értékelési és megjelenítési dilemmáit.

A konferencia mottójának megfelelően a további előadások is a három szekcióban a fizikai aktivitás fontossága mellett a mozgás és más rekreációs területek testi-lelki egészségünkben betöltött szerepét állították a középpontba, külön szekcióban bemutatva a sport társadalmi és menedzsment kérdéseit.

Minden kedves olvasónak kívánunk szakmai gazdagodást a következő oldalakon található összefoglalók tanulmányozásával!

Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia
főszervező

Dr. Magyar Márton
főszervező

Greetings to the readers

Júlia PATAKINÉ BŐSZE, Ph.D. habil.; Márton MAGYAR, Ph.D.

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

E-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu; magyar.marton@ppk.elte.hu

It was our distinct pleasure that in the year of 2024, for the seventh time, we could organize the ELTE Sport – Science - Health conference, which has become a tradition, on the frames of the Celebration of Hungarian Science annual program series organized by the Hungarian Academy of Sciences. In the framework of this scientific event, each year we also try to invite recognized external experts of sports science to speak, in addition to our colleagues, guest lecturers and doctoral students at the Institute of Health Promotion and Sports Sciences.

This year, we were honored to have Gábor Szóts, Secretary General of the Hungarian Sports Science Society, opened the series of plenary lectures. In his presentation, he presented the experiences of our country's health protection screening program based on risk questionnaires for three periods (2010-2020-2030) in line with the "movement-medicine" concept.

Krisztina Mayer, Ph.D. habil., representing the University of Miskolc, addressed the audience more interested in the science field of recreation, with an analysis of the activities of a special social stratum, senior firefighters.

As the third plenary speaker, Krisztina Sisa, Ph.D., associate professor at the Budapest Business University and the Hungarian University of Sports Science, addressed the audience receptive to sports economics. She analyzed the evaluation and presentation dilemmas of self-educated soccer players based on data from accounting reports.

Smaller presentations in the three sections also focused on the role of movement and other recreational areas in our physical and mental health. Lectures of a separate section covered the social and management issues of sport.

We wish You professional enrichment by studying the summaries on the following pages!

Júlia PATAKINÉ BŐSZE, Ph.D. habil.
chief organizer

Márton MAGYAR, Ph.D.
chief organizer



VII. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

INTERDISZCIPLINÁRIS SPORTTUDOMÁNYI ASPEKTUSOK

című konferencia

Plenáris előadások tartalmi kivonatai

Abstracts of plenary lectures



MOZGÁS - versus - GYÓGYSZER?! „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030” rizikókérdőíve alapján

Szóts Gábor, dr.

Magyar Sporttudományi Társaság, főtktár

E-mail: szotsgabor55@gmail.com

Bevezetés

A gyógyszerek és a mozgás nagyon hasonló hatásmechanizmus révén hatnak az emberi szervezetre, gyógyítanak és támogatják szervezetünk működését. A hasonlóságok és eltérések bemutatása után egy konkrét példa segítségével kerül bemutatásra a rendszeres testmozgás egészségünkre gyakorolt pozitív hatása, illetve a mozgásszegény életmód negatív következményei.

A Magyar Sporttudományi Társaság a 2010-s évek elején csatlakozott a nemzetközi „Mozgásgyógyszer” mozgalomhoz és annak legfőbb hazai letéteményese. A „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” (MÁESZ) évenkénti szűrő pontjain - az MSTT „Mozgás=Egészség” programja keretében - 2014 óta folyamatosan sor kerül a nemzetközi ajánlások alapján általunk összeállított fizikai aktivitást felmérő rizikókérdőív alkalmazására. Az elmúlt 10 év adatai alapján kerül bemutatásra a felmérések során kapott és elemzett egészségre vonatkozó eredmények és az elhízás különböző aspektusainak kapcsolatáról.

Anyag és módszerek

A kérdőívet 81 397 személy töltötte ki, 43 044 nő és 38 353 férfi, akiknek átlag életkora 43.0 ± 13.9 és 40.5 ± 12.6 év volt. A rizikókérdőívben egy összevont és öt egyedi kérdést tettünk fel a vizsgálati alanyainknak fizikai aktivitásuk mennyiségi, és minőségi adatait vizsgálva, illetve rákérdeztünk egészségi állapotuk és fittségi állapotuk szubjektív megítélésére is. A kapott adatokat nemre és korra való tekintettel értékeltük és segítségével jellemeztük a mozgás és az egészség dimenzióit, legalábbis a felmérésekben részt vettek tekintetében. Statisztikai módszerek közül a χ^2 próbát használtuk, illetve korrelációs együttható értékeket is számoltunk.

Eredmények

Az előadásban a szubjektív egészségmegítélés és a mozgásra vonatkozó kérdésre adott válaszokat vetettük össze az elhízást különböző aspektusból értékelő adatokkal, nevezetesen a testzsír%, a BMI és a haskörfogat értékeivel. A válaszokat elemezve kiderült, hogy a felmérésekben részt vett nők 1,37%-a ítélte egészségi és fittségi állapotát együttesen „nagyon rossz” -nak, 41,7%-a közepesnek, míg csupán 6,9%-uk volt, akik „nagyon egészséges” és egyben „nagyon fitt” -nek, férfiak esetében ugyanezen értékek valamelyest jobbak voltak: 0,7; 43,3; 11,4%.



A mozgásra vonatkozó értékeket összevetve a szubjektív egészségérzet mutatóival lineáris, egyenes arányosság figyelhető meg az egészség szubjektív megítélése és a mozgásra vonatkozó pontok között. ($R^2=0,62$ a nők és $0,92$ a férfiak esetében), vagyis a magasabb mozgásra vonatkozó pontértékhez jobb egészségérzet tartozott és ez az együtt mozgás szignifikáns volt. Az eredményeket tekintve majdnem minden korosztályban a nagyobb mozgásra vonatkozó pontokhoz jobb egészségérzet és jobb elhízásra vonatkozó jellemző tartozott, az összefüggések jelen esetben is szignifikánsnak bizonyultak.

Következtetés

A kérdőíves felmérés alapján megállapítható, hogy a szubjektív egészségérzet nagymértékben összefügg a BMI, a testzsír% és a haskörfogat alapján a fizikai aktivitásra vonatkozó értékeléssel. Vagyis bármely kategória besorolását vizsgálva megállapíthatjuk, hogy minél inkább emelkedettek az elhízásra vonatkozó értékek, annál rosszabbak a szubjektív egészségre vonatkozó megítélések és ez fordítva is igaz! Eredményeinkből megállapíthattuk, hogy már egy egyszerű, jól összeállított rizikófelmérési kérdőív is alkalmas lehet arra, hogy reális képet kapjunk egy vizsgált populáció fizikai aktivitására és egészségi állapotára vonatkozóan. A kapott eredmények alapján az előadás címében szereplő kérdőjel helyére egyértelműen a felkiáltó jel irandó, vagyis a megfelelő mértékű mozgás, az bizonyos értelemben gyógyszer is.

Kulcsszavak: mozgásgyógyszer, szubjektív egészség megítélés, Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja 2010-2020-2030, MSTT Mozgás=Egészség Program



Szenior tűzoltók rekreációs sporttevékenysége

Dr. habil. Mayer Krisztina

**Miskolci Egyetem, Egészségtudományi Kar, Alkalmazott Egészségtudományok Intézete,
Testnevelési Intézeti Tanszék**

E-mail: krisztina.mayer@uni-miskolc.hu

Bevezetés

A tűzoltóknál különösen fontos és elengedhetetlen az egészség és a megfelelő kondíció. A tűzoltó munka igen jelentős megterhelést jelent mind fizikai, mind pszichés szempontból. A tűzoltók számára nagy kihívást jelent, hogy nem tudják előre felmérni, hogy a tüzeseteknél és a káreseményeknél mekkora lesz az igénybevétel. További nehéz körülmény a tűzoltók számára, hogy az éjszakai riasztások során álmukból felriadva kell helytállni. A szervezetüknek azonnal válaszreakcióra késznek kell lennie, 2 percen belül el kell hagyniuk a lakatanyát, azonnal „tettre kész” állapotba kell kerülniük. Terhelést jelent számunkra továbbá a védőruhák viselése, a hőhatás, a pusztulás látványa, valamint a mentettek fokozott érzelmi, fizikai reakciói és a társak sérülése, esetleg halála. A jól végzett tűz- és káreseti munka egyik fontos eleme a magabiztosság, melynek alapja, hogy a tűzoltó tisztában legyen saját képességeivel, valamint a fizikai tűrőképességének határával is. Ehhez nem csak szakmai tudásra van szüksége, hanem bevetés- és munka tapasztalatra, valamint jó fizikai állapotra is, melyhez a rendszeres sporttevékenység jelentősen hozzájárul.

Ez a kutatás az idősebb, szakértő tűzoltók rekreációs sporttevékenységébe enged betekintést, különös tekintettel a motivációra. Mennyit sportolnak hetente átlagosan a vonulós tűzoltók? Mióta végeznek rendszeres sporttevékenységet? Mi a motivációjuk? Jelen kutatás ezekre a kérdésekre keresi a választ kvantitatív módszert alkalmazva.

Anyag és módszerek

Vizsgálati személyek: A vizsgálatban vonulós tűzoltók vettek részt, a vizsgálatba kerülés kritériuma volt a legalább 45 éves életkor és a legalább 15 éves tűzoltó szakmai tapasztalat. A vizsgálati mintát 46 fő alkotta (átlagos életkor $47,87 \pm 3,35$ év, szolgálatban eltöltött idő $20,17 \pm 4,15$ év). A vizsgálatban való részvétel önkéntes és anonim volt. A vizsgálatban való részvételért ellenszolgáltatást nem adtam.

Kutatási módszer: Keresztmetszeti online kérdőíves vizsgálatot végeztem. A vizsgálat során kvalitatív kutatási módszer került alkalmazásra, mely során nyitott kérdéseket kaptak a vizsgálati személyek, hogy lehetőségük legyen saját szavaikkal megfogalmazni a sporttal kapcsolatos motivációikat. A kapott válaszok elemzésének módszere tartalomelemzés volt. A tartalomelemzés a beavatkozás mentes vizsgálati eljárások csoportjába tartozik. Lehetőséget nyújt a mélyebb, rejtett üzenetek, összefüggések feltárására. A módszer azon az eljáráson alapul, hogy a kutatás során meg kell határozni elemzési egységeket és ezeket kategóriákba kell sorolni. A kvalitatív tartalomelemzés esetében a kódolás nem előre meghatározott kategóriák szerint történik, hanem ezek a kategóriák az elemzés folyamatában alakulnak ki.



Eredmények

Az eredmények arra engednek következtetni, hogy a vizsgált vonulós állományt elsősorban a kikapcsolódás és a mindennapi stresszel való megküzdés motiválja a sporttevékenységekben való részvételre. E mellett megjelent a munka iránti elkötelezettség és egészségmegőrzés is, mely a rendszeres sporttevékenységben való részvételre sarkallja a tűzoltókat.

Következtetés

A tűzoltók munkájuk során hatalmas lelki és fizikai terhelésnek vannak kitéve, mely kimerüléshez, kifáradáshoz, kiégéshez vezethet. A rendszeres fizikai aktivitás csökkenti a szorongást, oldja a stresszt, fokozza az önértékelést és védőfaktor jelenthet a kiégéssel szemben. A tűzoltók a szolgálatteljesítés során közösen dolgoznak, egymásra utalva végzik a munkájukat, így elengedhetetlen a bizalom, a megfelelő társas támogatás, érzelmi kötődés és a csoportban meglévő jó hangulat, mely a közösen végzett sporttevékenységgel fokozható. A rekreációs sporttevékenység, mint védőfaktor szerepe azért is nagy jelentőségű, mert a legtöbb tanulmány csak azt állapítja meg, hogy a tűzoltók komoly stresszhatásnak, jelentős mértékű traumatizációnak vannak kitéve, ami negatívan hat az érzelmi jóllétükre.

Kulcsszavak: tűzoltók, mozgásos rekreáció, kikapcsolódás, sport

Recreational sports activity of senior firefighters

Krisztina MAYER, Ph.D. habil.

Institute of Applied Health Sciences, Department of Physical Education, Faculty of Health Sciences, University of Miskolc, Miskolc, Hungary

E-mail: krisztina.mayer@uni-miskolc.hu

Introduction

Health and proper fitness are particularly important and essential for firefighters. Firefighter work is very demanding both physically and psychologically. It is a big challenge for firefighters that they cannot assess in advance how much will be required in the event of fires and damage incidents. Another difficult situation for firefighters is that they have to wake up from their sleep during night alarms. Their body must be ready to react immediately, they must leave the lock-up within 2 minutes, they must immediately be in a "ready-to-action" state. Wearing protective clothing, the effects of heat, the sight of destruction, as well as the heightened emotional and physical reactions of those rescued and the injury or death of their companions are also a burden for us. One of the important elements of well-done fire and damage work is self-confidence, the basis of which is that the firefighter is aware of his own abilities, as well as the limits of his physical endurance. This requires not only professional knowledge, but also deployment and work experience, as well as good physical condition, to which regular sports activities contribute significantly.

This research provides an insight into the recreational sports activities of older, expert firefighters, with particular attention to motivation. How much exercise do firefighters on average do per week? How long have you been doing regular sports? What is their motivation? The present research looks for answers to these questions using a quantitative method.

Material and methods

Subjects: The study was conducted by retired firefighters, the criteria for inclusion in the study were at least 45 years of age and at least 15 years of professional experience as a firefighter. The study sample consisted of 46 people (average age 47.87 ± 3.35 years, time spent in service 20.17 ± 4.15 years). Participation in the study was voluntary and anonymous. I was not compensated for participating in the study.

Research method: I conducted a cross-sectional online survey. During the investigation, a qualitative research method was used, during which the subjects were asked open-ended questions so that they had the opportunity to express their motivations related to sports in their own words. The method of analyzing the answers received was content analysis. Content analysis belongs to the group of non-interventional examination procedures. It provides an opportunity to reveal deeper, hidden messages and connections. The method is based on the process of defining units of analysis during the research and classifying them into categories. In the case of qualitative content analysis, coding is not done according to predetermined categories, but these categories are formed in the process of analysis.

Results

The results lead to the conclusion that the studied migratory herd is primarily motivated to participate in sports activities by relaxation and coping with everyday stress. In addition to this, commitment to work and health preservation also appeared, which encourages firefighters to participate in regular spotting activities.

Conclusions

During their work, firefighters are exposed to enormous mental and physical stress, which can lead to exhaustion, fatigue, and burnout. Regular physical activity reduces anxiety, relieves stress, increases self-esteem and can be a protective factor against burnout. Firefighters work together during the performance of their duties, relying on each other to carry out their work, so trust, appropriate social support, emotional attachment and a good atmosphere in the group, which can be enhanced by joint sports activities, are essential. The role of recreational sports as a protective factor is also of great importance, because most studies only state that firefighters are exposed to serious stress and a significant degree of traumatization, which has a negative effect on their emotional well-being.

Keywords: firefighters, active recreation, relaxation, sports



VII. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

INTERDISZCIPLINÁRIS SPORTTUDOMÁNYI ASPEKTUSOK

című konferencia

„Az egészséges életmód különböző vizsgálati kérdései” szekció
absztraktjai

Abstracts of the section

"Different research questions of a healthy lifestyle"



Gyorsjelentés a rekreáció szakosok gimnasztikai alapismereteiről

Tarsoly-Huszár Ágnes, Mikó Alexandra, Szűcs Attila László, Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: huszar.agnes@ppk.elte.hu

Bevezetés

Gyakran számolnak be a felsőoktatásban tanuló tanítványaink arról, hogy az általános és középiskolákban nem igazán ismerkedtek meg a gimnasztikával, nem fordítottak kellő figyelmet a bemelegítésekre, nem ismerik a gimnasztikai alapvető szaknyelvet.

A sporttudományi képzési terület bármely alapszakán kötelező a gimnasztika tantárgy (Honfi, 2011). Ez a tanóra az alapvető emberi mozgásmintákat rendszerezi, a motoros képességeket megalapozza, fejleszti és szinten tartja (Metzing, 1996).

Kutatásunkat az motiválta, hogy megtudjuk, hogy 2024-ben az ELTE PPK budapesti sportszakjaira felvett hallgatóink milyen gimnasztikai előképzettséggel jöttek az egyetemre.

Anyag és módszerek

Az ELTE PPK KEB 2024/374 számú engedély alapján 2024. szeptemberben és októberben komplex kutatást végeztünk, amelynek egy része kötődött a gimnasztikai előismeretekhez. Jelenleg 37 rekreáció és életmód szakos elsőéves hallgatóra vonatkozó eredményeket közöltük. A hallgatóknak 10 gimnasztikai helyzetet kellett bemutatni. A helyzetek között statikus és dinamikus alapformák is megtalálhatóak voltak. Olyan helyzeteket kértünk, amelyek gyakran előfordultak/előfordulhattak volna a testnevelés óra során az általános, illetve középiskolában is. A helyzeteket pontos gimnasztikai szaknyelvvvel fogalmaztuk meg, és arra voltunk kíváncsiak, hogy pontosan végre tudják-e hajtani.

A helyzetek közül hármat közlünk, melyek a következők voltak: 1. hanyattfekvés, mellső középtartással, 2. szögállás, magastartás törzsdöntéssel előre és a 3. terpeszállás, csípőretartás törzshajlítással előre. A hallgatókat egy 5 fokú skálán értékeltük, melynél 5 pontot akkor kapott, ha a teljes helyzetet technikailag is pontosan tudta végrehajtani, illetve a kartartások is pontosak voltak. 4 pontot akkor kapott, ha felismerhető volt a helyzet, de technikailag (pl. egy törzsdöntésnél) kifogásolható a bemutatás. 3 pontot akkor adtunk, ha vagy a kartartás, vagy másik helyzet pl. törzshajlítás teljesen kimaradt vagy mást végzett helyette. 2 pontot akkor adtunk, ha volt a helyzetben valami, ami pontos volt, de nagy része nem volt felismerhető. 1 pontot akkor adtunk, ha egyáltalán nem a helyzetet láttuk.

Eredmények

Kutatásunk korlátja volt az, hogy két olyan gimnasztika órán részt vettek a hallgatók a kutatás előtt, ahol egyes statikus helyzetekkel már megismerkedtek. Jelen kutatásunkban azokat a helyzeteket mutatjuk be, amit még addig nem tanultak a hallgatók.



Az első helyzet a hanyattfekvés, mellső középtartás volt. A nagytöbbség 3 pontot kapott, ez azért történt, mert a hanyattfekvést eltalálták, de a mellső középtartás helyzeténél a legtöbben oldalsó középtartást végeztek, így majdnem a bemutatók 75%-a nem tudta kivitelezni pontosan a helyzetet. A másik két helyzetet egymás után mondtuk el a hallgatóknak. Először meg kellett mutatni a szögállás, magastartás, törzsdöntés előre helyzetet. Pozitív volt, hogy elég sokan, a hallgatók majdnem háromnegyede végre tudta hajtani, többségük technikailag is pontosan kivitelezve. A következő helyzet a terpeszállás csípőretartás törzshajlítással előre volt. A hallgatók 94%-a törzsdöntést hajtott végre, tehát egyáltalán nem tudták, hogy mi a törzshajlítás.

Következtetés

Kutatásunk elgondolkodtatott minket arról, hogy milyen gimnasztikai előképzettségük lehet a hallgatóinknak, mennyire hallották a kifejezéseket, mennyire használták a kifejezéseket a közoktatásban oktató tanáraik. 2011-ben hozták azt a törvényt, amiben előírták a mindennapos testnevelést. Ez azt jelenti, hogy a mostani elsős hallgatóink 12 éve, azaz elsős koruk óta ebben a rendszerben vesznek részt. Többségük közép vagy emelt szintű testnevelés érettségivel rendelkezik. A sporthoz való hozzáállásuk feltételezhetőleg jóval nagyobb, mint az átlagembereké. Miért lehet az, hogy nagy többségük mégsem tudja végrehajtani ezeket a helyzeteket?

Mi mit tehetünk annak érdekében, hogy a felsőoktatásban végzett szakemberek ne csak egy kötelező tantárgy teljesítéséként tekintsenek a gimnasztika tantárgyra, hanem utána használják is, illetve megfelelő módon használják? Ennek megoldása fontos feladatunk a jövőben.

Kulcsszavak: rekreáció szakos egyetemisták, gimnasztika, mindennapos testnevelés

Irodalomjegyzék:

- Honfi, L. (2011). *Gimnasztika: elmélet, gyakorlat, módszertan*. Dialóg Campus Kiadó, Nordex Kft.
<https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf>
- Metzing, M. (1996). *Gimnasztika (Segédanyag gimnasztika vizsgához)*. Testnevelési Főiskola.



Flash report on the basic conditioning skills of recreation major students

Ágnes TARSOLY-HUSZÁR, Alexandra MIKÓ, Attila László SZÚCS, Júlia PATAKINÉ BŐSZE, Ph.D. habil.

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

E-mail: huszar.agnes@ppk.elte.hu

Introduction

Our students in higher education often report that they did not really get to know conditioning in primary and secondary schools, did not pay enough attention to warm-ups, and do not know the basic technical language of conditioning.

The subject of conditioning is mandatory in any core course of the sports science education area (Honfi, 2011). This lesson organizes basic human movement patterns, establishes, develops and maintains motor skills (Metzing, 1996).

Our research was motivated by the fact that in 2024, our students admitted to the sports majors of the Faculty of Education and Psychology of Eötvös Loránd University in Budapest, came to the university with a conditioning prerequisite.

Material and methods

On the basis of license by the Research Ethics Committee (REC) at the Faculty of Education and Psychology of Eötvös Loránd University (Nr. 2024/374) we carried out complex research in September and October 2024. One part of that was related to conditioning prerequisites. Currently, we have published results for 37 first-year students majoring in recreation and lifestyle.

The students had to be presented with 10 warming-up movements. Static and dynamic basic forms were also found among the movements. We asked for elements that often occurred/could have occurred during physical education classes in primary and secondary schools as well. We formulated the situations in precise conditioning language, and we were curious to see if they could execute them accurately.

We present three of the positions, which were as follows: 1. lying on the back, with front arm position, 2. standing position, arms are in high position, trunk bending forward and 3. straddle position, arms on hips, trunk leaning forward. We evaluated the students on a 5-point scale, in which 5 points were awarded if they were able to perform the entire movement technically accurately, and the arm positions were also accurate. 4 points were given if the movement was recognizable, but technically (e.g. in the case of a general decision) the presentation is objectionable. We gave 3 points if either the arm position or standing position, e.g. torso bending was completely omitted or something else was done instead. We gave 2 points if there was something in the movement that was accurate, but most of it was unrecognizable. We gave 1 point if we did not see the situation at all.

Results

A limitation of our research was that the students took part only in two conditioning classes before the research, where they were already familiar with some static movements. In our present research, we present the movements that the students had not yet learned about.

The first position was lying on the back, with front arm position. The majority got 3 points, this was because they knew the lying position, but most people performed the arm position as a side position, so almost 75% of the presenters could not perform the position correctly. The other two movements were told to the students one after the other. First, it was necessary to demonstrate the standing position, arms in high position and trunk lean forward. It was positive that quite a lot of students, almost three-quarters of them, were able to complete it, and most of them did it technically accurately. The next position was straddle position, arms on hips with bending forward trunk. 94% of the students performed trunk bending incorrectly.

Conclusions

Our research made us think about what kind of conditioning education our students might have, how much they heard the expressions, how much their teachers in public education used the sport specific language. In 2011, the law requiring daily physical education was passed. This means that our current first-year students have been participating in this system for 12 years, i.e. since their first year. Most of them have high-school graduation diplomas in basic or advanced physical education. Their attitude towards sports is presumably much greater than that of average people. Why is it that the vast majority of them are unable to carry out these movements?

What can we do to ensure that professionals in higher education do not only see the course of conditioning as a compulsory subject, but also use it afterwards, or use it in an appropriate way? Solving this is an important task for us in the future.

Keywords: university students majoring in recreation and lifestyle, conditioning, everyday physical education

References:

- Honfi, L. (2011). *Gimnasztika: elmélet, gyakorlat, módszertan*. Dialóg Campus Kiadó, Nordex Kft. <https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Honfi%20Laszlo%20-%20Gimnasztika/Gimnasztika.pdf>
- Metzing, M. (1996). *Gimnasztika (Segédanyag gimnasztika vizsgához)*. Testnevelési Főiskola.



Természetkapcsolataink

Szűcs Attila László, Tarsoly-Huszár Ágnes, Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: szucs.attila@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az eddigi kutatások a magyar felsőoktatásban tanuló sportszakos hallgatók életmódjával kapcsolatban elsősorban a fizikai aktivitás gyakoriságára, testösszetételükre, fizikai képességeikre és táplálkozási szokásaikra fókuszáltak.

Ezen szűk vizsgálati területek motiválták kutatócsoportunkat, hogy egy komplexebb megközelítést alkalmazva tervezzünk és indítsunk új kutatást.

Célunk volt többek között, hogy az életmód különböző dimenzióin belül a természethez való viszonyt is feltérképezzük, melyben célcsoportunk a 2024-ben az ELTE PPK budapesti sportszakjaira felvett hallgatók voltak.

Anyag és módszerek

Az ELTE PPK KEB 2024/374 számú engedély alapján szeptemberben és októberben történtek a bemutatott adatok felvételei. Az adatokat Excel és JASP programokkal dolgoztuk fel.

Az előadásban 40 rekreáció és életmód szakos hallgató azirányú adatait mutatjuk be, melyek a természetkapcsolattal foglalkoznak, kiegészítve egy közösségi médiára vonatkozó kérdéssel.

Eredmények

A természettel való viszony skála (NR-6) rövidített, magyar verziójának (Köteles, 2017) átlaga 18,82 (4,63 szórás) lett.

Az alsókálák közül a spirituális tartalmúaknál (pl. a természettel és a környezettel való kapcsolat számomra a spiritualitás része) jelentősen alacsonyabb pontértékeket adtak a válaszadók, mint a fizikailag, racionálisan is kézzel fogható dimenzióknál („Bárhol is legyek, odafigyelek az élővilágra”).

Arra a kérdésre, hogy a válaszadó családja mennyire természetkedvelő, egy 1-5 Likert skálán meghatározva a válaszadók átlagosan 4,1 (0,91 szórás) értéket adtak.

Az önmaga mennyire természetkedvelő kérdésre 1-5 Likert skálán meghatározva a válaszadók átlagosan 3,87 (0,98 szórás) értéket adtak.

A két érték között közepesen erős korrelációs kapcsolatot találtunk.

Korrelációs kapcsolatot kerestünk a természettel való viszony skála értékei és a saját magukról vallott természetkedvelési szint között, ahol $r=0,357$; $p=0,006$.

Korrelációs kapcsolatot kerestünk a természettel való viszony skála értékei és a válaszadók családjának természetkedvelési szintje között, ahol $r=0,241$; $p=0,139$.



Következtetés

A megkérdozettek természetel való kapcsolata jelenleg leginkább a kézzel fogható, racionális területeken erősebb. Kérdés az, hogy a képzés során tanultak ezen fognak-e változtatni?

A városi életmód elterjedésével az ember-természet kapcsolat eredeti értelmezése sérül, miszerint az ember a természetből emelkedett ki és vált azzá, ami. Mivel jelenleg az emberi populáció nagyobb része városiasodott, nem meglepő, hogy ez előzőekben írt eredmények születtek. Kérdés, kell-e és milyen mértékben kell visszaállítani az eredeti gondolatot a képzés során? Milyen pozitív hatással lehet a természet a mai ember mentális-fizikai-lelki egészségére? Erre is keressük a válaszokat ezzel a longitudinális mérés sorozattal, amit kutatócsoportunk 2024 szeptemberében indított.

Kulcsszavak: rekreáció szakos egyetemisták, természet, családi hatások, spirituális dimenziók

Irodalomjegyzék:

Köteles, F. (2017). A Természetel Való Viszony Skála rövid változatának pszichometriai elemzése és kérdőíves validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18(4), 321–333. <https://doi.org/10.1556/0406.18.2017.014>

Our nature connections

Attila László SZŰCS, Ágnes TARSOLY-HUSZÁR, Júlia PATAKINÉ BÓSZÉ, Ph.D. habil.

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

E-mail: szucs.attila@ppk.elte.hu

Introduction

So far, research regarding the lifestyle of sports majors studying in Hungarian higher education have primarily focused on the frequency of physical activity, their body composition, physical abilities and nutritional habits.

These narrow areas of investigation motivated our research group to plan and launch new research using a more complex approach.

Among other things, our aim was to map the relationship with nature within the different dimensions of the lifestyle, in which our target group was the students admitted to the sports majors at the Faculty of Education and Psychology of Eötvös Loránd University in Budapest in 2024.

Material and methods

On the basis of license by the Research Ethics Committee (REC) at the Faculty of Education and Psychology of Eötvös Loránd University (Nr. 2024/374), the presented data were recorded in September and October 2024. The data were processed with Excel and JASP programs. In the presentation, we present the data of 40 students majoring in recreation and lifestyle, which deal with nature, supplemented by a question about social media.

Results

The mean of the abbreviated Hungarian version of the Nature Relatedness Scale (NR-6) (Köteles, 2017) was 18.82 (standard deviation 4.63).

Among the subscales, the respondents gave significantly lower scores for those with a spiritual content (e.g. the connection with nature and the environment is part of spirituality for me) than for the physically and rationally tangible dimensions ('Wherever I am, I pay attention to the living world').

The respondents gave an average value of 4.1 (standard deviation of 0.91) to the question of how nature-loving their family is on a 1-5 Likert scale.

The respondents gave an average value of 3.87 (standard deviation of 0.98) to the question of how much you like nature on a 1-5 Likert scale.

A moderately strong correlation was found between these two values.

We looked for a correlation between the values of the Nature Relatedness Scale and the self-reported level of liking nature, where $r=0.357$; $p=0.006$ was.

We looked for a correlation between the values of the Nature Relatedness Scale and the nature liking level of the respondents' family, too, where $r=0.241$; $p=0.139$ was.

Conclusions

The relationship of the respondents with nature is currently strongest in tangible, rational areas. The question is whether what they learned during the training will change this?

With the spread of the urban lifestyle, the original interpretation of the relationship between man and nature is being damaged, according to which man emerged from nature and became what he is. Since the majority of the human population is currently urbanized, it is not surprising that these previously written results were achieved. The question is whether and to what extent should the original idea be restored during training? What positive effect can nature have on the mental-physical-spiritual health of today's people? We are also looking for answers to this with this series of longitudinal measurements, which our research group started in September 2024.

Keywords: university students majoring in recreation and lifestyle, nature, family influences, spiritual dimensions

Reference:

Köteles, F. (2017). A Természettel Való Viszony Skála rövid változatának pszichometriai elemzése és kérdőíves validálása. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 18(4), 321–333. <https://doi.org/10.1556/0406.18.2017.014>



Központban a mentális egészség kutatása

Németh Petra¹, Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia²

¹okleveles andragógus

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: nemeth.petra003@gmail.com

Bevezetés

Egy tervezett kutatásunk központjában a közép és felsővezetők mentális és fizikai egészségének a kutatása áll, valamint az, hogyan - milyen módszerekkel, eszközökkel, a mentális és testi állóképességet megcélzó tevékenységekkel érhető el egy reziliens állapot.

Célcsoportunk a rájuk nehezedő felelősség és munkamennyiség által halmozottan ki van téve a kiégésnek. Meglátásunk, hogy egy jól átgondolt munkahelyi mentális és fizikai egészségmegőrző programmal ez megelőzhető lenne. A lifelong learning ilyen irányú beépítése a mindennapi munkavégzésbe a munkáltatók, vállalatok által kiküszöböl olyan problémákat mint a kiégés, a szorongás, a depresszió és a pánikbetegség.

Anyag és módszerek

A kutatás első fázisában a magyar szakirodalmak feltérképezését tűztük ki célul. Kezdő lépésként a Google Scholar-ban végeztünk egy keresőszavas kutatást. A „mentális egészség” kifejezés által vizsgáltuk a kapott találatok számát, a tanulmányokban, cikkekben megjelent kulcsszavakat, a megjelenés idejét (az időintervallumot 2000-2024-ig határoltuk be) és helyét, valamint a számunkra releváns szakirodalmak számát.

Eredmények

A Google Scholar első öt oldalán megjelent találatok alapján a magyar szakirodalomban a legtöbb releváns szakirodalom 2020-2024 között jelent meg. Legtöbbször használt kulcsszavak a pozitív pszichológia, mentális egészség és a szubjektív jóllét. Összesen 15.900 releváns szakirodalmat talált a kifejezésre a rendszer, amiből az első öt oldalon található százból számunkra huszonnyolc a releváns, felhasználható irodalom, ám az egyik sem foglalkozott kifejezetten a közép vagy felső vezetőikkel.

Következtetés

Mivel ezen kutatás alapján egyelőre nem találtunk a célcsoportunkra fókuszáló kutatást a magyar szakirodalomban, így igazolva látjuk létjogosultságát annak, hogy tervezett kutatásunk egy még feltérképezetlen területet tárna fel.

Kulcsszavak: mentális egészség, fizikai jóllét, középvezetők, felsővezetők



Táplálkozási ismeretek és evési attitűd edzők körében

Kovács Réka Erika^{1,2}, Dr. Karsai István³, Dr. habil. Boros Szilvia^{4,5}

¹Országos Sportegészségügyi Intézet

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

³Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar Testnevelés-és Mozgásközpont

⁴Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Egészség- és Ápolástudományi Tanszék

⁵ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: rekaerika93@gmail.com

Bevezetés

A sportolók felkészülésének kulcsfontosságú része a megfelelő étkezési stratégiák kialakítása, mely egyszerre biztosítja az egészségmegőrzéshez szükséges tápanyagokat, és illeszkedik a sportág követelményeihez, a sportoló aktuális céljaihoz. Mégis gyakran nem szakértők (pl.: dietetikus) segítségét veszik igénybe, hanem edzők, csapattársak ismereteire hagyatkoznak. A szakértő felügyelete nélkül vezetett táplálkozási stratégiák azonban megnövelhetik a zavart evési magatartások és evészavarok kialakulásának kockázatát, mely megelőző tanulmányok szerint nagyobb arányban fordul elő sportolók körében, összehasonlítva a nem sportoló populációval. Így fontos, hogy az edzők is megfelelő tudásszinttel rendelkezzenek a táplálkozás terén és evési attitűdjük is példamutató legyen. Nemzetközi viszonylatban azonban több kutatás is arról számolt be, hogy mind a sportolók, mind az edzők táplálkozási ismeretei fejlesztésre szorulnak. Vizsgálatunk célja az edzők táplálkozási ismereteinek és evési attitűdjének megismerése volt.

Anyag és módszerek

Az adatgyűjtés 2024.03.01-2024.05.31. között zajlott az Országos Sportegészségügyi Intézetben (OSEI), hozzáférhetőségi alapú mintavétellel. A vizsgálatot az ELTE PPK KEB engedélyével kezdtük meg (KEB 2024/10).

A résztvevők online szociodemográfiai és sportági múlttal kapcsolatos kérdésekre válaszoltak, valamint a nemzetközileg validált Evési Attitűdök Tesztjét (EAT-26, evészavar rizikó: ≥ 20) és egy táplálkozási ismereteket felmérő kérdőívet (A-NSKQ-Abridged Nutrition for Sport Knowledge Questionnaire, elfogadható: $\geq 60\%$) töltöttek ki.

A Qualtrics programban gyűjtött adatokat SPSS 29.0 szoftverrel elemeztük, deskriptív statisztikai módszer, Mann-Whitney U-teszt és lineáris regresszió alkalmazásával.

A végleges mintát 54 fő (n=54) alkotta, átlag életkoruk 31,6 (SD = 13,5) év, közülük 21 férfi. 29 sportágból érkeztek kitöltések, teljesítménytulajdonság szerint esztétikai (n=20), állóképességi (n=4), súlycsoportos (n = 11), erő-állóképességi (n = 10), technikai (n=2) és csapatsportokból (n=7).



Eredmények

Az A-NSKQ általános táplálkozási ismereteket felmérő részében átlagosan 60,1%-ot (SD=19,4), a sporttáplálkozási kérdésekben 44,3%-ot (SD=14,2), összesen 49,2%-ot (SD=14,1) értek el. A nemek szerinti összehasonlítás során a nők szignifikánsan magasabb pontszámot értek el a sporttáplálkozással kapcsolatos kérdésekben ($p=0,05$), míg az általános táplálkozási ismeretekben és összpontszámban nem különböztek jelentősen a férfiaktól ($p=0,665$ és $p=0,135$). Az EAT-26 esetében az átlag pontszám 8,9 (SD=9,2) pont volt, azaz határérték alatti. Összesen hat, női, esztétikai és állóképességi sportban érdekeltnél regisztráltunk határérték feletti pontszámot. Nemek szerint a nők szignifikánsan magasabb pontszámot értek el, összehasonlítva a férfiakkal ($p=0,021$). A lineáris regresszió eredményeiben nem találtunk kapcsolatot az A-NSKQ és EAT-26 pontszámok között, sem a teljes mintára vonatkoztatva ($R^2=0,029$, $p=0,21$), sem nemek (férfiak: $R^2 = 0,045$, $p = 0,35$; nők: $R^2=0,037$, $p=0,44$) szerint.

Következtetés

Eredményeink figyelemfelhívók, hiszen a sporttáplálkozási ismereteknél elért átlag pontszám elmarad a nemzetközileg elfogadott szinttől, és az általános táplálkozási ismeretek is épphogy megfelelőnek minősíthetők. Ezzel megerősíteni tudjuk korábbi kutatások eredményeit, egyúttal felhívni a figyelmet az edukáció jelentőségére, melyet nemcsak sportolók, de edzők körében is fontosnak tartunk minél hamarabb, már a sporthoz köthető tanulmányok során elkezdni. Bár az evési attitűdök felmérése során nem volt magas a rizikócsoporthoz sorolható aránya, fontosnak tartjuk, hogy az edukatív tevékenységek részét képezze a megfelelő étkezési stratégiák kialakítása is. A minta heterogenitása miatt a sportágak közötti különbségek feltérképezésére nem volt lehetőségünk, így a jövőben szeretnénk ezzel kutatási eredményeinket kibővíteni.

Kulcsszavak: táplálkozási ismeretek, evési attitűd, edzők, edukáció



ELTE sportszakos hallgatók kulturális kikapcsolódása

Dr. Magyar Márton, Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia, Dr. habil. Gósi Zsuzsanna

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

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

Bevezetés

Kevésbé elterjedt kutatási területnek minősíthető az egyetemisták szellemi, kulturális rekreációs fogyasztási szokásainak, kikapcsolódási mintázatuknak elemzése. Korábban is folytattak szabadidős vizsgálatokat, létezik az Ifjúság felméréssorozat is, ám ezekben a felmérésekben a sportfogyasztás mellett a nem-mozgásos aspektusok kevésbé mélyrehatóan jelennek meg. Habár Hegedűs (2016) a kultúrafogyasztásra fókuszál az SZTE példáján.

E korábbi kutatások szerint az egyetemisták (a Z-generáció tagjai) kevésbé látogatják a magas kultúrával kapcsolatos programokat (Bittner et al., 2013; Kovács, 2016), inkább a pop(uláris) kultúrához sorolható mozi és könnyűzenei koncertek látogatása jellemző a körükben (Kovács, 2016; Fekete és Tibori, 2018). Az első két legjellemzőbb kulturális szórakozási lehetőségként a mozit és a színházat azonosítják (Bocsi, 2022; Schultz & Szalók, 2022).

A fentiek indukálta kutatásunk még inkább hiánypótlónak számít, mivel csak sportszakos hallgatókra vonatkozóan végeztünk kérdőíves felmérést, amely vizsgálati mintára vonatkozóan.

Anyag és módszerek

Az ELTE PPK KEB 2024/374 számú engedély alapján történnek az adatfelvételeink a sportszakos hallgatók szabadidős, kulturális szokásaikról más, egyéb fogyasztási attitűdjük mellett. Az adatelemzés és szemléltetés Excel szoftverrel történt. Az ELTE-n 2024-ben tanulmányaikat megkezdő első évfolyamos hallgatók jelentik a vizsgálati mintát. Jelenleg 10 testnevelő tanár szakos, 50 sportszervező és 43 rekreáció és életmód alapszakos hallgató adatait mutatjuk be (kutatási időszak: 2024. szeptember 9. – 2024. november 4.).

A 3 szak esetében az alábbi kérdésekre keressük a válaszokat:

K1. Milyen a százalékos aránya a különböző szórakozási–kulturális színtereknek az ELTE sportszakos első éves hallgatók körében?

K2. Vannak-e különbségek a különböző sporttudományi BSc-szakok első éves hallgatói körében az ELTE-n?

Eredmények

A 2024. november 4-ig beérkezett válaszok alapján kijelenthető, hogy mindhárom szak hallgatói körében első számú szórakozási lehetőséget jelent a filmnézés, 100%-os említési aránnyal mindhárom csoportban. A 103 hallgató körében második helyen a társasjáték (72%), míg harmadik helyen a városnézés (56%) szerepelt; legkevésbé látogatják a sportszakos hallgatók a színházat (14%) és a múzeumokat (19%).



Külön is megvizsgáltuk a három szakot. A szellemi rekreációs preferenciasorrend az alábbiak szerint alakult. A testnevelő tanár szakos hallgatók a filmnézés után a városnézést és a fesztiválok (60%), valamint a koncertek látogatását (40%) részesítik előnyben. Sportszervező szakos hallgatók második helyen szintén a városnézést (64%), harmadik helyen pedig a társasjátékot (56%) említették. Rekreáció és életmód szakos hallgatóink körében is második helyen a társasjáték (72%), ezt követően pedig a kártyázás (58%) dominál.

A filmnézési szokásokat részletesebben is elemeztük. A sportszakos hallgatók leginkább a streaming szolgáltatásokat (95%) kedvelik – testnevelő tanár szakos hallgatóink mindegyike. Közkedveltnek számít, érthető módon, a sport TV-csatornák nézése (66%) és a beltéri mozik látogatása (58%). Az alternatív mozik (mint a kertmozi, autós mozi) nem igazán ragadja meg a sportszakos első éves egyetemistáink érdeklődését.

Következtetés

Kutatásunkkal szerettünk volna részletesebb betekintést adni az egyetemisták kulturális, szórakozási, kikapcsolódási szokásaiba. Kérdőívünkkel a klasszikus magas és populáris kultúra alszegmenseit is vizsgáltuk. Habár még nem teljeskörű a felmérésünk az ELTE sportszakos első éves hallgatói körében, mégis megállapítható egy általános tendencia. A korábbi felmérésekkel összhangban ők is előszeretettel fogyasztják a filmeket, ám más intézményekhez képest az ő körükben második helyen nem a színház, hanem a társasjátékozás dominál.

Kulcsszavak: sportszakos egyetemisták, szellemi rekreáció, kultúra

Irodalomjegyzék:

- Bittner, Z., Kehl, D., & Szűcs, K. (2013). A 15-29 éves magyar fiatalok jellemzői (a tudomány iránti érdeklődés, informálódás, online magatartás, szabadidő, médiahasználat, értékek) – kutatási jelentés. Tudománykommunikáció a Z generációnak. PTE. https://ktk.pte.hu/sites/ktk.pte.hu/files/images/szervezet/intezetek/mti/bittner_kehl_szucs_a_15-29_eves_magyar_fiatalok_jellemzoi_-_a_tudomany_iranti_erdeklodes_informalodas_online_magatartas_szabadido_mediahasznalat_ertek_ek_2013.pdf
- Bocsi, V. (2022). Hallgatók kultúrafogyasztásának mintázatai a tömegesedés utáni felsőoktatásban. In Kovács, K. (Szerk.), *Értékközvetítés és iskola – Tanulmányok Szabó László Tamás tiszteletére* (pp. 159–175). Debreceni Egyetem Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ (CHERD-H). <https://mek.oszk.hu/24900/24995/24995.pdf>
- Fekete, M., & Tibori, T. (2018). Az ifjúság szabadidő-felhasználása a fogyasztói társadalomban. In Nagy, Á. (Szerk.), *Margón kívül – magyar ifjúságkutatás 2016. Tanulmánykötet* (pp. 258–283). Excenter Kutatóközpont.
- Hegedűs, A. (2016). Egyetemisták és kultúrafogyasztás – Intézményi szintű kultúrakínálat a vidéki egyetemeken tekintetében. *Tudásmenedzsment*, 17(1. Klnsz.), 99–108.
- Kovács, K. (2016). Szabadidő-eltöltés és sportolás a nyíregyházi fiatalok körében. *Acta Medicinae et Sociologica*, 7(20–21), 112–130. <https://doi.org/10.19055/ams.2016.7/20-21/6>
- Schultz, É., & Szalók, C. (2022). A múzeum, mint vonzerő az egyetemista korosztály szemszögéből. *Marketing & Menedzsment*, 56(1), 43–53. <https://doi.org/10.15170/mm.2021.56.01.04>



Cultural recreation of ELTE sports majoring students

Márton MAGYAR, Ph.D., Júlia PATAKINÉ BŐSZE, Ph.D. habil., Zsuzsanna GŐSI, Ph.D. habil.

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

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

Introduction

Analysis of university students' intellectual, cultural and recreational consumption habits and leisure patterns can be considered a less widespread area of research. Leisure studies have been conducted before, and there is also the Hungarian Youth survey series, but in these surveys, in addition to sports consumption, non-physical aspects of leisure appear less in depth. Although Hegedűs (2016) focused on cultural consumption using the example of University of Szeged. According to these previous studies, university students (members of Generation Z) attend less high culture-related programs (Bittner et al., 2013; Kovács, 2016), and they tend to attend cinemas and pop music concerts, which are part of pop(ular) culture (Kovács, 2016; Fekete and Tibori, 2018). Cinema and theater are identified as the first two most typical cultural entertainment options (Bocsi, 2022; Schultz & Szalók, 2022).

Our research, induced by the above, is even more gap-filling, since we only conducted a questionnaire survey on sports students, which is a limited sample.

Material and methods

On the basis of license by the Research Ethics Committee (REC) at the Faculty of Education and Psychology of Eötvös Loránd University (Nr. 2024/374), our data collection on the leisure and cultural habits of sports students, in addition to their other consumption attitudes, is carried out. Data analysis and visualization were performed using Excel software. First-year students starting their studies at ELTE in 2024 constitute the study sample. We are currently presenting data of 43 students majoring in recreation and lifestyle, 50 students majoring in sport organizing and 10 students majoring in P.E. teaching. (Research period: September 9, 2024 – November 4, 2024.) In the case of the 3 majors, we seek answers to the following questions:

Q1. What is the percentage ratio of different entertainment and cultural venues among first-year sports students at ELTE?

Q2. Are there any differences between them?

Results

Based on the responses received by November 4, 2024, it can be stated that watching movies is the number one entertainment option among students of all three majors, with a 100% mention rate in all three groups. Among the 103 students, board games came in second place (72%), while sightseeing came in third (56%); sports students visit the theater (14%) and museums (19%) the least.



We examined the three majors separately. The order of preference for intellectual recreation was as follows. After watching movies, students majoring in P.E. teaching prefer sightseeing and attending festivals (60%) and concerts (40%). Students majoring in sports organizing also mentioned sightseeing in second place (64%), and board games in third place (56%). Among our students majoring in recreation and lifestyle, board games also come in second place (72%), followed by card games (58%).

We also analyzed movie-watching habits in more detail. Sports students prefer streaming services (95%) – all of our students majoring in P.E. teaching. Watching sports TV channels (66%) and visiting indoor cinemas (58%) are, understandably, popular. Alternative cinemas (such as outdoor cinemas, drive-in cinemas) do not really capture the interest of our first-year university students majoring in sports.

Conclusions

With our research, we wanted to provide a more detailed insight into the cultural, entertainment and leisure habits of university students. With our questionnaire, we also examined the subsegments of classical high and popular culture. Although our survey among first-year students of ELTE majoring in sports studies is not yet complete, a general trend can still be identified. In line with previous surveys, they also enjoy watching films, but compared to other universities, in their circle, the second place is not theater, but board games.

Keywords: university students majoring in sports, intellectual recreation, culture

References:

- Bittner, Z., Kehl, D., & Szűcs, K. (2013). A 15-29 éves magyar fiatalok jellemzői (a tudomány iránti érdeklődés, informálódás, online magatartás, szabadidő, médiahasználat, értékek) – kutatási jelentés. Tudománykommunikáció a Z generációnak. PTE. https://ktk.pte.hu/sites/ktk.pte.hu/files/images/szervezet/intezetek/mti/bittner_kehl_szucs_a_15-29_eves_magyar_fiatalok_jellemzoi_-_a_tudomany_iranti_erdeklodes_informalodas_online_magatartas_szabadido_mediahasznalat_ertek_ek_2013.pdf
- Bocsi, V. (2022). Hallgatók kultúrafogyasztásának mintázatai a tömegesedés utáni felsőoktatásban. In Kovács, K. (Szerk.), *Értékközvetítés és iskola – Tanulmányok Szabó László Tamás tiszteletére* (pp. 159–175). Debreceni Egyetem Felsőoktatási Kutató és Fejlesztő Központ (CHERD-H). <https://mek.oszk.hu/24900/24995/24995.pdf>
- Fekete, M., & Tibori, T. (2018). Az ifjúság szabadidő-felhasználása a fogyasztói társadalomban. In Nagy, Á. (Szerk.), *Margón kívül – magyar ifjúságkutatás 2016*. Tanulmánykötet (pp. 258–283). Excenter Kutatóközpont.
- Hegedűs, A. (2016). Egyetemisták és kultúrafogyasztás – Intézményi szintű kultúrakínálat a vidéki egyetemek tekintetében. *Tudásmenedzsment*, 17(1. Klnsz.), 99–108.
- Kovács, K. (2016). Szabadidő-eltöltés és sportolás a nyíregyházi fiatalok körében. *Acta Medicinæ et Sociologica*, 7(20–21), 112–130. <https://doi.org/10.19055/ams.2016.7/20-21/6>
- Schultz, É., & Szalók, C. (2022). A múzeum, mint vonzerő az egyetemista korosztály szemszögéből. *Marketing & Menedzsment*, 56(1), 43–53. <https://doi.org/10.15170/mm.2021.56.01.04>



VII. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

INTERDISZCIPLINÁRIS SPORTTUDOMÁNYI ASPEKTUSOK

című konferencia

**„A fizikai aktivitás pszichológiai és pedagógiai kérdései” szekció
absztraktjai**

Abstracts of the section

"Psychological and pedagogical issues of physical activity"

Mozgáselemzés a pszichológiai vizsgálatok szolgálatában – Az emberi és gépi elemzés összehasonlítása

Naor Barbara¹, Egri Dóra¹, Dr. Schwartz Kristóf²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, A Trauma és Fájdalom Pszichofiziológiája Kutatócsoport

²Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar, Egészség- és Ápolástudományi Tanszék, Győr 9026, Egyetem tér 1., Hungary

E-mail: naorbarbara@gmail.com

Bevezetés

A mozgáselemzés, vagyis az emberi mozgás tanulmányozása régóta a tudományos vizsgálódás középpontjában áll (Colyer et al., 2018), összekötve olyan területeket, mint az orvostudomány, a pszichológia és a biomechanika.

A mozgáselemzés egy multidiszciplináris megközelítés, amely az emberi mozgást tanulmányozza, hogy betekintést nyerjen a fizikai, érzelmi és pszichológiai állapotokba (Laban, 1950).

Az emberi mozgás szorosan összefügg az érzelmekkel és a pszichológiai állapotokkal; a nonverbális kommunikáció, például a gesztusok és a testtartás gyakran olyan érzéseket és gondolatokat árul el, amelyeket a szavak nem képesek kifejezni (Krumhuber et al., 2013).

Az ilyen finom mozdulatok tanulmányozásával a pszichológusok értékes betekintést nyerhetnek az egyén mentális és érzelmi állapotába, és az összefüggések komplexebb okainak megértésére.

Anyag és módszerek

A mozgáselemzés központi szerepet játszik abban, hogy megértsük, hogyan tükröződnek az érzelmek a fizikai viselkedésben, például a testbeszédben, a gesztusokban és más nonverbális jelekben. Ezek az elemek együttesen átfogó képet nyújtanak az elme és a test közötti szoros kapcsolatáról (Michalak et al., 2009; Krumhuber et al., 2013).

A mozgáselemzés révén a kutatók képesek az érzelmi állapotok finom, gyakran tudat alatti megnyilvánulásait feltárni, amelyeket nehéz lenne verbális kommunikáció alapján azonosítani. Az érzelmek fizikai megjelenése gyakran hitelesebb képet adhat az emberek belső állapotáról, mint a nonverbális jelek, ugyanis sok esetben a testtartás, az arckifejezések és a mozdulatok spontán módon, kevésbé tudatosan jelennek meg.

Az ilyen típusú kutatások nemcsak az érzelmi kifejezés megértéséhez járulnak hozzá, hanem jelentős hatással bírnak az olyan alkalmazási területeken is, mint a mentális egészség, vagy az ember-gép interakciók fejlesztése.



Eredmények

A mesterséges intelligencia (MI) megjelenése számos területet forradalmasított, így a mozgáselemzés sem kivétel. A mesterséges intelligencia jelentősen átalakította a mozgáselemzést, növelve annak pontosságát, hatékonyságát és alkalmazási körét. Az MI integrációja révén a kutatók és szakemberek olyan betekintést nyerhetnek, amelyek korábban elképzelhetetlenek voltak. Az MI automatizálja az adatok gyűjtését és elemzését, csökkentve a manuális folyamatokra fordított időt.

A gépi tanulási algoritmusok gyorsan feldolgozzák a nagy mennyiségű adatot, valós idejű értékeléseket téve lehetővé. A gépi tanulási algoritmusok nemcsak gyorsak, hanem rendkívül precízek is, különösen nagy adathalmazok esetén - ezen a gépi tanulási algoritmusok képesek olyan minták és összefüggések azonosítására, amelyek az emberi szem számára szinte láthatatlanok (Larkey et al., 2012).

Az algoritmusok érzékenyek az adatok legkisebb változásaira is, és képesek ezeket az eltéréseket azonosítani, feldolgozni és értelmezni. Ez lehetővé teszi például a mikroszintű piaci trendek felismerését, és az ezek alapján történő előrejelzéseket, de esetünkben, az érzelmek apró árnyalatainak osztályozását arckifejezések, hangszín vagy viselkedési minták alapján.

Következtetés

Bár az MI kiválóan felismeri a mintázatokat és dolgozza fel az adatokat, gyakran nehezen értelmezi az emberi viselkedés árnyalt kontextusát. Felvetődik a kérdés, hogy a gesztusokat és mozdulatokat befolyásoló szempontok, mint a kulturális, érzelmi és társadalmi normák értelmezésének hiánya mennyire adhat megtévesztő vagy félreértelmezhető eredményeket.

Az MI használata segítheti a kutatást, csökkentheti a torzításokat, amelyek az elemzési pontatlanságokból származhatnak, azonban további kérdésként az is felmerül, hogy a minta homogenitása és az elemzés pszichológiai kutatásokban való alkalmazása megengedi-e az MI exkluzív hasznosíthatóságát.

Kulcsszavak: trauma, mozgáselemzés, érzelem, mesterséges intelligencia

Irodalomjegyzék:

- Colyer, S. L., Evans, M., Cosker, D. P., & Salo, A. I. T. (2018). A Review of the Evolution of Vision-Based Motion Analysis and the Integration of Advanced Computer Vision Methods Towards Developing a Markerless System. *Sports Medicine – Open*, 4(1), 24. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0139-y>
- Krumhuber, E. G., Kappas, A., & Manstead, A. S. R. (2013). Effects of Dynamic Aspects of Facial Expressions: A Review. *Emotion Review*, 5(1), 41–46. <https://doi.org/10.1177/1754073912451349>
- Laban, R. (1950). *The Mastery of Movement*. Macdonald & Evans.
- Larkey, L., Szalacha, L., Rogers, C., Jahnke, R., & Ainsworth, B. (2012). Measurement pilot study of the Meditative Movement Inventory (MMI). *Journal of nursing measurement*, 20(3), 230–243. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.20.3.230>
- Michalak, J., Troje, N. F., Fischer, J., Vollmar, P., Heidenreich, T., & Schulte, D. (2009). Embodiment of Sadness and Depression—Gait Patterns Associated With Dysphoric Mood. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 580–587. <https://doi.org/10.1097/psy.0b013e3181a2515c>

Az edzés akut affektív hatásainak vizsgálata egyéni és csapatsportokban

(Examining The Acute Affective Effects Of Training In Individual And Team Sports)

**Komáromi Liza^{1,2}, Ábel Krisztina^{1,2}, de la Vega Ricardo³, Denizci Nazlıgül Merve⁴,
Prof. Dr. Szabó Attila²**

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

³Departamento Educación Física, Deporte y Motricidad Humana, Universidad Autónoma de Madrid

⁴Független kutató és klinikai pszichológus, Isztambul

E-mail: komaromiliza96@gmail.com

Bevezetés

A csapatsportokban a teljesítményt és az együttműködést helyezik előtérbe, szemben az egyéni sportokkal, melyekben szubjektív célok és érzelmi állapotok dominálnak. Ennek alapján jelen in-situ tanulmányunkban azt feltételeztük, hogy a pozitív affektivitás magasabb az egyéni sportokban, míg a csapatsportokban ez kisebb mértékben, vagy egyáltalán nem lesz megfigyelhető.

Anyag és módszerek

Az edzés utáni elkötelezettség, revitalizáció, nyugalmi állapot és fizikai kimerültség felméréséhez az „Edzés-indukálta érzelmek leltár” kérdőívet használtuk egy 120 fős egyetemi hallgatói mintán. A résztvevők fele egyénileg (futás, karate és úszás), míg a másik fele csapatban (kosárlabda, futball és rögbi) sportolt. Felmértük továbbá a résztvevők észlelt lelkesedését a testezés előtt, valamint az erőfeszítés mértékét az edzés után.

Eredmények

Az egyéni sportolók lelkesebbek voltak edzés előtt (átlag =2,35, SD =1,01; t [118] =2,82, p <0,006, [Cohen d] =0,51) és fárasztóbbnak vélték az edzést, mint a csapatsportolók (átlag =4,0, SD =1,39; t [118] =3,28, p <0,001, d =0,60), valamint elsősorban az egészségügyi okok miatt vettek részt a sportban.

Következtetés

Feltételezéseinket illetően, az eredmények arra utalnak, hogy egyetlen edzést követően a mért szubjektív affektív állapotok, valamint a részvételi szándék oka különbözik az egyéni- és csapatsportoknál. További vizsgálatok szükségesek e különbségek mögött rejlő mechanizmusok felfedésére. Az egyéni sportok alkalmasabbak lehetnek a mentális egészség támogatására, mivel pozitív mentális hatások azonnal megmutatkoznak, míg ez a csapatsportok esetében nem mondható el. Eredményeink viszont csak az itt mért változókra vonatkoznak.

Kulcsszavak: affektivitás, hangulat, fizikai aktivitás, érzelmi állapot, mentális jóllét



ASMR - a relaxáció egy alternatív módja

Sóvágó Lilla^{1,2}, Dr. Ferentzi Eszter², Prof. Dr. Köteles Ferenc³

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Pszichológiai Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

³Károli Gáspár Református Egyetem BTK Pszichológiai Intézet

E-mail: sovago.lilla@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az Autonóm Szenzoros Meridián Válasz (*Autonomous Sensory Meridian Response, ASMR*) egy szenzoros jelenség, melyet jellemzően különböző videómegosztó platformokon megtalálható videók váltanak ki. Az ASMR-videókban olyan sajátos hallási és vizuális ingerek jelennek meg, mint például a suttogás, a lágy beszéd, különféle kopogó hangok és lassú mozgások. Ezen ingerek jellegzetes érzeteket váltanak ki, jellemzően fejtetői bizsergést, valamint pozitív érzelmi változásokat.

Az eddigi kutatások alapján az emberek eltérő módon reagálhatnak az ASMR-ingerekre, sajátos érzelmi és élettani válaszokat mutatva. A kutatók az ASMR-élmény mögött meghúzódó tényezőket vizsgálva kiemelt figyelmet fordítottak önbevallásos jellemzőkre is, mint amilyen a kérdőívvel mért személyiségvonások, az abszorpció és a *mindfulness*.

Tudomásunk szerint nincs magyar nyelven elérhető ASMR-kérdőív. Elsődleges célunk az ASMR-15 magyar változatának validálása volt. A kérdőív arra fókuszál, hogy bizonyos hangok (például a suttogás, roppanás) milyen érzeteket, érzéseket váltanak ki a kitöltőben. Vizsgáltuk továbbá azt is, hogy a kérdőív pontszáma miként függ össze a testre irányuló figyelem hatására kialakult bizsergés érzetével.

Anyag és módszerek

A kutatásban N=749 személy (63,4% nő; átlagéletkor = 28.5 év, szórás = 12.3) vett részt.

Az online kérdőívcsomag öt kérdőívet tartalmazott (melyek közül most csak az ASMR-15-tel kapcsolatos eredményeket mutatjuk be), továbbá egy kérdést a bizsergés élményével kapcsolatban. Ez utóbbi kapcsán a résztvevőknek arról kellett beszámolniuk, hogy egy adott testtájra történő fókuszálás kiváltott-e testi érzet-változást (pl. bizsergést) azon a területen.

Az eredeti angol ASMR-15 kérdőív négy alskálából áll: Érzékelés (5 tétel), Relaxáció (3 tétel), Érzelem (3 tétel) és Megváltozott tudatállapot (4 tétel).

Eredmények

A magyar ASMR-15 kérdőív jó belső konzisztenciával bírt (Cronbach alpha > 0,80). A megerősítő faktoranalízis, négy faktoros struktúrát elemezve, elfogadható illeszkedést jelzett (Chi-négyzet (df = 84) = 577, p < .001, CFI = 0.94, TLI = 0.92, RMSEA = 0.09). A négy faktor között erős összefüggések figyelhetők meg.

A bizsergéssel kapcsolatos kérdés alapján két csoportot különíthetünk el: az egyik csoport tagjai bizsergést tapasztaltak a kiválasztott testrészen ($n=339$), míg a másik csoport nem tapasztalt ilyen érzetet ($n=331$). A Mann-Whitney U teszt szignifikáns különbséget mutatott a két csoport között az ASMR-15 skálán ($U = 48390$, $p < .001$). A bizsergést tapasztalt csoport magasabb ASMR-15 pontszámot ért el ($M=2.47$, $SD=1$), mint a bizsergést nem érző csoport ($M=2.01$, $SD=0.91$).

Következtetés

A testi bizsergés kiváltása és vizsgálata laboratóriumi körülmények között jelentős kihívásokkal jár. Az ASMR azonban lehetőséget biztosít arra, hogy kontrollált, passzív helyzetben mérjük az egyének élettani válaszait bizsergés átélése során.

A kutatás másik jelentős eredménye az ASMR-15 kérdőív magyar változatának validálása. A vizsgálat eredményei alátámasztják a kérdőív megbízhatóságát. Ezzel hozzájárultunk a magyarországi ASMR kutatások előmozdításához, mivel magyar nyelven is elérhetővé vált egy olyan kérdőív, amely önbevalláson alapuló mérést tesz lehetővé az ASMR-re adott válaszreakciók kapcsán.

Kulcsszavak: ASMR, bizsergés, relaxáció



Eltérő edzés módszerek hatása serdülőkorban

Beszkid Attila, Dr. Kovács Katalin, Dr. Mészáros Zsófia

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: beszkid.attila@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az edzés módszerek által kiváltott rövid, illetve hosszútávú alkalmazkodás régóta kutatott terület. Dolgozatunkban a pliometriás edzés és a small-sided games (továbbiakban: SSG) hatásait vizsgáltuk serdülőkorban. Főbb céljaink közé tartozott, hogy (1) szembe állítsuk egymással a két edzés módszert. Illetve, hogy (2) vizsgáljuk pályatesztek segítségével az eltérő edzés módszerek hatásait.

Anyag és módszerek

Szisztematikus áttekintéssel végzett dolgozatunkban 17 szakirodalmat dolgoztunk fel. A publikációk keresésénél a Google Scholar, PubMed és ResearchGate oldalakat használtuk. A következő kifejezések segítségével gyűjtöttük össze a témába vágó irodalmat: „plyometric training for adolescent”, „small-sided games for adolescent”, „field tests and plyometric”. A szakcikkek szűrése az alábbi kritériumok mentén valósult meg: 14-16 éves korosztály; pliometriás edzés stabil felszínen; felmérések pályatesztekkel történjenek. Nemre és előképzettségre nem szűrtünk. A kritériumok alapján 13 pliometriás- és 4 SSG-s módszert alkalmazó szakcikk állt rendelkezésünkre. A pályatesztek az alábbiak voltak: vertikális ugrások (guggolásból felugrás, súlypontosüllyesztésből felugrás), futások (20m sprint, T-teszt).

Eredmények

A szakirodalmak elő- és utófelmérései során (6-10 hetes intervenciók) bekövetkező átlagos eredmények az alábbiak. A pliometriás edzés módszert alkalmazó csoportok a vertikális ugrások során ~15 százalékos javulást mutattak az utófelmérések során, míg a 20 méteres sprint és irányváltoztató tesztekénél ~4,5 százalékos fejlődést. Az SSG-s csoportok eredményei a vertikális ugrások során ~7,5 százalékot, míg a futások során 1,8 százalékot javult.

Következtetés

Az eredmények alapján kijelenthető, hogy a pliometriás edzés módszert alkalmazó csoportok nagyobb fejlődést mutattak a vertikális ugrások, valamint a sprint futás és irányváltoztató tesztek során egyaránt. Az SSG módszert alkalmazó szakirodalmak (4 darab) csekély száma miatt a kutatás korlátai ismertek, további felmérésekre van szükség a módszerek objektív összehasonlításához.

Kulcsszavak: Pliometriás edzés, small-sided games, pályatesztek

Challenges in psychophysiological data collection in Trauma Studies

Kristóf SCHWARTZ, MD., Ph.D.

Széchenyi István University, Faculty of Health and Sports Sciences, Department of Health and Nursing Sciences, Győr 9026, Egyetem tér 1., Hungary

E-mail: schwartz.kristof@sze.hu

Introduction

Psychological trauma is a profound emotional and psychological response to events or experiences that overwhelm an individual's ability to cope. Factors such as an individual's psychological resilience, support systems, and prior experiences all play crucial roles in determining the impact of a potentially traumatic event.

Trauma manifests in various forms. Acute trauma stems from a single distressing event, such as a natural disaster, a violent attack, or a serious accident. Chronic trauma arises from repeated exposure to stressful or harmful situations over time, such as living in an abusive household, experiencing long-term bullying, or enduring chronic neglect. Complex trauma occurs when an individual is subjected to multiple, interconnected traumatic events, often of an interpersonal nature.

The psychophysiological effects of trauma are profound, altering the function of key systems within the brain and body. Trauma dysregulates the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis through chronic hyperactivation of the amygdala, leading to excessive cortisol release and symptoms like hypervigilance and emotional instability. Structural changes in the hippocampus impair memory and emotional regulation, while prefrontal cortex dysfunction disrupts decision-making and impulse control, exacerbating PTSD symptoms. Prolonged autonomic nervous system activation links trauma to somatic issues such as chronic pain and cardiovascular dysfunction. Epidemiological data reveal that certain populations are disproportionately affected.

Adverse Childhood Experiences (ACEs), a framework developed to study the impact of early trauma, identifies common categories of childhood adversity, including physical, emotional, and sexual abuse, neglect, and household dysfunction such as parental substance abuse or domestic violence. The prevalence of ACEs among adults is 39.9% for no ACE, 22.4% for one ACE, 13.0% for two ACEs, 8.7% for three ACEs, and 16.1% for four or more ACEs (Madigan et al., 2023).

The cumulative impact of multiple ACEs is associated with an increased risk of mental health disorders, substance abuse, chronic illnesses, and premature death. Childhood trauma is strongly linked to the development of PTSD, anxiety, depression, and difficulties in emotional. In adulthood, traumatic events such as intimate partner violence, military combat, or severe accidents also contribute to significant mental health burdens. Epidemiological studies indicate that around 70% of individuals worldwide experience at least one traumatic event in their lifetime (Kessler et al., 2017), with rates of PTSD ranging between 5% - 10% globally.

Material and methods

This presentation employs a theoretical framework to analyze and contextualize the challenges inherent in psychophysiological research on trauma. It integrates a synthesis of the current literature with insights derived from my own experimental findings to provide a comprehensive understanding of the field.



Results and Discussion

Researching psychological trauma is a complex endeavor, regardless of the experimental or scientific tools employed. This complexity arises from multiple interrelated challenges that impact the validity, reliability, and generalizability of findings in the field. Addressing these challenges requires nuanced approaches that account for the multifaceted nature of trauma and its effects on individuals. Trauma encompasses a wide spectrum of events, ranging from acute incidents like natural disasters to chronic interpersonal abuses such as childhood maltreatment. The subjective nature of trauma adds another layer of complexity; individuals respond differently to the same event based on factors like resilience, previous experiences, and social support (Thomsen et al., 2022).

This heterogeneity complicates efforts to standardize research methods and interpret results. Ethical considerations further complicate trauma research. Investigating trauma often involves revisiting distressing memories. Researchers must balance the need for scientific rigor with the imperative to protect participants' well-being by robust debriefing protocols.

Another major challenge is the lack of universally accepted biological markers for trauma (Yang et al., 2020). While advances in neuroscience and psychophysiology have identified potential biomarkers, these markers are neither exclusive to trauma nor consistently replicable across studies. The timing between the traumatic event and the research study adds another layer of complexity. Trauma's effects evolve over time, with some individuals exhibiting immediate symptoms, while others develop delayed responses.

Differences in neural plasticity, coping mechanisms, and environmental influences over time must be accounted for, complicating interindividual comparisons. Longitudinal studies, while ideal for addressing these issues, are resource-intensive and logistically challenging.

In conclusion, researching psychological trauma involves navigating diverse traumatic experiences, stringent ethical considerations, the absence of standardized biomarkers, and the complexities of timing and temporal evolution. Overcoming these challenges requires interdisciplinary collaboration, innovative methodologies, and a commitment to balancing scientific advancement with participant care.

Keywords: Trauma Studies, psychological trauma, responce

References:

- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., Degenhardt, L., de Girolamo, G., Dinolova, R. V., Ferry, F., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Huang, Y., Karam, E. G., Kawakami, N., Lee, S., Lepine, J. P., Levinson, D., Navarro-Mateu, F., ... Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup5), 1353383. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>
- Madigan, S., Deneault, A., Racine, N., Park, J., Thiemann, R., Zhu, J., Dimitropoulos, G., Williamson, T., Fearon, P., Cénat, J., McDonald, S., Devereux, C., & Neville, R. (2023). Adverse childhood experiences: a meta-analysis of prevalence and moderators among half a million adults in 206 studies. *World Psychiatry*, 22(3), 463–471. <https://doi.org/10.1002/wps.21122>
- Thomsen, K., Howell, K., Gilliam, H., & Wamser-Nanney, R. (2022). Mapping Individual, Relational, and Contextual Factors onto Posttraumatic Stress Symptoms and Resilience. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(11–12), 7242–7265. <https://doi.org/10.1177/08862605221141930>
- Yang, J.-J., & Jiang, W. (2020). Immune biomarkers alterations in post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 268, 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.044>

Comparison of experimental opportunities in studying Perfectionism

Adél BARTOS¹, István KARSAI, PhD.², Kristóf SCHWARTZ, M.D., Ph.D.^{3,4}

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

²University of Pécs Medical School, Sports and Physical Education Center

³Széchenyi István University, Faculty of Health and Sports Sciences, Department of Health and Nursing Sciences, Győr 9026, Egyetem tér 1, Hungary

⁴ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Institute of Health Promotion and Sport Sciences

E-mail: bartos.adel@ppk.elte.hu

Introduction

Perfectionism is a personality trait characterized by the drive to achieve optimal performance, often coupled with a critical evaluation of one's efforts. Investigating the emergence, manifestation, and consequences of perfectionism benefits from employing mixed-method approaches, integrating both qualitative and quantitative perspectives. Commonly used methodologies in educational research include statistical analyses of self-reported questionnaires, individual and focus group interviews, and behavioral observations through image or video analysis. As an interdisciplinary endeavor, the study of perfectionism can also draw on techniques from medical sciences (Page et al., 2018). This study aims to address the complexity of perfectionism by exploring how experimental settings can utilize psychophysiological approaches to gain deeper insights into this trait.

Material and methods

The presentation compares current literature findings and integrates personal research design experiences in the experimental study of perfectionism.

Results and Discussion

The literature presents inconsistencies regarding the relationship between perfectionistic traits and biological markers. Psychophysiological methodologies frequently employed to investigate these traits include heart rate variability (HRV), skin conductance response (SCR), electromyography (EMG), event-related potentials (ERPs), functional magnetic resonance imaging (fMRI), and cortisol analysis (Ioannou et al., 2016; Nealis et al., 2022). These approaches aim to capture the interplay between perfectionism and stress-related physiological and neural processes. Maladaptive perfectionism has been associated with several potential biomarkers, including dysregulated cortisol levels indicating stress, reduced heart rate variability reflecting poor stress regulation, and neuroimaging findings such as amygdala hyperactivity and prefrontal cortex dysregulation linked to emotional control issues (Wu et al., 2016). Additionally, elevated inflammatory markers like IL-6, alterations in serotonin and dopamine pathways, and genetic factors such as 5-HTTLPR polymorphisms (Schinka et al., 2004) suggest a complex interaction between biological and psychological processes. These findings highlight the interplay of stress, emotional regulation, and self-critical behavior in the neurobiology of maladaptive perfectionism.



Conclusions

Physiological measurements may provide more reliable and objective markers of personality traits, including perfectionism, compared to self-reported questionnaires, which can be subject to bias. Techniques such as functional magnetic resonance imaging (fMRI) (Barke et al., 2017), electroencephalography (EEG), and electromyography (EMG) or heart rate variability (HRV) offer detailed insights into neural and physiological responses associated with perfectionistic tendencies. However, these methods often entail significant costs and require specialized medical expertise, emphasizing the necessity for an interdisciplinary approach and collaboration among professionals from various fields. This teamwork can enhance the effectiveness and applicability of such advanced methodologies in personality research.

Keywords: perfectionism, physiological measurements, interdisciplinary approach

References:

- Barke, A., Bode, S., Dechent, P., Schmidt-Samoa, C., Van Heer, C., & Stahl, J. (2017). To err is (perfectly) human: Behavioural and neural correlates of error processing and perfectionism. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1647–1657. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx082>
- Ioannou, C. I., Furuya, S., & Altenmüller, E. (2016). The impact of stress on motor performance in skilled musicians suffering from focal dystonia: Physiological and psychological characteristics. *Neuropsychologia*, 85, 226–236. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2016.03.029>
- Nealis, L. J., Sherry, S. B., & Lee-Baggley, D. L. (2022). Perfectionism and Stressful Perseveration in the Psychophysiological Experience of Stress: A 7-Day Multi-Method Study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 44(1), 202–213. <https://doi.org/10.1007/s10862-021-09932-w>
- Page, M. J., Hill, A. P., Kavanagh, O., & Jones, S. (2018). Multidimensional perfectionism and cortisol stress response in non-clinical populations: A systematic review and evaluation. *Personality and Individual Differences*, 124, 16–24. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.037>
- Schinka, J., Busch, R., & Robichaux-Keene, N. (2004). A meta-analysis of the association between the serotonin transporter gene polymorphism (5-HTTLPR) and trait anxiety. *Molecular Psychiatry*, 9(2), 197–202. <https://doi.org/10.1038/sj.mp.4001405>
- Wu, D., Wang, K., Wei, D., Chen, Q., Du, X., Yang, J., & Qiu, J. (2016). Perfectionism mediated the relationship between brain structure variation and negative emotion in a nonclinical sample. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 17(1), 211–223. <https://doi.org/10.3758/s13415-016-0474-8>

A kézszorító erő mérése az edzésfüggőséggel összefüggésben a versenysportolók körében

Dr. Kovácsik Rita¹, Prof. Dr. Szabó Attila¹, Merve Alpay², Dr. Celal Bulğay³

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

²Department of Physical Education and Sports, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey – Erasmus internship at Institute of Health Promotion and Sport Sciences, ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary

³Bingol University, Faculty of Sports Sciences

E-mail: kovacsik.rita@ppk.elte.hu

Bevezetés

A kutatásunkban a kéz szorítóereje áll a középpontban, amit szeretnénk az edzésfüggőséggel összefüggésben megvizsgálni versenysportolókból álló mintán. A kutatás megtervezője Dr. Celal Bulğay a Törökországi Bingöl Egyetem sporttudományi szekciójának egyik vezetője.

A kutatásunk alapját képezi, hogy számos szakirodalomban olvasható, hogy a kéz szorítóerejének mérésével ráláthatunk egy általános fizikai állapotra, tehát használják mutatóként is. Ezt egy dél-koreai kutatásban több mint 46.000 embernél tesztelték és a hipotézisük bebizonyosodott (Kim et. al., 2022). Limitáció, hogy ebben a kutatásban idős embereket, 65 év felettieket vizsgáltak. Mindezek mellett viszont Mohamed Sherif Sirajudeen és munkatársai (2012) pedig egészséges férfiakkal vizsgálta a kéz szorítóerejének és az izomzat erősségének összefüggését még 2012-ben, és pozitív korrelációt talált.

A sportolási szokások és az edzésfüggőségi hajlam közötti összefüggés pedig több tanulmányban is megjelent, hogy szoros korreláció van a nagyobb edzésmennyiség és az edzésfüggőségi hajlam között (Kovacsik, Griffith et al., 2018; Kovacsik, Soós et al., 2018).

Ennek a gondolatmenetnek az eredményeként érdemesnek találtuk a kéz szorítóerejének, a fizikai fittségi állapotnak és az edzésfüggőségi hajlam a vizsgálatát.

Anyag és módszerek

A jelenlegi kutatás keresztmetszeti vizsgálatnak készült. A résztvevők számának meghatározásához a statisztikai erőt és a G*Power 3.1 szoftverrel állapítottuk meg. A tanulmány két külön csoportból áll majd, amelyekben körülbelül 1000 sportoló vesz részt, összesen körülbelül 500 sportolót választanak ki Törökországból és 500 sportolót mérünk fel mi is itt Magyarországon. A sportágat és sporttípusokat tekintve mindenki belekerülhet, viszont a versenysportoló kikötés szerint csak elit sportolókat vizsgálunk, ami annyit jelent, hogy vagy nemzeti válogatott sportoló vagy pedig nemzetközi szinten versenyző sportoló.

Személyes és sportolási szokásokkal kapcsolatos adatok: A sportolóknak kérdéseket tesznek fel demográfiai adataikkal kapcsolatban, beleértve az életkort, a magasságot, a súlyt, a nemet, a sportágat, a sporttapasztalatot, valamint a sporttal kapcsolatos sérüléstörténetet és az edzési gyakoriságot is.

Exercise Addiction Inventory (EAI): A sportolók edzésfüggőségi szintjének meghatározására az Exercise Addiction Inventory eredeti (Griffiths et al., 2005) és magyar validált változata (Szabó, 2021) kerül felhasználásra. A mérőeszköz egy 5 pontos Likert-skálával mér és hat kérdésből áll. A minimális pontszám 6, a maximális pontszám 30. A skála Cronbach-alfa megbízhatósági együtthatója 0.80.

Eredmények

A kutatás a jelenlegi szakaszában még nem fejeződött be, mivel az adatgyűjtés jelenleg is zajlik, így csak előzetes eredményekről tudunk beszámolni a magyar adatok gyűjtése során, ami jelenleg 360 fős mintát jelent.

Ezen az adatsoron lefuttatott Pearson-féle korreláció alapján mind a domináns kéz és az EAI teszten elért pontszámok, mind pedig a nem domináns kéz és az EAI teszt pontszámai erős szignifikáns pozitív korrelációt mutattak.

Következtetés

Az előzetes korrelációs vizsgálat kimutatta, hogy érdemes a területtel foglalkozni.

A tanulmány sejteti, hogy a korábbi szakirodalmakban már megjelent dilemmával is foglalkozni kell, miszerint az EAI kérdőív lehet, hogy sokkal inkább méri a sportolók elköteleződését a versenysportolóknál, mintsem a valós edzésfüggőségi hajlamot. Ezért a területen további kutatásokra lesz szükség.

Kulcsszavak: edzésfüggőségi hajlam, kéz szorítóereje, fizikai fittségi állapot

Irodalomjegyzék:

- Griffiths, M. D., Szabo, A., & Terry, A. (2005). The exercise addiction inventory: a quick and easy screening tool for health practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), e30. <https://doi.org/10.1136/bjism.2004.017020>
- Kim, S. H., Kim, T., Park, J.-C., & Kim, Y. H. (2022). Usefulness of hand grip strength to estimate other physical fitness parameters in older adults. *Scientific Reports*, 12(1), 17496. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-22477-6>
- Kovacsik, R., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2018). The Role of Passion in Exercise Addiction, Exercise Volume, and Exercise Intensity in Long-term Exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1389–1400. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9880-1>
- Kovacsik, R., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2018). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 176–186. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2018.1486873>
- Sirajudeen, M. S., Shah, U. N., Pillai, P. S., Mohasin, N., & Shantaram, M. (2012). Correlation between Grip Strength and Physical Factors in Men. *International Journal of Health and Rehabilitation Sciences*, 1(2), 58–63. <https://doi.org/10.5455/ijhrs.000000010>
- Szabó, A. (2021). Model fit and reliability of the Hungarian version of the Revised Exercise Addiction Inventory (EAI-R-HU). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 22(4), 376–394. <https://doi.org/10.1556/0406.22.2021.013>

Measurement of hand grip strength in relation to exercise addiction among competitive athletes

Rita KOVÁCSIK, Ph.D.¹, Attila SZABÓ, Prof. Dr.¹, Merve ALPAY², Celal BULĜAY, Dr.³

¹ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary, Institute of Health Promotion and Sport Sciences

²Department of Physical Education and Sports, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Turkey – Erasmus internship at Institute of Health Promotion and Sport Sciences, ELTE Eötvös Loránd University, Budapest, Hungary

³Bingöl University, Faculty of Sports Sciences

E-mail: kovacsik.rita@ppk.elte.hu

Introduction

In our research, the focus is on grip strength, which should be examined in connection with exercise addiction on a sample of competitive athletes. The designer of the research is Dr. Celal Bulğay is one of the heads of the sports science section of Bingöl University in Turkey.

The basis of our research is that it can be read in many specialized literatures that by measuring the grip strength of the hand, we can see a general physical condition, so it is also used as an indicator. This was tested in a South Korean study on more than 46,000 people and their hypothesis was proven (Kim et. al., 2022). A limitation is that elder people, over the age of 65 were examined in this research. In addition to all this, Mohamed Sherif Sirajudeen and his colleagues (2012) investigated the correlation between hand grip strength and muscle strength in healthy men in 2012 and found a positive correlation.

The correlation between sports habits and the tendency to exercise addiction has been shown in several studies, that there is a strong correlation between a greater amount of exercise and the tendency to exercise addiction (Kovacsik, Griffith et al., 2018; Kovacsik, Soós et al., 2018).

As a result of this train of thought, we found it worthwhile to examine hand grip strength, physical fitness, and the risk of to exercise addiction.

Material and methods

The current research was designed as a cross-sectional study. To determine the number of participants, statistical power was determined using G*Power 3.1 software.

The study will consist of two separate groups, involving approximately 1,000 athletes in total, around 500 athletes will be selected from Turkey and 500 athletes will be assessed here in Hungary.

In terms of sports and types of sports, everyone can participate, but both the Turkish and Hungarian group will consist of only high-level athletes, either national team athletes or athletes competing at the international level in various sport disciplines.

Personal and Sporting Habits Data: Athletes will be asked questions about their demographics, including age, height, weight, gender, sport discipline, sport experience, as well as sport-related injury history and training frequency.

Exercise Addiction Inventory (EAI): The original (Griffiths et al., 2005) and the Hungarian validated version (Szabó, 2021) of the Exercise Addiction Inventory will be used to determine the level of exercise addiction of athletes. The measurement tool uses a 5-point Likert scale and consists of six questions. The minimum score is 6, the maximum score is 30. The Cronbach's alpha reliability coefficient of the scale is 0.80.

Results

At its current stage, the research has not yet been completed, as data collection is still ongoing, so we can only report preliminary results during the collection of Hungarian data, which currently represents a sample of 360 people.

Based on the Pearson's correlation run on this data set, both the dominant hand and the scores achieved on the EAI test, and the non-dominant hand and the scores on the EAI test showed a strong significant positive correlation.

Conclusions

The preliminary correlation study showed that this research area is interesting, and it is worth to deal with it.

The study suggests that the dilemma already published in the previous literature, according to which the EAI questionnaire may measure the commitment of athletes in competitive athletes rather than the risk of exercise addiction. Therefore, further research in this area will be necessary.

Keywords: risk of exercise addiction, hand grip strength, physical fitness

References:

- Griffiths, M. D., Szabo, A., & Terry, A. (2005). The exercise addiction inventory: a quick and easy screening tool for health practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), e30. <https://doi.org/10.1136/bjism.2004.017020>
- Kim, S. H., Kim, T., Park, J.-C., & Kim, Y. H. (2022). Usefulness of hand grip strength to estimate other physical fitness parameters in older adults. *Scientific Reports*, 12(1), 17496. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-22477-6>
- Kovacsik, R., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2018). The Role of Passion in Exercise Addiction, Exercise Volume, and Exercise Intensity in Long-term Exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1389–1400. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9880-1>
- Kovacsik, R., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2018). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 176–186. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2018.1486873>
- Sirajudeen, M. S., Shah, U. N., Pillai, P. S., Mohasin, N., & Shantaram, M. (2012). Correlation between Grip Strength and Physical Factors in Men. *International Journal of Health and Rehabilitation Sciences*, 1(2), 58–63. <https://doi.org/10.5455/ijhrs.000000010>
- Szabó, A. (2021). Model fit and reliability of the Hungarian version of the Revised Exercise Addiction Inventory (EAI-R-HU). *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 22(4), 376–394. <https://doi.org/10.1556/0406.22.2021.013>

ELTE sport students' free time structure

Júlia PATAKINÉ BŐSZE, Ph.D. habil.; Zsuzsanna GÓSI, Ph.D. habil.; Márton MAGYAR, Ph.D.

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

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

Introduction

Regarding the lifestyle of sports majors studying in higher education, we mostly read research from previous authors on the frequency of physical activities, their body composition, their physical abilities, and their nutritional habits.

This motivated the initiation of our research, to examine the physical as well as mental recreation areas among the different dimensions of the lifestyle, as well as to learn about the prior knowledge and preparedness of the students enrolled in the first year in several areas.

Material and methods

Based on the license by the Research Ethics Committee (REC) at the Faculty of Education and Psychology of Eötvös Loránd University (Nr. 2024/374), our data collection took place in September 2024, so that the data regarding free time can be compared.

The data were processed with Excel and JASP programs.

At the presentation, we presented the data of 10 students majoring in physical education, 50 sports organizers and 43 students majoring in recreation and lifestyle.

Results

In the first of the three divisions of the leisure structure, the relaxation/rest group, the most popular activity group was watching movies (42 mentions). In the category of entertainment, the concept related to society was the most popular (77 mentions), while in the category of development, physical activity was given as an example by most people (58 mentions).

Conclusions

Although the respondents spend an average of almost 3 hours browsing social media interfaces, very few mentioned these activities as an important part of their free time that should be highlighted. Can we say that these days this activity has become so common that we "almost don't notice it" anymore?

Keywords: university students majoring in sports, lifestyle, free time structure, social media



Sportszakos ELTE hallgatók szabadidő struktúrája

Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia, Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, Dr. Magyar Márton

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

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

Bevezetés

Felsőoktatásban tanuló sportszakosok életmódja tekintetében leginkább a fizikai aktivitások gyakoriságára, a testösszetételükre, a fizikai képességeikre, táplálkozási szokásaikra vonatkozó kutatásokat olvashattunk a korábbi szerzőktől.

Ez motiválta kutatásunk indítását, hogy az életmód különböző dimenziói között a fizikai mellett szellemi rekreációs területeket is vizsgáljunk, valamint az első évre beiratkozott hallgatók előzetes tudását, felkészültségét is megismerjük több területen.

Anyag és módszerek

Az ELTE PPK KEB 2024/374 számú engedély alapján szeptemberben történtek az adatfelvételeink, hogy a szabadidő tekintetében az adatok összehasonlíthatóak legyenek. Az adatokat Excel és JASP programokkal dolgoztuk fel. Az előadáson 10 testnevelő tanár szakos, 50 sportszervező és 43 rekreáció és életmód szakos hallgató adatait mutatjuk be.

Eredmények

A szabadidőstruktúra hármas osztata közül az elsőben, a lazítás/pihenés csoportban a legnépszerűbb tevékenységcsoport a filmnézés volt (42 említés). A szórakozás kategóriában a társasághoz kapcsolódó fogalomkör volt a legnépszerűbb (77 említés), míg a fejlődés kategóriában a fizikai aktivitást hozták a legtöbben példaként (58 említés).

Következtetés

Bár a megkérdezettek átlagosan csaknem 3 órát töltenek a közösségi média felületeinek böngészésével, ezt a tevékenységek igazán kevesen említették, mint a szabadidejük fontos, kiemelendő részét. Mondhatjuk azt, hogy napjainkban ez a tevékenység annyira megszokottá vált, hogy már „szinte észre sem vesszük”?

Kulcsszavak: sportszakos egyetemisták, életmód, szabadidő struktúra, közösségi média



VII. SPORT – TUDOMÁNY – EGÉSZSÉG

INTERDISZCIPLINÁRIS SPORTTUDOMÁNYI ASPEKTUSOK

című konferencia

„A sport társadalmi és menedzsment kérdései” szekció absztraktjai

Abstracts of the section

"Social and management issues of sport"

A Safeguarding szerepe a sportban

Kézmárki Éva Mónika, dr.¹; Herczeg Gergő Gábor²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem, Sportszervezés BSc nappali II. évfolyam

E-mail: kezmarki.eva@ppk.elte.hu

Bevezetés

Előadásunkban olyan kérdésekre keressük a választ, mint például: Mi a Safeguarding? Az értelmezés területei: védelem; érdekvédelem: jogi, etikai; biztonságérzet: fizikai, érzelmi; áldozatvédelem. Mi lehet a safeguarding jelentése és alkalmazása általánosan, a mindennapi életben? Hogyan jelenik meg egy speciális, szegregált területen, a sportéletben? Olyan fogalmak is társulnak a témához, mint az elhanyagoltság, hátrányos helyzet, sebezhetőség és abúzus, megelőzés, Fair play, valamint etikus viselkedés.

Anyag és módszerek

Az információkat leíró, dokumentumelemzésen alapuló bemutatással közöljük.

Eredmények

Jogszabályok, etikai és erkölcsi normák, valamint szabályzatok szabályozzák a Safeguardingot. A sporton belül az IOC / NOB (International Olympic Committee / IOC / NOB) Alapszabálya és a Safety Act alapján az egyes olimpiai sportágakban működő világszervezetek saját magukra nézve kötelezőnek tekintik az előírásokat, és saját szabályzataikba foglalva a tagszervezeteik részére kötelezővé teszik. A kontinentális szervezetek is alkalmazzák, azonban a hazai sportági szakszövetségek közül jelenleg csak a Magyar Atlétikai Szövetség foglalta szabályzatba.

Az IOC az IF-k (nemzetközi sportszövetségek) részére kötelezően előírja a Safeguarding szabályzatba foglalását, és így alkalmazását is. Mindez könnyen meg is valósul, mivel az IOC előírást egy az egyben át tudják venni a nemzetközi szövetségek.

Kérdés azonban, hogy az NF-k (nemzeti sportági szövetségek) ezen regulációt miként adaptálják saját magunkra nézve és a nemzeti jogszabályokat is figyelembe véve.

Megvizsgálva az IF-k szabályzatait, mind a világ, mind pedig a kontinentális szövetségek többsége már megalkotta a saját szabályzatát.

Hazai szinten azonban ez még várat magára. Mindössze a Magyar Atlétikai szövetség rendelkezik a területet érintő szabályozással, mely az etikai és gyermekvédelmi szabályzat.

Hazánkban jelenleg általánosságban szabályozzák a területet jogszabályok.

Egyes országok szabályozási trendjei: állam, állam - civil, civil.

A "sportban való védelem" vagy "sportban történő biztonságvédelem" kifejezés azt jelenti, hogy intézkedéseket hoznak annak érdekében, hogy megvédjék az egyének jólétét és biztonságát, különös tekintettel az esetlegesen sebezhető csoportokra, és megelőzzék a sérüléseket vagy a bántalmazást. Ezt általában az ifjú vagy sérülékeny résztvevők biztonságának és jólétének biztosítására alkalmazzák a sportokban.



A Safeguarding, vagyis a védelem és biztonság biztosítása a sportban kiterjed a sportolók, edzők, tisztségviselők és nézők fizikai és érzelmi biztonságára, a tisztességtelen gyakorlatok megelőzésére, valamint a sportolók jogainak és méltóságának védelmére. Az IOC elvárja, hogy a nemzetközi sportközösség tartsa tiszteletben a Safeguarding elveit és alkalmazza azokat, hangsúlyozva a fair play, az etika és az integritás fontosságát.

Az IOC elvárásai a Safeguarding terén: Az IOC olyan normák és irányelvek kidolgozásában vesz részt, amelyek segítik a sportágakat a Safeguarding célkitűzéseik elérésében. Az IOC arra ösztönzi a nemzetközi szövetségeket, hogy dolgozzanak ki és alkalmazzanak saját safeguarding szabályzataikat az alábbiak szerint: Irányelvek és Normák, Képzés és Felkészítés, Szoros Együttműködés a Nemzetközi Szövetségekkel, Átláthatóság és Megfelelőség, Hatékony Panaszkezelés és Intervenció.

Safeguarding a Nemzetközi Sporteseményeken: Sportolók, Tisztségviselők és Nézők Biztonsága, Visszaélések Megelőzése és Intervenció, Etikai Normák és Fair Play, Képzés és Tudatosság, Együttműködés a Nemzetközi Szövetségekkel, Nyilvánosság és Kommunikáció.

Következtetés

A Safeguarding nem csupán egy szabályozási követelmény a sportban, hanem egy felelősségteljes és etikus sportkörnyezet előmozdítója. Azok az országok és sportszervezetek, amelyek ezt szem előtt tartják, hozzájárulnak a sport pozitív társadalmi, gazdasági és diplomáciai hatásaihoz. Az elkötelezettség a Safeguarding mellett nemcsak a résztvevők, hanem az egész sportközösség javát szolgálja, erősítve a sport szerepét a társadalomban.

Hogyan lenne kikényszeríthető itthon? A Sporttörvény módosításával vagy ehhez kapcsolódó végrehajtási rendelettel, illetve egyéb kikényszerítő rendelkezésekkel (pl. támogatás felfüggesztése).

Az LTAD nevelési programon keresztül adott korosztálynak megfelelően lehetne edukálni nemcsak a sportolókat, de az őket körülvevő és velük foglalkozó sportszakembereket és a szülőket is.

Kulcsszavak: Safeguarding, sport, NOB, hatások

Játékos-transzfer menedzsment a labdarúgásban (CEE)

Makrai Márk¹, Dr. Kassay Lili²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: makrai.mark@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az elmúlt évtizedekben a sportgazdaság soha nem látott mértékű fejlődésen ment keresztül, amely alapvetően átalakította a sport szerepét és működését a globális piacon. A sport iránti érdeklődés folyamatosan nőtt, ezáltal a sportágazat is egyre inkább a globalizált gazdaság részévé vált. A futball, mint a világ egyik legnépszerűbb sportága, kiemelkedő szerepet játszik ebben a folyamatban. A futballklubok működésének alapját a játékosok jelentik, akiknek játékjogait a nemzetközi szinten gyakran euró milliós összegekért cserélik. Ennek következtében a klubok kifinomult beszerzési és értékesítési stratégiákat dolgoztak ki annak érdekében, hogy a piaci potenciált maximálisan kihasználják. Ahogyan a kereskedelmi szektor más ágazataiban, úgy a hivatásos sportban is alapvető törekvés, hogy a legkisebb befektetéssel érjenek el minél nagyobb sportszakmai és pénzügyi sikereket.

Anyag és módszerek

A kutatás egy kvalitatív systematic review módszertant alkalmaz, amely a játékospolitika, transzfermenedzsment, klubmenedzsment és transzferklub témakörökben megjelent tudományos cikkek szisztematikus áttekintését és kvalitatív szintetizálását célozza.

A kutatás során különböző tudományos adatbázisokat használunk, köztük a Google Scholar, a Web of Science (WoS) és a ResearchGate platformokat, hogy összegyűjtsük a releváns szakirodalmat.

A keresés eredményeit egy többlépcsős kiválasztási folyamatnak vetjük alá. Először megvizsgáljuk a találatok címét és absztraktját, hogy meghatározzuk azok relevanciáját a kutatás szempontjából. Ezt követően további szűrési kritériumokat alkalmazunk, ideértve a közép-kelet-európai régióra (CEE) történő lokációs szűkítést, a 2005 utáni publikációkat és az angol nyelven megjelent tanulmányok kiválasztását. Ezekkel a kritériumokkal biztosítjuk, hogy a feldolgozott szakirodalom aktuális és a vizsgált régióra jellemző információkat tartalmazzon. A kiválasztott tanulmányok elemzését tartalomelemzéssel végezzük, amely lehetővé teszi a releváns témák, fogalmak és mintázatok kiemelését. Az elemzés első lépése a kódolás, amely során az egyes tanulmányokból lényegi elemeket, gyakran megjelenő témákat és mintákat emelünk ki. Ezt követően a kódolt elemekből átfogó témákat fejlesztünk, amelyek a játékospolitika, transzfermenedzsment és klubmenedzsment területein megjelenő aktuális kérdéseket tárják fel.



Eredmények

A meghatározott módszertani lépések és kritériumok szerint az elemzés előreláthatólag 50-60 releváns tanulmányt fog tartalmazni, amelyek beható képet adnak a CEE régió jellemzőiről a játékospolitika, az átigazolások és a klubmenedzsment tárgykörében.

Az eredmények tematikus elemzése jellegzetes mintákat és trendeket azonosíthat a sportgazdaság működésében, például a klubok átigazolási stratégiáinak hatékonyságát, valamint a sportszakmai és pénzügyi sikerek közötti kapcsolatot. Ezek a megállapítások segíthetnek a futball menedzsment tudományos megértéséhez, mialatt gyakorlati sémákat adhatnak a sportszervezeteknek a megfelelő játékospolitika kialakításához.

Következtetés

A sportszervezetek fenntarthatósága az alapvető képességeiken és az értékteremtő folyamataikon múlik. A CEE régióban jelentős különbségek figyelhetők meg a klubok menedzselése között.

A bérekre fordított költségek jelentik a legnagyobb kiadást, mindazonáltal szoros összefüggés van a fizetések és a sportszakmai sikerek között. Az utánpótlás (UP)-fejlesztés kulcsfontosságú, különösen a horvát futballban, amely kiemelkedő tehetségnevelésével és játékosexportjával sikeres és fenntartható modellt épített ki.

Az UP-nevelés és a tehetséggondozás nemcsak a sportszakmai, hanem a pénzügyi sikerek kulcsa is. A fiatal játékosokat megfelelően menedzselő klubok hosszú távon csökkenthetik a költségeiket, és növelhetik a szervezetük stabilitását.

Kulcsszavak: futball; futball menedzsment; transzfer; játékospolitika



A fiatalok olimpiafogyasztási szokásai – egy előzetes felmérés tanulságai

Dr. Bukta Zsuzsanna, Dr. Kassay Lili

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: bukta.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Bevezetés

2024 a nyári olimpia éve, ilyenkor a közvélemény az esemény alatt, de általában az egész évben nagyobb figyelmet fordít az olimpiával kapcsolatos kérdésekre.

A Z generáció, amely jelenleg a 15-29 éves korosztályba tartozókat jelenti, kiemelt célcsoportja az olimpiai mozgalomnak, ugyanakkor számtalan felmérés tanúsága szerint ezen fiatalok máshogyan és kevésbé érdeklődnek az olimpiai események iránt. A generációra elsősorban az okostelefon jelentős mértékű használata, kevesebb tévzés, a social média felületek és streamingek használata jellemző. Sportfogyasztási szokásaikat tekintve is gyakoribbak a kevésbé hagyományos felületek, de a sporttal kapcsolatos véleményük, attitűdjeik, szurkolási szokásaik is eltérnek az idősebb generációkétól.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság az utóbbi évtizedekben több olyan változtatást eszközölt az olimpiával kapcsolatban, amellyel a fiatalok csökkenő érdeklődését igyekszik megfordítani. Ilyenek az olimpiai műsor változtatása, utcai sportok felvétele, a közösségi média felületeken való aktívabb jelenlét.

Kutatásunkban azt szerettük volna felmérni a párizsi olimpia előtt, hogy a magyar Z generációs fiatalok olimpiafogyasztási szokásai tükrözik-e ezeket a folyamatokat; mi a véleményük az olimpia aktuális jelenségeivel kapcsolatban, milyen a tudásuk, érdeklődésük, illetve milyen különbségeket mutatnak mindezek az idősebbekéhez képest.

Anyag és módszerek

Kérdőíves felmérést végeztünk 2024 júniusában és júliusában, a párizsi olimpia előtt. A felmérés során közel 120 válaszadót értünk el a kérdőív megosztásával, illetve egyetemistáknak való kiküldésével. Összesen 83 Z generációs fiatalot és 35 idősebb válaszadót értünk el.

A kérdések elsősorban a korábbi olimpiák iránti érdeklődésre, a párizsi játékok kapcsán tervezett fogyasztásra, az olimpiával kapcsolatos tudásra, illetve pozitív és negatív jelenségekkel kapcsolatos véleményekre vonatkoztak. A kérdőíves felmérés egyfajta próbája volt annak a nagyobb mintán végzett, összetettebb kutatásnak, amelyet 2024 második felében, a párizsi olimpia után tervezünk megvalósítani.

Eredmények

A felmérés alapján megállapítható, hogy az olimpia versenyei nagyobb érdeklődést váltanak ki, mint a sport általában, de a Z generáció kevesebbet nézte az olimpiát, mint az idősebbek.

Párizs előtt a TV – azon belül a köztév – nézése sokkal gyakoribb volt, mint a streaming platformoké. A fiatalok is inkább a magyar versenyzőket és a hagyományos sportokat nézik, mint a moderneket, bár a kedvenc sportágaik akkor is érdeklik őket, amikor nincs bennük magyar érdekltség.

A fiatalok azt gondolják, hogy az olimpia a béke, a fair play és a tisztelt hordozója, de érzékelik a fenntarthatósági problémákat, és általában luxuskiadásnak tartják az olimpia rendezést. A nemzeti büszkeség érzése az olimpiai sikerek kapcsán a fiataloknak is fontos.

Következtetés

A párizsi olimpia előtt végzett felmérés alátámasztotta más, nemzetközi kutatások eredményeit arról, hogy a Z generációs fiatalok kevésbé érdeklődnek az olimpia iránt, mint az idősebbek, több csatornán fogyasztják az eseményeket, és általában kisebb a tudásuk az olimpiáról. Párizs előtt ugyanakkor a fiatalok fogyasztási szokásai nem tértek el jelentősen más generációkétól.

Kulcsszavak: olimpia, sportfogyasztás, Z generáció, olimpiai értékek



Klubvezetői kihívások a létesítményüzemeltetésben

Kovács István Attila^{1,2}, Dr. Magyar Márton², Dr. habil. Gósi Zsuzsanna²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: kovacs.istvan@ppk.elte.hu

Bevezetés

A modern kézilabdával foglalkozó sportszervezetek és egyéb közösségi létesítmények üzemeltetése számos komplex kihívást állít a sportvezetők és menedzsment csapataik elé. Az ilyen létesítmények fenntartása nemcsak az infrastruktúra karbantartását, hanem a fenntartható működést, a költséghatékonyságot és a közösségi igények kielégítését is magában foglalja.

Jelen kutatás célja, hogy áttekintést nyújtson a sportvezetők által érintett legfontosabb kihívásokról, miközben rávilágít a korszerű megoldási stratégiákra az energiaválság hatásait vizsgálva. A sportlétesítmények üzemeltetésére, hasznosítására és a válság által szerzett tapasztalatokat vizsgáltuk, úgy mint a sportvezetők, valamint a tulajdonosok részéről, területi alapon, bajnoki osztályonként egyaránt a kézilabda sportágon belül.

Anyag és módszerek

A kutatás során primer és szekunder elemzést alkalmaztunk, amely során a korábbi kutatásaink során használtakat terjesztettük ki a folyamat lezárásaként.

Kvalitatív és kvantitatív módszereket egyaránt kombináltunk annak érdekében, hogy átfogó képet kapjunk a létesítményüzemeltetéssel kapcsolatos sportvezetői kihívásokról.

A kvalitatív módszerek közé tartoznak a strukturált interjúk, amelyeket a kiválasztott sportszervezetek vezetőivel és a létesítményvezetésben érintett szakemberekkel készítettünk.

A kvantitatív adatok gyűjtéséhez online kérdőíves felmérést alkalmaztunk, amelyben a résztvevők a költségkezelés, humán erőforrás-menedzsment és fenntarthatóság területére vonatkozó kérdésekre is válaszoltak.

Az adatok feldolgozásához statisztikai elemzéseket és kvalitatív tartalomelemzést alkalmaztunk, amelyek lehetővé tették a sportvezetői stratégiák és gyakorlatok részletes megértését, döntéseik hátterét.

Eredmények

A sportlétesítményekben az energiaárak emelkedése hosszútávon már előre látható volt, csak a mértéke és hatása volt kérdéses a létesítményvezetők számára, amelyet így sem tudtak sok esetben kellően lereagálni az energiaválság idején.

A sportszolgáltatások területén történt áremelkedések, korlátozások a vásárlói piaci csökkenést eredményezték az elmúlt időszakban, amelynek hatására a sportszervezetek kiszolgáltatott helyzetbe kerültek, döntéseiket a mások által válaszreakcióként tudták csak meghozni.



Következtetés

A kutatás rávilágított arra, hogy az energiaválság során a létesítményüzemeltetésben és használatában résztvevő sportvezetők számos komplex kihívással szembesültek, amelyek megoldása elengedhetetlen volt a szervezetek hosszú távú sikeréhez és fennmaradásához.

A vizsgált kulcsterületek – költségkezelés, fenntartható működés, humánerőforrás-menedzsment, közösségi kapcsolatok és technológiai innovációk – mindegyike jelentős hatást gyakorol a létesítmények és ennek hatására a sportszervezetek működésére.

A kutatásban alkalmazott módszerek segítettek feltárni a vezetők által alkalmazott stratégiák hatékonyságát, valamint az ezek mögött meghúzódó kihívásokat és lehetőségeket.

Az eredmények nem csak a napi operatív működés javításához járulnak hozzá, hanem olyan hosszútávú fenntarthatósági és működtetési megoldásokat is kínálnak, amelyek alapvetően meghatározzák a sportszervezetek jövőbeni sikerét és gazdaságos fenntarthatóságát.

Kulcsszavak: sportgazdaság, kézilabda, létesítmény, energiaválság, kihívás

Club management challenges in facility management

István Attila KOVÁCS^{1,2}; Márton MAGYAR, Ph.D.²; Zsuzsanna GÓSI, Ph.D. habil.²

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

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

E-mail: kovacs.istvan@ppk.elte.hu

Introduction

The operation of sports organizations and other community facilities dealing with modern handball poses many complex challenges to sports managers and their management teams. Maintaining such facilities involves not only infrastructure maintenance, but also sustainable operations, cost-effectiveness and meeting community needs.

The purpose of our research is to provide an overview of the most important challenges faced by sports managers, while highlighting modern solution strategies by examining the effects of the energy crisis.

We examined the operation and utilization of sports facilities and the experiences gained by the crisis, both on the part of the sports leaders and the owners, on a territorial basis, by league division, both within the sport of handball.

Material and methods

During the research, we used primary and secondary analysis, during which we extended the ones used in our previous research as the conclusion of the process.

We combined both qualitative and quantitative methods in order to get a comprehensive picture of the sports management challenges related to facility management.

Qualitative methods include structured interviews that we conducted with managers of selected sports organizations and professionals involved in facility management.

To collect quantitative data, we used an online questionnaire survey, in which the participants also answered questions related to cost management, human resource management and sustainability.

To process the data, we used statistical analyzes and qualitative content analysis, which enabled a detailed understanding of sports management strategies and practices, as well as the background of their decisions.

Results

The rise in energy prices in sports facilities was already foreseeable in the long term, only the extent and effect were questionable for facility managers, which they were unable to adequately respond to in many cases during the energy crisis.

Price increases and restrictions in the field of sports services resulted in a decrease in the customer market in the past period, and as a result of which the sports organizations were in a vulnerable position, their decisions could only be made as a response by others.

Conclusions

The research highlighted that during the energy crisis, the sports managers involved in the operation and use of the facilities faced many complex challenges, the solution of which was essential for the long-term success and survival of the organizations.

The key areas examined – cost management, sustainable operation, human resource management, community relations and technological innovations – all have a significant impact on the operation of the facilities and, as a result, of the sports organizations.

The methods used in the research helped reveal the effectiveness of the strategies used by managers, as well as the challenges and opportunities behind them.

The results not only contribute to the improvement of daily operations, but also offer long-term sustainability and operational solutions that fundamentally determine the future success and economic sustainability of sports organizations.

Keywords: sports economy, handball, facility, energy crisis, challenge



A futball mint a modern tömegtársadalom rítusa

Dr. Tabi Norbert

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: tabi.norbert@ppk.elte.hu

Bevezetés

Kutatásomban a labdarúgás modern tömegtársadalmakban betöltött rituális szerepét vizsgáltam. Idehaza és számtalan más országban is tapasztaljuk, hogy a futball népszerűségével, vonzerejével nem csupán a többi sportág köréből emelkedik ki, de e tekintetben gyakorlatilag minden más társadalmi eseményt és jelenséget képes maga mögé utasítani.

A vizsgálat során a labdarúgás valláspótlék funkcióját igyekeztem bemutatni, ezzel rámutatva arra, hogy a modern tömegtársadalmak tömegemberét leginkább a rituálék képesek hatékonyan megmozgatni.

Anyag és módszerek

Szociológiai jellegű kutatásomban számos másodlagos forrást dolgoztam fel, melyek valamilyen módon kapcsolódtak a témámhoz.

Több neves külföldi szerző, például José Ortega y Gasset (Inglis, 2004) vagy Theodor Adorno is foglalkozott érintőlegesen a sport és a vallásosság kapcsolatával, és olyanok is vannak, akik már kimondottan a labdarúgás vonatkozásában vizsgálták mindezt – például Christian Bromberger (1995) és Péter László (2014).

A szerzők munkásságának feldolgozásán túl a rituális elemeket felvonultató egyedi példákat vizsgáltam a hazai és a nemzetközi labdarúgás történetéből.

Eredmények

A kutatásból kiderül, hogy a modern tömegember a 20. század elején, az urbanizációnak és a technológia fejlődésének köszönhetően javarészt elvesztette kapcsolatát a hagyományos vallásokkal, így életéből eltűntek a korábban megszokott, újra és újra ismétlődő, mindennapokat strukturáló rituálék. Mindemellett számosan kiszakadtak közösségükből és elidegenedtek a társadalomtól. Mindez magában hordozta az „újraelvarázsolódás” lehetőségét, melyet a társadalom egy jelentős része számára a labdarúgás hozott el.

A sportág kiemelkedő népszerűségét csak részben magyarázza könnyű hozzáférhetősége, olcsósága, egyszerűsége; a valódi többletet a rituálék adják. A pálya méretéből adódóan ez az a sportág, ahol a szurkolók közösen élhetik át igazán a hazai pálya „szentségét”, ezáltal a minden heti „templomba járást”.

A drukkerék között jelen van a közös nyelvezet, a közös szimbólumok, rigmusok, dalok, a közös vonulás, a „lakomaélményt” biztosító közös ivászat.

A sportág saját hősökkel és antihősökkel rendelkezik, saját mítoszok épültek köré, a kiemelkedő népszerűség pedig öngerjesztő módon erősíti az egyes elemeket.



És hogy miért éppen a labdarúgás? A rituálé alapja a szurkolás, így mindenképpen csapatsportág szükséges hozzá (egyéni sportágak esetében mindez a nagy világesemények, főként olimpiák idején tud működni, ahol a magyar küldöttség funkcionál „egyesületként”), ám az egyéb okok miatt kialakult páratlan népszerűsége révén, a kézilabda-, vagy éppen a kosárlabdameccsek – melyek bár hordoznak rituális elemeket – egyértelműen elmaradnak a labdarúgás mögött.

A futballból természetesen nem lett hagyományos értelemben vett vallás, ám jellegét tekintve egyfajta „valláspótlék” funkciót lett fel.

Következtetés

Érdemes további kutatásokat folytatni a drukkerség szociológiája, az egyes rituálék pontos mibenlétének megértéséhez.

Látható, hogy a sportág idehaza akár százerezeket is képes spontán módon megmozgatni, utcára vinni (lásd a budapesti belvárost a 2016-os Európa-bajnokság idején), melynek révén a társadalmi kohézió hatékonyan fejleszhető. A jelenség megismerése és megértése nyomán az egyes klubok akár tudatosan is segíthetik szurkolóközösségeik összetartását, növekedését.

Kulcsszavak: labdarúgás, rítus, drukkerség, közösség

Irodalomjegyzék:

- Bromberger, C. (1995). Football as world-view and as ritual. *French Cultural Studies*, 6(18), 293–311. <https://doi.org/10.1177/095715589500601803>
- Inglis, D. (2004). Meditations on Sport: On the Trail of Ortega y Gasset's Philosophy of Sportive Existence. *Journal of the Philosophy of Sport*, 31(1), 78–96. <https://doi.org/10.1080/00948705.2004.9714651>
- Péter, L. (2014). Labdarúgás és vallás. Néhány elméleti szempont. *Keresztény Magvető*, 120(1), 49–64. https://kermagv.unitarius.org/docs/contents/KerMag_2014-1hu.pdf

A taktika-központú oktatás alkalmazása a sakkban

Szabó Sándor¹, Balog Gábor²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

²Soroksári Sakk Sportegyesület

E-mail: aszabos@student.elte.hu

Bevezetés

A sakk egy 1500 éves játék, amely Indiából származik. A muszlim hódítás révén jutott el Spanyolországba, majd innen terjedt el Európában, és vált népszerűvé a középkori világban (Soltis & The Editors of Encyclopaedia Britannica, 1999).

A sakk és oktatás kapcsolatát már sokan vizsgálták, így Jankovic és Novak (2019) szerint a következő pozitív hatásokkal lehet számolni: 1) A koncentráció, a memória, a logikai gondolkodás és a döntéshozatal fejlesztésével hozzájárul a kognitív fejlődéshez. 2) A tanulók megismerik saját erősségeiket és gyengeségeiket. 3) Ösztönzi a kreativitást és problémamegoldást, fejlesztve ezzel az intuíciót. 4) Javítja a tanulók hozzáállását a tanuláshoz. A tantárgyi készségek terén a sakk a matematikai gondolkodást javítja (Trincheró & Sala, 2016). A mai oktatásban egyre nagyobb az igény az innovatív megközelítések iránt, amelyek jobban támogatják az egyéni fejlődést.

A "Teaching Games for Understanding" (TGfU) egy taktikai alapú játék-oktatási modell, amit könnyen lehet a sakkhoz alkalmazni. Az inkluzív TGfU modell a taktika megértésére és döntési készségek fejlesztésére teszi a hangsúlyt (Bunker & Thorpe, 1982; Kirk & MacPhail, 2002). A TGfU előnyei a sakkban lehetnek a játékstratégia mélyebb megértése az alapvető készségeken túl, előny lehet továbbá a tanulói autonómia kialakítása, mivel a konkrét célkitűzések fejlesztik a tanulói kezdeményezőképeséget és a hatékony döntéshozatalt (Turner & Martinek, 1995).

Régebben voltak viták arról, hogy a sakkot egyáltalán sportnak lehet-e tekinteni. Számos publikáció támasztja alá a sakk sport mivoltát, úgy módszertanilag (Kobiela, 2018), mint fiziológiai hatások révén (Golf, 2015). A sport és a sakk, mint feltételrendszerek hasonló metodológiai alapokra épülnek: szabályok által meghatározott keretek, taktikai és stratégiai gondolkodás, kognitív és etikai fejlődés, valamint az önfejlesztés lehetősége mindkettőben közös vonásként jellemezzük meg. Transzfer hatásokat a sakk és más sportok között kevesen vizsgáltak, de a labdarúgás esetében Velea és Cojocarú (2019) kutatásai szerint a stratégiai értékelés és a koncentráció átvihető előnyök. Ugyanilyen hatásokat találtak Ázsiában a tibeti tradicionális sportok esetében is (Li & Ma, 2021).

Érdeemes a sakkot oktatni iskolában, vagy csak az árnyékpedagógia szintjén tartani? Sokan a sakk integrációja mellett érvelnek (Jankovic & Novak, 2019; Root, 2006), de magyarországi körülmények között, ahol a tananyag csökkentése a jelenlegi cél, ez nehezen elképzelhető.

Anyag és módszerek

Jelen kutatással célunk az volt, hogy megvizsgáljuk, hogy erősítik-e egymás hatásait, a sakk és a TGfU. Vizsgáltuk továbbá, hogy milyen mértékben járul hozzá a TGfU a tanulók sakkbéli eredményességéhez.

Az elméleti premisszákból kiindulva végeztünk egy összehasonlító tanulmányt sakk versenyeredmények figyelembevételével a soroksári Fekete István Általános Iskolában, és megvizsgáltuk két egymást követő évben a sakkversenyeken történő szereplést.

Első évben csak hagyományos oktatófüzetek segítségével történt az iskolai szakköri sakk oktatása, következő évben pedig taktikai központú oktatás folyt.



A TGfU megközelítésben a diákok egyszerűsített játékhelyzetekkel kezdték a tanulást, hogy elsajátítsák az alapvető fogalmakat és stratégiákat. Majd fokozatosan haladnak a bonyolultabb helyzetek felé, a taktikai tudatosságra és a játék megértésére összpontosítva.

Eredmények

A módszerek közötti eredménykülönbséget a versenyadatok szolgálják: 2023-ban a kerületi verseny dobogós helyezései közül elnyertük az érmék 18%-át, ami az iskola kerületi létszámarányának megfelelő. Ezzel szemben a taktikai központú oktatás az érmék 57%-nak elnyerését eredményezte.

Következtetés

Az eredmények azt igazolják, hogy a TGfU-ra alapuló taktika központú oktatással az eredmények sokkal jobbak voltak. A kutatás szükségességét a sakk és szellemi fejlődés viszonylatában kiemelték más kutatók is egy kritikai perspektívában (Jerrim et al., 2018), amikor további reprezentatív, kontrollált vizsgálatokkal szorgalmazták a sakk kognitív és tanulmányi képességekre gyakorolt hatásaira irányulva. Ezen elgondolás mellett mi is kiállunk, és egyetértünk a jövőbeli robusztusabb, kontrollált kutatások szükségességével.

Kulcsszavak: sakk, TGfU, taktikai oktatás

Irodalomjegyzék:

- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. *Bulletin of Physical Education*, 18(1), 5–8.
- Golf, S. (2015). Biochemistry and Psychology of Chess and Classical Physical Exercise: Concurring or Conflicting Evidence? *Journal of Sports Medicine & Doping Studies*, 5(2), 1000158. <https://doi.org/10.4172/2161-0673.1000158>
- Jankovic, A., & Novak, I. (2019). Chess as a Powerful Educational Tool for Successful People. In D. Tipurić, D. & D. Hruška (Eds.), *7th International OFEL Conference on Governance, Management and Entrepreneurship: Embracing Diversity in Organisations. April 5th–6th, 2019, Dubrovnik, Croatia* (pp. 425–441). Governance Research and Development Centre (CIRU). <https://www.econstor.eu/handle/10419/196101>
- Jerrim, J., Macmillan, L., Micklewright, J., Sawtell, M., & Wiggins, M. (2017). Does Teaching Children How to Play Cognitively Demanding Games Improve Their Educational Attainment? *Journal of Human Resources*, 53(4), 993–1021. <https://doi.org/10.3368/jhr.53.4.0516.7952r>
- Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). Teaching Games for Understanding and Situated Learning: Rethinking the Bunker-Thorp Model. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 177–192. <https://doi.org/10.1123/jtpe.21.2.177>
- Kobiela, F. (2018). Should chess and other mind sports be regarded as sports? *Journal of the Philosophy of Sport*, 45(3), 279–295. <https://doi.org/10.1080/00948705.2018.1520125>
- Li, J., & Ma, C. (2021). Modelling the Impact of Chess Game on Students' Sports Accomplishment. *Discrete Dynamics in Nature and Society*, 2021(1), 1920097. <https://doi.org/10.1155/2021/1920097>
- Root, A. W. (2006). *Children and Chess: A Guide for Educators*. Bloomsbury Publishing USA.
- Soltis, A. E., & The Editors of Encyclopaedia Britannica. (1999). *Chess—History | Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/chess/History>
- Trincherro, R., & Sala, G. (2016). Chess Training and Mathematical Problem-Solving: The Role of Teaching Heuristics in Transfer of Learning. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 12(3), 655–668. <https://doi.org/10.12973/eurasia.2016.1255a>
- Turner, A., & Martinek, T. J. (1995). Teaching for Understanding: A Model for Improving Decision Making During Game Play. *Quest*, 47(1), 44–63. <https://doi.org/10.1080/00336297.1995.10484144>
- Velea, T., & Cojocaru, V. (2019). A New Perspective Of Teaching Chess To Kids. In V. Grigore, M. Stănescu, M. Stoicescu, & L. Popescu (Eds.), *Education and Sports Science in the 21st Century, vol 55. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences* (pp. 138–144). Future Academy. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2019.02.17>



A munkavállalói jóllét és az egészségnevelést, -fejlesztést célzó vállalati akciók kapcsolata

Zsembery Norbert Ákos¹, Dr. habil. Gósi Zsuzsanna²

¹ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Neveléstudományi Doktori Iskola

²ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: zsembery.norbert@ppk.elte.hu

Bevezetés

A mai munkaerőpiac által egyre inkább igényelt, magas színvonalú munkaerő megteremtésének elengedhetetlen pillére a munkahelyi egészségfejlesztés (Dankó et al., 2022). A munkavállalók fizikai és mentális egészsége egyaránt kulcsfontosságú tényező, amely közvetlen hatást gyakorol a dolgozói elégedettségre, lojalításra és általános jóllétre. Ezen faktorok közvetlenül hatnak az adott szervezet teljesítményére, így nem csoda, hogy egyre több vállalat ismeri fel a két dimenzió (fizikai és mentális egészség) stratégiai jellegű fontosságát (Nyitrainé, 2015).

Anyag és módszerek

Kutatásunkban szekunder adatgyűjtést is végeztünk. Elsőként a szakirodalom elemzésével teremtjük meg az elméleti kereteket, ezt követően vállalati joggyakorlatok bemutatásával igyekszünk teljesebb képet kapni a munkavállalók egészségét károsító hatások csökkentésének, esetleg megszüntetésének lehetséges megoldásairól.

Eredmények

A munkavállalók egészségének védelme és fejlesztése kapcsán alapvetően két kategóriát különítünk el. Beszélhetünk foglalkozás-egészségügyről és munkahelyi egészségfejlesztésről és/vagy nevelésről (Juhász, 2002; Nyitrainé, 2015). A szakirodalom álláspontja szerint, habár teljesen nem választható el egymástól a két fogalom, jelentős különbségek mutatkoznak köztük. A foglalkozás-egészségügy elsődleges célja a munkahelyi veszélyek megelőzése és a munkavállalók egészségének védelme (XCIII. törvény a munkavédelemről, 1993). Ennek érdekében olyan módszereket alkalmaznak, mint az egészségügyi vizsgálatok, a munkavédelmi oktatások és a balesetmegelőzés. Ez a megközelítés reaktív, azaz a meglévő veszélyek és egészségkárosodások kezelésére fókuszál (WHO, 2019). Ezzel szemben a munkahelyi egészségnevelés és -fejlesztés célja a munkavállalók hosszú távú egészségének és jóllétének fejlesztése. Ennek érdekében egészséges életmódra nevelést, sport- és mentális támogatást, táplálkozási tanácsadást stb. kínálnak. A megközelítés proaktív, elsősorban a megelőzésre és az életminőség javítására összpontosít (Molnár & Müller, 2021; ENWHP, 2024).

Levonható a következtetés, hogy a foglalkozás-egészségügy intézkedései az adott szervezettől mindig kötelezően elvárt tevékenységek, míg, munkahelyi egészségfejlesztés keretében inkább önkéntes akciókkal találkozhatunk. A következő két vállalat gyakorlati példáján keresztül kívánjuk bemutatni az egészségnevelés, -fejlesztés egyes módszereit, lehetőségeit.

Audi Hungária Zrt.: A Nyugat-Dunántúlon, Győr-Moson-Sopron megyében 12.144 munkavállalóval a régió legnagyobb foglalkoztatója (Audi Hungária Zrt., 2023). A vállalat összefoglaló néven „Egészségmenedzsmentként” referál ezekre a tevékenységekre. „Az Egészségmenedzsment célja a munkatársak egészségének és jóllétének fenntartása és fejlesztése, és természetesen a biztonságos, egészséget nem veszélyeztető, motiváló munkakörülmények fenntartásának, kialakításának elősegítése.” (Audi Hungária Zrt., 2024).



Kiterjed a munkaköri alkalmassági vizsgálatokkal támogatott foglalkozás-egészségügyi szolgáltatásokra, az általános és szakorvosi ellátások biztosítására, valamint az egészségtudatosság fejlesztésére. Külön figyelmet érdemelnek az „Audi Checkup” és a „Lelki egészség szolgálat” szolgáltatások. Előbbi a vállalat minden munkavállalójának egyedi egészségvédelmi programot kínál, melynek célja, hogy a résztvevők pontos képet kapjanak egészségi állapotukról és fizikai kondíciójukról. Ha szükséges, életmódjuk és életvezetésük javításához is kapnak tanácsokat. A részvétel a programban önkéntes és teljesen díjmentes. Lelki egészség szolgálat: a munkatársak lelki jóllétét pszichológusokból és mentálhigiénés szakemberekből álló csapat segíti. Prevenációs programok és szolgáltatások keretében, egy előzetes mentális állapotfelmérés után, egyéni konzultációk is igénybe vehetők.

Magyar Posta Zrt.: Közép-Magyarországon hosszú évek óta a Magyar Posta Zrt. a régió legnagyobb foglalkoztatója. 2024 III. negyedévi adatok alapján a szervezet 21.317 kollégával dolgozik (Magyar Posta Zrt., 2024). A cég 2022-es fenntarthatósági jelentése alapján átfogó és személyre szabott intézkedésekkel támogatja a munkavállalói egészséget. A szervezet különféle foglalkozás-egészségügyi vizsgálatokat és rehabilitációs szolgáltatásokat biztosít, különös figyelmet fordítva a mozgásszervi problémákkal küzdők számára. A mentális egészség is kiemelt figyelmet kap, különösen a stresszes időszakokban, ahol a Posta pszichológusi támogatást biztosít. Az egészséges életmód népszerűsítésére a munkatársak kedvezményesen vehetik igénybe az országos AYCM bérletet, amely több száz sport- és szabadidős létesítménybe biztosít számukra belépést. Az AYCM program mellett a Kelet- és Dunántúli Postás Sportegyesületek sporteseményein is részt vehetnek a munkavállalók és családtagjaik; a szervezet ezzel is igyekszik támogatni a közösségi élményeket is (Magyar Posta Zrt., 2022).

Összegzés és kitekintés

A profitorientált működés ez egyik legjobb garancia a piaci és társadalmi trendek követésére. Ez példáinkból is jól látszik. Mindkét bemutatott vállalat évek óta igyekszik a munkavállalók mindennapjaiba beilleszteni a fizikai és mentális egészség megőrzésének és fejlesztésének gondolatát. Teszik ezt nem csak a kollégák jólléte, hanem saját piaci érdekeik mentén is, ezzel kialakítva egy „win-win” helyzetet. Az, hogy ez morálisan mennyire megkérdőjelezhető vagy valóban önzetlen cselekedetnek tekinthető-e egy-egy ilyen CSR akció, már egy másik kutatás témája kell legyen.

Kulcsszavak: foglalkozás-egészségügy, munkahelyi egészségfejlesztés, CSR

Irodalomjegyzék:

1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99300093.tv>
- Audi Hungária Zrt. (2023). *Sikeresen zárta a 2023-as évet az Audi Hungaria*. <https://audi.hu/hu/hirek/legfrissebb-hireink/sikeresen-zarta-a-2023-as-evet-az-audi-hungaria.html>
- Audi Hungária Zrt. (2024). *Egészségmenedzsment*. <https://audi.hu/hu/karrier/miert-erdemes/egeszsegmenedzsment/>
- Dankó, D., Balogh, R., & Szilas, R. F. (2022). Munkahelyi egészségfejlesztési modellek vizsgálata. *Új Munkaügyi Szemle*, 3(2), 25–37. <https://www.metropolitan.hu/upload/1d7cc29bb524272dd950b0245bfdfee85f832b39.pdf>
- ENWHP. / European Network For Workplace Health Promotion. (2024, September 26). *European Network for Workplace Health Promotion*. <https://www.enwhp.org/>
- Juhász, Á. (2002). *Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés*. ELTE PPK.
- Magyar Posta Zrt. (2022). *Fenntarthatósági jelentés*. https://www.posta.hu/static/internet/download/Magyar_Posta_ESG_jelentes_2022_HU_2023.10.26_alairással.pdf
- Magyar Posta Zrt. (2024). *Adatszolgáltatás a 2011. évi CXII. tv. alapján a Magyar Posta Zrt. munkavállalóinak 2024. III. negyedévből kifizetett juttatásairól*. https://www.posta.hu/static/internet/download/Adatszolgáltatás_a_foglalkoztatottakrol-2024_III_nev.pdf
- Molnár, A., & Müller, A. (2021). A vállalati társadalmi felelősségvállalás (CSR) és a munkahelyi egészségfejlesztés kapcsolata. *Acta Carolus Robertus*, 11(1), 71–81. <https://doi.org/10.33032/acr.2580>
- Nyitrai Garaj, E. (2015). Versenyképesség és egészségnyereség. A munkahelyi egészségfejlesztés értéknövelő alternatív megoldásai. *Hadtudomány*, 25(Ksz.), 41–47.
- WHO. / World Health Organization. (2019, September 17). *Occupational health*. <https://www.who.int/health-topics/occupational-health>

Relationship between employee well-being and company actions aimed at health education and development

Norbert Ákos ZSEMBERY¹, Zsuzsanna GÖSI, Ph.D. habil.²

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

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

E-mail: zseembery.norbert@ppk.elte.hu

Introduction

Workplace health promotion is an essential pillar of creating a high-quality workforce, which is increasingly demanded by today's labor market (Dankó et al., 2022). Both the physical and mental health of employees are key factors that have a direct impact on employee satisfaction, loyalty and general well-being. These factors directly affect the performance of the given organization, so it is no wonder that more and more companies recognize the strategic importance of the two dimensions: physical and mental health (Nyitrainé, 2015).

Material and methods

In our research, we also gathered secondary data. Initially, we developed a theoretical framework by analysing existing literature. To complete this, we explored exemplary company practices, aiming to provide a more comprehensive understanding of potential solutions for mitigating or eliminating factors that negatively impact employee health.

Results

In relation to the protection and development of the health of employees, basically two categories can be separated: occupational health and workplace health promotion and/or education (Juhász, 2002; Nyitrainé, 2015). According to the literature, although the two concepts cannot be completely separated, there are significant differences between them. The primary goal of occupational health is to prevent workplace hazards and protect the health of employees (Hungarian Law XCIII on occupational health and safety, 1993). Methods such as health examinations, occupational safety training and accident prevention are used. This approach is reactive, i.e. it focuses on the treatment of existing threats and health damage (WHO, 2019). In contrast, the goal of workplace health education and development is to improve the long-term health and well-being of employees. Education for a healthy lifestyle, sports and mental support, nutrition counselling etc. are offered. The approach is proactive, focusing primarily on prevention and improving the quality of life (Molnár & Müller, 2021; ENWHP, 2024).

It can be concluded that occupational health measures are mandatory responsibilities required of organizations, whereas workplace health promotion often involves voluntary initiatives. To illustrate this, we will showcase practical examples of health education and development methods implemented by two specific Hungarian companies.

Audi Hungária Zrt.: It is the largest employer in Western Transdanubia, in Győr-Moson-Sopron County, with its 12,144 employees (Audi Hungária Zrt., 2023). The company collectively refers to these activities as "Health Management". "The aim of Health Management is to maintain and improve the health and wellbeing of employees and, of course, to help maintain and create safe, healthy and motivating working conditions." (Audi Hungária Zrt., 2024).



It extends to occupational health services supported by occupational aptitude tests, the provision of general and specialist medical care, and the development of health awareness. The "Audi Checkup" and "Mental health service" services deserve special attention. The former offers a unique health protection program to all employees of the company, the purpose of which is to give the participants an accurate picture of their health and physical condition. If necessary, they also receive advice to improve their lifestyle and lifestyle. Participation in the program is voluntary and completely free of charge. Mental health service: the mental well-being of employees is supported by a team of psychologists and mental health specialists. Within the framework of prevention programs and services, after a preliminary mental health assessment, individual consultations are also available.

Magyar Posta Zrt.: It is the largest employer in Central Hungary for many years. Based on the third quarter data of 2024 the organization works with 21,317 colleagues (Magyar Posta Zrt., 2024). Based on the company's 2022 sustainability report, it supports employee health with comprehensive and personalized measures. The organization provides various occupational health examinations and rehabilitation services, paying special attention to people with locomotor problems. Mental health also receives special attention, especially during stressful periods, where this company provides psychological support. To promote a healthy lifestyle, employees can use the national AYCM pass at a discount, which gives them access to hundreds of sports and leisure facilities. In addition to this, employees and their family members can also participate in sports events of the East and Transdanubia Postal Sports Associations; the organization also tries to support social experiences (Magyar Posta Zrt., 2022).

Summary and outlook

Profit-oriented operation is one of the best guarantees for following market and social trends. This is also clear from our examples. Both presented companies have been trying for years to integrate the idea of preserving and improving physical and mental health into the daily lives of employees. They do this not only for the well-being of their colleagues, but also for their own market interests, creating a "win-win" situation. The extent to which this is morally questionable or whether such a CSR action can be considered a truly altruistic act should be the topic of another research.

Keywords: occupational health, workplace health promotion, CSR

References:

1993. évi XCIII. törvény a munkavédelemről. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=99300093.tv>
- Audi Hungária Zrt. (2023). *Sikeresen zárta a 2023-as évet az Audi Hungaria*. <https://audi.hu/hu/hirek/legfrissebb-hireink/sikeresen-zarta-a-2023-as-evet-az-audi-hungaria.html>
- Audi Hungária Zrt. (2024). *Health management*. <https://audi.hu/en/career/it-is-worth-to-join-us/health-management/>
- Dankó, D., Balogh, R., & Szilas, R. F. (2022). Munkahelyi egészségfejlesztési modellek vizsgálata. *Új Munkaügyi Szemle*, 3(2), 25–37. <https://www.metropolitan.hu/upload/1d7cc29bb524272dd950b0245bfdfee85f832b39.pdf>
- ENWHP. / European Network For Workplace Health Promotion. (2024, September 26). *European Network for Workplace Health Promotion*. <https://www.enwhp.org/>
- Juhász, Á. (2002). *Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés*. ELTE PPK.
- Magyar Posta Zrt. (2022). *Fenntarthatósági jelentés*. https://www.posta.hu/static/internet/download/Magyar_Posta_ESG_jelentes_2022_HU_2023.10.26_alairassal.pdf
- Magyar Posta Zrt. (2024). *Adatszolgáltatás a 2011. évi CXII. tv. alapján a Magyar Posta Zrt. munkavállalóinak 2024. III. negyedévében kifizetett juttatásairól*. https://www.posta.hu/static/internet/download/Adatszolgáltatás_a_foglalkoztatottakrol-2024_III_nev.pdf
- Molnár, A., & Müller, A. (2021). A vállalati társadalmi felelősségvállalás (CSR) és a munkahelyi egészségfejlesztés kapcsolata. *Acta Carolus Robertus*, 11(1), 71–81. <https://doi.org/10.33032/acr.2580>
- Nyitrai Garaj, E. (2015). Versenyképesség és egészségnyereség. A munkahelyi egészségfejlesztés értéknövelő alternatív megoldásai. *Hadtudomány*, 25(Ksz.), 41–47.
- WHO. / World Health Organization. (2019, September 17). *Occupational health*. <https://www.who.int/health-topics/occupational-health>

Nyelvvizsga vonzásában – ELTE sportszakos hallgatók idegen nyelv tudása

Dr. habil. Gósi Zsuzsanna, Patakiné Dr. habil. Bósze Júlia, Dr. Magyar Márton

ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

E-mail: gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Bevezetés

Az elmúlt időszakban több változás is történt a felsőoktatásban a nyelvvizsga követelményekkel kapcsolatban.

Az 1990-es évek elején néhány szakon, majd a későbbiekben minden felsőoktatási intézményben feltétele lett a diploma megszerzésének, hogy a végzős hallgató rendelkezzen legalább egy középfokú nyelvvizsgával. A rendszer valójában igazodott a gazdasági szervezetek elvárásaihoz, hiszen egyre inkább szükség volt a nyelvtudással rendelkező munkavállalókra.

Ezt követően a 335/2014. kormányrendelet 23.§-a előírta, hogy alap és osztatlan képzésre az a jelentkező vehető fel 2020. január 1-ét követően, aki legalább B2 szintű, általános nyelvi komplex vizsgával rendelkezik. Ez a szabályozás végül nem lépett hatályba, köszönhetően a 261/2019. kormányrendeletnek.

A Covid-pandémiára tekintettel első körben 2020-ban, majd 2021-ben is nyelvvizsga-ammesziát kaptak a hallgatók. Így közel 140.000 fő vehette át a diplomáját.

Ezt követően született az a döntés, hogy az idegen nyelvi követelményszintet az egyetemek határozhatják meg, így megszűnt az általános kötelező nyelvvizsga követelmény.

Anyag és módszerek

Az ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet több sporttudományi területhez köthető képzést is szervez. A 2024/2025. tanévre beiratkozott I. évfolyamos hallgatók körében kutatást végeztünk (ELTE PPK KEB: 2024/374.), amelyben több szempont szerint vizsgáltuk őket. Ennek egyik kérdésköre, hogy a felvételi idejében rendelkezett-e a hallgató legalább egy középfokú nyelvvizsgával.



Eredmények

A kérdőívet 2024. november 8-ig értékelhető módon 50 sportszervezés szakos és 42 rekreáció és életmód szakos hallgató töltötte ki. Az elemszám meghaladja a felvételt nyert hallgatók több mint felét.

Az eredményeink azt mutatják, hogy a megkérdezett sportszervezés szakos hallgatók 76%-a, míg a rekreáció és életmód szakos hallgatók 36%-a rendelkezett a felvételt nyert hallgatók körében készítettünk. A sportszervezés szakirányon akkor is 75%-80% között volt a nyelvvizsgával rendelkezők aránya. A rekreáció szak esetében viszont kicsit pozitívabb volt a kép, hiszen 2017-ben 66%, míg 2018-ban 41%-os arányt találtunk.

Következtetés

Az adatok következetesen azt mutatják, hogy a sportszervezés szakos hallgatók minden vizsgált évben nagyobb arányban rendelkeztek nyelvvizsgával. Ennek egyik indoka lehet, hogy az elmúlt években a felvételi ponthatár is ezen a szakon volt magasabb.

Kulcsszavak: egyetemi felvételi, nyelvvizsga, sporttudományi képzési terület, sportszervezés képzés, rekreáció és életmód képzés

In the trail of a language exam – Foreign language knowledge of ELTE sports students

Zsuzsanna GÓSI, Ph.D. habil.; Júlia PATAKINÉ BÓSZÉ, Ph.D. habil.; Márton MAGYAR, Ph.D.

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

E-mail: gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

Introduction

In the recent period, there have been several changes in higher education regarding the language exam requirements.

At the beginning of the 1990s, in some majors, and later in all higher education institutions, it became a condition for obtaining a diploma that the graduating student has at least one intermediate level language exam. The system was actually adapted to the expectations of economic organizations, since there was an increasing need for employees with language skills. After that, the § 23 of the Government Decree 335/2014. stipulated that after January 1, 2020, applicants who have at least a B2 level general language complex exam can be accepted for undergraduate / bachelor and undivided training programs. Although this regulation did not enter into force, thanks to Government Decree No. 261/2019.

In view of the Covid-19 pandemic, the students were granted language exam amnesty in the first round in 2020 and then again in 2021. In this way, nearly 140,000 people received their diplomas.

After that, the decision was made that the foreign language requirement level can be determined by the universities, so the general mandatory language exam requirement was abolished. The language exam is no longer required in Hungary at the tertiary education.

Material and methods

ELTE Eötvös Loránd University's Institute of Health Promotion and Sport Science organizes tertiary education programs related to several areas of sports science. Based on the license by the Research Ethics Committee (REC) at the Faculty of Education and Psychology of Eötvös Loránd University (Nr. 2024/374), we conducted research among first-year students enrolled in the year 2024/2025. Several aspects were surveyed. One of the issues is whether the student has at least one intermediate level language exam at the time of admission.

The data were processed with Excel and JASP programs.

Results

The questionnaire was completed in an evaluable manner by 50 students majoring in sports organization and 42 majoring in recreation and lifestyle by November 8, 2024. The number of elements exceeds more than half of the admitted students.

Our results show that 76% of the students majoring in sports organization and 36% of the students majoring in recreation and lifestyle had a language test at the time of admission.

These resonate with our previous research, which we conducted among students admitted in 2017 and 2018. In the field of sports organization, the proportion of those with a language exam was between 75% and 80%. In the case of recreation specialization, however, the picture was a little more positive, since in 2017 we found a ratio of 66%, while in 2018 it was 41%.

Conclusions

The data consistently show that students majoring in sports organization had a higher proportion of language exams in each year examined. One of the reasons for this could be that in recent years, the admission point limit was also higher for this course.

Keywords: university admission, language exam, sports science higher education area, sports organization course, recreation and lifestyle course



Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének gondozásában megjelent tanulmánykötetek

A sport határvonalai: A teljesítménytől a társadalmi hatásokig

Szerkesztők: Magyar Márton, Patakiné Bősze Júlia és Gósi Zsuzsanna.

Az ELTE PPK ESI Sport- és rekreációmenedzsment kutatócsoport kiadványa, 2024.



A SPORT HATÁRVONALAI:
A TELJESÍTMÉNYTŐL
A TÁRSADALMI HATÁSOKIG

Szerkesztette:

Magyar Márton, Patakiné Bősze Júlia, Gósi Zsuzsanna

2024

Tartalomjegyzék:

- Herczeg Domonkos, Gáspár Zoltán, Szűcs Attila László, Patakiné Bősze Júlia: A tenisz, mint rekreációs sport (<https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.01>)
- Zimányi Róbert G.: Labdarúgó nemzeti kupák – a Magyar Kupa igazságosságának vizsgálata a lebonyolítás és sorsolás szemszögéből (<https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.02>)
- Biróné Ilics Katalin, Nagyváradai Katalin, Tóth Dóra Fruzsina, Holanek Zoltán: A vállizület funkcióinak teljesítménnyel való összefüggés vizsgálata egy utánpótláskorú kézilabda csapat játékosainak körében (<https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.03>)
- Mayer Krisztina: Ironman távú triatlonosok motivációjának bemutatása (<https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.04>)
- Kassay Lili, Boros Szilvia, Juhász István, Dömötör Ágnes, Kovács Katalin: A strandkézilabda termékfejlesztési kihívásai (<https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.05>)
- Faragó Beatrix, Gósi Zsuzsanna: Társadalmi szervezetek tevékenysége a területfejlesztésben a kultúra eszközeivel (<https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.06>)
- Tabi Norbert: A nép csapata? - Az FTC szurkolói népszerűségének történeti háttere (<https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.07>)
- Béki Piroska, Magyar Márton: Új paradigmák: versenyképességi elemzés és diszciplináris modellezés a sportturizmus kontextusában (<https://doi.org/10.21862/2024.SPRT.08>)

Életmód, menedzsment és módszertani kérdések a sport és rekreáció világában

Szerkesztette: Magyar Márton és Gósi Zsuzsanna. Akadémia Kiadó, 2023. DOI: 10.1556/9789636640064 https://mersz.hu/dokumentum/m1144emmkrsrv_1/

Tartalomjegyzék:



Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar



- Kovács Réka Erika, Téglásy György, Boros Szilvia: Testösszetétel és laboreredmények közötti összefüggések vizsgálata esztétikai sportolók körében
- Béki Piroska, Faragó Beatrix: Élvonalbeli ökölvívók táplálkozási attitűdje
- Mayer Krisztina: Nyíltvízi hosszútávúszók sportmotivációs vizsgálata
- Kassay Lili: Különböző vezetői hozzájárulások vagy azok hiánya az utánpótlásképzés működéséhez
- Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton: Sportról szóló dokumentumfilmek
- Válé Flórián: Egy kistelepülés és a sport – Sportfinanszírozási hatások Csömörön
- Kovács István, Magyar Márton, Gósi Zsuzsanna: Sport és fenntarthatóság a teljesítménymenedzsment szemszögéből
- Mayer Krisztina: Minden kislány balerina szeretne lenni.... De van, akinek csak évtizedek múlva válik valóra
- Szegvári Gréta Edit, Boros Szilvia, Magyar Márton: A gimnaszontól a szaunáig – Történeti morzsák a wellness- és fürdővilágból

Képzési, nevelési és gazdasági kérdések a sportban, rekreációban

Szerkesztette: Magyar Márton és Gósi Zsuzsanna. Akadémia Kiadó, 2023.

DOI: 10.1556/9789636640040

https://mersz.hu/dokumentum/m1140kngksr_1



Tartalomjegyzék:

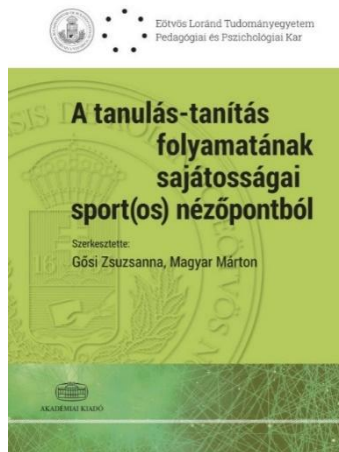
- Kovács Katalin, Erdősi Zoltán: Hazai testnevelő tanárok véleménye és gyakorlata a sportjátékok játékcentrikus oktatásáról
- Major Bálint, Patakiné Bősze Júlia, Magyar Márton, Némethné Tóth Orsolya: A szakmai gyakorlat jelentősége a rekreációs szakemberképzésben az ELTE-n
- Béki Piroska: Kinetika – tematika – havas sportok
- Kassay Lili, Szalay Krisztina: Ahogy az edzők látják a klubokon belül az utánpótlásképzést
- Bukta Zsuzsanna: Húsz év után – Önkormányzati sportfeladatok és a sportfinanszírozás változásai
- Tóth Dávid Zoltán, Gósi Zsuzsanna: Szombathelyi sportszakos hallgatók közösségimédia-szocializációjának vizsgálata
- Lili Kassay, Krisztina Szalay: Question marks of team sports youth development based on coaching experiences

A tanulás-tanítás folyamatának sajátosságai sport(os) nézőpontból

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2023.

DOI: 10.1556/9789634549079

https://mersz.hu/dokumentum/m1075atfssn_1/



Tartalomjegyzék:

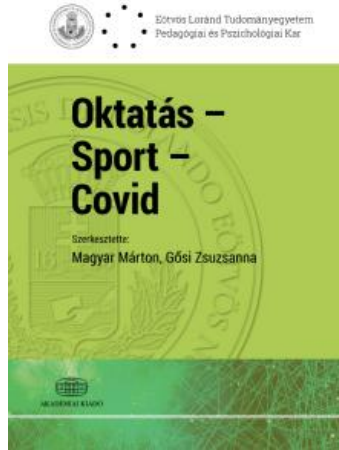
- Némethné Tóth Orsolya, H. Ekler Judit, Koltai Miklós, Pachner Orsolya: A tanulók kreativitásának változása pályakezdő testnevelő tanárok módszertani mentorprogramjának (MIP-NPET) eredményeként
- Koltai Miklós, Némethné Tóth Orsolya, Pachner Orsolya, H. Ekler Judit: A tanulók megküzdési stratégiáinak változása pályakezdő testnevelő tanárok módszertani mentorprogramjának (MIP-NPET) eredményeként
- Enikő Tóth, Judit H. Ekler, László Tóth: Career motivation research of physical education students
- Móczik Alexandra Cintia, Patakiné Bősze Júlia: Elméleti alapok a női labdarúgás lehetséges motivációs tényezőinek vizsgálatához
- Lukács Anikó, Gósi Zsuzsanna: Az MKOSZ által akkreditált kosárlabda-akadémiák és az államilag elismert sportakadémiák rendszere
- Laczkó Anna, Mayer Krisztina: Koordinációs képességek felmérése és a célzott mozgásterápia hatékonyságának vizsgálata alkoholbetegek körében
- Zsembery Norbert Ákos, Gósi Zsuzsanna: A pandémia hatása a Magyar Labdarúgó-szövetség szponzorációs bevételeire

Oktatás – Sport – Covid. Tanulmányok az oktatásról és a sportról a Covid árnyékában

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna, Boros Szilvia és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2022.

DOI: 10.1556/9789634548485

https://mersz.hu/dokumentum/m1006osc_1/



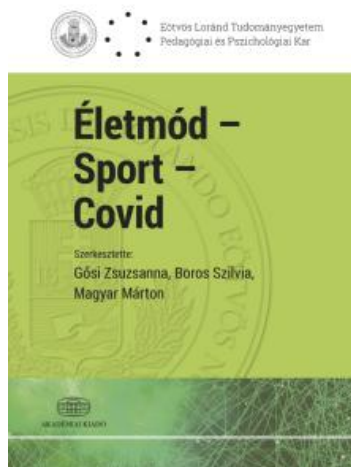
Tartalomjegyzék:

- Némethné Tóth Orsolya, H. Ekler Judit, Patakiné Bősze Júlia, Koltai Miklós: Sportszakos hallgatók az online (sport)oktatásról
- Gósi Zsuzsanna, Bukta Zsuzsanna: Sportszervezők a sportszektorban?
- Kovács Katalin, Novák Ágnes: A jelenléti oktatás mellett van-e igény az online testnevelésre? Az ELTE hallgatóinak motivációs vizsgálata
- Gósi Zsuzsanna, Kassay Lili: „Karanténoktatás” a sportszervező szakirányon
- Magyar Márton, Gósi Zsuzsanna: „Karantén-gyakorlat” 1., avagy a Covid-19 járvány hatása a külső szakmai gyakorlatokra az ELTE budapesti rekreációs szervező szakirányán
- Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton: „Karantén-gyakorlat” 2., avagy a Covid-befolyás a sportszervező szakirányos szakmai gyakorlatokra az ELTE budapesti képzésén
- Anti Zsuzsanna: A fogyatékos személyek iránti viszonyulás jelentősége az integrált testnevelés-oktatásban – Szociálpszichológiai nézőpont
- Magyar Márton: Covid-fitness, online edzés, avagy szolgáltatásmenedzsment-aspektusok és tapasztalatok egy kutatásból

Életmód – Sport – Covid. Tanulmányok az életmódról és a sportról a Covid árnyékában

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna, Boros Szilvia és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2022.

DOI: 10.1556/9789624548256 https://mersz.hu/dokumentum/m979esc_1/



Tartalomjegyzék:

- Patakiné Bősze Júlia, Lukács Dóra: Sportszakos ELTE-s hallgatók egyes életmódelemei, egészséghez kötődő médiatapasztalatai
- Novák Ágnes, Kovács Katalin: Az online egyetemi testnevelés szerepe a Z generáció fizikai aktivitásában
- Lukács Dóra, Patakiné Bősze Júlia: A közösségi média hatásai a fiatalokra, kiemelten az alkati elégedettség területén
- Petneházy Nóra, Kovács Réka Erika, Boros Szilvia: A szarkopénia és a Covid-19 kapcsolata
- Sáringerné Szilárd Zsuzsanna, Vingender István, Mayer Krisztina: A koronavírus okozta stressz hatása a neveléssel, oktatással és egészségüggyel foglalkozó szakmákban
- Boros Szilvia: Mozgásformák szerepe a csonterő megőrzésében és a törésprevencióban
- Magyar Márton, Reiner Zsófia: Mozi és társadalom – Kultúrafogyasztási szokások a pandémia árnyékában

Sport – Gazdaság – Covid. Tanulmányok sportról sportszervezői nézőpontból

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2022.

DOI: 10.1556/9789634548089 https://mersz.hu/dokumentum/m972sgc_1



Tartalomjegyzék:

- Faragó Beatrix, Béki Piroska: Sportgazdasági tényezők a területi tőkében
- Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton: Magyarországi sportvállalkozások gazdasági adatai a pandémia alatt
- Kassay Lili: A médiafogyasztás változása a Covid-19 járvány első hullámának hatására a statisztikák tükrében
- Faragó Beatrix, Béki Piroska, Gósi Zsuzsanna: Humán tőke a területfejlesztésben
- Mayer Krisztina: Futóversenyek nélkül maradtunk – Hogyan fussunk járvány idején?
- Kassay Lili, Gósi Zsuzsanna: Covid-hatás a labdarúgó Európai Szuperliga vajúzó születése körül
- Lukács Anikó, Rátgéber László: Kiemelt sportakadémia kollégiumának működtetése a Covid-járvány korlátozásai közepette – Esettanulmány
- Kovács István Attila – Gósi Zsuzsanna: A magyar kézilabda versenyrendszerének változása a pandémia hatására

Sport a Covid-19 pandémia árnyékában. Tanulmányok a sporttudomány témaköréből

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna, Boros Szilvia és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2021.

DOI: 10.1556/9789634546610 https://mersz.hu/dokumentum/m822sport_1



Tartalomjegyzék:

- Kovács Katalin, Novák Ágnes, Bárdos György: Kézilabdaedzők pedagógiai gyakorlatai utánpótlás korú csapatoknál a Covid-19-korlátozások alatt
- Novák Ágnes, Tarsoly-Huszár Ágnes, Kovács Katalin: Az ELTE testneveléskurzusainak oktatása a Covid-19 árnyékában
- Mayer Krisztina: A futási szokások és a futás szociális reprezentációjának megváltozása amatőr hosszútávfutóknál a koronavírus idején
- Gósi Zsuzsanna, Magyar Márton: Hogyan változtak szellemi és fizikai rekreációs szokásaink a 2020-as tavaszi korlátozások alatt?
- Mikó Alexandra, Kovács Katalin: A Lábán Rudolf mozgáselemző rendszer hatékonysága gimnasztikai gyakorlatsor összeállításánál (Pilot study)
- Tóth Dávid Zoltán, Szegerné Dancs Henriette: A koronavírus okozta változások lehetséges hatása a szponzorációs stratégiában
- Zimányi Róbert G.: Nemzeti és nemzetközi kézilabda-bajnokságok végeredmény-meghatározásainak igazságossága a Covid-19 következtében
- Kassay Lili: A Covid-kihívásra paradigmaváltások sora lesz a válasz?
- Szabella Olivér: A Covid-19 hatása az e-sport iparágára
- Gósi Zsuzsanna: Munkavégzés a sportszektorban a Covid-19 árnyékában
- Tóth Dávid: A társadalmi felelősségvállalás motivációi a sportszektorban

Sokszinű Rekreáció II.

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna, Bárdos György és Magyar Márton. Akadémia Kiadó, 2020.

DOI: 10.1556/9789634546092 https://mersz.hu/dokumentum/m790sr2_1



Tartalomjegyzék:

- Boros Szilvia: A jóga és nyújtás közös vonásai mozgásszervi egészségmegőrzés szempontjából, 65 éves kor felett
- Dömötör Zsuzsanna: A pillanatnyi ökológiai mérés (Ecological Momentary Assessment) módszertana, használhatósága a rekreáció területén
- Patakiné Bősze Júlia: Az alternatívák keresése a rekreációban, avagy az életminőség feltételcsoportjai a 21. században
- Mikó Alexandra, Ipacs Henriett, Patakiné Bősze Júlia: Az elektronikus eszközök hatásai a fiatal generációkra
- Rónaszéki Rómeó: Az időskori rekreáció és a walking football
- Borkovits Margit, Altmayer Anita: Serdülők rizikó magatartásának következményeként kialakuló bőrelváltozások, valamint preventációs mozgásprogram ajánlat a coping mechanizmus tükrében
- Magyar Márton: Kezdetektől napjainkig – avagy a rekreációs felsőoktatás 30 éves története az ELTE-n

A sport társadalmi, gazdasági és utánpótlás-nevelési kérdései. Tanulmányok sportszervezés témaköréből

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna és Bukta Zsuzsanna. Akadémia Kiadó, 2020.

DOI: 10.1556/9789634545828

https://mersz.hu/dokumentum/m749astguk_1/



Tartalomjegyzék:

- Bukta Zsuzsanna: Nők a magyar sport különböző alrendszeiben
- Kassay Lili: A tudatosan választott és működtetett üzleti modell kívánatos volta a hivatásos csapatsportban
- Tóth Dávid Zoltán: Szponzor vagy hirdető? A Falco-Trend Optika KC bemutatása sportmarketing szempontból
- Gósi Zsuzsanna: A szabadidősport finanszírozásának lehetséges módjai
- Lukács Anikó: A pécsi Nemzeti Kosárlabda Akadémia mint „Államilag elismert Sportakadémia” felépítésének sajátosságai
- Lehmann László: Az új típusú sportiskolai rendszer Magyarországon



Sokszínű Rekreáció

Szerkesztette: Gósi Zsuzsanna, Boros Szilvia és Patakiné Bősze Júlia

ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, 2019

https://oszkdk.oszk.hu/storage/00/02/71/16/dd/1/Sokszinu_Rekreacio-2019.pdf



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar
Egészségfejlesztési és
Sporttudományi Intézet

SOKSZÍNŰ REKREÁCIÓ

TANULMÁNYOK A REKREÁCIÓ
TÉMAKÖRÉBŐL

2019
BUDAPEST
ELTE PPK

Tartalomjegyzék:

- Bárdos György: Életmód, homeosztázis, szabadidősport
- Berkes Tímea: Rekreáció, motiváció és flow
- Borkovits Margit: Vidéki fogyatékkal élő tanulók szabadidős sportolási szokásainak vizsgálata
- Boros Szilvia: Szabadidő-eltöltési szokások hatása a táplálkozásra és tápláltsági állapotra
- Gósi Zsuzsanna: A szabadidősport néhány gazdasági hatása
- Köteles Ferenc: Stressz, testmozgás, rekreáció
- Magyar Márton: Nem-mozgás-dominanciájú rekreáció értelmezései nemzetközi és hazai környezetben
- Patakiné Bősze Júlia: Az outdoor fizikai rekreációs irányzat alakulása kezdetektől napjainkig



Regisztráció: https://elteppk.eu.qualtrics.com/ife/form/SV_6gREHaGqvrSJHXE

Regisztráció határideje: 2024. november 11. 20 óra

Szervező: ELTE PPK Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet

Sport- és rekreációmenedzsment kutatócsoport

web: esi.ppk.elte.hu

facebook: <https://www.facebook.com/elteppkesi>

- Szervezőbizottság:

főszervezők:

Patakiné Dr. habil. Bősze Júlia E-mail: bosze.julia@ppk.elte.hu

Dr. Magyar Márton E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu

Szervezőbizottság további tagja: Dr. habil. Gósi Zsuzsanna

E-mail: gosi.zsuzsanna@ppk.elte.hu

