

Magyar Sporttudományi Szemle

Kongresszus után

Számvetés és jövőtervezés



Labdarúgás

Menedzselés a szponzorálás tükrében



Sportkutatás

Lesz-e újra önálló kutatóintézet?



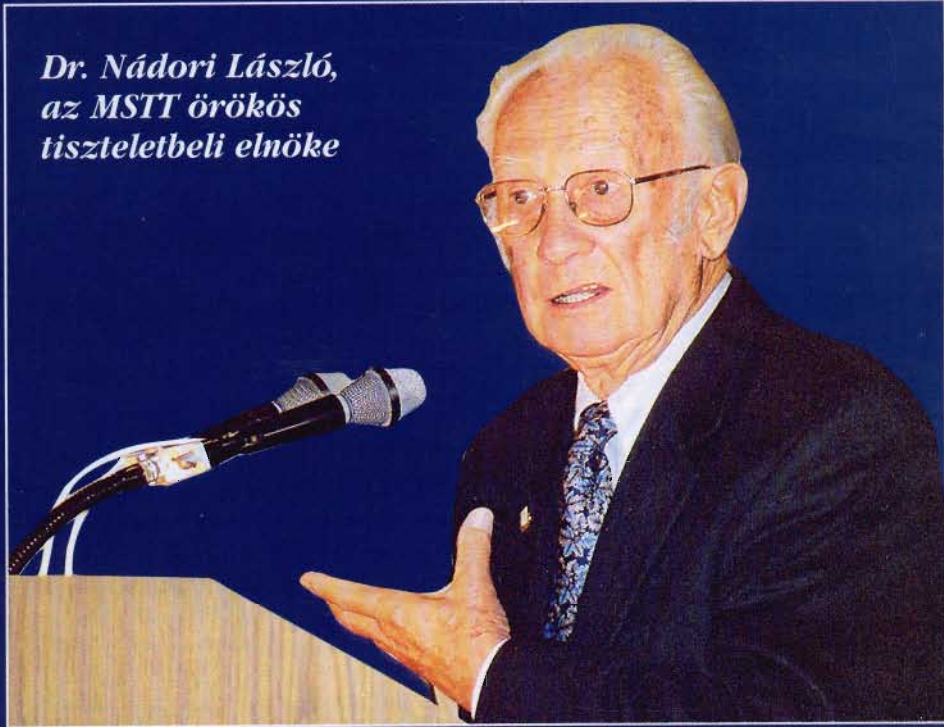
Fogyatékosok sportja

Kerekesszékes sportok Egy évszázados iskola élén



Egészséges életmód

Mozgás-recept Brazíliából



Dr. Nádori László, az MSTT örökös tiszteletbeli elnöke

IV. Országos Sporttudományi Kongresszus



GYERMEK-, IFJÚSÁGI ÉS SPORTMINISZTERIUM

Támogatja a Gyermek-, Ifjúsági és Sportminisztérium

Tartalom/Contents

Frenkl Róbert	3
Kongresszus után	
Gémesi Mónika, Pápai Júlia	5
Egyetemi és főiskolai hallgatók táplálkozási szokásai	
Bretz Éva, Lénárt Ágota, Tihanyi József	9
Az egyensúlytartás fejleszthetőségének vizsgálata	
Hajduné László Zita	12
A közép- és hosszútávú futó atléták versenyszorongás vizsgálata	
Lelovics Zsuzsanna	15
Beszámoló a IV. Országos Sporttudományi Kongresszusról	
Berkes Péter, Nyerges Mihály	17
A labdarúgás menedzselésének főbb elvei a szponzorálás tükrében	
Mezey Béla, Kiss Sándor, Kovács László, Tóth Kálmán, Molnár Márta, KálmánAnita	21
Mozgásszegény életvitelű iszkémiás szívbetegek fizikai teljesítőképességének vizsgálata	
H. Ekler Judit, Rétságai Erzsébet	24
Az iskolai testnevelés és sport értékrepresentációjáról	
Gallov Rezső	30
Elmozdulni a holtpontról - Beszélgetés dr. Radák Zsolt professzorral	
Bognár József	31
Kongresszusi beszámoló – 2004 NAPAHE, Florida	
Legeza György.....	32
A kerekesszékes sportokról általában	
Gallov Rezső	37
Egy évszázados iskola és a paralimpiai mozgalom élén	
Vincze Pál	39
Agresszió a nézőtéren és a labdarúgó pályán	
Gál Andrea	41
II. Sportszociológiai Világkongresszus – Köln, 2003. június 18-21.	
Földesiné dr. Szabó Gyöngyi	42
Universiade Konferencia, Deagu, 2003	
Keresztes Noémi, Pluhár Zsuzsanna, Píkó Bettina	43
A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében	
Gallov Rezső	48
Matsudo – a mozgás brazil profétája	
Majoros Kinga, Lénárt Ágota	50
Beszámoló a 8. ECSS Kongresszus pszichológiai vonatkozású témáiról	
Apor Péter	53
Referátumok (Juhn M. S.: Népszerű sporttáplálkozás kiegészítők és ergogén anyagok, Rundell K. W. és Spiering B. A.: Belégzési zihálás az élvonalbeli sportolókon)	
Farkas János	55
Viofor JPS rendszer: mágnesmezős- és fényterápia	
Dr. Sándor Edit	57
Étrend-kiegészítők szerepe a sportolók egészségének védelmében	
A Magyar Sporttudományi Társaság 2002. évi közhasznúsági beszámolója ...	58
Kozmanovics Endre	60
Észrevételek Frenkl Róbert „A TF és a magyar sport belülről” című könyvéhez	
Országos Sportszakmai Konferencia – Békéscsaba, 2004. március 5-6.	62



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science

Megjelenik
negyedévenként
Felelős szerkesztő
Editor-in-Chief
Dr. Mónus András
Szerkesztő
Editor
Bendiner Nóra
Olvasószerkesztő
Editorial Assistance
Dr. Gombocz János
Angol nyelvi lektor
English Editorial Consultant
Bognár József
Gallov Rezső
Szerkesztő kollégium
Editorial Board
Dr. Apor Péter, elnök
Dr. Angyán Lajos
Dr. Fehér János
Földesiné dr. Szabó Gyöngyi
Dr. Győri Pál
Dr. Hédi Csaba
Dr. Mészáros János
Dr. Ozsváth Károly
Dr. Pucskó József
Dr. Radák Zsolt
Dr. Sipos Kornél
Dr. Szabó S. András
Dr. Tihanyi József
Dr. Vass Miklós

Kiadja a
Magyar Sporttudományi Társaság
Published by the
Hungarian Society of Sport Science

Elnök
President
Dr. Frenkl Róbert
Tiszteletbeli elnök
Honorary President
Dr. Nádori László
Szerkesztőség
Editorial Office

1143 Budapest, Dózsa Gy. út 1-3.

Tel./Fax: (36-1) 471-4325

E-mail: mstt@helka.iif.hu

Internet: www.mstt.iif.hu

Hirdetésfelvétel

a szerkesztőség címen

Advertising

in the Editorial Office

Borító, lapterv és tipográfia

Somogyi György

Nyomdai munkálatok

PENTI Nyomda, Budapest

ISSN 1586-5428

Támogatja a
GYERMEK-, IFJÚSÁGI
ÉS SPORTMINISZTERIUM
Subventioned by the
MINISTRY OF CHILDREN,
YOUTH AND SPORTS



GYERMEK-, IFJÚSÁGI ÉS
SPORTMINISZTERIUM

Kongresszus után

A IV. Országos Sporttudományi Kongresszusra az elmúlt év novemberében került sor Szombathelyen. Létezik egy másik időszámítás is.

1996-ban alakult meg a Magyar Sporttudományi Társaság. Azóta ez volt a második jelentős seregszemléje a bontakozó hazai sporttudományoknak. A Társaság célkitűzéseit jelzi az a tény is, hogy első ízben költözött a kongresszus, nem a főváros, hanem az egyetemi várossá avanzsáló vasi megyeszékhely adott otthont az eseménynek. Az alapvető tendenciákhoz tartozik, hogy a kongresszus fő témáit egyrészt az európai uniós csatlakozás, másrészt a szakmai időszerűséget tekintve mindenütt a középpontba került ügy az utánpótlás-nevelés, jelentették. Akárcsak mindenütt a világon, nálunk is megfigyelhető, hogy a sporttudomány, ez a fiatal, új tudományterület elsősorban az orvostudomány emlőin nevelkedett. Ez adódott sport és egészség alapvető összefüggéseiből, főként a testedzés primer prevenciószerepéből. Az egészség-megközelítés mintegy legitímálta a sporttudományt. Ebben az időszakban is nyilvánvaló volt, hogy a természetesen vállalható kapcsolatrendszeren túl a sporttudományban az orvostudományi rokonság mellett meghatározó a társadalomtudományi vonulat.

A 2003-as sporttudományi kongresszus maradandó pozitívuma, hogy igazolta: a hazai sporttudomány fejlődése lépést tart a nemzetközi tendenciákkal. Tüллépett a szűken értelmezett egészség-centrikus, más oldalról nézve biológiai megközelítésen, és valóban, mint jellegzetes humán tudományág egzisztál. Ez persze nem jelenti azt, hogy csökkent a természettudo-

mányos témák súlya, aránya, hanem azzal az örvendetes helyzettel kapcsolatos, hogy egyenrangúan megjelentek a pszichológiai, szociológiai, edzéstudományi, sportrekreációs és közgazdaságtani munkák. A pozitív mérleget reprezentálja a rekordot jelentő résztvevői és előadói létszám: több mint 400 fő résztvevő, 111 előadás és 57 poszter-bemutató.

Mindez azt jelzi, hogy egyelőre a Magyar Sporttudományi Társaság megfelelő szervezeti keretet nyújt a tudományág fejlődésének. A szerény, de immár rendszeres állami támogatásra alapozott kutatási pályázati rendszer révén képes jól működtetni, legalábbis elősegíteni a működését a sporttudományi műhelyeknek. Bizonyos, hogy rövidtávon nem változik ez a helyzet. Középtávon már elképzelhető, hosszútávon pedig bizonyos, hogy a Társaság mai szekcióiból, nem valamennyiből, de a legerősebbekből már önálló társaságok alakulnak majd. Feltehetőleg akkor is szükséges és hasznos lesz a közös, integrált társaság működése, mint ahogy a Magyar Sportorvos Társaság tevékenysége nem mond ellent annak, hogy eredményesen dolgozó sportélettani szekció tevékenykedik a sporttudományi társaságban.

Szombathelyen bebizonyosodott, hogy igen lényeges a Társaság működése, a tudományos fórumok, publikációs lehetőségek megteremtése a sporttudományi doktori iskola számára, illetve természetesen a hallgatók számára. A PhD fokozat elérésére törekvők a kongresszus leginkább aktív résztvevői-közé tartoztak, szemlátomást örömmel éltek a szereplés lehetőségével, és bizonyára így lesz ez a jövőben is. Fel is merült, hogy a folya-



matot lezáró nyilvános vitáknak valóban nagyobb publicitást lehetne adni, a meghívókat közzétéve a Sporttudományi Szemleiben. A sporttudomány utánpótlásának gondozását jól szolgálta az elismert külföldi és hazai sportdósok részvételével megrendezett igen sikeres angol nyelvű szekció.

Nyilvánvaló, hogy a sokszekciós társaság valamennyi részlege nem azonos mértékben vett részt az eseményen, de örvendetes, hogy összességében méltó megjelenése volt a sporttudomány gazdag rendszerének. Bizonyos, hogy az utánpótlás-nevelés, mint jól megválasztott fő téma is jelentős részt vállalt a sikerben. De ez természetesen azt is jelzi, hogy folyának értékes kutatások ezen a területen. Különösen, ha figyelembe vesszük, hogy az iskolai testneveléstől a szűk nemzetközi elitbe tartozók felkészítéséig, az igényes tehetséggondozásig terjedt a paletta. Nyilván, ha a jövő kongresszusain más fő témák kerülnek is előtérbe, a szekció mindig helyet kap majd a programban.

A Társaság életében első alkalommal került sor a „Tiszteletbeli tag” - a nemzetközi tudományos életben szokásos „Honorary Member” - kitüntetések átadására. Az MSTT kitüntető oklevelét a sporttudomány nemzetközi fejlesztése és a magyar sporttudomány támogatása érdekében kifejtett kiemelkedő munkássága elismeréséül Dr. Oded Bar-Or professzor, a világszerte ismert kanadai gyermekgyógyász és sportkutató, valamint a németországi Dr. Eberhard Mensing egyetemi testnevelő tanár és edző, az iskolai testnevelés és sport új irányzatainak, a „trend-sportoknak” a szakértője kapta. Ugyancsak a kongresszus fénypontjához tartozott dr. Nádori László emeritus professzor kitüntetése, aki a sporttudomány hazai és nemzetközi fejlesztése érdekében kifej-





tett kiemelkedő munkásságának elismerésül az „Örökös tiszteletbeli elnök” kitüntető oklevelet vehette át.

Külön méltatást érdemelnek a házigazdák. Természetesen ez is kétoldalú folyamat. A Berzsényi Dániel Tanárképző Főiskola életét is a legjobb értelemben megpezsdítette a kongresszus. A Gál László c. főigazgató vezetésével dolgozó helyi szervező bizottság kiváló-

an ráérezett az alkalom fontosságára, hangsúlyaira és nagyszerűen előkészítette az eseményt. Prioritást élvezett a tudományos program, ennek lebonyolítása minden igényt kielégített, de a sikerben fontos része volt a szociális programnak, a kitűnő hangulatú fogadásoknak, a szívélyes, baráti légkörnek. Az intézmény vezetőinek aktivitása a sporttudomány megbecsülését tükrözte.

Nem véletlen, hogy felmerült, a jövőben sűrűbben kellene megrendezni a hazai sporttudományi kongresszusokat. Nem baj, ha ezáltal csökken az ünnepélyes jelleg, de fontos, hogy ez permanensen katalizálna a műhelymunkát. Hasonló javaslat fogalmazódott meg a sportorvos társaságban, ahol pedig immár húsz éve rendszeresek a háromévenkénti konferenciák.

Az új elképzelés szerint két évente rendezne kongresszust a sportorvos, hasonlóan két évente a sporttudományi társaság. 2004-ben sportorvos kongresszus lesz, 2005-ben lenne a következő sporttudományi alkalom. Ebben a tervben benne van a remény, hogy a hazai sporttudományi kutatás képes két évente egy kongresszusnak megfelelő tartalmat adni. Ez egészséges rivalizációt is feltételez a szekciók, a sporttudomány különböző területei között. Elképzelhető, hogy egy-egy kongresszust egy vagy több rokon szekció rendez, esetenként inkább a természettudományi vagy a társadalomtudományi témák kapnak prioritást. Jövőnkre tekintve a 2003-as kongresszus megfelelő lendületet adott, ezzel kell jól élnünk.

Frenkl Róbert

A legjobb poszterek bemutatásáért jutalomban részesültek

● Gémesi Mónika - Pápai Júlia: Egyetemi és főiskolai hallgatók táplálkozásának néhány jellemzője (Poszter-szekció: I. témakör)

● Bretz Éva - Lénárt Ágota - Tihanyi József: Az egyensúlytartás fejleszthetőségének vizsgálata (Poszter-szekció: II. témakör)

● Hajduné László Zita: A közép- és hosszútáv futó atléták versenyszorongás és versenyteljesítmény vizsgálata. (Poszter-szekció: III. témakör)

A kutatók a prezentációért 50-50 000 Ft honoráriumban részesültek

Tihanyi József, Hajduné László Zita, Lénárt Ágota, Gémesi Mónika, Pápai Júlia

Fotó: Garas Kálmán



Egyetemi és főiskolai hallgatók táplálkozási szokásai

Nutrition Habits of University and College Students

Gémesi Mónika¹ - Pápai Júlia²

¹ELTE Testnevelés Tanszék, ²NUPI, Budapest

Összefoglalás

Dolgozatunk egyetemi és főiskolai hallgatók táplálkozási szokásaival foglalkozik. Célul tűztük ki a fiatalok napi táplálkozási rutinjának, a különböző élelmiszercsoportok fogyasztási gyakoriságának, valamint a felvett fő tápanyagok megoszlási arányának elemzését.

Vizsgálatunkat 2002-ben, a Szent István Egyetem Jászberényi Karának tanító szakos (N=123), valamint az ELTE Főiskolai Karának testnevelés szakos hallgatói körében végeztük. (N=83). Az adatokat kérdőívvel vettük fel. Az élelmiszercsoportok felosztásában az Első Magyar Reprezentatív Táplálkozási Vizsgálat adataira támaszkodtunk (Bíró és munkatársai 1996). Az összenergia-bevitel és tápanyagmegoszlás (testnevelés szakosok, N=36) vizsgálata 3 napos kérdőív kitöltésén alapult.

Az adatok összehasonlítása azt mutatta, hogy a testnevelők napi étkezési ritmusa sokkal kedvezőtlenebb, mint a tanítóké. Az étel- és italféleségek fogyasztási gyakorisága alapján mindkét csoport törekszik az egészséges táplálkozásra. Az eltérések arra utalnak, hogy a budapesti fiatalok kissé tudatosabban táplálkoznak.

A főiskolások élelmiszerfogyasztási gyakorisága a húsféleségek esetében lényegesen eltér a felnőttekétől. Összenergia-bevitelük hasonlít a felnőttekéhez és a bevitt tápanyagok aránya sem különbözik lényegesen.

Kulcsszavak: táplálkozási szokások, élelmiszerfogyasztási gyakoriság.

Abstract

Our study deals with the nutriment intake and the nutrition habits of university students. The purposes were: 1. To study the daily routine of the meals. 2. To know the consumption frequency of the different nutriments. 3. To analyze the proportion of the consumed nutritive materials.

The subjects of the study were the students of the Teachers' Training College Faculty of the St. Stephen University in Jászberény (N=123) and the physical education students of College Faculty of ELTE (N=83). The nutrition habits and the frequencies of the consumed food were studied by questionnaire. In the forming of the food-products groups we relied on the division of the First Hungarian Representative Nutrition Survey (Bíró and co-workers 1996). Here the relative frequencies are presented.

Summing up our results we can establish that the P.E. students are more conscious and healthy in their dietary habits than the teacher students. On the contrary, their daily routine can not be called as a healthy one. High percent of the students has no breakfast at all. Their last meal happens in the late evening hours. These inappropriate nutrition habits

are in connection with the poor teaching and schooling circumstances of ELTE P.E. students.

The frequencies of the consumed food of the students resemble to the frequencies of the young adults. The only difference can be experienced in the frequency of the meat ingestion. The proportion of the main nutritive materials was also similar to the adult ones.

Key-words: dietary habits, food-products, consuming frequency

Bevezetés

Társadalmunkban az egészség megőrzése és a vele kapcsolatos magatartásformák kialakítása és tudatosítása háttérbe szorult. Ennek az állapotnak tartós fennállása az életminőség romlásához vezet. Magas a szenvedélybetegek aránya, az egészségtelen táplálkozás és a mozgáshiány miatt jelentősen megnőtt a túlsúlyos és kövér emberek száma. Mivel a társadalom ezeket az „értékeket” közvetíti a családok felé, ez épül be a gyermeki szocializáció folyamatába is. Így „átörökítődnek”, konzerválódnak a helytelen életmód és életvezetési szokások és a kedvezőtlen egészségmagatartás.

Az egyre romló statisztikákat a szakemberek által végzett vizsgálatok is megerősítették. Az első, felnőttekre vonatkozó reprezentatív táplálkozási vizsgálatok Bíró és munkatársai nevéhez fűződnek (1992, 1996). Ugyancsak vannak hazai felmérések az élsportolók (Martos 2000) és a serdülők táplálkozásának jellemzőiről (Antal és munkatársai 2001, Greiner 2001), de nem találtunk célzott vizsgálatot az egyetemisták és a főiskolások korosztályáról. Úgy gondoljuk, hogy fontos lenne többet tudni a leendő értelmiség csoportjainak táplálkozásáról, mivel a felnövekvő generációk számára ők lesznek az etalon, a követendő példa.

Munkánkban az alábbi kérdésekre kívántunk választ kapni:

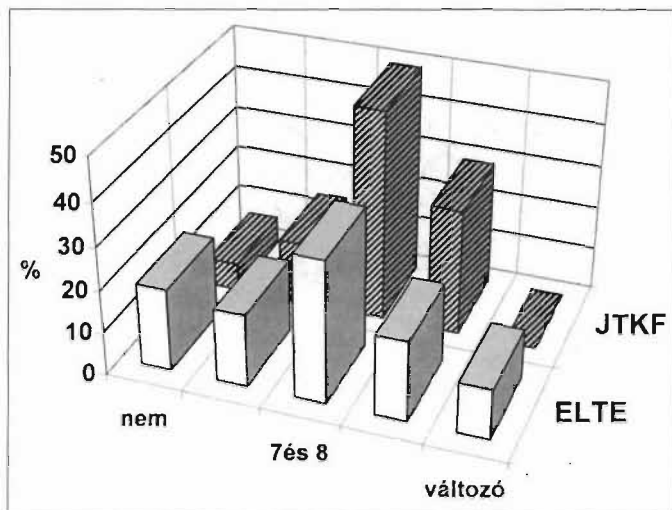
- Hogyan alakul az egyetemi és főiskolai hallgatók táplálkozásának napi ritmusa?
- Vesznek-e magukhoz extra táplálékot az étkezési szünetekben (nassolás)?
- Milyen gyakorisággal fogyasztják a különböző élelmiszereket?
- Milyen a testnevelés szakosok összenergia bevitelének megoszlása?

Anyag és módszer

A vizsgált személyek a Szent István Egyetem (SZIE) Jászberényi Főiskolai Karának elsőéves tanító szakos hallgatói (N=123) és az ELTE-TFK testnevelés szakos hallgatói (N=83) voltak.

A felvétel módszerei

A táplálkozási szokások felmérése önkitöltős kérdőívvel történt. Az ELTE hallgatóitól (N=36) ezen kívül három napra kiterjedő (két hétköznap és egy vasárnap) táplálék- és



1. ábra. A reggeli elfogyasztásának ideje a vizsgált hallgatóknál

Fig. 1. Breakfast time at the university students

italfogyasztás részletes regisztrálását kértük. A vizsgálatot a pontos adatfeldolgozás érdekében személyes interjúval egészítettük ki.

A feldolgozás módszerei

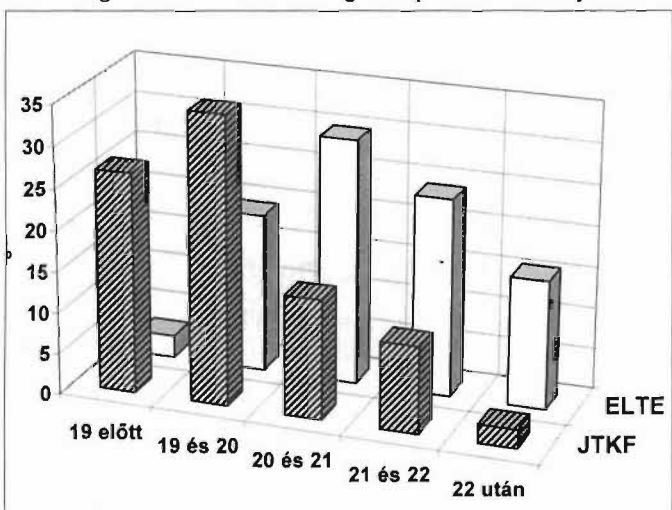
A táplálkozási szokásokkal foglalkozó kérdőív adatainak feldolgozásakor abszolút és relatív gyakoriságokat számoltunk. A gyakorisági eloszlásokat χ^2 próbával hasonlítottuk össze. A 3 napos kérdőív adatait a Nutricomp étrendtervező program (2001) segítségével dolgoztuk fel. Az elemzés során átlagot és szórást számítottunk. A testsűrűséget és a zsírszázalékot antropometriai adatokból Durnin és Rahaman (1967), valamint Siri (1956) regresszió egyenleteivel becsültük. Az összehasonlítások kétmintás t-próbával történtek. A szignifikancia szintjét 5%-nak vettük.

Eredmények

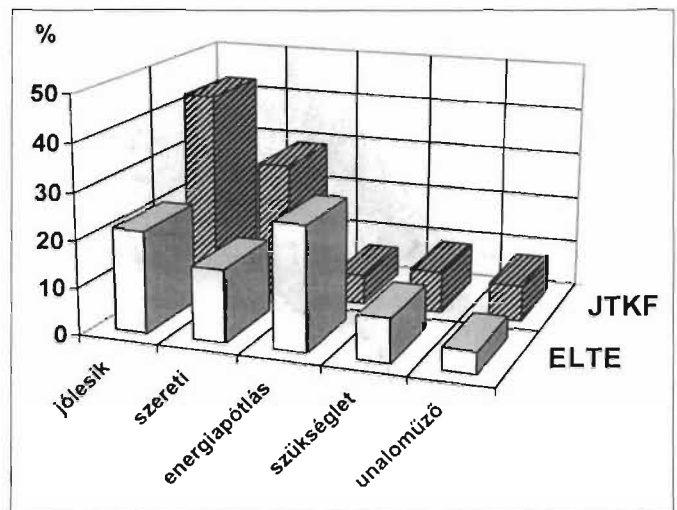
1. A táplálkozás napi ritmusa

A tanítóképzős hallgatók nagy része kollégista, helyben lakó vagy a környező kistelepülésekről jár be az iskolába.

A testnevelés szakosok kis hányada lakik kollégiumban. Többségük Budapesten él, vagy az agglomeráció településeiről ingázik. A tanítást szolgáló sportlétesítmények hiá-



2. ábra. A napi utolsó étkezés ideje
Fig. 2. Timing of the last daily meal



3. ábra. A nassolás indokai

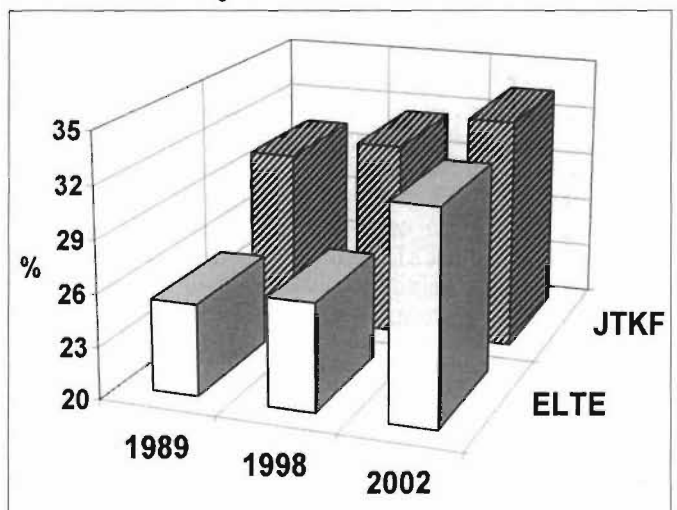
Fig. 3. Reasons for extra food consumption

nyában órák a város különböző pontjain vannak, ezért tanrendjük nehezen illeszthető bármilyen tervhez, vagy rendszeres tevékenységhez.

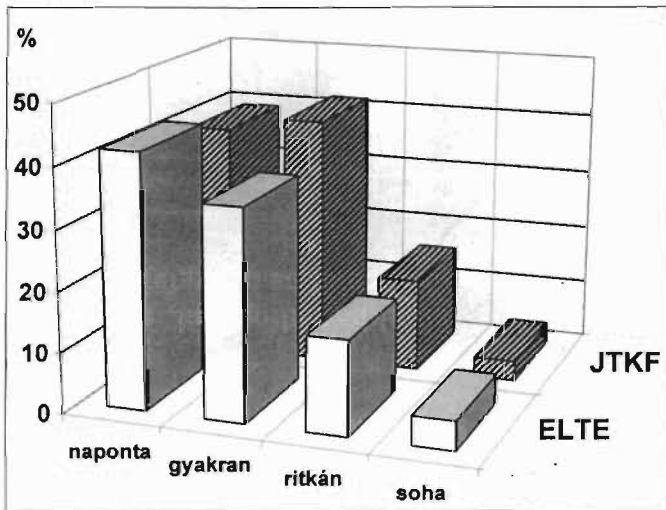
Úgy gondoltuk, hogy az életkörülmények különbözősége befolyásolja a diákok táplálkozásának minőségi és mennyiségi jellemzőit, ezért azt feltételeztük, hogy a táplálkozás rendszeressége a két csoportban eltér.

Az 1. ábra tanúsága szerint a hallgatók zöme 7 és 8 óra között fogyasztja el reggelijét. A megoszlások a testnevelés szakosoknál szórtabbak. Sajnos, közel 20%-uk egyáltalán nem reggelizik. Ha ehhez még hozzászámítjuk a „változó” kategóriát, amely a rendszertelenül vagy ritkán reggelizőket képviseli, akkor arra a szomorú megállapításra jutunk, hogy a testnevelés szakos hallgatók közel egyharmada üres gyomorral érkezik reggel az iskolába. A nap folyamán a jászberényi hallgatók 80%-a fogyaszt meleg ebédet. Nagy részük otthon és az iskolában étkezik. A testnevelők 25%-a otthon ebédel, 40% a büfében vásárol, 7% pedig kiiktatja napi programjából ezt az étkezési lehetőséget, azaz egyáltalán nem ebédel.

A 2. ábra azt demonstrálja, hogy a testnevelés szakosok több mint 50%-a 20 és 22 óra között étkezik utoljára, de jelentős azoknak a száma is, akik este 10 óra után esznek. A tanítóképzősök étkezési ideje sokkal közelebb van az ideálishoz, mint a leendő testnevelőké. Ugyanakkor mindkét csoportra jellemzőnek tekinthető, hogy 35%-uk lefekvés előtt rendszeresen meleg étellel terheli túl emésztőrendszerét.



4. ábra. A vizsgált hallgatók zsírszázaléka
Fig. 4. Body fat percent of the students



5. ábra. A tej és tejtermékek fogyasztási gyakorisága
Fig. 5. Consumption frequency of milk and and dairy-products

Adataink arra utalnak, hogy a táplálkozási szokásokat – főleg annak napi ritmusát –, a környezet tárgyi feltételei, adottságai jelentősen befolyásolják. Ez a napi rutin stabilizálható, de könnyen meg is zavarható. A jászberényi hallgatóknál a megfelelő háttér biztosított, így könnyebben megoldható a táplálkozás időben egészségesebb elosztása és a megfelelő minőségű táplálék bevétele.

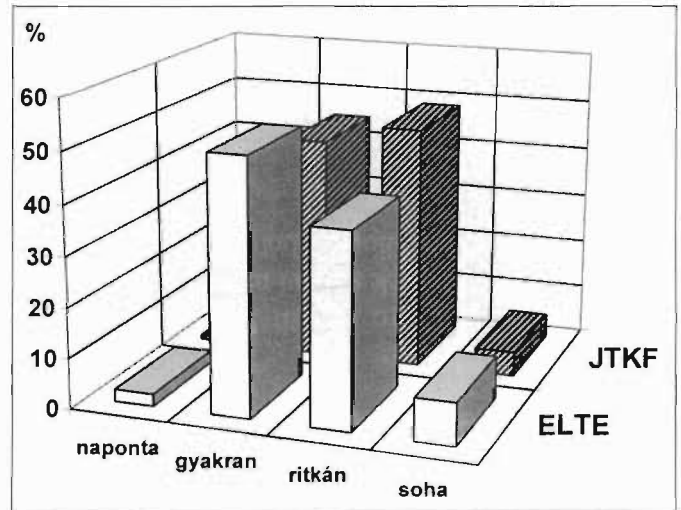
Nassolás, csipegetés

A hallgatók kb. 2/3-a nem várja meg a következő étkezés idejét, hanem az étkezések közötti szünetekben plusz táplálékot is vesz magához. E tekintetben a tanító- és a testnevelő tanárjelöltek között nincs különbség. A 3. ábra csoportosítva mutatja azokat a tényezőket, amelyeket a hallgatók nassolásuk indokául jelöltek meg. Az első két kategóriát az önjutalmazás kifejezésének is tekinthetjük. Magas aránya különösen a jászberényi hallgatóknál jelzi az örömszerzési funkciót. Az ábráról az is jól látható, hogy a testnevelés szakos hallgatók főleg az elmulasztott étkezések pótlására, energianyerésre használják ezeket az ételiszereket.

A nassolással a hallgatók megtörik a táplálkozás ritmusát, az inzulintermelés napi ciklusát. Az elfogyasztott édeségeknek nagyon magas a hozzáadott cukor- és zsírtartalmuk, bevitelük. „üres kalóriát” jelent a szervezet számára. A nassolás a fogyasztói társadalomra jellemző egészségtelen táplálkozás egyik megnyilvánulásának tekinthető és belső elbizonytalanodást, egyensúlytalanságot tükröz. A tanítójelölteknél a felvett plusz energia pl. az inaktív életmód miatt zsír formájában raktározódik. A rendszeres fizikai aktivitás hiánya és a helytelen táplálkozás hatásai a testzsír% évtizedes növekvő értékeiben is megjelennek (4. ábra).

A fizikai aktivitás testösszetételt szabályozó hatását jól mutatják a tanítójelöltek és a testnevelés szakosok zsír% különbségei. A testnevelés szakosok testtömegében azonban szintén növekedett a testzsír aránya az elmúlt másfél évtizedben, amelynek okát az itt is bemutatott helytelen életmódban kereshetjük, de az utóbbi években a markáns változáshoz tagadhatatlanul hozzájárulnak az egyre alacsonyabb szintű fizikai alkalmassági kiválasztási kritériumok is.

Megkérdeztük a hallgatóktól azt is, hogy szerintük melyek az egészséges táplálkozás alapvető kritériumai. A jászberényi fiatalok a zöldség- és gyümölcsfogyasztást, a többször kevesebbet enni elvét és a reggeli fontosságát emelték ki. A testnevelés szakosok mellett még jelentősebb arányban



6. ábra. A vörös húsok fogyasztási gyakorisága
Fig. 6. Consumption frequency of red meats

emléktették a rendszeres étkezés igényét, a változatos ételket és a kultúrált étkezést.

Élelmiszerfogyasztási gyakoriság

A különböző ételek fogyasztásának gyakorisága szintén az egészséges étkezésről, a táplálkozás minőségéről, a felvett tápanyagok arányairól tájékoztat. Az egyes táplálékokat a fiatalok eltérő gyakorisággal fogyasztják, de a legtöbb élelmiszerfélése esetében nincs jelentős különbség a tanítóképzősöknél és a testnevelés szakosoknál tapasztalt megoszlások között. A testnevelés szakos hallgatók gyakrabban fogyasztanak tejet és tejtermékeket, mint a tanítójelöltek (5. ábra). Örvedetes azonban, hogy a hallgatók 40%-ának napi itala a tej.

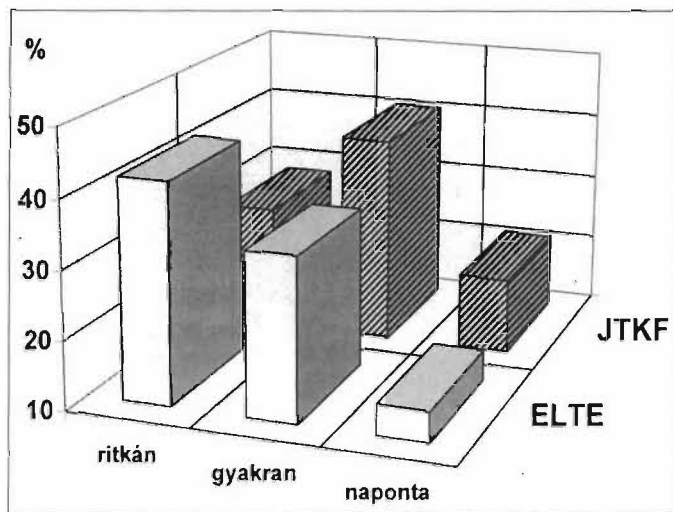
A 6. ábra adatai szerint a vörös húsok napi fogyasztási gyakorisága mindkét csoportban igen alacsony. A testnevelés szakosok a tanítóknál gyakrabban választják táplálékkul e húsokat, ami talán azzal is magyarázható, hogy sportolók lévén, igénylik a „nehézebb, tartalmasabb” húsételeket. A fehér húsok esetében a heti fogyasztás a leggyakoribb és e tekintetben a vizsgáltak között nincs különbség (70%).

Nem tartoznak a kedvenc táplálékok közé a halételek és a „disznóságok” sem kedveltek a diákok körében.

A halat a felnőttek sem kedvelik (Biró és munkatársai 1992). A hallgatókhoz képest azonban lényegesen több vörös húst és szalonnát esznek, ugyanakkor sokkal kevesebb tejet és felvágottat fogyasztanak. Ezek az összehasonlítások arra engednek következtetni, ha lassan is, de a táplálkozási szokások átalakulóban vannak.

A hallgatók több mint fele napi rendszerességgel fogyaszt gyümölcsöt. A két csoport közötti különbségek e tekintetben elhanyagolhatóak. A péksütemények és a fehér kenyér kelendőek az egyetemisták és főiskolások körében. A barna kenyeret viszont a testnevelés szakosok sokkal jobban szeretik, mint a tanítóképzősök.

Az italok rangsorát a tea és az ásványvíz vezeti naponkénti gyakorisággal. Százalékosan a budapestiek többet fogyasztanak belőle, akárcsak a különböző gyümölcslevek. A kóla napi rendszerességgel csak kevesek asztalára kerül. A testnevelő szakos hallgatók ritkán, a tanítójelöltek viszont heti gyakorisággal fogyasztanak belőle. A szörpök és üdítőitalok heti fogyasztási gyakorisága a jászberényi fiataloknál nagyobb. A testnevelés szakos hallgatók igen ritkán isznak szénsavas üdítőket. (7. ábra)



7. ábra. Az üdítők fogyasztási gyakorisága
Fig. 7. Consumption frequency of cooling drinks

Összenergia-bevitel

A összenergia-bevitel jellemzőit és a tápanyageloszlás arányait 36 önként jelentkező testnevelés szakos hallgatónál vizsgáltuk meg. A fiatalokat a középnehéz munkát végzők csoportjába soroltuk és a 3 napos kérdőív adatai alapján becsültük energia bevitelüket. A testnevelés szakos férfi hallgatók összenergia bevitele 3100 kcal, a nőké 2300 kcal. A felnőtt lakosságra megadott értékeknél csak a fiatal férfiak bevitele nagyobb.

A testnevelés szakos hallgatók által felvett táplálék arányaiban kissé több szénhidrátot és fehérjét, valamint kevesebb zsírt tartalmaz, mint az élsportolók (Martos 2000) által fogyasztott táplálék (8. ábra). Eredményeinket az 1992–94 között (Bíró és munkatársai 1996) végzett táplálkozási vizsgálat 18–34 évesekre vonatkozó adataival is összehasonlítottuk. A testnevelés szakosok alapvető tápanyagokra vonatkozó beviteli arányai megegyeznek azzal, amit az említett szerzők a normál népességnél találtak.

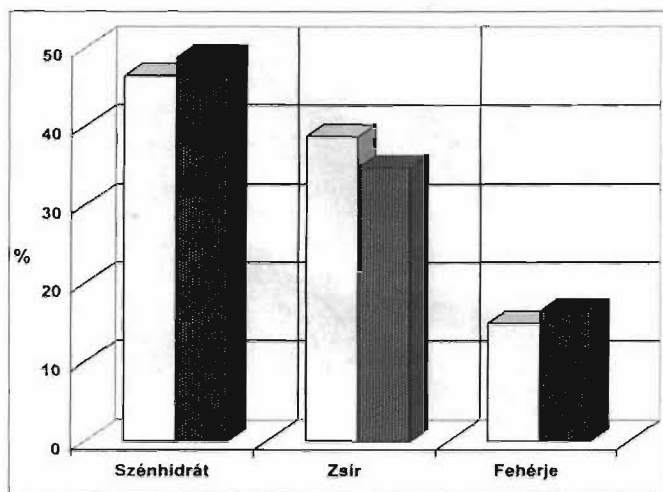
A napi felhasználást tekintve a testnevelés szakos férfi hallgatók fehérjebevitele nem különbözik az átlagos fiatalokétól. Ugyanakkor kevesebb zsírt vesznek fel és a közel azonos mennyiségben elfogyasztott szénhidrát a testnevelőknél kevesebb hozzáadott cukrot tartalmaz.

A testnevelés szakos lányok napi fehérjebevitele szintén nem különbözik, zsír- és koleszterin bevitelük lényegesen alacsonyabb a nem sportoló fiatal felnőttekéénél. Szénhidrát-felvételük is kevesebb, táplálékuk nagyobb mennyiségben tartalmaz összetett szénhidrátot, mint fizikailag nem aktív társaiké. Ezek a különbségek inkább csak tendenciaként jelennek meg, lényeges eltérést a vizsgált paraméterekben csak kevés esetben találtunk. Az eltelt közel 10 év alatt tehát a felvett tápanyagoknak sem a napi mennyiségében, sem az arányában nem történt változás. Az adatokból az is megállapítható, hogy a fizikailag aktívabb fiatalok nem táplálkoznak egészségesebben, mint nem sportoló társaik.

Összefoglalás

A táplálkozási szokások kialakulása komplex szocializációs folyamat része, amelyet biológiai, pszichés és szociális tényezők egyaránt befolyásolnak. Az egyetemi-főiskolai hallgatók táplálkozási szokásait összehasonlítva azt állapítottuk meg, hogy az iskola adottságai, az intézményi háttér nagymértékben befolyásolhatja e szokásokat.

Ahol az infrastruktúra kiépített, a hallgatóknak természete-



8. ábra. Az élsportolók és a testnevelés szakos hallgatók összenergia megoszlása

Fig. 8. Distribution of the total energy consumption in elite sportsmen and P.E. students

tes lehetőségük nyílik legalább az egészséges napi étkezési ritmus tartására. Az ELTE testnevelés szakán tanulóknak ehhez a minimális feltételek sem adóttak, ezért nem csodálható, hogy táplálkozásukra a rendszertelenség jellemző.

Érdeemes lenne megvizsgálni, hogy a felsőoktatásban, különösen a pedagógusképző intézményekben biztosítottak-e az egészséges életmód alapfeltételei. Nem mindegy, hogy az értelmiség, a pedagógus milyen szocializációs mintát nyújt, milyen egészségkövető magatartásra buzdítja diákjait akkor, amikor társadalmunkban az emberek fele túlsúlyos vagy kövér. A különböző tápanyagok fogyasztásának gyakoriságában néhány esetben találtunk jelentős eltérést. Általában megállapítható, hogy a testnevelés szakos hallgatók jobban törekedtek a tudatosabb és egészségesebb étkezésre.

Ugyanakkor – mint azt a különböző mozgásaktivitású csoportok összehasonlítása mutatta – ez nem mindig járt együtt a felvett tápanyagok mennyiségének és arányának kedvezőbb, egészségesebb irányú módosulásával. Ezek az adatok arra engednek következtetni, hogy a táplálkozási szokások változása igen lassú folyamat.

Felhasznált irodalom:

Antal M., Regöly-Mérei A., Nagy K., Bíró L., Greiner E., Barna M., Balajti A., Domonkos A. (2001): Reprezentatív táplálkozás-egészségügyi szűrővizsgálat fővárosi középiskolákban. *Táplálkozás, Anyagcsere, Diéta*, 6: 15–30.

Bíró GY. (1992): Az Első Magyar Reprezentatív Táplálkozási Vizsgálat (1985–1988) eredményei. Alapadatok I. kötet. Budapest.

Bíró GY., Antal M., Zajkás G., OÉTI Táplálkozás-Epidemiológiai Munkacsoportja (1996): *A magyarországi lakosság egy csoportjának táplálkozási vizsgálata 1992–1994 között.*

Durnin, J.V.G.A., Rahaman, M.A. (1967): The assessment of the amount of body fat in the human body from measurement of skinfold thickness. *Br. J. Nutr.* 21: 681–689.

Greiner E. (2001): Táplálkozási szokások – A reprezentatív táplálkozás-egészségügyi szűrővizsgálat eredményeinek értékelése. *Pediáter*, 10.

Martos É. (2000): A táplálkozás és fizikai teljesítőképesség összefüggése az élsportban. *Magyar Sporttudományi Szemle*. Különszám. Kutatási beszámoló 1997–1999. 43–44.

Siri, W.E. (1956): The gross composition of the body. In Lawrence, J.H., Tobias, C.A. (Eds.): *Advances in Biological and Medical Physics*. Academic Press, New York. 239–280.

Az egyensúlytartás fejlesztetheőségének vizsgálata (esettanulmány)

Evaluation of the Improvability of Postural Control Efficiency (Case Study)

Bretz Éva¹, Lénárt Ágota², Tihanyi József¹

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar
¹Biomechanika Tanszék, ²Pszichológiai Tanszék, Budapest

Összefoglaló

Háttér. A poszturális szabályozó rendszer számára kihívást jelent az instabil alátámasztás, melyhez az feltehetőleg alkalmazkodni is képes. A stabilometria modern módszerei lehetővé teszik az egyensúlytartás sokoldalú és kifinomult vizsgálatát. A két módszert kombinálva elvileg lehetséges az egyensúlytartás fejlesztetheőségének vizsgálata, a fejlődés mértékének és dinamikájának követése.

Módszerek. Az egyensúlyozó képesség fejlesztetheőségének felmérése céljából egy felnőtt alany (számszeríjász) fejlesztő gyakorlatként 7 héten keresztül naponta 10 percig instabil eszközön egyensúlyozott (gömbösvégre erősített körlap), emellett rendszeres időközönként részletes stabilometriai vizsgálatot végeztünk.

Eredmények. A testlengés mértékét jellemző 25 paraméter értéke 32,5 +/- 18,1 %-os csökkenést mutatott. A súlypontáthelyezés 16 paramétere esetében 45,5 +/- 19,8 %-os javulást tapasztaltunk. Alanyunk elmondása szerint a fejlődés a stabilabb beállásban és az oldalirányú célzóhiba jelentős csökkenésében is megnyilvánul.

Következtetések. Eredményeink alapján elmondható, hogy az egyensúlyozó képesség az általunk alkalmazott egyensúlytréning hatására jelentős mértékben javult, és e javulás a stabilometria segítségével kvantitatívan követhető. Munkánk előtanulmányunk tekinthető, az egyensúlyfejlesztés edzőmódszerként való alkalmazhatóságának bizonyítására egy nagyobb elemszámú mintán végzendő követéses vizsgálatot tervezünk.

Kulcsszavak: egyensúlytartás, fejlesztés, poszturográfia, nyomásközéppont, lövészet

Summary

Introduction. Unstable base support is a great challenge for the postural control system. Modern methods of stabilometry made sophisticated in-

vestigation of postural control feasible. By the combination of these it is theoretically possible to examine the improvability of postural control efficiency and to track the extent and dynamics of the improvement.

Methods. To study the improvability of postural control an elite sharp shooter subject performed a specific postural training (balancing on an unstable, spherical section shaped instrument, 10 minutes daily, for seven weeks). During the training we carried out detailed posturographic tests.

Results. The 25 body sway parameters decreased on the average by 32.5 +/- 18.1 per cent (mean +/- SD). The 16 center-of-pressure (COP) shift parameters improved by 45.5 +/- 19.8 per cent. Our subject reported increased stance stability and decreased lateral aiming error.

Conclusions. Our preliminary findings suggest that postural stability may be significantly improved by applying appropriate balance training. Further prospective studies are required to investigate the value of postural training as a training program in sports, especially in shooting.

Key-words: balancing, training, posturography, center-of-pressure, shooting

Bevezetés

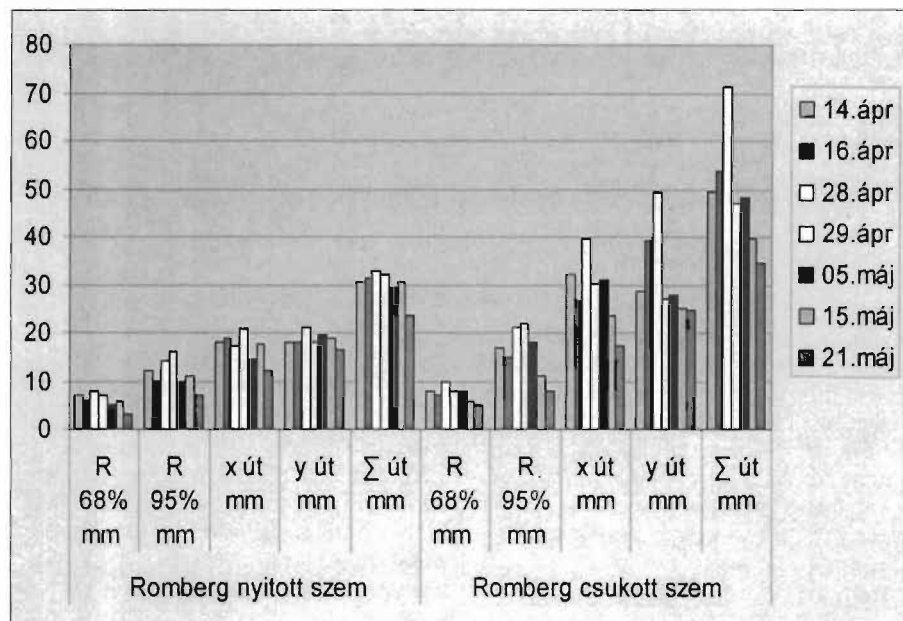
Az egyensúlytartást, a test tömegközéppontjának az alátámasztás felett tartását a poszturális szabályozás valósítja meg, a vizuális, proprioceptív és vestibuláris input, valamint a neuromuskuláris parancsok összehangolása révén. Testünk nyugodt álláskor sem mozdulatlan, hanem alig látható, akaratlan mozgást végez, ez az ún. testlengés (Terekhov 1976). A poszturális szabályozás vizsgálatára a Romberg-teszten és a pulziós próbákon kívül a testlengést regisztráló módszereket is alkalmaznak (poszturográfia, stabilometria) (Prieto et al. 1996).

A poszturális szabályozás hatékonyságának kiemelkedő szerepe van a

sportban. Különösen olyan sportágak esetében, amelyekben a statikus egyensúlytartás magas szintje (a testlengés kicsiny mértéke) alapvetően meghatározza a sportbeli teljesítményt, mint a torna és a lövészet (Bretz et al. 1993). A testlengés mértéke és a lövéseredmény között összefüggés áll fenn (Ball et al. 2003a, 2003b), amely a poszturális szabályozás hatékonyságának a szerepére utal a lövészetben.

Niinima és McAvoy (1983) a testgyakorlás testlengésre kifejtett hatását vizsgálta álló lövő pozícióban, lövőtápaszlatlaltal nem rendelkező alanyoknál és biatlonversenyzőknél. A testlengés nyugodt állásnál volt a legkisebb, célzáskor nőtt, és terhelés után volt a legnagyobb. Gyakorlott lövészek testlengése kisebb volt a kezdőkénél. Lu (1989) puska lövészek testlengését és a puska torkolatának pozícióját regisztrálta lövés közben. A regisztrátumok alapján megjósolhatónak vélte a következő versenyen mutatott lövéseredményt. Ball és munkatársai (2003a) a testlengések, a célzópont-oszcillációk és a lövéseredmény kapcsolatának inter- és intraperszonális vizsgálatát végezték el puska lövészeknél. A testlengések mind a hat vizsgált alanynál kapcsolatban voltak a célzópont oszcillációival. A testlengések és a lövéseredmény között négy főnél találtak összefüggést. Úgy találták, hogy a testlengés növekedésével a célzópont-oszcilláció nőtt, a lövéseredmény pedig romlott. Egy másik vizsgálatukban (Ball et al. 2003b) hasonló összefüggéseket találtak pisztoly lövészeknél.

Vizsgálatunk során az egyensúlytartás fejlesztetheőségének felmérése volt a cél. A statikus teszteken kívül kvázidinamikus próbákat is elvégeztünk. Feltételeztük, hogy egyensúlyfejlesztő tréning segítségével a poszturális szabályozás hatékonysága javítható, és ennek megfelelően a testlengés paraméterek a gyakorlás hatására csökkennek, a kvázidinamikus tesztek eredményei javulnak. Előzetes eredményeink arra utalnak, hogy az egyensúlytréning edzőmódszerként történő alkalmazása értékes lehet, különösen a lövészetben.



1. ábra. Romberg-teszt nyitott és csukott szemmel stabil alátámasztásnál
Fig. 1. Romberg-test: eyes open and eyes closed unstable base support

Módszerek

A vizsgálatban egy felnőtt alany (élvonalbeli számszeríjász) vett részt. A mérőrendszer erőmérő platformból (45 x 45 x 12 cm) mikroszámítógépből, személyi számítógépből és speciális szoftverből áll. A mintavételi frekvencia 16 Hz volt, a nyomásközéppont (COP) pozícióját a műszer a mediolaterális (x) és az anteroposterior (y) irányban 1 mm-es pontossággal adta meg. Alanyunk a következő programot hajtotta végre: fejlesztő gyakorlatként 7 héten keresztül naponta 10 percig instabil eszközön egyensúlyozott (gömbösvégre erősített körlap), emellett rendszeres időközönként részletes stabilometriai vizsgálatot végeztünk.

A vizsgálat során az alany az alábbi próbákat végezte el:

Stabil alátámasztásnál: testlengés tesztek (Romberg-teszt nyitott és csukott szemmel, állás bal és jobb lábon), súlypontáthelyezési tesztek (mediolaterális ML, anteroposterior AP, bal és jobb ferde irányokban)

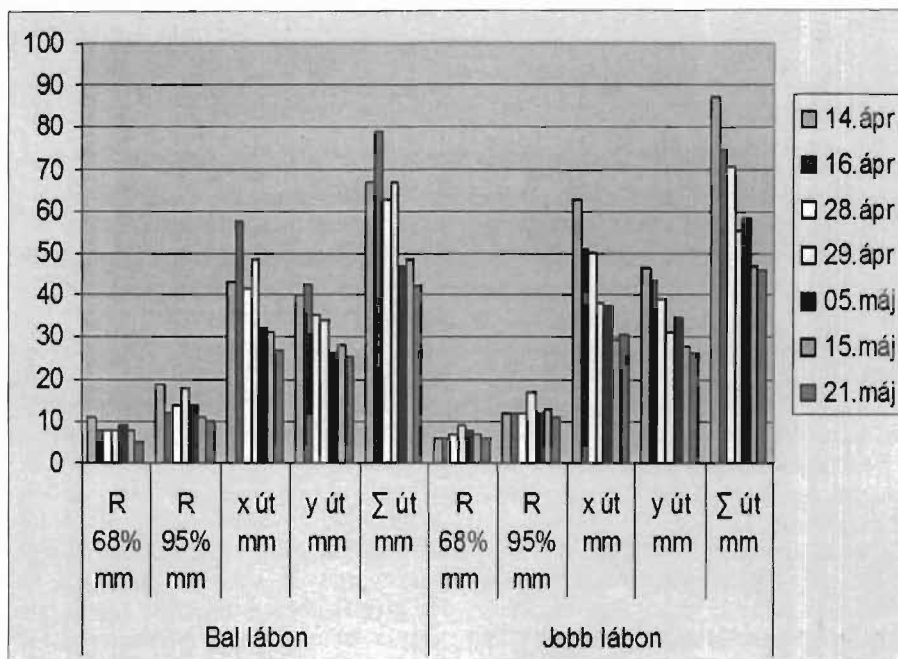
Instabil alátámasztásnál (egyensúlyozó eszközön): testlengés tesztek (Romberg-teszt nyitott szemmel, egyenes állás vizuális feedback mellett), súlypontáthelyezési tesztek vizuális feedback mellett (egy adott pontba, 6 különböző pontba, random módon kijelölt pontokba, egy adott régió belül).

Az egyes próbák 20 másodpercig tartottak, a súlypontáthelyezési tesztek kivételével, amelyek hossza a teljesítéshez szükséges idővel egyezett meg.

A testlengés tesztekénél a spontán

testlengés mértékét értékeltük, a számított paraméterek: R68 és R95 (azon körök sugarai, amelyek a COP-elmozdulás mintavételezett pontjainak 68 illetve 95%-át tartalmazzák), illetve x-, y- és ?út (a COP ML és AP irányban megtett útját, illetve a teljes utat adják meg). A súlypontáthelyezési tesztekénél a feladat teljesítéséhez szükséges időt határoztuk meg, valamint a teljesítés pontosságát vizsgáltuk.

Meghatároztuk az egyes paraméterek változását az idő függvényében, a változás jellemzésére lineáris regressziót végeztünk, determinációs koefficiens számoltunk.



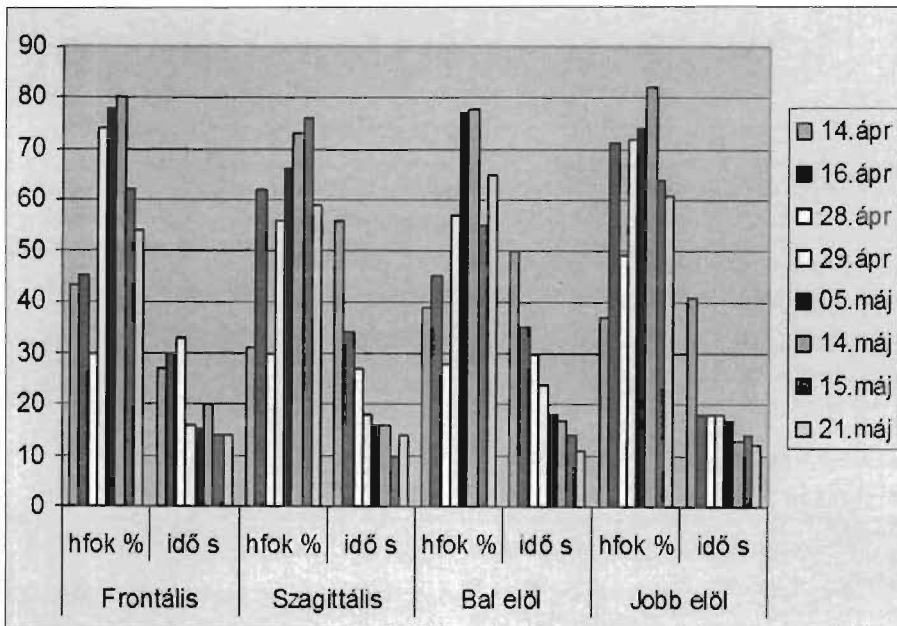
2. ábra. Állás bal és jobb lábon stabil alátámasztással
Fig. 2. Stance on the left and on the right foot on unstable support

Eredmények

A stabil alátámasztásnál végzett testlengés tesztek eredményei az 1-2. ábrákon, a súlypontáthelyezési próbáké a 3. ábrán láthatók. Az instabil alátámasztásnál végzett testlengés tesztek eredményeit a 4. ábra mutatja. A testlengés mértékét jellemző 25 paraméter értéke 32,5 +/- 18,1 százalékos csökkenést mutatott a gyakorlás végére. A súlypontáthelyezés 16 paramétere esetében 45,5 +/- 19,8 százalékos javulást tapasztaltunk. A lineáris korreláció módszerrel meghatároztuk a jelentős fejlődést mutató paramétereket, melyeknél a determinációs koefficiens 0,5-nél magasabb volt ($r^2 > 0,5$): (1) állás bal lábon R68, x, y és ? út; (2) állás jobb lábon: x, y és ? út; (3) súlypontáthelyezési tesztek: a teljesítéshez szükséges idő mind a négy irányban; (4) állás egyensúlyozó eszközön: R68, R95, x, y és ? út; (5) súlypontáthelyezési tesztek egyensúlyozó eszközön: véletlenszerűen megadott pontokba, egy területen belül minél több pontba (hatásfok, idő).

Következtetések

Eredményeink alapján elmondható, hogy az egyensúlyozó képesség az általunk alkalmazott egyensúlytréning hatására jelentős mértékben fejlődött, és e fejlődés a stabilometria segítségével kvantitatívan követhető. A fejlesztő program végére az összes általunk mért paraméter javulást mutatott. A neheztelt próbáknál (egy lábon állás, egyensúlyozó eszközön állás) nagyobb

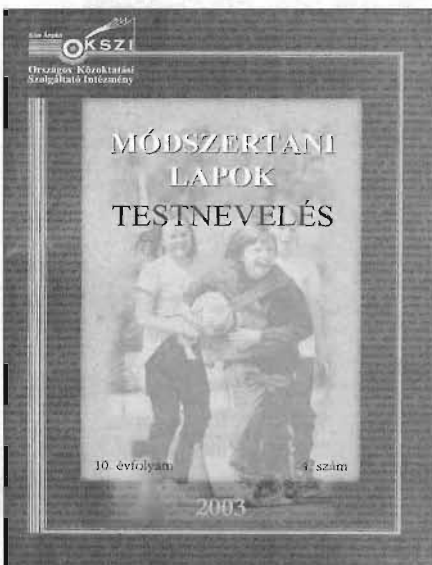


3. ábra. Súlypontáthelyezési tesztek stabil alátámasztásnál
Fig. 3. Centre-of-pressure shift on stable base support

mértékű javulást tapasztaltunk. Ismert, hogy nyugodt állás esetén egészséges egyénnél a proprioceptív és a vizuális afferenciáció játszik fontos szerepet, mert a vestibuláris rendszer ingerküszöbe egy nagyságrenddel meghaladja a nyugodt álláskor fellépő testlengések amplitúdóját (Fitzpatrick et al. 1994). Az állásstabilitás javulása korábbi vizsgálataink szerint a proprioceptív információ hatékonyabb feldolgozása révén valósul meg.

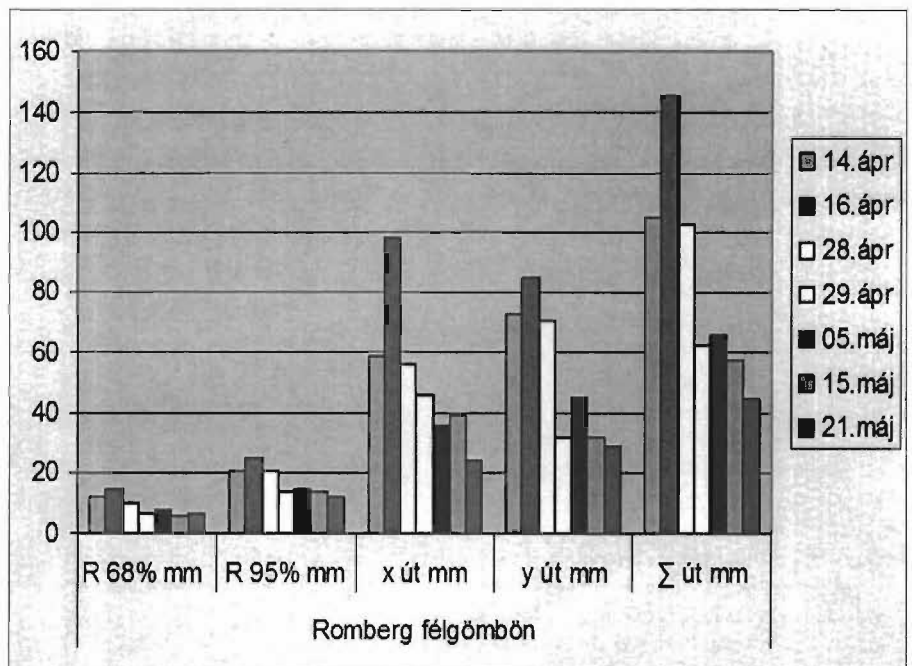
Ugyancsak jelentősebb volt a javulás a súlypontáthelyezési tesztek esetében. E teszteknel a vestibuláris afferenciáció is szerephez jut. A fejlődés valószínűleg a három bemeneti információ pontosabb összehangolásának tudható be.

A lövészet során a testlengéseket minimalizálni kell a lövés sikeressége érdekében (Viitasalo et al. 1999).



Ugyanakkor a test nyomásközéppontjának akaratlagos változtatását is el kell végezni bizonyos esetekben. A nyomásközéppont változtatásának pontossága korábbi, nem publikált vizsgálataink szerint befolyással lehet a lőtelpontosságokra. Alanyunk elmondása szerint a fejlődés a stabilabb beállásban és az oldalirányú célzójiba jelentős csökkenésében is megnyilvánul.

Munkánk előtanulmányának tekinthető, az egyensúlyfejlesztés edzésmódszerként való alkalmazhatóságának bizonyítására egy nagyobb elemszámú mintán végzendő követéses vizsgálatot tervezünk.



4. ábra. Romberg-teszt nyitott szemmel instabil alátámasztásnál
Fig. 4. Romberg-test: eyes open on unstable base support

Irodalom

- Ball K.A., Best R.J., Wringley T.V. (2003a): Body sway, aim point fluctuation and performances in rifle shooting: Inter- and intra-individual analysis. *J. Sports Sci.*, 21(7): 559-566.
- Ball K.A., Best R.J., Wringley T.V. (2003b): Inter- and intra-individual analysis in elite sport: Pistol shooting. *J. Appl. Biomech.*, 19(1): 28-38.
- Bretz K., Kaske R.J., Ventilla Zs., Zana T. (1993): Some aspects of the investigation of the balance in sports. *Proc. of the 11th Int. Symp. on Biomech. in Sports*, Paris, 218-219.
- Fitzpatrick R., McCloskey D.I. (1994): Proprioceptive, visual and vestibular thresholds for the perception of sway during standing in humans. *J. Physiol.*, 478: 173-186.
- Lu D. (1989): A study of shooters' stability in performance [Chinese]. *Sports Sci.*, 9(2): 63-67.
- Niinimaa V., McAvoy T. (1983): Influence of exercise on body sway in the standing rifle shooting position. *Can. J. Appl. Sports Sci.*, 8(1): 30-33.
- Prieto T.E., Myklebust J.B., Hoffmann R.G., Lowett E.G., Myklebust B.M. (1996): Measures of postural steadiness: Differences between healthy young and elderly adults. *IEEE Trans. Biomed. Eng.*, 43: 956-966.
- Terekhov Y. (1976): Stabilometry as a diagnostic tool in clinical medicine. *J. Can. Med. Assoc.*, 115: 631-633.
- Viitasalo J.T., Era P., Kontinen N., Mononen H., Mononen K., Norvapalo K., Rintakoski E. (1999): The posture steadiness of running target shooters of different skill levels. *Kinesiology*, 31(1): 18-28.

A közép- és hosszútávfutó atléták versenyszorongás vizsgálata

Hajduné László Zita

Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar, Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

Bevezető

A versenyzők pszichikus jellemzőinek feltárása; a sport a versenyzés által kiváltott pszichikai jelenségek létrejötte; azok teljesítmény fokozó hatásának kihasználása; a sportági specifikumok és az általános törvényszerűségek közös érvényesülésének ismerete nélkülözhetetlen a magas szintű sportteljesítmények eléréséhez. A szakirodalomban rendelkezésre álló bizonyítékok egyértelműen azt támasztják alá, hogy a magas szintű sportteljesítményekre való felkészítés közben létrejövő szorongás, specifikus.

A kutatás célja

Kutatásomban vizsgálom, a közép- és hosszútávfutó atléták versenyszorongás jellemzőit a verseny előtt és után, és meghatározom a versenyszorongás-fajták kapcsolatát (verseny előtti és utáni pillanatnyi szorongás, valamint a kognitív, szomatikus szorongás, a versenyteljesítménnyel kapcsolatos önbizalom).

A vizsgálati módszer

A vizsgálati módszer pszichológiai jellemzőkre irányul.

A méréseket Martens-féle (Competitive State Anxiety Inventory, CSAI-2) kérdőívvel és a Spielberger-féle versenyszorongás mérő teszt redukált változatával (PRQ₁, PRQ₂) végeztem.

1. A verseny előtti szorongás vizsgálata tesztdiagnosztikai módszerrel

A kognitív és a szomatikus pillanatnyi szorongásszint (A-S), valamint önbizalomszint meghatározása.

Eszköz:

Competitive State Anxiety Inventory, CSAI-2(H), (Martens, 1990), fordította Sipos Kornél.

A CSAI-2 jellemzése, a vizsgálatokban való felhasználás indoklása, hogy az eszköz produkció felülete méri:

- a versenyzéssel kapcsolatos aktuális kognitív szorongásállapotot (A-State-K);
- a versenyzéssel kapcsolatos aktuális szomatikus szorongás állapotot, a szorongás testi tüneteit (A-State-Sz);

- és a versenyzéssel kapcsolatos önbizalom mértékét (ÖnB).

Értékelés:

A három változóra vonatkozó önértékelés-skálák szerint, elkülönítve történik.

A legalacsonyabb érték 9, a legmagasabb 36. Mind a három változónak külön-külön értéke van.

2. A versenyszorongás mérése

Eszköz:

- Pre-Post Race Questionnaire (PRQ₁);
- Post-Race Questionnaire (PRQ₂), PRQ₁-H, PRQ₂-H (Sanderson, 1989), fordította Sipos Kornél (1991).

A közép-, és hosszútávfutó atléták verseny előtti szorongása

Korcsoportok		CSAI-2 szorongásskálák		
		Kognitív szorongás	Szomatikus szorongás	Verseny-önbizalom
<i>Iffjúsági</i>	Mean	18,41	21,41	21,28
	N	32	32	32
	Std. Deviation	4,21	2,91	5,19
	% of Total N	33,0%	33,0%	33,0%
<i>Junior</i>	Mean	18,40	22,0	19,10
	N	10	10	10
	Std. Deviation	4,67	1,76	5,78
	% of Total N	10,3%	10,3%	10,3%
<i>Utánpótlás</i>	Mean	19,43	21,49	21,20
	N	35	35	35
	Std. Deviation	3,72	2,85	5,02
	% of Total N	36,1%	36,1%	36,1%
<i>Felnőtt</i>	Mean	19,40	21,30	22,55
	N	20	20	20
	Std. Deviation	5,54	1,75	6,09
	% of Total N	20,6	20,6	20,6

1. táblázat

A közép-, és hosszútávfutó atléták pillanatnyi szorongás értékei

Korcsoportok		Verseny előtti (PRQ ₁)	Verseny után (PRQ ₂)
		<i>Iffjúsági</i>	Mean
	N	32	32
	Std. Deviation	3,38	2,87
	% of Total N	33,0%	33,0%
<i>Junior</i>	Mean	21,50	20,80
	N	10	10
	Std. Deviation	2,76	2,97
	% of Total N	10,3%	10,3%
<i>Utánpótlás</i>	Mean	21,03	21,11
	N	35	35
	Std. Deviation	2,83	2,92
	% of Total N	36,1%	36,1%
<i>Felnőtt</i>	Mean	21,00	20,55
	N	20	20
	Std. Deviation	3,40	2,95
	% of Total N	20,6%	20,6%

2. táblázat

A CSAI-2 összetevőinek korrelációs értékei és a verseny előtti (PRQ1) és utáni (PRQ2) versenyszorongás közötti korreláció

		Kognitív szorongás	Szomatikus szorongás	Versenyszorongás	PRQ ₁	PRQ ₂
Kognitív szorongás	Pearson Correlation		,030	-,493**	,178	-,033
	Sig. (2-tailed)		,772	,000	,081	,749
	N	X	97	97	97	97
Szomatikus szorongás	Pearson Correlation	,030		-,139	-,021	-,254*
	Sig. (2-tailed)	,772	X	,174	,836	,012
	N	97	97	97	97	97
Versenyszorongás	Pearson Correlation	-,493**	-,139		,114	,080
	Sig. (2-tailed)	,000	,174	X	,266	,434
	N	97	97	97	97	97
PRQ ₁	Pearson Correlation	,178	-,021	,114		,222*
	Sig. (2-tailed)	,081	,836	,266	X	,029
	N	97	97	97	97	97
PRQ ₂	Pearson Correlation	-,033	-,254*	,080	,222*	
	Sig. (2-tailed)	,749	,012	,434	,029	X
	N	97	97	97	97	97

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

3. táblázat

Paula Radcliffe nem szorongós típus, csak az idő az ellenfele



A PRQ₁ és a PRQ₂ jellemzése a vizsgálatban való alkalmazás indoklása.

Ez a tesztdiagnosztikai módszer olyan eszköz, amely a verseny előtti és utáni pillanatnyi szorongás mérésére alkalmas.

Értékelés:

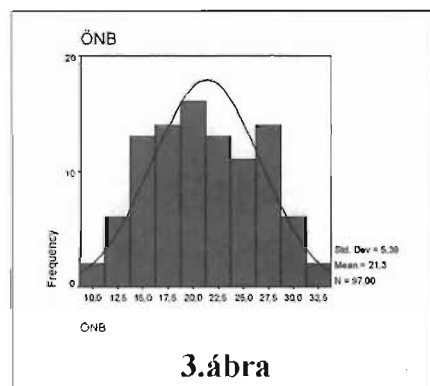
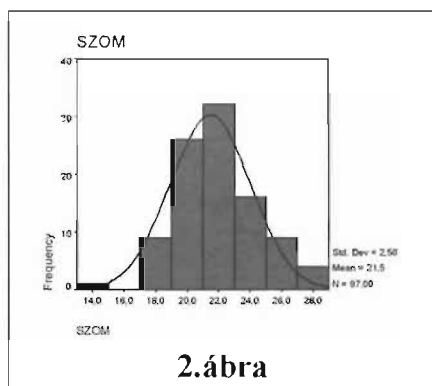
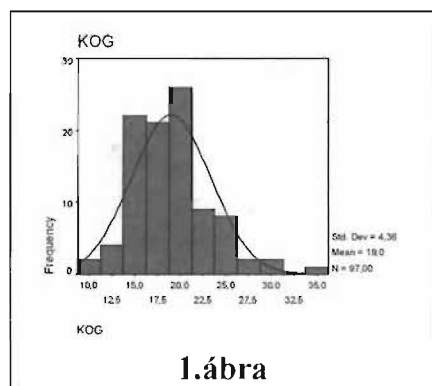
A pillanatnyi versenyszorongásszint értékeinek megállapítása, a tíz-tíz kérdésre adott válasz összegével 10-40 pont közötti tartományban történik.

A vizsgálat eredményei

A versenyszorongás-vizsgálat eredményei

A versenyszorongás Martens-féle (CSAI-2) mutatóinak átlagait és az átlagok szórásait az 1. táblázat mutatja be. A korcsoportonkénti vizsgálat kimutatja, hogy a közép-, és hosszútáv-futó atléták verseny előtti kognitív és szomatikus szorongása magasabb, a verseny eredményével kapcsolatos önbizalma pedig alacsonyabb értéket tükröz.

A korcsoportok közül, az utánpótlás és a felnőtt korosztály azzal tűnik ki, hogy mindkét szorongási mutatóban a legmagasabb átlagot adják, az önbizalom tekintetében is magasabb értékkel jellemezhetők a másik két korcsoport-hoz viszonyítva. A teljes minta értékelésénél a versenyszorongáskálák közül a kognitív és szomatikus szorongás mutatók értékei magasabb (1. ábra) és (2. ábra), míg a versenyszorongás (3. ábra) eredményei, alacsonyabb értékekkel jellemezhetők. A versenyszorongás Sanderson-féle (PRQ₁, PRQ₂) mutatóinak átlagait és az átlagok szórását a 2. táblázatban mutatom be. Valamennyi csoportnál statisztikailag nem nagy mérvű, a verseny utáni mérés szerinti szorongáscsökkenés. Ugyanakkor itt is kitűnik, hogy az utánpótlás és a felnőtt korosztály verseny előtti szorongás átlaga a legalacsonyabb.



A változók közötti korreláció vizsgálata

Az adott korcsoportokon végzett vizsgálatok (CSAI-2) eredményei alapján a kognitív és szomatikus (kog-szom) szorongás, és a szomatikus és versenyönbizalom (kog-önb) szorongásérték között nincs szignifikáns. A kognitív és versenyönbizalom (kog-önb) szorongásérték viszont pozitív korrelációt mutat (4. ábra) és (5. ábra). A verseny előtti és verseny utáni szorongás (PRQ₁, PRQ₂) jellemzőit a 3. táblázatban mutatom be. A kapott tendenciák azt támasztják alá, hogy mindig megjelent a verseny utáni mérésekben a jelentős szorongáscsökkenés

Összegzés

Mivel korábbi vizsgálatok erre nem vonatkoztak, várhatóan új nézőpontból megközelítve lehetett jellemezni a közép-, és hosszútávú futó atléták pszichikus állapotát, versenyzői időszakban.

Információkat kaphattunk arra vonatkozóan, hogy a problematikus sportolók típusai, személyiségbeli jegyei, mennyire befolyásolják a verseny előtti szorongásszintet és az aktuális teljesítményt.

A versenyzők „gyenge” pontjainak felderítése után a megfelelő pszichológiai és pedagógiai ráhatások ajánlásai fogalmazhatóak meg, az edzők és a testnevelő tanárok számára.

Irodalom

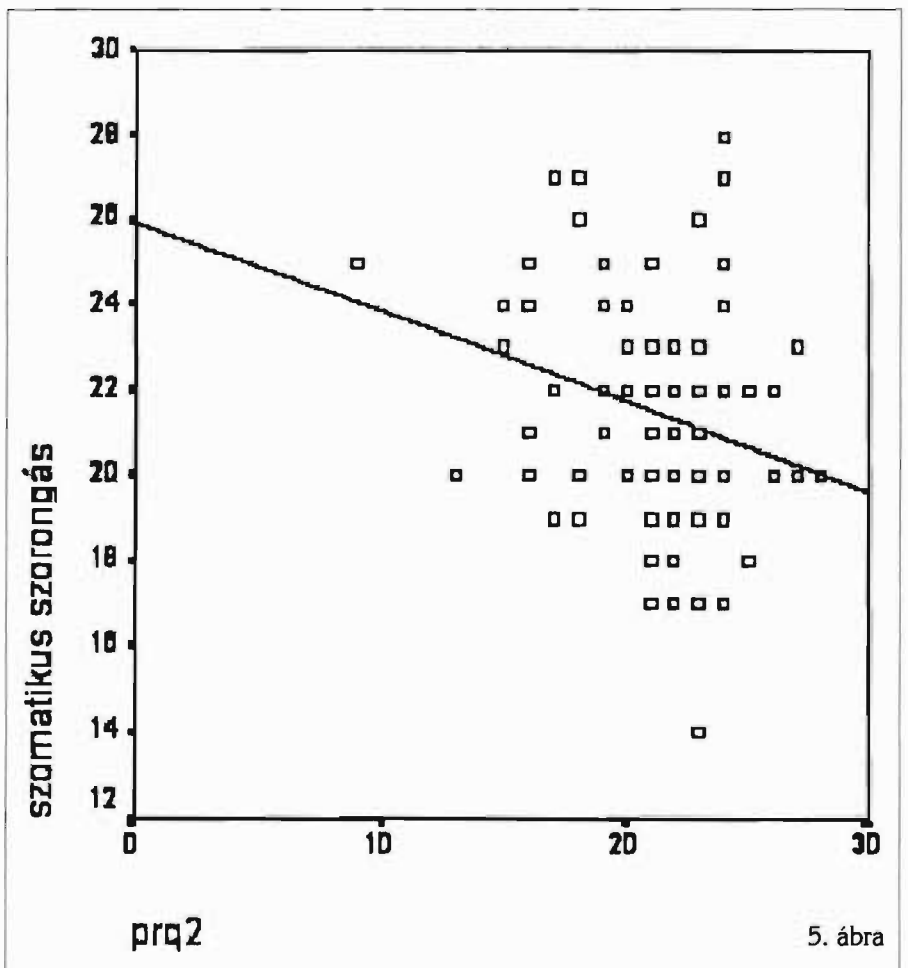
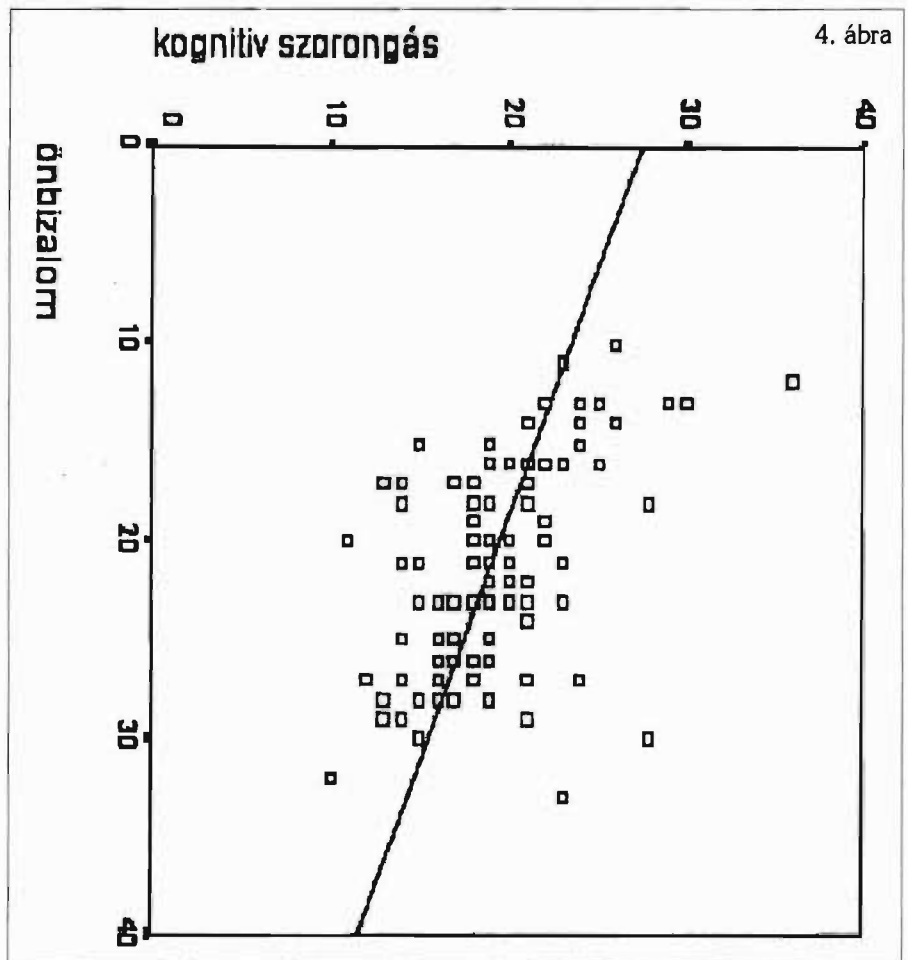
Bejek, K. (1993): Tornászok versenyszorongás és versenyteljesítmény jellemzői. (Doktori disszertáció). Testnevelési Egyetem.

Bejek, K., Hagtvet, K:A: (1993): The Dynamics of Precompetitive Anxiety in Top and Lower Level of Female Gymnasts. Paoer presented at the XIVth International Conference of STAR Cairo, Egypt. 5-7 April 1993.

Martens, R. (1977): Sport Competitive Anxiety Test. Champaign IL: Human Kinetics Publishers.

Sanderson, F. H. (1989): Analysis of Anxiety Lev (In Hackfort, Spielberger: Anxiety in Sport. International Perspective) The series in Health: Psychology and Behavioral Medicine Hemisphere Publishing Corporation. New York, London, Philadelphia, p.39-54.

Spielberger, C. D.(1989): Stress and anxiety Sports. (In Hackfort, Spielberger: Anxiety in Sport An International Perspective. The Series in Health Psychology and Behavioral Medicine Hemisphere Publishing Corporation).



A IV. Országos Sporttudományi Kongresszus a számok tükrében

Lelovics Zsuzsanna

Kaposvári Egyetem, Csokonai Vitéz Mihály Pedagógiai Főiskolai Kar, Kaposvár

Az 1996-ban alakult Magyar Sporttudományi Társaság ebben az esztendőben immár IV. országos kongresszusát rendezte meg, idén először vidéken, a Nemzet Sportvárosa kitüntető címet elnyerő Szombathelyen. A magyar sporttudományi kutatások eredményei közül 168-at mutattak be a rangos szakmai fórumon, melyről a beszámoló az absztrakt-füzet alapján készült. [1] A megjelentek száma a várakozáson felüli volt, mind a hallgatóságot, mind pedig az előadók számát tekintve. Erről tanúskodik a 168 első szerzőn túl a 46 feltüntetett társszerző.

A házigazda szerepében lévő főiskola hallgatóinak nagy sikerű táncbemutatója, és az ünnepélyes megnyitók után kitüntetések és díszoklevelet adtak át

Prof. Dr. Oded Bar-Ornak és dr. Eberhard Mensingnek. Elismerő oklevelet kapott prof. Dr. Nádori László.

A plenáris ülés keretében négy előadás hangzott el: *Frenkl Róbert* A magyar sporttudomány helyzetéről és távlatairól tartott előadást. *Gadányi Károly* a rendezvénynek helyet adó intézmény helyét méltatta a testkultúra szolgálatában. *Nádori László* tanár úrtól a legfrissebb információkat tudhatuk meg az Európai Unióban egyre nagyobb (lét)jogosultságot kivívó sport és sporttudományról. *Szabó Tamás* átfogó előadásában a tehetséggondozás és a tudományos kutatás szoros összefonódásáról számolt be.

A kétnapos rendezvényen összesen kilenc szekcióban, párhuzamosan négy

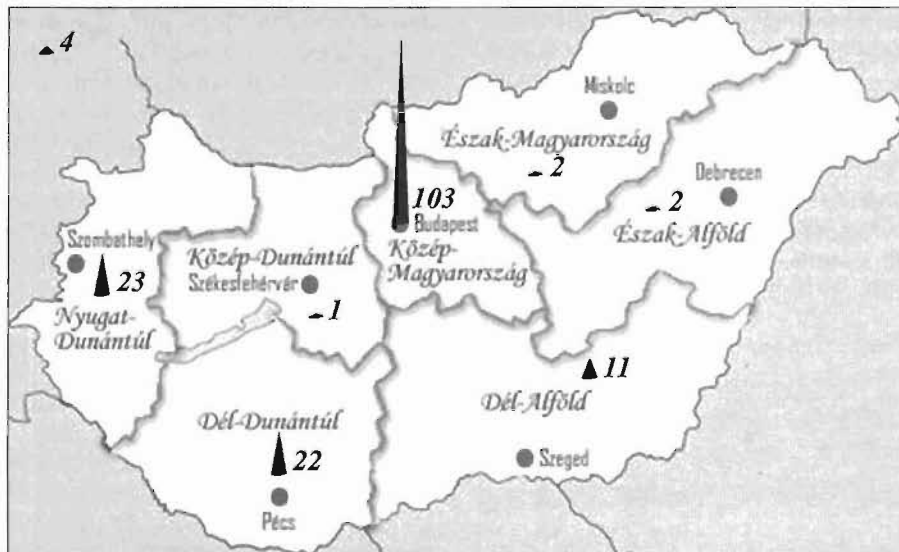
helyszínen folyt a tanácskozás. A szekciónkénti előadások számát mutatja az **1. táblázat**. A rekreációs sport népszerűségének növekedését jelzi, hogy külön szekcióban tudtak szerepelni az Életmód, rekreáció témában végzett kutatások. Új – hagyományteremtő szándékkal életre hívott – színtöltja a magyar sporttudományi kongresszusok történetében az angol nyelvű, illetve az önkormányzati szekció, mely a sport sokrétű társadalmi szerepének érvényesülését is igazolja. A sporttudomány e reprezentatív seregszemléjén az első szerzők munkahelyét elemezve az alábbi eredményeket kapjuk:

68 munka készült a *Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Karán* (SE TSK, a TF jogutódja), ez az összes előadás 40%-át jelenti. A *budapesti felsőoktatási intézmények* eltérő számban képviseltették magukat, összesen: 19 kutatói közösség érkezett. Az ELTE munkatársai kilenc, a Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem munkatársai öt előadással érkeztek, egy-egy képviselte a Táncművészeti Főiskolát, a Károli Gáspár Református Egyetemet, a Rendőrtiszti Főiskolát és a Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézetét. A 87 budapesti felsőoktatási intézményből érkező munka mellett további 16 érkezett a fővárosból. Ezek áttekintése során megállapíthatjuk, hogy az *egészségügyi intézmények* képviselőiben szinte egyeduralkodó az Országos Sportegészségügyi Intézet (OSEI; 6 előadás), valamint az *egyéb budapesti kutatóműhelyek* közül a Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet (NUIPI; 4 előadás). 103 előadással érkeztek Budapestről, ez az összes előadás több mint 60%-át jelenti.

Ha a vidéki városokból érkező tudományos munkákat kivetítjük a régiók szintjére (**1. ábra**), látható, hogy igen eltérő számban képviseltették magukat az egyes régiók. A Dunántúlról nagyságrendileg többen érkeztek, mint az ország keleti régióiból.

Pécsről összesen 19 munka érkezett (a Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Karáról 14, az Általános Orvostudományi Kar Mozgástani Intézetéből pedig 5).

A *szombathelyi* Berzsenyi Dániel Főiskoláról 12 előadást mutattak be a házigazdák, további négyet pedig



1. ábra. Az előadások száma regionális bontásban

1. táblázat. Az egyes szekciókban elhangzott előadások és bemutatott poszterek száma

	Előadások	Poszter szekció
Plenáris ülés	4	
„A” Társadalomtudomány	14	22
„B” Nevelés, képzés	24	
„D” Kineziológia, edzéstudomány	13	20
„C” Élettan, antropometria, rehabilitáció	23	
„E” Pszichológia, mentálhigiéne	10	15
„F” Életmód, rekreáció	9	
Önkormányzati szekció	5	
Angol nyelvű szekció	9	
Összesen	111	57
Mindösszesen		168

Szombathely MJV Önkormányzatának munkatársai.

Szegedi előadóktól kilenc tudományos munka érkezett: négy a Szegedi Tudományegyetem (SZTE), Juhász Gyula Tanárképző Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézettől, kettő a SZTE, Pszichiátriai Klinika, Magatartástudományi Csoportjától, valamint egy-egy a Szegedi Úszó Egylettől, a SZTE, Juhász Gyula Tanárképző Főiskoláról, a SZTE Sportközpontjától, és a SZTE EFK Fizioterápiás Tanszékéről.

Gyórból a Nyugat-Magyarországi Egyetem, Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskola munkatársaitól négy előadást hallhattunk, Sopronból a Nyugat-Magyarországi Egyetem, Benedek Elek Pedagógiai Főiskola Kar előadóitól három előadást. A *sarvasi* Tessedik Sámuel Főiskola Pedagógiai Karán, valamint az *egri* Eszterházy Károly Főiskola Testnevelési Tanszékén folyó kutatásokról 2-2 előadás keretében számoltak be.

A sporttudományi szakemberek 1-1 előadással képviselték a Szent István Egyetem Jászberényi Főiskolai Karát; a Debreceni Egyetemet; a Kaposvári Egyetem Csokonai Vitéz Mihály Pedagógiai Főiskolai Karát; Kaposvár MJV Önkormányzatát; a szekszárdi PTE Illyés Gyula Főiskolai Karát és a tatabányai Zerge Team Sporttudományi Szakosztályt. Országos kongresszusunk fényét emelte és nemzetközivé avatta a négy külföldről érkezett előadó (2 Nagy-Britanniából és 1-1 Kanadából, Németországból).

Ha áttekintjük a feltüntetett társszer-

zőket, ennél még kedvezőbb képet kapunk: két kutatási eredmény-beszámoló külföldi egyetemekkel való koprodukciónban született. Remélhetőleg ez a tendencia az európai integrációs folyamatban tovább erősödik, mint ahogy arra *Nádori tanár úr* is utalt plenáris előadásában. A bemutatott munkák közül 29 kutatás (17%) a hazai sporttudományos műhelyek közötti együttműködés keretében született. Ezek közül kiemelkedik a SE TSK és az OSEI közös gondolkodásán alapuló munkák száma (10), az összes együttműködésben született eredmények 34%-át ők adják.

A feltüntetett társszerzők (tsz.) száma arról tájékoztat bennünket, hogy melyik területen milyen mértékben valósul meg az együttgondolkodás, azaz a team-munka. A 2. és 3. táblázat adatait áttekintve kiderül, hogy a klasszikus társadalomtudományi témák sokkal inkább lehetővé teszik az egyszemélyes kutatást, helyesebben nem igénylik annyira a csapatmunkát. Míg a Társadalomtudományi szekcióban 100%-os, a Pszichológia, mentálhigiéné szekcióban 70%-os, és a Nevelés, képzés szekcióban 67%-os az egyszemélyes kutatási eredmények publikálása a kongresszus keretein belül, addig ez az arány a Kineziológia, edzéstudomány szekcióban majdnem 50%-os, az Élettan, antropometria, rehabilitáció szekcióban pedig nem éri el a 10%-ot. Ez igazolja azt a tényt is, hogy globális összefüggések keresése nélkül ma már a sporttudomány elképzelhetetlen. A Program és előadás-kivonatokat átlapozva 214 kutató nevével találkozunk, közülük 62

szakember több előadással is szerepelt, illetve többször szerepel társszerzőként. Hat kutató szerepel két kutatásban első szerzőként, öt szakember négy munkában szerepel, nyolc ötben, hárman hatban, és egy kutató hét munkacsoport beszámolójában vett részt.

Jelenleg az országban két helyen folyik egyetemi szintű testnevelőtanárképzés. [2] Örvendetes, hogy mindkét helyről szép számmal érkeztek kutatási beszámolókkal egyetemi oktatók, hallgatóik, PhD hallgatók. A további 6 felsőfokú oktatási intézményt tekintve – ahol főiskolai szintű testnevelőtanárképzés folyik – nem ilyen rózsás a kép, pl. a Nyíregyházi Főiskola kollektívája nem képviseltette magát.

A konferencián elhangzott témák sokszínűségének bemutatása pár mondatban – de oldalban is –, lehetetlen. Erre vállalkozik majd a két kötetre tervezett kongresszusi előadások összefoglalása. A konferenciák programszervezőjének örök dilemmája a szekciók és azon belül az előadások sorrendjének kialakítása. Ebben nem lehet mindenki számára tökéleteset alkotni – mutatja az is, hogy sokan álltak fel egy-egy előadás után, és siettek át más szekcióba, hisz a párhuzamos szekciók miatt az előadások harmadán-ötödén vehettünk csak részt.

Irodalom

[1] IV. Országos Sporttudományi Kongresszus. Szombathely, 2003. október 17–18. Program és előadás kivonatok. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2003. 3. sz.: 3–41.

[2] <http://www.mab.hu>

2. táblázat. Az egyes szekciókban elhangzott előadások a szerzők számának ismeretében

	Előadások				tsz. száma					
	előadás	1 szerzős (%)	társszerzős		1	2	3	5	6	
Plenáris ülés	4	4 (100%)	–							
„A” Társadalomtudomány	14	14 (100%)	–							
„B” Nevelés, képzés	24	16 (67%)	8 (33%)	4	4					
„D” Kineziológia, edzéstudomány	13	7 (54%)	6 (46%)	1	1	2	1	1		
„C” Élettan, antropometria, rehabilitáció	23	2 (9%)	21 (91%)	5	5	3	5	3		
„E” Pszichológia, mentálhigiéné	10	7 (70%)	3 (30%)	2	1					
„F” Életmód, rekreáció	9	7 (78%)	2 (22%)	1		1				
Önkormányzati szekció	5	5 (100%)	–							
Angol nyelvű szekció	9	7 (78%)	2 (22%)		1			1		
Összesen	111	69	42							

3. táblázat. A kiállított poszterek a szerzők számának ismeretében

	ea-ok száma	tsz. száma						
		1 szerzős	társszerzős	1	2	3	4	5
„A” Társadalomtudomány	22	13 (59%)	9 (41%)	7		2		
„B” Nevelés, képzés								
„D” Kineziológia, edzéstudomány	20	4 (20%)	16 (80%)	7	3	2	2	2
„C” Élettan, antropometria, rehabilitáció								
„E” Pszichológia, mentálhigiéné	15	5 (33%)	10 (67%)	8	1		1	
„F” Életmód, rekreáció								
Összesen	57	22	35					

A labdarúgás menedzselésének főbb elvei a szponzorálás tükrében

The Main Principles of Football Managing in the Aspect of Sponsorship

Berkes Péter, Nyerges Mihály

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

Összefoglaló

A modern társadalmakban a XX. század végére óriási mértékben megnőtt a sport szerepe, ami együtt járt a sport gazdasági súlyának a növekedésével is. A világon jelenleg a sportba áramlik a szponzori pénzek 65%-a. Kutatási témánk tárgyául a sportmarketing egy szeletét – a labdarúgás területén megnyilvánuló sportszponzorálást választottuk, mely egyes kutatók szerint egy komplex marketingkommunikációs elem, még mások szerint azonban a public relations szerves alkotóeleme.

A téma megválasztását és jelentőségét indokolta, hogy jelenleg a magyarországi futballklubok mérlegében nem ritkán a legnagyobb bevételi tételt képviseli a szponzoráció. A szponzorálás egyre inkább a vállalati integrált marketing tevékenység elemévé válik. Az imázs növelés az egyik legfontosabb szponzorálási célkitűzés. Az imázstranszferhatás problematikájának feltárása céljából kérdőíves módszert alkalmaztunk, mely névtelen választást tett lehetővé. A kérdések a válaszadó nemére, életkorára, szponzorált területekkel kapcsolatos véleményére, és egy honi élvonalbeli futballklub és szponzori termékének imázs-jellemzőire irányultak.

Nemzetközi szakirodalmi ismeretekre támaszkodva úgy véljük, hogy hazánkban is egyre inkább szükségessé válik a marketingfunkciók (különösen a sportszponzorálás) tudatos tervezése.

A kutatás során az alábbi kérdésekre kerestük a válaszokat: fellelhetőek-e a magyar futball szponzorálás tevékenység gyakorlatában az imázsszponzorálás elemei? Hogyan is tehető hatékonyabbá a futballágazatban megnyilvánuló szponzorálás tevékenység?

Kulcsszavak: szponzorálás, imázstranszferhatás, szemantikai differenciálskála

Abstract

In the modern societies at the end of the XX century the role of the sport grew in large steps and this growing kept in touch with the economic importance of sport. Presently the 65% of sponsorship spending is realised to sport all over the world. We have chosen the sport sponsorship of football for our research topic - which is a part of the sport marketing discipline and according to some researchers the sponsorship is a complex marketing communication element, but according to others the sponsorship is an element of public relations.

Choosing of this topic was determined that the sport sponsorship generates the highest revenue of the budget of the Hungarian football clubs. Sponsoring is becoming increasingly integrated into corporate marketing policy. Image enhancing effect is considered to be one of the most important sport sponsorship objectives. An anonym questionnaire was used so as to reveal

the problem of image-transferring. The questions aimed at the sex, age, opinions of sponsored areas, image features of a professional Hungarian football club and its sponsor product.

Based on specialized literature we believe that the marketing function needs to be planned more and more in a conscious way. In our research the following questions have been designed: Are there any image sponsoring elements in the Hungarian football sponsorship practice? How to improve the efficiency of sponsorship activity in football?

Key-words: sponsorship, image-transferring, semantic differential scale

Bevezetés

A szponzorációs tevékenységet, az imázs fogalmát sokan, sokféleképpen értelmezik. Vizsgálatunk során, a fogalmi tisztánlátás miatt az alábbi definíciókat tekintjük a legadekvátabb formuláknak: „A szponzorálás egy eseményvel, egyénnel vagy csoporttal való képzettsétség megvásárlása és felhasználása speciális marketingcélokra” (Bauer - Berács 1992). Az imázs értelmezése Kotler (1996) szerint azon meggyőződés, eszmék, benyomások összessége, amelyekkel valaki egy tárgyról rendelkezik. Az emberek attitűdei, cselekedetei a tárgy által képviselt imázstól függenek.

Miért éppen a labdarúgás sportágra fókuszálva kívánjuk e kommunikációs tevékenységet vizsgálni, annak minden hazánkban jelentkező negatív externális hatása ellenére? Mindez két aspektusból kerül megvilágításba. A szponzori piac dinamikus növekedését az alábbi adatok érzékeltetik:

A világ szponzori piaca 2001-ben 26,5 milliárd dollárt tett ki. A sportba ezen összeg 65%-a áramlott, mely 17,2 milliárd dollárt jelentett. A fennmaradó 35% az egészségügyi, szociális és kulturális területen realizálódott. A szponzorációs tevékenység világszerte 4,6%-a volt a reklámkiadásoknak 1990-ben, még 2001-ben majdnem 8%-a (IEG 2001).

A magyar reklámpiac Nagy (2002) megállapítása alapján megközelítőleg

1. táblázat. (Table 1.)

Sportágak megoszlása a szponzorált sportágak között
Distribution of sponsored sports.

Sportág	Megoszlás (%)
Labdarúgás	34,2
Kézilabda	6,3
Tenisz	6,3
Kosárlabda	5,8
Teke	3,7
Triatlon	2,1
Asztalitenisz	1,1
Egyéb	38,9

190 milliárd forint, melyből körülbelül 8-10 milliárd forint fordítódik sport szponzorációra, amely a reklámkiadások 4-5%-nak felel meg, szemben a nemzetközi standard majd 8%-val. A hazai sportmarketing kutatás alapadatainak minősül Vályogos és Misovicz (1994) sportágak szponzorvonzó képességét feltérképező 295 vállalatot érintő kutatása, melyben rámutattak arra, hogy a labdarúgás – hasonlóan a világ többi részéhez - a legszponzoráltabb sportág hazánkban is. (1. táblázat)

A szponzorációs tevékenység jellegét tekintve az imázs-transzferhatás tényező létét vizsgáltuk egy hazai élvonalbeli futballklub és a szponzora esetében:

Ebben az esetben imázsátvitel (transzfer) kíván elérni a szponzor és a szponzorált, azaz a szponzorált alany jellemző tulajdonságaival való egyeztetést kíván kimutatni a szponzor.

Az empirikus kutatás célja, hogy egy olyan módszer kidolgozásához járuljon hozzá a labdarúgás terén, mely integrálja:

- A sportfogyasztók (szurkolók) attitűd elméleti jellemzőit;

- Az aktuális sportfogyasztók (szurkolók) körében mérhető adott sportágat, illetve a potenciális szponzorjelöltek termékeit jellemző imázsjellemzőket.

Kimutatva az esetleges imázs-transzferhatás jelenlétét.

A sportban mérhető és értékelhető potenciál van. Hazánkban a labdarúgást körülölelő negatív externális hatások ellenére is fontos a biztos anyagi háttér, szükséges a tudatos marketingtervezés. Mivel a sportklubok bevételi tételei közül a szponzoráció jelentős hányadot képvisel, szükséges e marketingtevékenység tudatos tervezése. A tudatos marketingtervezésre, szakemberekre és a marketingfunkciók ellátására képes marketingrészleg létrehozására van szükség, ennek hiányá-

ban Hoffmann (2000) szerint kialakul a „marketing-rövidlátás” effektus.

A szponzorok értéket kínálnak, de ehhez szükséges, hogy tisztában legyen a sportág, sportklub és adott szponzor és a termékének a potenciális fogyasztók körében kialakult imázsával. Számos nemzetközi és hazai sportmarketing-kutató feltárta, hogy az imázs a szponzori tevékenység motivációs tényezői közül kiemelkedő helyet foglal el (Fazekas - Nagy 1994, Ferrand - Pages 1996, Lough - Irwin 2001, Geng - Burton - Blakemore 2002).

Hipotéziseink

1. Feltételezésünk szerint a futballklubbal és a szponzori termékkel kapcsolatos imázsjellemzők terén nincs lényeges különbség a vizsgálatba bevont labdarúgók csoportja és a kontrollcsoport között.

2. Továbbá feltételezzük, hogy a sportfogyasztók körében felmért futballklub és a szponzorációs tevékenységet ellátó szponzor termékeinek imázsjellemzői nem vezethetők vissza közös jellemzőkre, az imázs-transzferhatás nem bizonyítható.

Vizsgálati módszer

Vizsgálati minta

A válaszadók egy jól körülhatárolt hallgatói rétegből kerültek ki, így keresztmetszeti vizsgálatunkban kizárólag testkulturális képzésben részt vett hallgatói csoportokon történt a mintavétel. Két 30 fős csoportot különítettünk el. Az első csoportot a labdarúgók (30 fő) csoportja, még a másik csoportot az előzővel egyenlő nagyságú kontrollcsoport képezte. Mindkét csoport vizsgálati személyei egyazon futballklub szimpatizánsai közül kerültek ki, rendszeres mérkőzészlátogatók voltak. Vizsgálatunkban a reprezentativitás nem volt cél, a legkönnyebben hoz-

záférhető egyetemi hallgatókon történt a mintavétel, mivel a végzettség, az életkor jelentősen befolyásolja a piaci tájékozottságot.

Vizsgálati eljárások

A vizsgálat módszere kérdőíves felmérés volt, mely névtelen válaszadást tett lehetővé.

A kérdőíves adatfelvételt a 2003/2004. tanév 1. félévében került sor.

A célcsoport véleményének és tárgyismeretének felmérése céljából, az imázs tartalmára vonatkozó 7-fokú szemantikai differenciálskálát alkalmaztunk (Osgood 1969). A kérdőív reliabilitását reteszt módszerrel, egy hét elteltével, ugyanezen mintán teszteltük, egymintás t-próbát elvégezve nem volt a két eredmény között kimutatható szignifikáns különbség. Babbie (1998) tipizálása nyomán nem valószínűsíti, s ezen belül pedig szakértői mintavételi eljárást alkalmaztunk. A szemantikai differenciálskála itemeit felépítő melléknév-ellentétpárokat (16db) Steiner és Audiard (1991) által publikált 300 melléknévet tartalmazó listájából adaptáltuk. A statisztikai analíziseket a Statistica for Windows programcsomaggal készítettük.

A demográfiai adatok megadása után, a szponzorációs tevékenységről kellett a vizsgálati személyeknek véleményt nyilvánítani, majd egy élvonalbeli hazai futballklub és az azt szponzoráló termékének (üditőital) imázsát kellett megítélni egy 7-fokú szemantikai differenciálskálán (2. táblázat).

Eredmények

A kérdőív első kérdése azt vizsgálta, hogy a hallgatók véleménye szerint mely terület lehet a legdominánsabb a szponzorálás szempontjából.

A 3. táblázat tanúsága szerint a vizsgálatban elkülönített szurkolói csoportok között a válaszadók százalékában igen nagy mértékű hasonlóság fedezhető fel. Mindkét csoportban a sportot jelölték meg, mint a legvonzóbb területet a hallgatók. Ezt azonban befolyásolhatja végzettségük, érdeklődési körük is. De a hallgatók objektív értéktétele mindenképp tükrözi az uralkodó tendenciát.

A következő kérdés azt vizsgálta, hogy a hallgatók véleménye szerint melyik sportágnak a legnagyobb a szponzorvonzó képessége.

A 4. táblázat alapján mindkét csoportban rendkívül magas arányban a labdarúgást jelölték meg, mint a szponzorok szempontjából legvonzóbb terület. Érdekes, hogy egyik csoport-

2. táblázat. (Table 2.)

A kérdőívet kitöltő egyetemi hallgatók adatai.

The data of the university students in the study.

Nem	Fő	%	Futballisták (fő)	Kontrollcsoport (fő)
Férfi	53	88,33	30	23
Nő	7	11,67	0	7
Összes:	60	100	30	30

3. táblázat. (Table 3.)

Hallgatói vélemények a szponzori területek megoszlásáról (%).

Student's opinions about distribution of the sponsored areas (%).

Terület	Labdarúgók n=30	Kontrollcsoport n=30
Sport:	83,33	76,66
Szociális szféra (pl.: egészségügy):	10	16,66
Kultúra (pl.: zene):	6,66	10

4. táblázat. (Table 4.)

Hallgatói vélemények a sportágak szponzorvonzó képességéről (%)

Sportág	Labdarúgók	Kontrollcsoport
Labdarúgás	93,33	80
Kézilabda	6,66	13,33
Triatlon		6,66
Kosárlabda		
Tenisz		

ban sem jelöltek olyan dinamikusan fejlődő sportágakat, mint a kosárlabdát vagy a teniszt. Eredményeink nagyfokú hasonlóságot mutatnak, a Vályog és Misovicz (1994) szerzőpáros eredményeivel, ahol a vizsgálatba bevont szponzorációs tevékenységet ellátó vállalatok esetében a szponzorált sportágak megoszlásában a labdarúgás 34,2%-os súllyal szerepel. Tehát a szurkolói vélemény és a tényleges szponzori indíttatás megegyezik vizsgálatunk alapján.

A továbbiakban a két vizsgálati csoport sportklubbal és szponzorációs tevékenységet ellátó szponzori termékkel kapcsolatos imázsjellemzőit mutatjuk be. Az alábbi, szemantikai differenciálskála itemeit felépítő melléknév-ellentétpárok szerepeltek a kérdőíven:

1: barátságos-barátságtalan, 2: nemzetközi-hazai, 3: izgalmas-unalmas, 4: megbízható-megbízhatatlan, 5: olcsó-költséges, 6: sikeres-sikertelen, 7: versenyképes-versenyképtelen, 8: kellemes-kellemetlen, 9: aktív-passzív, 10: rokonszenves-ellenszenves, 11: közösségi-egyéni, 12: üzleti-civil, 13: természetes-mesterséges, 14: vonzó-dinamikus, 15: népszerű-népszerűtlen.

Az 1. ábra a labdarúgók futballklubbal és a szponzori termékkel kapcsolatos attitűdjeit hivatott érzékeltetni. Az X-tengely a differenciálskála egyes itemeit jelenti. Jelen esetben a melléknév-ellentétpárok pozitív párját tüntettem fel. Az Y-tengely pedig az egyes itemek által felvehető értékeket mutatja. Tehát, ha a görbe valamely része a skála negatív felébe ér, az negatív attitűdöt tükröz, ebben az esetben a melléknév-ellentétpár negatív fele a dominánsabb.

Ideális állapot esetén a két görbe egymást fedné, vagy szorosan közelítené. Ebben az esetben lenne létjogosultsága annak, hogy előzetes marketingfelmérések alapján az adott sportklub a szponzori ajánlatában az imázs-transzferhatás meglétére hivatkozzon. Megfigyelhető, hogy az attitűdjellemzők csaknem kivétel nélkül a skála pozitív felében találhatók. Ez jelenti a pozitív imázs-transzferhatást.

A 2. ábra ugyanebben az aspektusban érzékelteti a sportklub és a szpon-

zori termék imázsát a kontrollcsoport vizsgálati egyedeinek a tükrében.

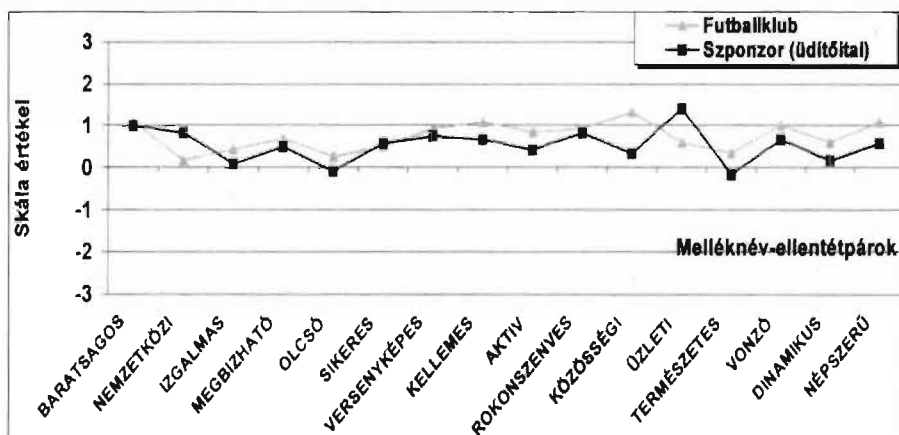
Ha a két csoportot együtt szemléljük, akkor megállapítható, hogy a labdarúgók alkotta csoportban a két imázsdimenziót reprezentáló görbe harmonikusabban fut együtt, a szélső értékek közötti differencia kisebb.

A különbség megítéléséhez kétmintás t-próbát használtunk, ($p < 0.05$) szignifikanciaszint mellett a két csoport között nem volt szignifikáns különbség a szemantikai differenciálskálát felépítő egyetlen item esetében sem. Ebből következtetünk, hogy a minta egyedei mindkét csoportban hasonló attitűddel közelítettek a futball-

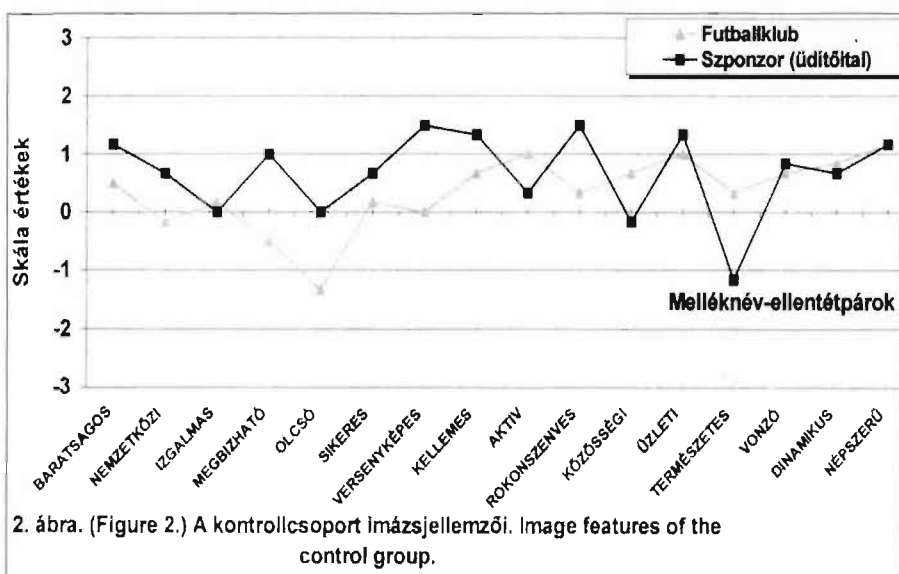
klub és a szponzori termék felé. Ezzel tulajdonképpen azt sikerült bizonyítani, hogy az adott sportbeli elkötelezettség mértéke nincs összefüggésben a sportklub és a szponzori termék szurkolók körében realizálható imázsával. Tehát, elsőként megfogalmazott nullhipotézisünket sikerült cáfolni.

Másodsorban megfogalmazott hipotézisünk bizonyításához a többszempontos statisztikai analízisek közül faktoranalízist, főkomponens analízist alkalmaztunk. A faktoroknak az összes változó szórásnégyzetének minimum 60%-át kellett lefedniük. Természetesen a legmagasabb sajátértékkel rendelkező faktorok voltak a legfontosabbak. A kapott faktorokat Varimax - módszerrel rotáltuk, amelynek hatására jobban interpretálhatóbbakká, elkülönültebbé váltak a faktorok.

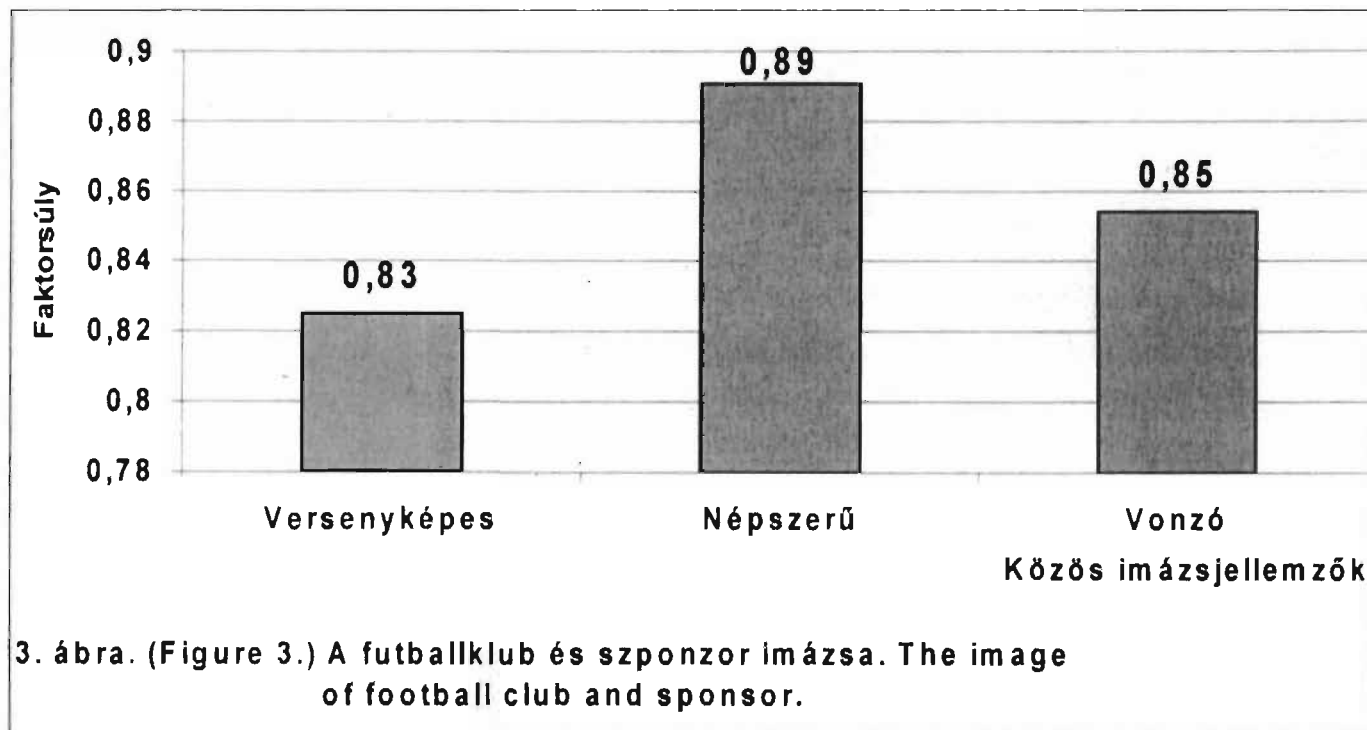
A labdarúgók csoportja esetén 3 faktoros, még a kontrollcsoport esetében a 2 faktoros elkülönítés mutatkozott a legracionálisabb megoldásnak. A labdarúgó csoport futballklubot és



1. ábra. (Figure 1.) A labdarúgócsoporthoz tartozó imázsjellemzők. Image features of the football group.



2. ábra. (Figure 2.) A kontrollcsoport imázsjellemzői. Image features of the control group.



3. ábra. (Figure 3.) A futballklub és szponzor imáza. The image of football club and sponsor.

szponzori terméket érintő közös imázsjellemzői az egyes faktorokban a következők voltak:

Közös jellemzők: barátságos, rokonszenves, vonzó, népszerű, versenyképes, megbízható.

A kontrollcsoport esetében a közös imázsjellemzők az alábbi módon alakultak:

Közös jellemzők: üzleti, vonzó, népszerű, versenyképes, dinamikus, nemzetközi, aktív.

A 3. ábrán azt szeretnénk érzékeltetni, hogy a két csoport esetében a futballklub és a szponzori termékkel kapcsolatos imázsjellemzők közül, mely a közös metszet.

Közös jellemzők: vonzó, népszerű, versenyképes. Jól látható, hogy a népszerűségi imázs attribútum szerepel a legnagyobb faktorsúllyal.

Tehát a másodikként megfogalmazott nullhipotézisünket is cáfolni tudtuk. A vizsgált futballklub és a szponzoráló fél termékének imázsjellemzői kapcsán a közös imázsjellemzők, a pozitív imázs-transzferhatás kimutatható.

Konklúzió

A szponzorációs tevékenység egy lehetséges aspektusát, az imázs-transzfer próbáltuk feltárni és bizonyítani egy hazai élvonalbeli futballklub és az egyik szponzori terméke esetében. Az imázs az egyik legkönnyebben eladható marketingjellemző. A labdarúgás terén a tudatos marketingtervezéshez, marketingszakemberekre és a marketingrészleg szervezeti struktúrába való integrálására van szükség.

A szakirodalom eredményeinek, valamint számos kutató ajánlásainak figyelembe vételével arra törekszünk, hogy többmódszertanú alapozó kutatásunkkal hozzájáruljunk egy olyan hazai komplex módszertan, mérőeszköz kifejlesztéséhez, mely a hazai labdarúgás területén megnyilvánuló szponzorációs tevékenység számára elméleti és gyakorlati szempontból egyaránt kiemelkedő jelentőséggel és fontossággal bír.

Távlati célunk, mely egyben a kutatás gyakorlati jelentőségére, nívójára is rámutat, hogy további vizsgálatok elvégzésével olyan említett módszertan kidolgozásához járuljunk hozzá, mely integrálja a hazai sportszponzorációs tevékenységet ellátó sportszponzori profilokat, sportklubok és szponzorok célcsoportot elérő marketingstratégiáit, sportmarketing-feladatokat ellátó optimális szervezeti funkciókat, női és férfi labdarúgásban érdekelt szponzorok motivációs tényezőit, szponzori céljai között fellelhető azonosságokat illetve különbségeket. Így elősegítve a sportklubok számára a sikeres fellépést a szponzorálási piac kínálati oldalán.

A kiértékelést követően az egyesületek már nem ötletszerűen, a klub iránti lojalitásra építve, hanem a vizsgálati adatokra hivatkozva tudnák megcélözni a potenciális szponzorjelölteket.

Irodalomjegyzék

Babbie E. (1998): *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Balassi Kiadó, Budapest. 243-244. p.

Bauer A. – Berács J. (1992): *Marketing*. Aula kiadó, Budapest. 249-250. p.

Fazekas I. – Nagy A. (1994): *Szponzorálás*. Mind Bt, Bp. 187. p.

Ferrand A. – Pages M. (1996): *Image Sponsoring: A methodology to Match event and Sponsor*.

Journal of Sport Management, 10. 278-289.

IEG Report (2001, December 18). IEG forecast: Sponsorship spending growth will slow in 2001. IEG Reports

Geng L. – Burton R. – Blakemore C. (2002): *Sport sponsorship in China: Transition and evolution*. *Sport Marketing Quarterly*, 1. 20-32.

Hoffmann I. (2000): *Sportmarketing*. Bagolyvár kiadó, Budapest. 61.p.

Kotler P. (1996): *Marketing menedzsment*. KJK-Kerszöv Jogi és Üzleti Kiadó, Budapest.

Lough N. L. – Irwin T. L. (2001): *A comparative analysis of Sponsorship objectives For U.S. Women's*

Sport and traditional Sport Sponsorship. *Sport Marketing Quarterly*, 4. 202-211.

Nagy J. (2002): *Szegények és gazdagok*. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 3-4. 4.

Osgood C.E. (1969): *Semantic Differential Technique-A Sourcebook*. Aldine Publishing Company Chicago, 1969.

Sleight S. (1989): *Sponsorship: What it is and how to use it?* London: McGraw-Hill.

Vályogos Gy. - Misovicz T. (1994): *Sportszponzorálás Magyarországon*. BKÁE, Kutatási beszámoló

Mozgásszegény életvitelű iszkémiás szívbetegek fizikai teljesítőképségének vizsgálata

Examination of the Working Capacity of Coronary Patients with Sedentary Lifestyle

**Mezey Béla, Kiss Sándor, ¹Kovács László, ¹Tóth Kálmán,
²Molnár Márta, ³Kálmán Anita**

Pécsi Tudományegyetem, Általános Orvostudományi Kar, Mozgástani Intézet,
¹I. Belgyógyászati Klinika, ²II. Belgyógyászati Klinika, ³Egészségügyi Főiskolai Kar
Gyógytornász Szak, Pécs

Összefoglalás

Szerzők 251 paciens kerékpárgometriás vizsgálatának adatait elemezték. A vizsgált személyek nem szívbetegek (51), nem inzulin dependens cukorbeteg (32), iszkémiás szívbetegek (72) és szívinfarktus utáni (96) betegekre oszlottak. A poszt-infarktusos eseteket az elvégzett tünethatárolt maximális ergometria infarktushoz viszonyított időpontja alapján 1. havi (31), 6. havi (18) és krónikus (átlagosan 24 havi) alcsoportokra (47) osztották. A szívbetegek testtömeg indexe, vérnyomása és szívfrekvenciája magasabb volt, mint a nem szívbetegeké. Az infarktustól számított idővel arányosan a fizikai teljesítőképeség jelentős és szignifikáns csökkenését találták, amit a mozgásszegény életvitellel látnak kapcsolatba hozhatónak. A hosszantartó rehabilitációs prevenciók tevékenységet javasolják a kedvezőtlen jelenség kivédésére.

Kulcsszavak: terheléses vizsgálat, fizika teljesítőképeség, kerékpárgometria, hemorheológia,

Summary

Symptom limited ergometric stress tests of 251 patients were evaluated. The patients were divided into four groups: free from cardiac symptoms (51), non insulin dependent diabetic patients (32), patients with ischaemic heart disease (72) and patients after acute myocardial infarction (96). The last group, according the time elapsed from the acute symptoms, were divided into 3 subgroups: 1, 6 and more than 6 (24 in average) months after the acute myocardial infarction. 31, 18 and 47 patients were categorized into these subgroups, respectively.

Patients with cardiac symptoms showed higher body mass index, resting blood pressure and heart rate than non cardiac ones. An inverse relationship between external power output, calculated peak oxygen consumption, relative aerobic capacity and the time elapsed from the acute symptoms among post-infarction patients were found. Sedentary lifestyle and obesity can be taken into consideration as the possible cause of this phenomenon. Long-lasting (or permanent) cardiac rehabilitation/secondary prevention could be the appropriate interventions against this deconditioning.

Key words: exercise stress test, working capacity, cycle ergometry, hemorheology

A koszorúsér szívbetegek kockázatát növelő tényezők közül minden bizonnyal a mozgásszegény életmód az egyik legjelentősebb. A következményként kialakuló gyenge fizika teljesi-

tőképesség általánosan megfigyelhető mind a veszélyeztetett korcsoportoknál, mind a betegség tüneteit már mutató népesség körében. A preventív orvoslás és a kardiológiai rehabilitáció eszköztárában egyaránt első helyet foglal el a fizikai aktivitás szintjének növelése, rendszeressé tétele és tartós fenntartása. Szívinfarktuson átesett, valamint a legmagasabb kockázatot hordozó multimeta-bolikus szindrómás (túlsúlyos, magas vérnyomású, emelkedett koleszterin szintet és kóros vércukorprofil mutató) betegek számára járóbetegek formában vezetett tréning- programot terveztünk. Ennek előfázisaként a jelzett betegkör fizikai teljesítőképségével kapcsolatos ismereteket gyűjtöttünk.

Betegek és módszerek

A vizsgált személyeket a PTE ÁOK I. Belklinika kardiológiai, a II. Belklinika diabetológiai és a Mozgástani Intézet kardiológiai rehabilitációs szakrendeléseiben megjelenő betegek közül toboroztuk. A 2002-es év során 251 személy terheléses vizsgálatát értékeltük. A „nem szívbetegek” csoport (51 fő) olyan személyekből állt, akiknél a terhelés és egyéb vizsgálatok alapján szívbetegek-

1. táblázat. A vizsgált betegek néhány adata
Table 1 Characteristics of the study population

Betegség (No)	Férfi	kor	BMI	RR. s.	RR. d.	HR
Nem szívbetegek (51)	23	41 (18,6)	24,4 (9,2)	104 (24,9)	73 (26,7)	76 (48,5)
Diabetes mell. (32)	15	62 (6,8)	28,3 (4,1)	131 (22,8)	80 (23,2)	77 (23,8)
ISZB (72)	41	52 (10,8)	27,8 (4,8)	127 (30,2)	86 (16,1)	82 (14,5)
AMI 1 hó (31)	20	55 (13,4)	27,5 (3,8)	128 (16,4)	82 (9,9)	91 (13,0)
AMI 6 hó (18)	11	55 (14,3)	28,4 (6,1)	132 (16,5)	84 (12,6)	101 (14,1)
AMI chr. (47)	35	59 (8,3)	30,4 (1,8)	131 (16,9)	85 (9,4)	91 (37,5)

Esetszámnál zárójelben a férfiak száma, ISZB: iszkémiás szívbetegek, AMI akút szívizomelhalás, BMI: testtömeg index (kg/m²), RRs ill. RRd: nyugalomban mért szisztolés és diasztolés vérnyomás (Hgmm), HR: nyugalomban mért szívfrekvencia (1/perc). Adatok: **átlag (SD)**.

2. táblázat. A megállításkor mért vérnyomás és szívfrekvencia átlagértékek.

Table 2 Blood pressure and heart rate values at peak exercise

Betegség	RR s. max.	RR d. max.	HR max.
Nem szívbeteget	154 (53,6)	74 (26,7)	143 (48,5)
Diabetes mellitus	188 (22,8)	81 (23,2)	154 (23,8)
ISZB	189 (30,2)	94 (16,0)	143 (20,6)
AMI 1 hó	173 (19,3)	91 (11,6)	147 (25,1)
AMI 6 hó	168 (16,9)	87 (9,3)	154 (23,9)
AMI chr	187 (23,8)	94 (12,3)	147 (22,6)

ség nagy bizonyossággal kizárható volt, (szűrővizsgálaton vettek részt, neuralgiás mellkasi fájdalmak, stb.), de a mozgásszegény urbanus életvitel épp úgy jellemezte őket, mint a többi betegcsoportot. A diabetes mellitus miatt kezelt 32 személy 2-es típusú (nem inzulinfüggő) cukorbetegségben szenvedett. A szívinfarktusos csoport tagjainál legalább egy dokumentált szívizom elhalásos epizód szerepelt a kórelőzményben. 3 alcsoportra osztottuk őket az index infarktus óta eltelt idő alapján. Ezek 1 hónap (31 fő), 6 hónap (18 fő) és hat hónapnál hosszabb idő (47 fő). Az utóbbiak esetén a szélső értékek 12 és 40 hónap voltak, átlagosan 24,4 hónap telt el utolsó infarktusuk óta. A vizsgált személyek néhány adatát tüntetjük fel az 1. táblázatban. A betegek mind alapbetegségüket, mind keringési statusukat illetően egyensúlyi állapotban voltak, kardiovaszkuláris állapotuk alapján a NYHA klasszifikáció szerint zömmel a II. osztályba voltak sorolhatók. A vizsgálat idejére szokványos gyógyszeres kezelésüket nem szakították meg, a terheléses vizsgálat előtt írásos hozzájárulási nyilatkozatot adtak. A betegek sem a vizsgálatok idején, sem azt megelőzően szervezett tréning programban nem vettek részt. A jelen dolgozat tárgyát képező állóképességi vizsgálatokat kerékpárergométeren 15 watt/perc ramp protokoll segítségével végeztük. Az indirekt ergometriás vizsgálatok során a nemzetközileg elfogadott standardokhoz tartottuk magunkat ACC /AHA Practice Guidelines (1997, 2002). A kor és nem szerint várható (predicted) értékeket a Wassermann munkacsoport ajánlása szerint alkalmaztuk Wasserman, (1986). A mért adatokat Microsoft Office XP Excel táblázatkezelő programjával rögzítettük és a statisztikai elem-

zésekhez is ennek függvényeit vettük igénybe. Az adatokat átlag (SD) formában közöljük, a szignifikancia vizsgálatokhoz a Student féle t tesztet alkalmaztuk. Közleményünkben a terhelés során kialakuló szívfrekvencia és vérnyomásváltozásokat, a teljesítményeket (legnagyobb watt értékek, a becsült csúcs oxigénfogyasztás), valamint a relatív aerob kapacitást elemeztük a fenti betegcsoportok szerint.

Eredmények

A vizsgált személyek valamennyien képesek voltak a terheléses vizsgálat elvégzésére. Szövdörmény nem alakult ki, akut keringésromlás miatt nem kellett terhelést félbeszakítani. A megállítás oka az esetek több, mint 95%-ban kifáradás, vagy lábizom fájdalom volt. A megszakításkor mért vérnyomás és szívfrekvencia értékei láthatók a 2.

táblázatban. Az átlagértékek nem léptek át a kóros tartományba, de szembevetve, hogy valamennyi érték magasabb a szívbetegeknél és a magas rizikójúaknál. A betegcsoportonként elért átlagos maximális teljesítményt mutatjuk be a 3. táblázatban. A vegyes érzelmeket keltő adatsorok elemzésekor különösen figyelmet érdemel a szívinfarktuson átesettek esetén látható jelenség. A keresztmetszeti vizsgálat szerint a fizikai teljesítőképesség jelentősen csökken az index infarktustól eltelt idő függvényében. Ez a RAC% és a testsúlyra normalizált értékek esetén egyaránt igaz. Utóbbi esetén az 1. havi és a krónikus stádiumban (6 – 40 hónap között) a különbség szignifikánsnak ($p < 0,05$) bizonyult 1. ábra.

Megbeszélés

1. Az egyes betegcsoportok az életkor, vérnyomás, szívfrekvencia értékeit szemlélve nem mutattak szignifikáns inhomogenitást. Az „nem szívbeteget” csoport átlagos életkora alacsonyabb volt, míg az infarktusos csoportokban magasabb volt a férfiak aránya.

2. Az „nem szívbetegek” kivételével valamennyi csoport testtömeg indexe meghaladta a normál érték felső határát. Különösen egyértelmű tendencia ez a szívinfarktus átvészelték körében, ahol a sikeres betegképzés és prevenció esetén éppen fordítva kellene alakuljon a történet.

3. A betegségek klinika súlyosságához igazodóan (nem szívbetegek - diabetes mellitus - iszkémiás szívbetegek - szívinfarktuson átesettek) megfigyelhető, hogy a nyugalmi szívfrekvencia és vérnyomás egyre magasabb értéket vesz fel.

3. táblázat. Az ergometriás teljesítmény adatai.

Table 3 Data and indirect indices of external power output

Betegség	Terh. idő	Watt	Watt/kg	RAC%	VO ₂ max
Nem szívbeteget	9,5 (6,74)	129 (54,4)	2,8 (7,06)	86 (30,69)	25,3 (10,72)
Diabetes mellitus	9,6 (1,59)	114 (37,6)	1,5 0,23()	96 (16,71)	20,2 (3,48)
ISZB	8,2 (1,94)	121 (43,1)	1,5 (0,48)	83 (19,75)	21,3 (6,74)
AMI 1 hó	9,8 (1,93)	139 (44,1)	1,8 (0,48)	97 (18,5)	24,4 (6,87)
AMI 6 hó	9,4 (2,25)	136 (58,7)	1,7 (0,61)	93 (19,9)	23,1 (8,53)
AMI chr	9,1 (2,08)	132 (46,1)	1,5 (0,47)	90 (20,3)	21,5 (7,19)

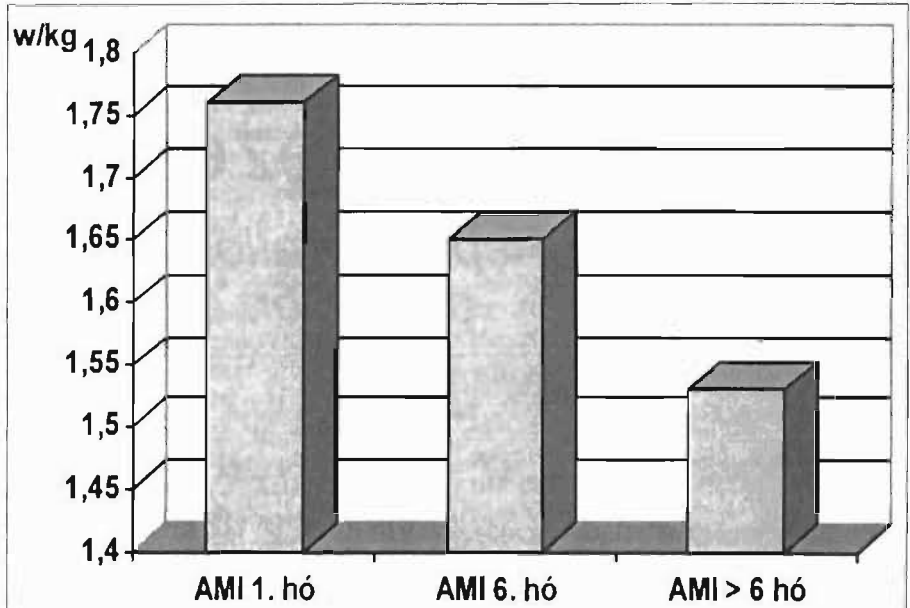
Terhelési idő: perc, RAC%: várható teljesítmény/elért teljesítményx100, VO₂ max.: ml O₂ /kg/min.

4. Az ergometriás adatokból látható, hogy mind a „nem szívbeteg” mind az egyes betegcsoportok fizikai teljesítőképessége elmarad a várható értékektől, de jelentősebb eltérés egyik csoport esetén sem tapasztalható.

5. A legtanulságosabbnak azt a megfigyelést tartjuk, amit a keresztmetszeti szűrővizsgálatok az infarktus utáni betegek esetében mutatnak. Az infarktus utáni első hónapban észlelt teljesítményhez képest mind a relatív aerob kapacitás (RAC%), mind a testsúlyra normalizált teljesítmény (watt/perc) folyamatosan csökkent, ami nagy valószínűséggel a kényelmes, mozgásszegény (sedentary) életvitel következményének tekinthető. Ezt látszik támogatni, hogy egy más vizsgálatunk során a postinfarktusos idővel egyenes arányban romlottak a vér hemoreológiai paraméterei Marton (2002). A fokozott vér viszkozitást egyrészt előidézheti a fizikai aktivitás alacsony szintje, másrészt az egy újabb koronária esemény elfogadott kockázati tényezője. Sajnos ugyanezen irányba mutatnak a növekvő testtömeg, emelkedő vérnyomás és szívfrekvencia adatai is.

Következtetések

Nyilvánvaló - és a jelen elemzés szerény adatai is elsősorban ezt támasztják alá -, hogy a szívinfarktust átesett ill. a magas kockázatot mutatók számára hosszantartó, szervezett rehabilitációs/prevenációs tevékenységre van (volna) szükség, amelynek domináns elemei a fizika tréning, a túlsúlyosság kezelése kell legyen. Az 1 táblázatban



1. ábra. A testsúlyra normalizált (watt/kg) ergometriás teljesítmény alakulása az index szívinfarktust követő időszak (átlagosan 24 hónap) függvényében. A csökkenés az első és a harmadik adatsor esetén szignifikáns ($p < ,05$)

Fig. 1. Changes in weight-related power output (watt/kg) 1, 6 and more than 6 (24 in average) months after the acute myocardial infarction. There is a significant difference ($p < 0,05$) between the 1st and 3rd series of data

feltüntetett „nyugalmi” adatok arra is felhívják a figyelmet, hogy a gyógyszeres kezeléssel kapcsolatban hiányszágok ill. optimalizációs problémák állhatnak fenn. Erre utal a magasabb vérnyomás és pulzus értékek felé irányuló világosan felismerhető tendencia, ami jelezheti a béta receptor blokkoló szerek és/vagy ACE gátlók nem eléggé kiterjedt, vagy nem kellő adagban történő alkalmazását.

Köszönetnyilvánítás

A Magyar Sporttudományi Társaság MSTT-11/2001. ill. 73/2002. sz. kutatástámogatása (Ellenőrzött mozgásterápia PTCA kezelésen átesett koszorúsér szívbeteg ambuláns rehabilitációja során.) támogatásával készült dolgozat.

Felhasznált irodalom

ACC /AHA Practice Guidelines (1997): Guidelines for exercise testing. J. Am. Coll. Cardiol., 30. 260-315.

ACC/AHA Practice Guidelines (2002): ACC/AHA 2002 Guideline Update for Exercise Testing. Summary Article. Circ., 106. 1883-1892.

AHA/AACVPR Scientific Statement (2000): Core components of cardiac rehabilitation /secondary prevention programs. Circ., 102. 1069-1073.

Franklin, B.A. Bonzheim, K., Gordon S., Timmis, G.C. (1998): Rehabilitation of cardiac patients in the twen-

ty-first century: Changing paradigms and perceptions. J. Sports Sci., 16. S57-S70.

Frontera, W.R. (1999): Exercise in Rehabilitation Medicine. Human Kinetics, Champaign, USA, 424 p.

Marton, Zs, Horváth, B., Alexy, T et al. (2002): Follow-up of hemoreological parameters and platelet aggregation in patients with acute coronary syndromes. Clin. Hemorheol. Microcirc. Közlés alatt.

Wassermann K., Hansen J.E., Sue D.Y., Whipp B.J. Eds. (1986): Principles of Exercise Testing and Interpretation, Lea & Febiger, Philadelphia, 479 p.

SPORT ÉS TÁRSADALOM

Szerkesztette:
Földesiné dr. Szabó Gyöngyi
Gál Andrea

FUTBALL
tréner

Labdarúgó Szakmai Információs Lap • Ár: 800 Ft

Tartalom

- A magyar „A” válogatott „EB” értékelése
- Beszélgetés Gellei Imrével
- Az olimpiai válogatott „EB” értékelése
- Mérvöközelítési jegyzékanyag
- Problémamegoldó edzés
- FUTSAL: védekezés, IV. rész
- Kiválasztás a labdarúgásban VIII. rész
- A gyermeklabdarúgó válogatott szakirodalmi

A sikeres edzők lapja

2003/8.

Az iskolai testnevelés és sport értékrepresentációjáról

On Value Representation of Physical Education and Sport at Schools

H. Ekler Judit, Rétsági Erzsébet

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely, Pécsi Tudományegyetem TTK, Pécs

Összefoglaló

A testnevelés és sport értékei a magyar közoktatás alapkészségei, illetve kulcskompetenciái közé tartoznak. A kétszintű oktatásirányítás egyikét képező helyi tervezés a műveltségterületek értékei megjelenítésének új és hatékony lehetőségét teremtette meg. Kutatásunkban arra kerestük a választ, hogy a testnevelés és sport műveltségterület értékei, különös tekintettel a tantárgy életmód- és egészségnevelő szerepére, hogyan reprezentálódnak a tervezési dokumentumokban, illetve, milyen összefüggés mutatható ki a tervezés és a napi gyakorlat között. Az eredmények arra utalnak, hogy a műveltségterület értékeinek megjelenítése pozitív hatással van az iskolai testnevelés és sport gyakorlatára. Ugyanakkor az is tapasztalható, hogy több magas szintű testneveléssel és gazdag sportélettel rendelkező iskolában, a tantárgy tervezésbeli reprezentációja gyengének minősíthető. A testnevelés tantárgy érdekei egybeesnek a tanulók érdekeivel. Ezért általában a tanárképzésben, kiemelten pedig a testnevelő tanárképzésben elengedhetetlen a műveltségterület értékeinek tudatosítása és a hallgatók felkészítése a hatékony érdeképviseletre.

Kulcsszavak: kulcskompetenciák, értékek, helyi tervezés, tanárképzés

Summary

The values of physical education and sport pertain to the basic notions, i.e. key-competences of the values of Hungarian public education. The local planning, playing a significant role in the two-level management of education, has established new and effective opportunity of expressing the values of different areas of culture. In our investigation we have sought for the answers applying to the cultural values of physical education and sport with particular attention to their role in develo-

ping healthy way of life, how they are documented in the plans, i.e. what correlations can be pointed out between the plans and the everyday practice. The results suggest that the expression of the values of different areas of culture has a positive effect on the practice of physical education and sport in schools. At the same time, it can be observed that the plans in the documentation of the schools with high level physical education and differentiated sports life can be qualified as poor. The interests of physical education and that of the pupils coincide. Therefore, in general, in the course of teacher training and, especially in PE teacher training, the values of different areas of culture should be emphasised, and the students should be prepared for effective representation of these interests.

Key-words: key-competences, values, local planning, teacher training

Problémafelvetés

Ma már közhelynek számít, hogy a testnevelés és sport meghatározó szerepet játszik a tanulók egészséges életmódra nevelésében. Az is ismert tény, hogy a sportoló gyermek jó időbeosztással hasznosan tölti szabadidejét. A sport a felnőttkori élet minőségi záloga is.

Az viszont kevésbé ismert, hogy a testnevelés és sport a motoros szférán keresztül a kognitív, affektív és szociális képességek, illetve készségek fejlesztésére is jelentős hatással van. A megfigyelés, a figyelemmegosztás, az alkalmazkodás, az együttműködés, a kreativitás, stb., néhány kiragadott példa azon tényezők közül, amelyek az eredményes motoros tanulás és sporttevékenységek alapfeltételei és egyben eredményei is. A személyiség egészét átfogó motoros-, és a fenti néhány példával illusztrált- kognitív, affektív és szociális képességek és készségek szükségesek a mindennapi élethez, a mindenfajta munkavégzéshez, ezért

nyugodtan nevezhetők kulcskompetenciáknak.

Az értékek körét egyfelől behatárolják az emberi élet szükségletei, amelyek a mindenkori társadalmi viszonyokban konkretizálódnak. A társadalom által felkeltett szükségletek, a társadalom osztályainak, csoportjainak érdekei szabják meg, hogy az egyének mit tartsanak kívánatosnak. Az értékek létrejöttét tehát a társadalmi viszonyok oldaláról az érdekek, az egyén oldaláról a szükségletek kondicionálják - motiválják. Az értékek azonban nem vezethetők le csak a szükségletekből. Jelentőségük éppen az, hogy az egyén számára belső készítési állapotokat hoznak létre, a társadalom létezése szempontjából fontos célok elérése érdekében. (Csepeli, 1991) Az értékválasztásban jelentős szerepet játszik a valós szükségletek mellett a minta, a presztízs őrzése, vagy akár a presztízs vonzása, azok értékeinek követése, amiknek látszani szeretnénk. (Hanák, 1998)

Az iskolai nevelés és oktatás iránya-it minden történelmi időszakban a társadalmilag fontosnak tartott és való-ságtartalommal rendelkező értékek és célok határozták meg.

Az oktatási céljai értékválasztást tükröznek, mert azt fogalmazzák meg, hogy a tanítás-tanulás közvetítésével a tanítványokban milyen személyiségvonásokat, milyen magatartást kívánunk kialakítani, illetve erősíteni. A közoktatási célok minden műveltségterület számára irányítúként szolgálnak. A tanároknak döntéseket kell hozniuk tantárgyukra vonatkozóan arról, hogy mivel tudnak hozzájárulni a fiatalok neveléséhez, az értékek realizálásához (Báthory 1997)

1998-tól életbe lépett kétpólusú oktatásirányítás nagy önállósággal és egyben nagy felelősséggel ruházta fel az iskolahasználókat. Az iskolai közösségek a helyi tervezésen keresztül érvényesítik érdekeiket az értékek kiválasztásában és rangsorolásában. A tervező munka fontos előmunkálata volt az iskolák megelőző tevékenységének felmérése, értékeik és hiányosságai, személyi és tárgyi feltételeik számbavétele

és az iskolahasználók (szülők és diákok), iskolával kapcsolatos véleményének és igényeinek megismerése. A felmérésekben kifejezésre jutottak a tanári kar és szüleivel együtt a tanulóifjúság iskolával szembeni elvárásai, és ezeken keresztül a különböző értékekkel szembeni viszonya (Füle 1997). A felmérések elméleti és gyakorlati hozadékai közé tartoznak például az egyes tantárgyak óraszámának kialakítása, vagy a tantárgyakon keresztül realizálható értékek rangsorolása.

A helyi tervezés fontos és jövőre kiható döntéseket foglal magába. Ezért nagyon fontos, hogy minden műveltségterület- így a testnevelés is – felkészüljön saját értékeinek érdekképviseletére. Erre a nem könnyű feladatra már a **tanárképzés** keretein belül gondolni kell, és a leendő testnevelő tanárokat fel kell készíteni az új szerepvételménynek való megfelelésre.

Kutatásunkban arra kerestünk választ, hogy a testnevelés és sport értékei hogyan reprezentálódnak az iskolák Pedagógiai Programjában és az iskolák sportolási gyakorlatában, illetve milyen összefüggések találhatók közöttük. Vizsgáltuk azt is, hogy mely tényezőknek van meghatározó szerepe a testnevelés és sport értékeinek reprezentálódásában.

Anyag, módszer

A vizsgálat, amely 2002-ben történt, Szombathely megyei jogú város valamennyi közoktatási intézményére – 17

általános, és 15 középfokú iskola – kiterjedt.

Az adatgyűjtés során *tartalomelemzéssel* vizsgáltuk az iskolák Nevelési Programjának „az iskolai oktatás és nevelés alapelvei, céljai és feladatai fejezetét, vagy ennek hiányában a tartalmilag megfelelő részt. A testnevelés és sport értékeinek különböző minőségű reprezentálódását a Nevelési Programokban, négyfokozatú kategóriarendszer alapján végeztük el. Az értékek reprezentációját akkor értékeltük magasra, ha az alapelveket és célokat konkrétan, feladatokkal alátámasztva fogalmazták meg az iskolák (1. ábra). A „Jól reprezentálja” kategóriába soroltuk például azt az iskolát, amely „A sport a fegyelmezett magatartás és a felszabadult öröm eszköze” alapelvhez, a „szabadidő helyes eltöltésében kapjon kiemelt helyet a sport”, és „alakuljon ki a gyermekeknél a biztonságos mozgás”- célokat rendelte. Mindezeket „... a sportkör aktív működésének biztosítása” és „...az iskolai ünnepek részeként sportversenyek szervezése” feladatokkal konkretizálta.

A kategóriába sorolást három, nagy gyakorlattal rendelkező testnevelő tanár végezte el. (Ketten közülük Vas megyeiek, a harmadik testnevelő tanár pedig Baranya megyében, Pécssett dolgozik.) A végső besorolást a három szakértő véleményének átlaga adta.

Egy iskola testnevelésről alkotott értékítéletének megismeréséhez nyilvánvalóan nem elegendő az iskolai dokumentumok vizsgálata. Az adott érték-

kekhez való valóságos viszonyulásukat az iskolai élet mindennapi eseményei és programjai sokkal pontosabban fejezik ki. Az iskolák mindennapi életében megvalósuló testnevelési gyakorlat vizsgálatához elemeztük az iskolák tanórai és tanórán kívüli óratervét és éves programját, valamint *strukturált interjút* készítettünk legalább egy vezetővel (igazgató vagy helyettes), és egy testnevelővel. (32-32fő) Az interjúkban két témakörrel foglalkoztunk. Az egyik a szabadidős tevékenységeinek tartalma, rendszere és formái, a másik, az iskola arculatát is meghatározó, évről-évre megrendezésre kerülő rendezvényeinek tartalma, lebonyolítási rendje és az ezekkel kapcsolatban kialakult szokások. Az elemzés a testnevelésnek és sportnak az arányát vizsgálta az iskola tanórai és tanórán kívüli programjában, illetve az iskola évente megrendezésre kerülő hagyományos rendezvényeiben. (2. ábra) A vizsgált három tényező adatainak rangsorolásával és összevonásával kialakított index jellemzi a testnevelés és sport gyakorlatban megnyilvánuló értékrepresentációját. Ebben az indexben kettős súllyal szerepeltetjük a tanórai testnevelést, mivel ebben – ellentétben a szabadidős, illetve hagyományosan megrendezésre kerülő sportrendezvények önkéntes jellegével – minden tanuló részt vesz.

Eredmények

1. Az iskolatípusok szerinti megkülönböztetés alapján megállapítható, hogy valamennyi általános iskola szerepelteti Nevelési Programjában a testnevelés és sport értékeit, szemben a középfokú iskolákkal, amelyek 20 %-ában ezen értékek egyáltalán nem reprezentálódnak. Ez a vizsgált iskolák 9,4 %-a. (1. táblázat) A testnevelés és sport értékeit egyáltalán nem reprezentáló középfokú iskolák között gimnázium, szakközépiskola és szakképző iskola is megtalálható.

Gyengén reprezentálja a sportos értékeket a vizsgált iskolák 37,5 %-a (21,9% + 15,6%). Sajnos ez a legnagyobb kategória. Az általános iskolák jelentős része, 41,2 %-a ide tartozik, ahol a reprezentáció csak az általánosságok megfogalmazására korlátozódik, mint pl.: a tanulóknál alakuljon ki az egészséges életmód iránti igény, a testi-lelki egészség megteremtése, vagy a mozgás, a sport szeretetének kialakítása.

A Nevelési Programjukban középepen reprezentáló iskolák ennél konkrétabbak. Értékeik között említik a sporteredményeket, illetve megfogalmazzák a sportesemények nevelő ha-

1, Nem reprezentálja:-

2, Gyengén reprezentálja:

- a célrendszer valamely elemében
- konkrét tevékenységben

3, Közepesen reprezentálja:

- a kiemelt értékek között
- a célrendszer valamely elemében
- konkrét tevékenységben

4, Jól reprezentálja:

- a kiemelt értékek között
- a célrendszer valamely elemében
- konkrét tevékenységben

Az értékrepresentáció minőségi kategóriái a Nevelési Programban

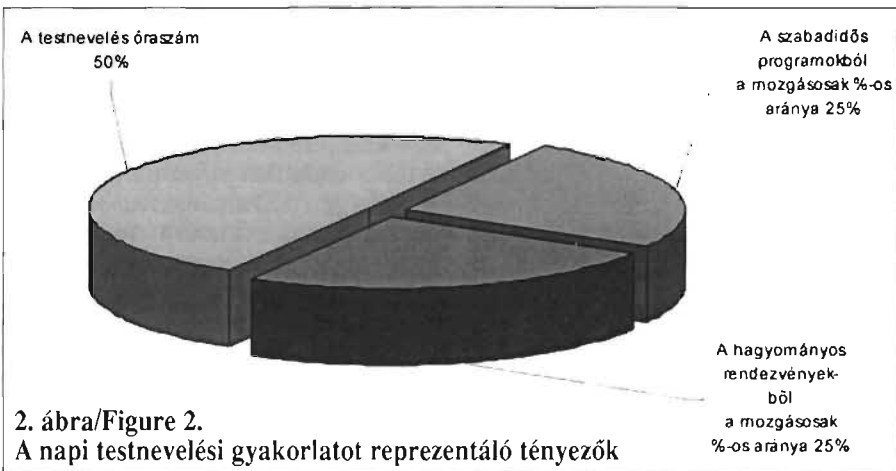
tását és szerepét a közösség építésében, vagy a más iskolákkal való kapcsolattartásban. Foglalkoznak a tehetséges tanulók külső sportegyesületbe irányításával és a sportkörrel, mint az iskola által biztosítandó alapvető szolgáltatással is.

A sportos értékek tervezésbeli legjobb megjelenítését mutatja az iskolák 31,2 %-a (15,6% + 15,6%). A középfokú iskolák közül ebbe a kategóriába elsősorban gimnáziumok kerültek. Alapvető minőségi különbség fedezhető fel a legjobb kategóriába kerülő iskolák reprezentációjában a többi kategóriához képest. Nevelési Programjukban pontosan megfogalmazzák és konkrét eseményekkel, feladatokkal nyomatékosítják, hogy a testnevelést és sportot nevelési és oktatási feladataik megoldásában nagyszerű és nélkülözhetetlen eszköznek tartják.

Az iskolák napi gyakorlatában folyó sportélet tekintetében az általános és középfokú iskolák alapvetően nem mutatnak különbséget. (2. táblázat) Mindkét iskolafokon a legtöbb iskola a 16-18 indexpontos kategóriába került. Ebben a kategóriában az átlagos tanórai testnevelési óraszám 2,5. A tanórán kívüli foglalkozásokban (ide tartozik minden szakkör, önképzőkör, tehetséggondozás, stb. jellegű szabadidős tevékenység) és az iskola hagyományosan megrendezésre kerülő programjaiban a sporttevékenységek aránya 48-52%.

2. Arra is kíváncsiak voltunk, hogy található-e különbség a sportos értékek megjelenítésében attól függően, hogy az adott iskola milyen fenntartású. A vizsgált 32 iskola legnagyobb része önkormányzati fenntartású, két-két iskolát működtet egyház, illetve alapítvány, és egy iskola fenntartója oktatási intézmény.

Az önkormányzati iskolák legnagyobb része gyengén reprezentálja a testnevelés és sport értékeit (3. ábra). Az egyházi fenntartású iskolák külön fejezetben, nagy alapossággal foglal-



1. táblázat

Table 1.

A NP-beli értékrepresentáció iskolatípus szerint

		Az iskola típusa	
		1 - 8 évf.	9 - 12.évf.
A NP besorolása a testnevelés értékrepresentációja szerint	nem reprezentálja	n	3
		sor%	100,00%
		oszlop%	20,00%
	gyengén reprezentálja	egész%	9,40%
		n	7
		sor%	58,30%
	közepesen reprezentálja	oszlop%	41,20%
		egész%	21,90%
		n	5
	jól reprezentálja	sor%	71,40%
		oszlop%	29,40%
		egész%	15,60%
	n	5	
	sor%	50,00%	
	oszlop%	29,40%	
	egész%	15,60%	
	n	5	
	sor%	50,00%	
	oszlop%	29,40%	
	egész%	15,60%	

koznak az egészségfejlesztéssel és a testneveléssel, míg az alapítványi iskolák tervezésbeli reprezentációja nagyon gyenge.

A mindennapi sportgyakorlatot vizsgálva az önkormányzati iskolák 37%-a a jó (19-21 indexpont) és 14,8%-a a megfelelő (16-18 indexpont) kategóriába tartozik. Ez több mint az önkormányzati iskolák fele. (4. ábra) Az alapítványi iskolák napi sportélete ugyancsak e két kategóriába sorolható,

szemben a nagyon gyenge tervezésbeli reprezentációjukkal. Az igényes tervezéshez képest viszont szerényebb megvalósítást találunk az egyházi iskoláknál. A 3. és 4. ábra összehasonlítása már megmutatja, hogy milyen jelentős különbség van az iskolákban a testnevelés és sport értékeinek megjelenítésében az írásbeli megfogalmazások és a gyakorlati megvalósítás között. Ez a különbség megmutatkozik pozitív és negatív irányban is.

3. A tervezésbeli és a napi sportgyakorlatban megnyilvánuló értékrepresentáció összevetésében elgondolkodtató kettősséget mutat az iskolák 21,80%-a (3,1% + 3,1% + 15,6%). Egyrészt magas indexpontot értek el, és ezzel a gyakorlatban a testnevelés és sport magas értékelését mutatják, ugyanakkor ezen értékek jelentősége egyáltalán, vagy alig tudatosul a dokumentumokban. (3. táblázat) Az iskolák negyed részében (18,8% + 6,3%) találunk összhangot a testnevelés és sport értékeinek elméleti és gyakorlati képviselésében a magasan reprezentálók, illetve 12,5%-ban (3,1% + 9,4%) a gyengén reprezentálók körében.

4. Megvizsgáltuk azt is, hogy a testnevelés és sport értékeinek reprezentációját milyen tényezők befolyásolhatják. A következő tényezőket vettük figyelembe: az iskola mérete, létesítményi, illetve személyi ellátottsága, testnevelés tagozatos osztály működése, az iskola tanórai és tanórán kívüli programja. A Nevelési Program-beli értékrepresentáció két tényezővel mutatott szignifikáns korrelációt. (4. táblázat) Az eredmények szerint a testnevelő tanárok tantestületen belüli magasabb aránya pozitívan befolyásolja a tervezési dokumentumokban a sportos értékek előfordulását. Ennek következménye valószínűleg a magasabb testnevelési óraszám is. Az iskola mérete, létesítményhelyzete vagy testnevelés tagozat működtetése viszont nem hat a testnevelés és sport tervezési dokumentumokban való megjelenésének minőségére. A sportélet minőségét az iskola mindennapjaiban azonos súllyal befolyásolja a tanórai és tanórán kívüli mozgásos lehetőségek aránya a többi elfoglaltsághoz képest. Azaz a testnevelés óra és a szabadidős mozgásalkalmak jelentősége azonos az iskolák mindennapi sportgyakorlatában. (5. táblázat)

Összefoglalás, ajánlások

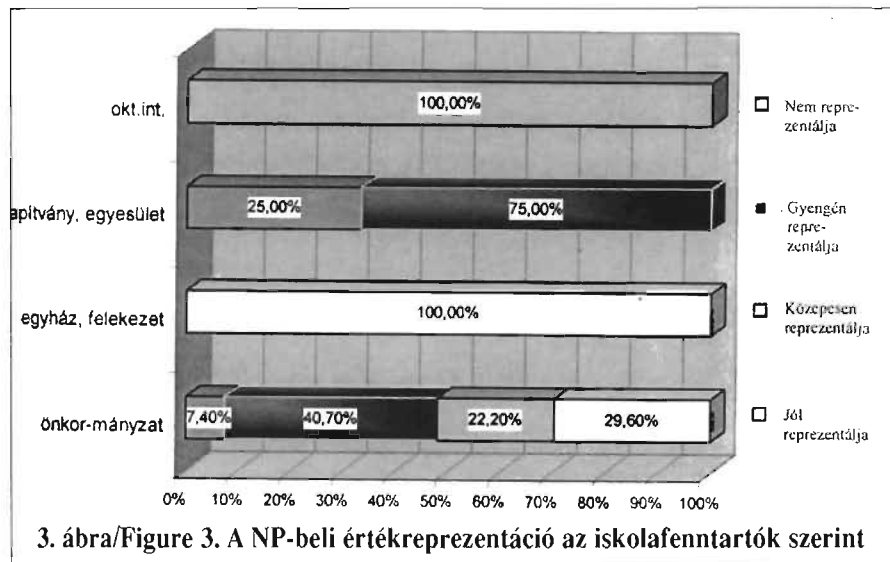
Az értékrepresentációról

A vizsgált iskolák kis részében találtunk összhangot a testnevelés és sport értékeinek tervezésbeli megjelenítése és a gyakorlat között. Több iskolában a napi sportélet rendszeres, tartalmas és magas színvonalú volt, miközben a gyakorlatban jól képviselt értékek nem tudatosultak és nem kaptak hangsúlyt az iskola oktatási és nevelési elveit rögzítő dokumentumokban. Mivel a Pedagógiai Program, és benne a Nevelési Program tartalmazza az iskola által

2. táblázat
Table 2.

A napi sportgyakorlat iskolatípus szerint

		Az iskola típusa		
		1 - 8 évf.	9 - 12.évf.	
A mindennapi sportgyakorlatot jellemző index	10 - 12 indexpont	n	2	2
		sor%	50,00%	50,00%
		oszlop%	11,80%	13,30%
		egész%	6,30%	6,30%
	13 - 15 indexpont	n	5	4
		sor%	55,60%	44,40%
		oszlop%	29,40%	26,70%
		egész%	15,60%	12,50%
	16 - 18 indexpont	n	8	6
		sor%	57,10%	42,90%
		oszlop%	47,10%	40,00%
		egész%	25,00%	18,80%
19 - 21 indexpont	n	2	3	
	sor%	40,00%	60,00%	
	oszlop%	11,80%	20,00%	
	egész%	6,30%	9,40%	



képviselt és átadni kívánt legfontosabb értékeket, ezért nem hiányozhatnak a testnevelés és sport által közvetíthető értékek sem. Feltétlenül szükséges ezért a jövőben tanárokkal – és nem csak a testnevelő tanárokkal – a testnevelés és sport értékeit megismertetni.

A tanórai és tanórán kívüli mozgáslehetőségekről

A vizsgálat egyértelműen azt mutatja, hogy önmagában a magas óraszám nem elég az értékek realizálásához. Az életmód formálásához, a pozitív szokások kialakításához szükséges az is, hogy az iskola magas óraszámában kínáljon tanulóinak tanórán kívüli sportolási, és mozgási lehetőségeket. Az is-

3. táblázat

Table 3.

Értékrepresentáció a Nevelési Programban és a napi gyakorlatban

NP	INDEX	10 - 12 indexpont	13 - 15 indexpont	16 - 18 indexpont	19 - 21 indexpont	Egész
nem reprezen- tálja	n	1		1	1	3
	sor%	33,30%		33,30%	33,30%	100,00%
	egész%	3,10%		3,10%	3,10%	9,40%
gyengén reprezen- tálja	n	3	4	5		12
	sor%	25,00%	33,30%	41,70%		100,00%
	egész%	9,40%	12,50%	15,60%		37,50%
közepe- sen repr.	n		3	2	2	7
	sor%		42,90%	28,60%	28,60%	100,00%
	egész%		9,40%	6,30%	6,30%	21,90%
jól reprezen- tálja	n		2	6	2	10
	sor%		20,00%	60,00%	20,00%	100,00%
	egész%		6,30%	18,80%	6,30%	31,30%
Egész	n	4	9	14	5	32
	sor%	12,50%	28,10%	43,80%	15,60%	100,00%
	egész%	12,50%	28,10%	43,80%	15,60%	100,00%

kola által nyújtott szabadidős sportolási lehetőségek a legkönnyebben elérhető térben, időben és anyagilag, a sportban átlagos képességű tanulók számára is. A testnevelő tanárképzésnek ehhez az igényhez is fokozottabban kell alkalmazkodnia. A hallgatónak meg kell ismerkedniük a tanórai tartalmaktól részben különböző mozgásanyagokkal, és a szabadabb szervezési, illetve vezetési stílussal is.

A testnevelő tanárról:

A vizsgálatból levonható következtetések egy irányba mutatnak: a testnevelő tanár a kulcsfigura a testnevelés és sport értékeinek reprezentálásában.

Olyan testnevelő tanárookra van szükség, akik a testnevelés és sport értékeit nem csak ismerik, hanem másokat is meg tudnak erről győzni, jelen esetben a helyi tervezés szintjén.

Felhasznált irodalom

Ballér E. (1996) *A nemzeti alaptantervtől az iskolai nevelő-oktatómunka tervezéséig*, Országos Közoktatási Intézet, Bp.

Ballér E.(1993) *Tantervfejlesztés az iskolában*, Megyei Pedagógiai Intézet, Veszprém

Bárdossy I.(1998) *A curriculum-fejlesztés alapjai*, JPTE Távoktatási Központ, Pécs

Báthory Z.(1997) *Tanulók, iskolák, különbségek. Egy differenciális tanulásméltélet vázlata*, OKKER Kiadó, Budapest

Bognár M. – HORVÁT H. A. (1997) *Helyi tanterv – Hogyan?*, Korona Nova Kiadó, Bp.

Csepeli Gy.(1991) *Bevezetés a szociálpszichológiába*, Tankönyvkiadó, Bp. 298 – 309.o.

Füle S. (1997) *A pedagógiai program készítése*, Országos Közoktatási Intézet, Bp.

Hanák P. (1998) *Életmód és gondolkodásmód*, Budapesti Negyed 22. 1998/4, <http://www.google.com>

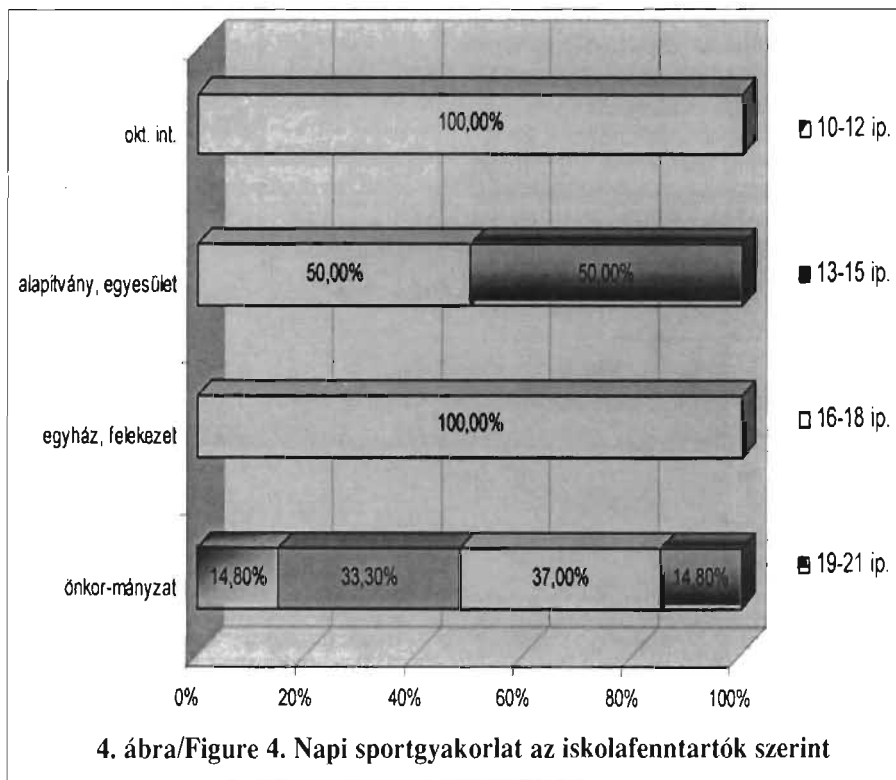
Nemzeti Alaptanterv (1992) *Művelődési és Közoktatási Minisztérium*, Bp.

Pavlik Oszkárné (1997) *Értékelés a pedagógiában*, Országos Közoktatási Intézet, Budapest

Pöcze G.- Trencsényi L. (1996) *Pedagógiai program-hogyan?*, Országos Közoktatási Intézet, Budapest

Tompáné Balogh M. (2001. szerk.) *Módszertani segédanyag a pedagógiai program felülvizsgálatához, módosításához*, Pauz- Westermann Könyvkiadó Kft.

Vörös Béláné Mecseki J. (1997) *A nevelés gyakorlata a Nemzeti Alaptanterv tükrében*. Országos Közoktatási Intézet



4. ábra/Figure 4. Napi sportgyakorlat az iskolafenntartók szerint

4. táblázat
Table 4.

A NP értékrepresentációját meghatározó tényezők

		A tanuló-csoportok száma	Az iskola sportos létesítményei	Mozgásos szabad-idős tevékenységek aránya	Mozgásos hagyományos rendezvények aránya	Testnevelés óraszám	Az iskola testnevelés tagozatos	A testnevelők tantestületen belüli aránya
A NP besorolása a testnevelés értékrepresentációja szerint	Correlation Coefficient	0,143	0,075	-0,012	0,271	,471(**)	0,221	,449(**)
	Sig. (2-tailed)	0,435	0,684	0,951	0,14	0,007	0,223	0,01
	N	32	32	31	31	31	32	32
** Correlation is significant at the .01 level (2-tailed)								
* Correlation is significant at the .05 level (2-tailed)								

5. táblázat
Table 5.

A napi gyakorlat értékrepresentációját meghatározó tényezők

		A tanuló-csoportok száma	Az iskola sportos létesítményei	Mozgásos szabad-idős tevékenységek aránya	Mozgásos hagyományos rendezvények aránya	Testnevelés óraszám	Az iskola testnevelés tagozatos	A testnevelők tantestületen belüli aránya
A mindennapi sportgyakorlatot jellemző index	Correlation Coefficient	-0,052	-0,155	,506(**)	,407(*)	,477(**)	0,012	0,338
	Sig. (2-tailed)	0,779	0,396	0,004	0,023	0,007	0,948	0,059
	N	32	32	31	31	31	32	32
** Correlation is significant at the .01 level (2-tailed)								
* Correlation is significant at the .05 level (2-tailed)								

Elmozdulni a holtpontról!

Beszélgetés dr. Radák Zsolt professzorral

Radák professzor úr a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi karának tudományos dékán-helyettese, elismert kutató és tudós Európa, sőt nem túlzás, világszerte, fél tucat nemzetközi tudós egylet megkülönböztetett tagja, egyebek között a Nemzetközi Sporttudományos Társaság elnökségének is tagja.

Ha valaki ezek után egy vastag, tekintélyes külsőt kölcsönző aranykeretes pápaszemet viselő, fehér orvosi köpenyben szentenciákat osztogató ősz hajú meglett férfiút képzel el – téved.

Radák Zsolt – alig túl a negyvenen – szinte hallgatóit megszegyenítő módon fiatalos, teli csillapíthatatlan energiákkal, tettvággyal, elpusztíthatatlan, szinte gyermeki derűvel, a tehetséges új magyar tudós nemzedék képviselője.

Tavaly egy több száz résztvevővel lebonyolított sporttudományos nemzetközi konferencia szervező bizottságának vezetőjeként működött közre San Franciscóban, s a beszélgetésünk előtti napon éppen hasonló rendezvényről érkezett haza Salzburgból (ahová kedvező feltételekkel népes delegációt szervezett hallgatói és az érdeklődő magyar sporttudósok köréből... A Magyar és a Japán Tudományos Akadémia közötti megállapodás értelmében, mint immár évek óta, idén is három hónapot tölt majd a távol-keleti ország tudományos világának központjában, a Tsukuba Egyetemen (angolul és japánul is kiválóan beszél)... Érdekes lenne erről az egészen sajtóságos japán kapcsolatáról is beszélgetni – hogyan végezte kutatásait és tanulmányait, miként szerzett tudományos doktori fokozatot Japánban -, meg kutatási területéről, az oxigén szabad gyökeinek mozgással manipulálható varázslatairól vérünkben?... Egy más alkalommal érdemes lesz valóban majd mindezekről beszélgetni, számára, s a mi számunkra is azonban jelenleg a legfontosabb, legidősebb és egyben a legizgalmasabb téma az önálló Sporttudományos Kutató Intézet feltámasztása és működése.

– **Mióta foglalkoztatja az intézet létrehozásának gondolata?** – kérdeztük bevezetőül a professzort.

– Az igazat megvallva, amikor felkértek, s elvállaltam a TF tudományos dékán-helyettesi pozícióját – magyarázta Radák professzor. - Ez már ak-



kor nem pusztán tervként, elméleti problémaként, hanem határozott célként szerepelt a megállapodásunkban, ha lehet ezt így megfogalmazni, egyfajta feltételként.

– **Mi volt az oka, magyarázata, hogy annak idején, a nyolcvanas években, amikor a Testnevelési Főiskola mellett eredményesen működött már egyszer egy önálló kutatóintézet Dr. Nádori László professzor irányításával, mi több, nemzetközi hímevnek örvendett, végül is nyolcvanhatban megszűnt?... S mi az, ami most azután idősebbé és szinte halaszthatatlanabbá teszi újbóli kialakítását, mint bármikor korábban?**

– Akkor én még egészen fiatal voltam, de tudomásom szerint a megszüntetés koncepciójának lényege az volt, hogy a tudományos kutatómunka folyjék inkább a tanszékeken, így speciálisabb, konkrétabb és ennek következtében hatékonyabb lehet.

– **Nem vált be?**

– Az esetleg jóhiszemű szándék eleve maga is vitatható, s a gyakorlat úgyszintén rációfolt, mert hiszen a tudományos kutatás helyett értékes idejük tetemes részét tanítással töltötték el a kiszemelt tudósok, kutatók...

– **S ma?**

Közhely, ám igaz: kiemelkedő eredmények ma már egész egyszerűen elképzelhetetlenek a tudomány segítségével... A minőségi versenysport mindazonáltal csupán egyik térsége a sporttal kapcsolatos tudománynak, s a kutatók eredményei, hatásai szerteágazóak és széles körben hasznosíthatók az élet meghosszabbításában, a betegségek megelőzésében, a rehabilitáció gyorsabbá és tökéletesebbé tételében, és sorolhatnám hosszan tovább... Most a gazdasági, szociális és egyéb szempontokat sem óhajtom felsorakoztatni. A következtetés egyértelmű: minden okunk megvan arra, hogy egy sporttudományos kutató központ mielőbb létesüljön.

– **Az elképzelés lényege, a legutóbbi fejlemények?**

– A TF-en bizonyos kutatások még a tanszékeken zajlanak. Szétszórtan, s nem a legmegfelelőbb koordinációval. Azt is számításba kell vennünk, hogy nem dűskálunk kiemelkedő képességű kutatókban. Köztudott ugyanakkor, hogy a Sportkórházban Dr. Pucskó József professzor vezetése alatt is működik egy külön kutatócsoport... Az elképzelés egyszerű: dolgozzunk együtt, centralizáljuk erőinket, hangoljuk össze a munkánkat, s alakítsunk ki ennek érdekében egy korszerű Sporttu-

dományos Intézetet a Sportkórház komplexuma adta lehetőségek és keretek között.

– A sport nemes dolog, a tudomány támasza nyilvánvaló, elengedhetetlen szükséges... A pénz, még konkrétan az évi működtetési költségvetés nyelvére lefordítva ez mit jelentene?

– Évi kétszázmillió forintos „befektetést”.

– Értesüléseink szerint a Gyermekek, Ifjúsági és Sportminisztérium költségvetésében – legalábbis a 2003-as esztendőre – egyetlen forint sem szerepelt a TF fejlesztésére, támogatására. A sporttudomány egészére pedig jó ha 100 millió jutott...

– Mielőtt tovább mennénk, hadd világosítsam meg két közérthető példával – miről beszélünk... Versenysport... Azt kérjük, hirdetjük, követeljük – ne doppingolj!... Nem szükséges bizonygatni, hogy az esélyegyenlőséget a tiltott teljesítmény növelő szerekekkel szembe állított tudomány tiszta eszközökkel kidolgozott segítsége biztosíthatja a kiválasztásban, a felkészítésben, a módszerekben, technikában, stb... Ez, mármint a tudomány, tehát a doppingolás sportszerű „alternatívája”... A tudományra azonban áldozni szükséges, ezt be kell látnunk... A másik példa igazán szemléletes. Kevesen tudják, hogy a mellrák megelőzésének leghatékonyabb eszköze a gondosan kidolgozott-kísérletezett, tudatosan végzett egészséges mozgás. Akik ilyen módon élnek, azok számára ötven százalékkal kevesebb a mellrák kialakulásának a valószínűsége, kockázata... A sport, mint prevenciós eszköz – még kellően fel nem ismert csodaszer!...

– A következő lépés?

– Dr. Berkes István, a Sportkórház főigazgatója egyetért a tudományos erők centralizálásával, tehát intézménye és a TF együttműködésével... Tárgyaltam ebben az ügyben már Mesterházy Attilával, a sportminisztérium politikai államtitkárával is... Az államnak ugyan, ismeretes, sok pénze most nincs, de a lehetőség egyfelől még nyitott, másrészt ígérte, egy jól megszervezett konferencia segíthet a magánszektor meggyőzésében, a privát tőke bevonásának ösztönzésére. Itt a biztosító társaságok és a gyógyszergyártók bevonására célzott egyebek között. El kell mozdulnunk, és el is mozdulunk hamarosan a holtpontról!

Reménykedjünk, ám a fiatal professzornak azokra a bevezetőben említett csillapíthatatlan energiáira jócskán szükség lesz, amíg valóság lesz a sporttudomány háza.

Gallov Rezső

Kongresszusi beszámoló

2004 NAPEHE, Florida

Ez év január 7-10 között rendezték meg a NAPEHE (National Association for Physical Education in Higher Education) rendez évi kongresszusát az Amerikai Egyesült Államokban, Floridában. A konferencia kiemelt témaköre az „Iskolán belüli és iskolán kívüli mozgásos tevékenység” címet viselte. A háromnapos műsorban elsősorban a következő témák problémái és fejlesztési lehetőségei szerepeltek: életmód, életstílus, egészség, túlsúlyosság, mozgás és fitness.

Azt tudni kell, hogy NAPEHE hagyományok és a konferencia jellege miatt elsősorban az amerikai kontinensről jönnek előadók. Az 2004-es év azonban másképpen alakult, ugyanis a 2003 nyarára tervezett AISEP nemzetközi konferencia, ugyancsak Amerikában lett volna, az akkori atipusos tüdőgyulladás járvány miatt elmaradt.

Ennek eredményeképp a szokásosnál több nemzet, nagyobb delegációval képviseltette magát a konferencián. Talán e miatt is, a rendezők minden szempontból sikeresnek ítélték az idei rendezvényt. Az amerikaiakon kívül idén számos külföldi előadó jelent meg; volt izraeli, finn, tajvani, iráni résztvevő, Magyarországot pedig jómagam képviseltem. Hogy konkrét számokat is közöljek, 83 szóbeli előadás zajlott le a konferencia három napja alatt. Ebből 4 kiemelt plenáris előadás, a többi szűkebb körű szekciókban hangzott el. Mindezen szóbeli előadásokon kívül doktori hallgatók is lehetőséget kaptak poszterrel kiállni a nagy nyilvánosság elé.

A témák tekintetében nagy heterogenitás nem volt tapasztalható. Ahogy említettem, a népesség egészséges és aktív életmódja, életstílusa kiemelt témakörként jelentek meg. A jelenlegi állapotok és ezek megváltoztatására irányuló programok eredményét és hatását különféle mérésekkel elemezték és értékelték. Különleges célként jelent meg a kis jellegű és tudatos változások tervezése és megvalósítása. Indokok szerint az iskolán belül és kívül is erre sokkal nagyobb a reális esély, és ezek a kisebb szokás jellegű tevékenységek az eddigi tapasztalatok alapján tartósabbnak is bizonyulnak a jövőre nézve. Vizsgálatok a felnőtteken és időseken kívül egyetemi hallgatókon és a közoktatásban részt vevő tanulókon is folytatók, illetve folyamatosan folynak.

Érdekes volt hallgatni a lépésmérő műszer (pedometer) népszerűségét, úgy tűnt Amerikában már majd' mindenki vett magának egyet és rendszeresen jegyzi, értékeli napi lépéseinek számát. Majd ennek ismeretében történik az egyéni tervezés és célmeghatározás az egészségesebb és aktívabb élet megvalósítása érdekében. A lépésmérő népszerűsége örömmel töltötte el a jelenlévő kutatókat, bízva benne, hogy így a túlsúlyosok és időhiányban szenvedők is mérhetően és folyamatosan értékeik napi mozgásukat. Ennek eredményeképp vélhetően többet fognak mozogni és jobban odafigyelnek a kalória bevitel és lebontás arányára.

Gondolom többen egyetértenek velem amikor azt mondom, hogy mi itthon ezt nem nagyon számítanánk az értékelhető és aktív mozgástevékenységbe. Ők viszont tudják, hogy ennél sokkal komolyabb fizikai tevékenységet a túlsúlyosoktól példának okáért nem várhatnak el. Márpedig Amerika, akár a fiatalokat akár a felnőtteket tekintjük mintának, jellemzően túlsúlyos...

En két előadással vettem részt a konferencián. Mindkettőn számos hallgató jelent meg, és izgalmas beszélgetések alakultak ki az előadásokat követően. Az első előadásomra egy volt amerikai kollégámmal (Dr. Brenda Clayton, University of Wisconsin, Whitewater, USA) készültem fel. A tanítási gyakorlatokon történő nemzetközivé való szélesítéséről, ennek létjogosultságáról és konkrét tapasztalatainkról szólt. Az előadás alapját öt UWW egyetemi hallgató magyarországi tanítási gyakorlata szolgáltatta, amikor is kvalitatív kutatási módszer keretében vizsgáltuk a tanítás tanulásának folyamatát. A hallgatók 2002 telén három hetet töltöttek a TF-en, a tanítási gyakorlatukon történő tapasztalataikat, fejlődésüket vizsgáltuk meg komplex szempontok szerint. Eredményeink szerint a magyar hallgatóknak is sok szempontból válna előnyére hasonló program.

A másik előadásom a tehetség kérdéskörével foglalkozott, a témán Baumgartner Eszterrel és dr. Makszin Imrével (mindkettő TF) dolgoztunk együtt. Az előadás egyik fő szempontja a tehetség értelmezése, valamint kapcsolata az életmód és életstílus kérdéskörével, és az egész életen át tartó testi neveléssel. A vizsgálat következményeként bátran állíthatjuk, hogy a tehetségnek nyilvánított, és így többnyire versenysportoló, általános iskolai tanulók felnőttkorukban biztosan nagyobb arányban végeznek rendszeres mozgást, mint az iskolában nem sportoló társaik. Véleményünk szerint a versenysport is egyfajta út lehet a felnőtt- és időskori mozgásgazdag és egészséges életmód felé.

Szakmailag kitűnő fejlődési és tanulási lehetőség adódott számomra a konferencián való részvétel. Köszönöm a TF Tudományos és Nemzetközi Osztály, Nemzetközi Csoportjának támogatását és aktív közreműködését.

Referenciák:

József Bognár, Brenda Clayton (2004). International student teaching endeavor: A diverse cultural and educational learning experience to promote physical education. National Association for Physical Education in Higher Education (NAPEHE) Conference, January 7-10, Clearwater Beach, Florida.

Eszter Baumgartner, József Bognár, Imre Makszin (2004). Explanation of talent idea: Viewpoint of physical education majors in Hungary. National Association for Physical Education in Higher Education (NAPEHE) Conference, January 7-10, Clearwater Beach, Florida.

Bognár József

A kerekesszékes sportokról általában

A kerekesszékes futás bemutatása

Legeza György

Magyar Mozgáskorlátozottak Sportszövetsége, Budapest

Összefoglaló

A szerző áttekinti a kerekesszékes sportok főbb jellemzőit, részletesen leírja a kerekesszékes futás mozgáskövetelményeihez igazodó sportszék szerkezeti elemeit, funkcióit, valamint előre mozgásának ütési technikáját.

Kulcsszavak:

kerekesszékes sportok, sportszék, hajtástechnika, osztályba sorolás, élet-tani sajátosságok

Versenyzői pályafutásom kezdetén*, még a nyolcvanas évek végén az utcai futóversenyeken gyakran tapasztalhattam az emberek sporttevékenységem iránt megnyilvánuló, inkább sajnálatot kifejező különleges figyelmét. Ma már a meddő empátia helyett egyre inkább valódi érdeklődés mutatkozik a fogyatékosok sportja iránt. Egyre többször láthatóak kerekesszékes versenyzők hazai versenyeken, a médiában szapo-

rodó tudósítások jelennek meg a kerekesszékes sportolók nemzetközi sikereiről, gálakon híres, ép sportolók ülnek kerekesszékebe népszerűsítendően azt. Az általános érdeklődésen túl szükség van a sporttudományokban jártas szakemberek sajátos figyelmére is, hiszen kerekesszékes sportolók eredményessége és sikere megvalósíthatatlan a sporttudományos ismeretek alkalmazása nélkül.

A hazai sporttudományos élet érdeklődését szeretném felkelteni azzal, hogy röviden bemutatom a kerekesszékes sportok általános sajátosságait néhány kerekesszékes sport, főleg -futás példáján keresztül.

Kerekesszékes sportokhoz azok a sporttevékenységek tartoznak, amelyeket kerekesszékekből üznek. E tautológikus meghatározás nem fölösleges, hiszen vannak olyan sporttevékenységek (pl. erőemelés, úszás), amelyeket nem kerekesszékekben végeznek az



egyébként a mindennapi életben helyet változtatni csak kerekesszékekkel képes személyek. A kerekesszékekben való sportolás alapvető feltétele a megfelelő sportszék, amelyben viszonylag könnyedén lehet végezni egy adott sporttevékenységet. A kerekesszékekben végzett sporttevékenységhez elengedhetetlenül szükséges a megfelelő kezelési technika elsajátítása. Ennek hiányában tűnnek olyan esetlenek még a magas mozgáskultúrával rendelkező emberek is, amikor először beülnek egy sportszékbe, mint egy felnőttkorban kerékpározni tanuló személy. A fogyatékosok súlyosságától függően eltérő mozgási képességekkel rendelkeznek a mozgássérült sportolók. A sportolók osztályba sorolásával biztosítják, hogy a sport fair play szellemében versengésük az egyenlő erők küzdelme legyen, ahol a hasonló képességűek versenyeznek egymással. S negyedszer egy sporttevékenység gyakorlásakor figyelembe kell venni az adott mozgássérült sportoló élet-tani sajátosságait.

* A kerekesszékes futás kifejezést használom a kerekesszékekkel való gyorsasági versenyzésre, amely az épek futásának megfelelője az atlétikában.

**A szerző kerekesszékes atléta.

***Az önhajtós kerekesszék még XIX. századi találmány a háborús veteránok számára. A magyar nyelvben a tolokocsi kifejezés terjedt el, de a benne ülő passzív voltának túlhangsúlyozásának elkerülése érdekében inkább kerekesszék kifejezés használata javasolt, s a tárgy sajátos funkciója miatt egybeírva, miként a gyűrűsujjat, megkülönböztetve a többi gyűrűs ujjtól.

A sportszékek



Sportolás során a kerekesszék vagy a testtartásban vesz részt (pl. -atlétikai dobószámok – 1. kép, -vívás), vagy lokomotorikus funkciót is pótol (pl. -kosárlabda, -tenisz 2. kép), vagy sporteszközként (pl. -futás, kézikikli 3. kép) szolgál.

A kezdetekben (a második világháború után a hetvenes évek elejéig) a „jó öreg tolokocsikban”-ban***, azaz a hagyományos, a mindennapi életben is használt kerekesszékben versenyeztek a mozgássérültek. Azóta átalakultak, specifikálódtak a kerekesszékek, az egyes sportágak igényeihez, a megfelelő mozgásforma hatékony kivitelezésének elősegítéséhez igazították őket olyannyira, hogy sokszor nem is lehet más célra használni. (4. kép) További követelmény lehet még, hogy gyors, mozgékony, jól manőverezhető és az igénybevételt jól bírja legyen a szék.



A futószék

Amíg a hagyományos székekkel versenyeztek, csak 60m-es távon rendeztek versenyeket. A paralimpiai játékok során az első versenyre specializált székekkel először Torontóban (1976) futottak a hosszabb, standard távokon is (100m, 200m, 400m, stb). Azóta folyamatosan változva nyerte el mai formáját, amelyben a mozgás dinamikus és gazdaságosan kivitelezhető.

Jellemző szerkezeti elemei:

- az elnyújtott T-alakú váz,
- a három kerék (az első átmérője 50 cm-nél, a hátsók átmérője 70 cm-nél nem lehetnek nagyobbak)
- a hátsókerekek oldalirányban döntöttek



■ kis hajtókarika (átmérő 32 – 40 cm között)

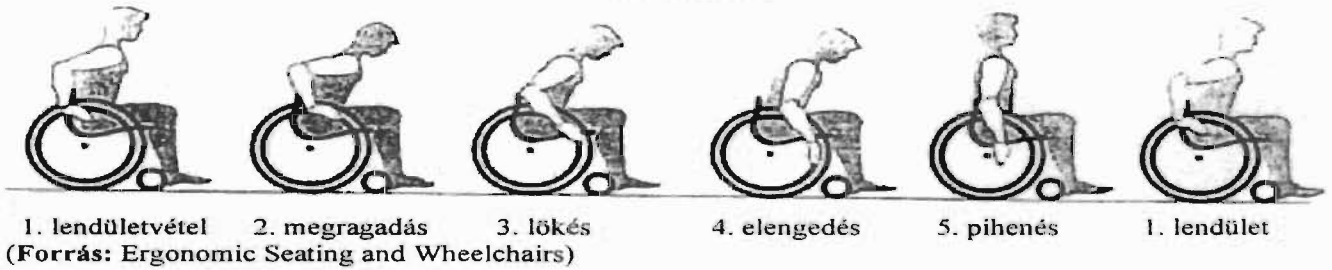
■ kormány-stabilizátor (5. kép)

Ezek a jellegzetességek mind azt szolgálják, hogy hatékonyabb legyen benne a hajtómozgás, azaz minél nagyobb sebességre legyen képes a szék. A gördülékenyebb lett azáltal, hogy a súlypont nagyobb része a hátsó kereken van („guruló labda effektus”). A kerekek döntése („terpesze”) oldalirányú stabilitást növeli, a nyújtott, hosszú váz a menetstabilitást fokozza, azaz a szék lökésekor az elején keletkező oldalirányú kilengést és a függőleges irányú ugrálást csökkenti. A karika mérete – mint egy erőkar – pedig meghatározza a hajtásához szükséges erőt és a haladás gyorsaságát (nagy hajtókarika: könnyű és lassú, kis hajtókarika: nehéz és gyors). A méret meghatározásakor figyelembe kell venni a sportoló adottságait is (pl. mozgássérültsége súlyosságát: tetra- vagy paraplég, a kar izomtömeg nagyságát, a kar hosszúságát stb.). A kormány-stabilizátor az első kerék irányának fenntartását végzi, azaz szemben a bolygókerékkel – amilyen a mindennapi kerekesszékeken van - nem fordul el az út lejtésének irányába, s pályaatlétikában a futópálya körívén, illetve egyenes szakaszán a megfelelő irányban tartja a futószéket, s ezáltal mindkét kézzel, egyforma erővel, szimmetrikusan lehet hajtani.

A test székekben való elhelyezkedése, a testpozíció is jelentős átalakuláson ment keresztül. A felsőtest előredöntött, hogy a váll és a kar mozgásai minél szabadabban és erőteljesebben legyenek kivitelezhetőek. Az alsó végtagok az ülés alá vannak behajlítva térdeplő vagy lábtámaszos pozícióban (6. és 7. kép), hogy a súlypont hátrakerül-



2. sz. ábra



jön, ugyanakkor ez a helyzet feszíti a törzs izmait, amely növeli a törzs stabilitását. A térdek elhelyezésének magasságát a törzsfunkciók meglétének mértéke határozza meg.

Ezeket a szerkezeti elemeket mindig a versenyző testi adottságaihoz (pl. a hajtókarika méretét meghatározza a kéz hosszúsága is), valamint a mozgásos funkciók sérüléséhez kell igazítani (pl. a gerincvelő háti 8. szegmentum feletti sérüléseknél nem javasolt a térdelő pozíció). Fontos, hogy a kocsi "passzentes" legyen, mert ez biztosítja a megfelelő testpozíció megtartását (pl. a felsőtest előtt-alatt a térd ne tudjon szétnyílni), ugyanakkor ne legyen annyira szoros, hogy dekubituszt okozzon. Ezért egy versenyszéket többnyire egy adott atléta tud használni.

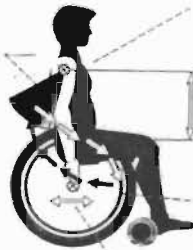
A kerekesszék mozgatása

Az épeknél sok más sportágnak az alapja az atlétika, a sportok királynője, amelyben a sportoló alapvető emberi mozgásképességeket használja, mint az ugrás, a dobás és a futás. A kerekesszékeseknél ezt a szerepet a kosárlabdázás töltheti be, mivel a sportoló e játék során használja és gyakorolja leginkább azokat az alapvető kerekesszékes kezelési technikákat, mint az előre-hátrahaladás, a megfordulás, az irányváltás, a kétkerekezés, a borulások kivédése, stb., amelyek a mindennapi használat és a többi kerekesszékes sportok elsajátításának nélkülözhetetlen elemei.

A mindennapi kerekesszék hajtása a nagyobb kerékre rögzített hajtókarika megragadásával a váll, a könyök és csukló összehangolt, körkörös mozgásával történik. (1. sz. ábra)

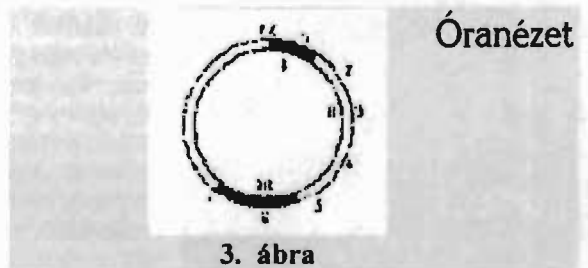
A hajtómozdulat körpályájának nagysága függ a hajtókarika méretétől és magasságától, azaz a váll és a hajtókarika közötti távolságtól és a kerék helyzetétől a váll vonalához képest.

Ezért a szék hatékony mozgatásának feltétele a test méreteihez igazított, megfelelően beállított kerekesszék. Csak így lehet élvezni a benne és vele való mozgást.



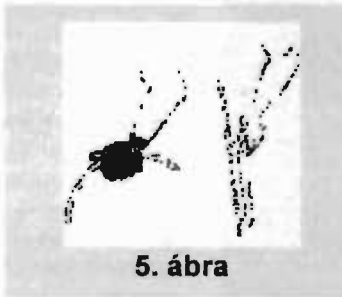
1. ábra

Érintés



3. ábra

Óranézet



5. ábra



4. ábra



6. ábra



7. ábra

Emelés
és nyújtás

8. ábra

Lendület-
vétél

9. ábra

A hajtómozgás a következő módon szakaszolható: (2. sz. ábra)

A versenyszék hajtása Az ütéses technika paraplégeknel

A kerekesszékes futás lényeges elve, hogy áttétel nélkül, közvetlenül történik az erő átadása a meghajtott kerékre. Nem a hajtókarika megragadásával történik, mint a mindennapi székben, hanem a hajtókarika kézfejjel történő ütésével. A kézfejet egy megerősített bőrkesztyű védi (8. kép), amely egyben segíti a kézfej helyes pozícióban való tartását. A hajtómozdulatban a fentiekhez hasonlóan öt fázist különböztetünk meg (Morse, 1999):

1. fogás
2. hajtás
3. elengedés
4. emelés és nyújtás
5. lendületvétel

Az első három fázisban a kézfej a hajtókarikán van. Tekintsünk a hajtókarikára úgy, mint egy óra számlapjára. (3. sz. ábra) A jobb oldali hajtókarika az óramutató járásával megegyező irányban mozog.

1. A kézfej „autóstoppo” tartásból (a hüvelykujj merőleges a csuklóra) összezárva (4. sz. ábra) érinti a hajtókarikát 1.00 és 3.00 óra között. Az érintőpont (5. sz. ábra) pontos helye függ a sebességtől és az ütésfrekvencia számától: növekedésük fokozatosan „később” történik.

2. A kézfej erőteljesen nyomja a hajtókarikát a test középvonala felé, miközben a csukló 3.00 órakor átfordul az orsócsont irányából a singsont felé. A kar nyomása ekkor válik számottevővé és a hajtókarika érintése áttevődik fokozatosan a hüvelykujj alapjától a mutatóujj, majd középsőujj hátsó felszínére, ahogy a kézfej halad az 5.00 - 7.00 felé. (6.-7. ábra)

3. Az elengedés pontja szintén a sebességtől függ: alacsony sebességnél korábban, nagy sebességnél később történik (5.00 - 7.00). Ebben a fázisban a hajtókarika mozgása mintegy ki-dobja a kezét.

4. A nyújtás fázisában (8. sz. ábra) a könyököt fel és hátra kell emelni annyira, hogy a kézfej legalább a kerék tetejének vagy a csipő magasságába lendüljön.

5. A váll és a kar optimális hátrafejtésével, az mellizmok reflexes

összehúzódsának kiváltásával lehet megfelelő lendületet venni a hajtókarika megütéséhez, hogy a sebesség nagyobb legyen. (9. sz. ábra)

A megfelelő és hatékony hajtómozdulat kivitelezése csak a jól beállított testpozícióban lehetséges, amelyben a hajtókarika aljának kézfejjel történő eléréséhez nem kell a kart teljesen kinyújtani.

A gazdaságos energiafelhasználáshoz és a hajtómozdulat gyors kivitelezéséhez elengedhetetlen a helyes hajtástechnika elsajátítása. A hajtás látszólag egyszerű mozgás, de számos olyan technikai elemet tartalmaz, amelyet ismerni kell ahhoz, hogy javítani lehessen rajta.

Néhány kezdő versenyző jellegzetes hajtási hibákat követ el. Nem emeli elég magasra a könyökét és kezét, túlzottan leengedi a vállát, már a fogási fázisban erőteljesen nyomja a karját a test középvonala felé (fent hajt), „korán” elengedi a hajtókarikát, hüvelykujját használja 3.00 óra után a mutató- és középsőujj külső felszíne helyett, merev csuklóval hajt, a hajtási fázisban a hajtókarika belső felületén gyakorol a nyomást, a mellizmok megfeszítésével szűkíti a mozgás terjedelmét a vállizületben, stb. Nem árt kipróbálni ezeket a hajtási hibákat, hogy megértse a versenyző a helyes technikát.

Meghatározó tényező – főleg a rövidtávon – a gyorsulás képessége. Induláskor 1.00 óra ponton a hajtókarikára kell helyezni a kezeket előredöntve a törzset, a könyök behajlítva van a test mellett. A hajtókarikát nem túl hosszan (kb. 4.00 - 5.00 pontig) kell megnyomni, majd röviden és gyorsan visszaemelni a kezeket a kiinduló fázisba. Induláskor az ütések frekvenciája a meghatározó, minél szaporább, annál jobb a gyorsulás. Ahogy gyorsul a kerekesszék, csökken az ütésfrekvencia, növekszik a körkörös mozgás átmérője és a lökések ereje.

A körkörös hajtási mozgás terjedelmének (átmérőjének) a felgyorsulás után sokkal nagyobbak kell lennie rövidtávon, mint hosszútávon. A nagy ívű mozgás létrehozásában a felsőtest erőteljesen részt vesz. Ez adja a magyarázatát, hogy miért van különbség a T53-as (nem jök a törzsfunkciók) és T54-es (jök a törzsfunkciók) osztályba sorolt sportolók teljesítménye között rövid- és középtávon, s miért nincs hosszútávon. A hosszabb távokon a

mozgás ergonómiája megköveteli, hogy a felsőtest mozgását minimalizáljuk, ezért a jó törzsfunkció hosszú távon már nem eredményez jobb teljesítményt. A két kategória sportolói ezért 1500m-től összevontan versenyeznek.

Végigkövethetjük, hogy a versenyzők fizikai felkészültségének javulása mellett a szerkezeti és hajtás technikai változások hatását teljesítmény alakulására. Az alábbi táblázatban az alsó végtagok mozgásos funkcióiban sérült (paraplég T53 és T54 kategória) kerekesszékesek az 1500 m-es távon a paralimpiai játékokon elért időeredményei láthatóak (1. táblázat).

1976-1980: az első speciális futószékek, a váz nyújtása, a hajtókarika és az első kerék méretének változása;

1984-88: a kormány stabilizátor alkalmazása; a T-váz megjelenése, rajta három kerék

1992- : a új hajtástechnika (parabackhand) megjelenése

Látszólag visszaesés történt Sydneyben. Tudjuk, hogy a teljesítményt sok egyéb tényező mellett a helyi időjárás és a pálya felszínének minősége is befolyásolja. A pályaborítást megalkotásakor az ép futók izületinek biomechanikai igénybevételét figyelembe véve igyekeznek megtervezni, s ez nem esik egybe a gumikerekeken való gurulás követelményeivel. Ezért is láthatunk nagyfokú ingadozást a kerekesszékesek teljesítményében ugyanazon versenyzőktől azonos távokon különböző helyszíneken.

Történeti áttekintésben a megrendezett versenyszámok is árulkodóak: 1976-ban szerepelnek először a klasszikus távok nőknél 800m-ig férfiaknál 1500m-ig, viszont nyolc évvel később már mindkét nemnél maratont is rendeznek, s 1988-ban Szóulban, a hivatalosan az első alkalommal paralimpiai nevezett játékokon a maratoni távon már a négyvégtag sérültek (tetraplégek) is indulhatnak.

Hajtás technikája tetraplégeknel

Azoknál a versenyzőknél, akiknél a felső végtagokban is csökkent izomműködés van (T51-es osztály), a hajtástechnika a kar hajlító izmaira épül a hajtókarika hátulról előre felé húzásával annak elengedése nélkül, a hüvelykujjával folyamatosan kapcsolatban marad a hajtókarikával a kisterje-

1. táblázat. Az eddigi paralimpiákon született kerekesszékes verseny legjobb eredményei

	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000
Női 1500 m	-	5:35.70	4:54.79	4:30.29	3:45.23	3:30.45	3:48.52
Férfi 1500 m	5:18.6	4:17.00	4:15.80	3:45.34	3:17.56	3:05.52	3:10.98

delmű folyamatos körkörös mozgás során. Ezért a hajtókarika vastagított és kisméretű (átmérője 30 cm).

Osztályba sorolás (klasszifikáció)

Az osztályba sorolással sportágaként és versenyszámokként csoportosítják a hasonló mozgásképesű sportolókat. A sportágakként változó, hogy hány kategóriában versenyeznek a sportolók. A tendencia, hogy minimalizálják az osztályok számát. Régebben orvosi diagnózis, napjainkban a versenyzők tesztek és versenyek során felmért funkcionális képességei alapján történik. Kerekesszékes sportoló három mozgássérült csoport valamelyikébe tartozó: gerincvelősérült, amputált vagy egyéb (pl. spina bifida, Heine-Medin-kór stb.) (Kiss, 2003). A cerebraleparitikus (nem progresszív agyi károsodás miatti mozgászavar, mint pl. stroke, perinatális sérülés, stb.) kerekesszékesek külön kategóriákban versenyeznek sajátos akadályoztatottságuk (ataxia, spaszticitás és atetózis) miatt.

A kerekesszékes futóknál mindkét nem négy kategóriában versenyez. Az alsó végtagsérülteknél (paraplég) alapvetően a törzs izmainak, a felső végtagsérülteknél (tetraplég) pedig a kar feszítő izmainak funkcionális szintje differenciál. (Classification..., 2002.)

Élettani sajátosságok

A sportteljesítmények fokozásához a terhelés meghatározását az épekétől eltérő módon kell megállapítani kerekesszékeseknél. Nem, mintha alapvetően más sportélettani összefüggések lennének érvényesek esetükben. Az épekre kidolgozott edzettségi formulák és mutatók (testtömeg index, Broccea-féle formula, maximális pulzus) nem úgy érvényesek a megváltozott testarányok, pontosabban a működtetni képes izomtömeg viszonylatában. Az eltérés alapja, hogy a kerekesszékes mozgássérülteknél ugyanazzal a vérkeringési rendszerrel kevesebb izomtömeget kell mozgatni és energiával ellátni. Ugyanakkor számításba kell venni a sportoló sérülésének természetét: pl. aerob gyakorlatoknál a sérülés gerincvelői magasságától függően a maximális szívritmus alacsonyabb az életkor szerinti maximumnál (Exercise..., 2002.) Terheléskor figyelemmel kell lenni bizonyos veszélyekre: dekubitusz kialakulása a sérülés szintje alatt, a gerincvelő háti 6-os szegmentuma felett sérülteknél autonóm diszreflexia lehetősége (hirtelen vérnyomás emelkedés

sérülés szintje alatti fájdalmas ingerre), stb. Az eltéréseket vizsgálhatjuk kerekesszékeseknél munkateljesítmény mérésére alkalmas rögzített, kézzel mozgatott ergométerrel. (9. kép)

Felhasznált irodalom

Classification Identification System (Simplified), Appendix IV., <http://www.paralimpic.org/sports/athletics/classification> (2002. 11. 09.)

Ergonomic Seating and Mobility – Improve Performance and Prevent Problems!, Posturalis Books, Hasselby, Sweden, évszám megjelölés nélkül.

Exercise Guidelines for People with Disabilities, National Center on Physical Activity and Disability (USA) <http://www.ncpad.org/Factshtml/default.htm> (2002. 11. 09).

Kiss Erika (2003): Esélyegyenlőséget biztosító kategorizálási rendszerek – a mozgáskorlátozott sportolók vizsgálata. In: Benczúr Miklósné /szerk./: Adaptált testnevelés és sport I-II. kötet, FONESZ, Bp., 2003.

Morse, Marty (1999): The parbackhand technique, Sports 'n Spokes Magazine, May <http://www.sportsnspokes.com/sns/training/backhand.htm> (2002. 11. 07.)



II. évfolyam 12. szám 2003. december
A Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet lapja
és a Héralklész program
és a KSI SE tájékoztató kiadványa

A tartalomról:

- Konferenciák ■ Bajnokok vacsorája a KSI SE-ben ■ A magyar társadalom és a sport VI. rész ■ ORV – 2004.
- Sportági beszámolók: asztalitenisz, birkózás, judo, öttusa, torna, triatlón, úszás ■ Hírek ■ Előzetes.

11/2-36

Birkózószőnyegen az utánpótlás-nevelés

„A birkózó sportág sikereinek alapja a szakmailag és pedagógiaiilag megalapozott, menedzserszemléletű utánpótlás-nevelés, amelynek meghatározó eleme a Mr. Tus birkózóiskola és a Héralklész program. Ez utóbbi a többi között az edzőlaboratóriával, az edzői asszisztencia megteremtésével és a felkészülés tudományos hátterének biztosításával nyújt segítséget” – hangsúlyozta a GYSM politikai államtitkára december kilencedikén, amikor meglátogatta a Nemzeti Sportszínház Müller Ferdinánd Birkózóteremében a Mr. Tus birkózóiskola bemutató edzését **Mesterházy Anikó** a birkózás mellett az utánpótlás-nevelés rendszerének jelenéről, az állami sportirányítás terveiről is tájékoztatott.

A Magyar Birkózó Szövetség meghívásának eltegetve sportvezető a 2001-ben alakult, héralklészes birkózóedzőket magában foglaló Mr. Tus birkózóiskola edzésén ismerkedett a honi birkózósport utánpótlásával. A jövő bajnokai. A látogatás apropóját a korábbi sportági egyeztetésen bemutatott iskola sikeres működése, valamint a sportdiplomáciai sikerének elkünyvelhető, a 2005. évi Felnőtt Kötőt – Szabadfogású és Női Világbajnokság hazai rendezési jogának hat pályázati nemzeti közül való elnyerése adta. A világbajnokság átöröszit jelent a sportág történetében, mert a három országban egyszerre, valamint az atlétikai kongresszuson elfoglalandó új szabályokkal először rendeznek majd világvásrnyit a sportágban. A bemutatón, majd az azt követő szakmai egyeztetésen jelen volt a szövetség elnöke, *Dr. Hegedűs Csaba*, *Gáspár Tamás* főtitkár, *Szendvői György* és *Bacon Ferenc*, a bemutatást tartó héralklészes edzők, az egyeséges utánpótlás-nevelési rendszert koordináló Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet főigazgatója, *Dr. Szabó Tamás*, valamint a Héralklész Bajnokprogram igazgatója, *Tóth József*.

Mesterházy Anikó a bemutató és a sportág vezetőivel történet beszélgetés tapasztalatai alapján példátértelmező minősítette a látottakat és hallottakat. Szerinte a sportág sikereinek alapja a szakmailag, pedagógiaiilag megalapozott, menedzserszemléletű utánpótlás-nevelés, amelynek meghatározó eleme a Mr. Tus birkózóiskola és a Héralklész program. Ez utóbbi a többi között az edzőlaboratóriával, az edzői asszisztencia megteremtésével és a felkészülés tudományos hátterének biztosításával nyújt segítséget. A szakvezetőket megjelölés alapján a bemutatást tartó tizenegy-tizennyolc esztendőss sportolók közül a 2005-ös

világbajnokságon akár négyen-ötven is világotagot mezhen léphetnek majd szőnyegre.

Az edzését követő interjúban az utánpótlás-nevelést érintő kérdésekről *Mesterházy Anikó* elmondta: „az utánpótlás-nevelés megreformálásának az elmúlt években több mint három százaléki megérttik. A részvevő jól működik, annak eleneti egyenlősége újulak, harmonizálnak egymással. A Héralklész program jelenleg tizenkilenc sportágat foglal magában, jövőre csak a sportágak biztos, hogy a projektben maradjunk. A sport ágazati társi felkeltés, amely sok-sok év múlva térül meg, ezért valamennyi sportágunknál ösztönözni kell a lehetőségeit kell adni, hogy megmutathassák, megértsék a befektetett munka és támogatás. A NUP-n keresztül eljuttatni mérési rendszert kell beszerzni, amely a jövőben meghatározza a Héralklész programba való bekerülést és az abból kiközösítéskorlatumát. A miniszterelnök több mint kétfélelőtt fontos támogatással dolgozza ki az egyeséges utánpótlás-nevelési programot, a Sport XXI-t. Ebből a projektbe tartozik a Héralklész program és a hat sportág (atlétika, kosárlabda, kézilabda, korbálysport és tenisz) sportágfejlesztési programjainak finanszírozása, valamint a sportolókai rendszer beállításai.

„Értek, hogy érette lehetősége szerint legalkalmasabb fiatal sportágfejlesztési programjait és pályák állományait az utánpótlás-nevelés rendszerbe. Sportágainkbanunk lelkületét tüzte ki továbbá, hogy benntos a Csallagprogramot, amely a Bajnokprogramból kivágyótt” tizenövek öven fiatal sportolót össze bevonat menedzselni egy minisztéri, minisztéri versenyre vezet csallag programon belül. Itt ugyan szándékolt kölcsönös lenne az, proficcionálissal szemléletű miatt azonban megvárónak a legjapós polköpök. Szabóttik szerint a Csallagprogramot, amely a Bajnokprogramból kivágyótt” tizenövek öven fiatal sportolót össze bevonat menedzselni egy minisztéri, minisztéri versenyre vezet csallag programon belül. Itt ugyan szándékolt kölcsönös lenne az, proficcionálissal szemléletű miatt azonban megvárónak a legjapós polköpök. Szabóttik szerint a Csallagprogramot, amely a Bajnokprogramból kivágyótt” tizenövek öven fiatal sportolót össze bevonat menedzselni egy minisztéri, minisztéri versenyre vezet csallag programon belül. Itt ugyan szándékolt kölcsönös lenne az, proficcionálissal szemléletű miatt azonban megvárónak a legjapós polköpök.



Nemzeti Utánpótlás - nevelési Intézet
www.nupi.hu



KSI SE
BUDAPEST



HÉRALKLÉSZ



GYSM
NEMZETI SPORTTUDOMÁNYI SZEMLE

Vasvári Ferenc

Egy évszázados iskola és a paralimpiai mozgalom élén

Nádas Pál - a mozgáskorlátozottak sportjáért

A neves müncheni filantrop, a humanista Nepomuk Kurtz kezdeményezésére 1832-től kezdődően Európa számos országában alakultak sajátos menhelyek kifejezetten testileg fogyatékos gyermekek és felnőttek számára. Hazánkban a századfordulót követően, 1902 tavaszán indított hasonló kezdeményezést a Deák Ferenc nevét viselő Szabadkőműves Páholy, miután ülésén „A szeretet jegyében” címmel felolvasás hangzott el május 10-én. Az ügy legbuzgóbb híve, Rothfeld Richárd és társai lelkes munkája következtében azután - éppen a mögöttünk hagyott 2003 év karácsonya szentestéjén ünnepeltük ennek kerek százéves jubileumát - megnyílt a Hungária út 20 szám alatt egy bérelt tornácos szerény faépületben az első Nyomorék Gyermekek Otthona. Jellemző a kezdet szerény lehetőségeire, hogy mindössze hat gyermeket volt képes befogadni a menhely...Tíz évvel később a Mexikói úton egy 1200 négyzetméteres telken - Medgyes Alajos műépítész tervei alapján felépült a „Nyomorék Gyermekek Országos Otthona”, amely azóta is a nemes ügy szolgálatában áll. A fő célkitűzés az otthonba került gyerekek testi és szellemi képzése, nevelése és orvosi kezelése. Tömören: az intézmény tanít - gyógyít - kiképez.... A jelszóba foglalt célokért folytatott erőfeszítések közül a sport, a testkultúra, a mozgás áldásai és csodái hogyan is maradhattak volna ki?...

Az intézet első igazgatója, Hegedűs Lajos - a felvilágosult nevelő 1913-tól egészen 1939-ig állt az otthon élén - eleven kulturális valamint sporttevékenységet alakított ki, s ennek keretében nem csak két zenekart megénekkart működtetett, hanem 1929-ben megalakította a labdarúgó, a sakk és az asztalitenisz csapatot, s 1936-ban útnak indította a cserkészteket is mintegy 40 résztvevővel...

Köszönet az úszóbajnoknőnek

Ennyit a hagyományokról, amelyek azután nem mindennapos ösztönző erővel serkentették a következő évtizedek sporttevékenységét, s nem csupán a társadalmi, politikai és gazdasági fordulatok függvényében hol erőteljesebben, hol mérsékeltebben fejlődő intézetben, hanem országos viszonylatban is.

S százéves jubileumi ünnepek keretében színes programok követték egymást, s egyebek között „Bemutatom az iskolám” címmel rövid ismertető kerekeiben maguk a gyermekek mondhatták el, illetve írhatták meg levél formájában véleményüket az intézetről.

Érdemes egy-két sporttal is kapcsolatos sort idézni a gyűjteményből, hogy megerősödjön bennünk a hit: a mozgás és általában véve a sportban való jártasság oktatói-edzői milyen csodákkal jellemezhető eredményeket érhetnek el a fogyatékkal élő gyermek - és persze felnőttek - körében is.

Kis Réka 6. osztályos írta: "Nagyszerű ebbe az iskolába járni, mert sok a sportolási lehetőség. Úszás, külföldi sportversenyek, lovaglás...A sportok mellett az eszünket is megmérjük...Mély barátságok születnek, nagyon családias a légkör...Itt mindenki értünk dolgozik."

Bari József Attila - 5.osztályos: „Béjáró vagyok. Nagyon tetszik, hogy van uszoda, már jól tudok úszni. Ezt onnan tudom, hogy az iskola gyakran visz versenyre. Már 31 éremem van! Ezt Edit néninek köszönhetem (Kovács Edit, a BVSC hajdani sokszoros bajnok és válogatott úszója volt. A szerk.).. Délutánonként lemegyünk az udvarra, ott lehet kerékpározni, focizni, vagy bent pingpongozni... Nagyon szeretem ezt az iskolát!.."

Bencsik Balázs - 6.osztályos: "Nagyon sok sportszakkör létezik, például kosárlabda, terembandi, vívás, gúrlószámoly. Minden évben rendeznek bajnokságot is..."

Járógépes tapasztalatok...

A száz éve fennálló és a hazai mozgáskorlátozottak sporttörténetében megkülönböztetett szerepet játszó intézet - ma Mozgásjavító Általános Iskola és Diákotthon a hivatalos elnevezése, amelynek tulajdonjogát a főváros a centenárium alkalmával egyébként nagyvonalú gesztussal visszaadta az intézetnek - Nádas Pál (a neves író, Nádas Péter bátyja. - A szerk.) az igazgató, megszakítás nélkül immár tizenhatodik éve, 1987-től kezdődően.



Nem véletlen tehát, hogy az iskola élenjáró egységet képez a magyar mozgáskorlátozottak sportjában, annak népszerűsítésében, a sport eleminek korszerű és intenzív felhasználásában a különös figyelmet és odaadást, elhivatottságot igénylő gyógypedagógia munkában.

Van aki vallásos meggyőződésből, egyesek belső jótékonyági indíttatás révén, mások családi ösztönzésre, vagy akár egyéni életük egy-egy drámai fordulata révén válnak a mozgáskorlátozott, illetve általánosságban a fogyatékkal élők segítőivé: gyógypedagógusok, tanárok, edzők, ápolók, orvosok, specialisták... Nádas Pál életében, különösképpen fiatal korában - bár ezt soha nem hangsúlyozza korai elhatározásának fő motívumaként - számos olyan esemény következett be, amelyek mégis csak arra engednek következtetni, hogy az esetleges genetikai okok mellett szép számmal akadnak korai éveiben kifejezetten erre a pályára szólító epizódok, ösztönző változások... Ilyen többek között, hogy gyermekkori betegsége hosszú időre kényszerítette járógépbe példának okáért... Az is, hogy a sors kiismerhetetlen szándékából tragikusra fordult családjának sorsa, szülei korán haltak, gyerekkorban állami gondozásba került, így nőtt fel, s tizenhét évesen már „sajátnevelésű” nevelő az otthonban... A Gyöngyvirág-úti kertészetben, ahol később szakoktatóként dolgozva készült a gyógypedagógiai pályára, megismerkedett az oda rendszeresen „terápiára” járó mozgáskorlátozott fiatalokkal. 1970-ben iratkozott be a mozgáskorlátozottak Halassy Olivér Sport Club



úszószakosztályába. Hamarosan már oktatta az úszás tudományát új barátaiknak. Sokoldalú gyógytestnevelő lett, majd elvégezte Szegeden a pedagógiai főiskolát 1976-ban. Maga választotta sorsa ezzel végérvényesen megpecsétlődött, s ezt elégedetten, eltökélten könyvelte el, életútjának fő irányát örömmel fogadta. 1980-ban az I. kerületi Kosciuszko Tádé Általános Iskola tanára, ahol a fogyatékos fiatalokat ülőöröplabdára tanítgatja, meg kosárlabdára. A szabályok még nyersegek, s ő maga is részt vesz végleges változatuk kimunkálásában.

Kitekintés a nagyvilágba

A „Peresztrojka” új, változásokat hozó frissítő áramlataival egyidőben, 1987-ben kerül a Mexikói-úton található Mozgásjavító Általános Iskola és Diákotthon élére, de már jóval ezt megelőzően egyik élenjárója a mozgáskorlátozottak országos ügyei kezelésének, pontosabban irányításának: 1983-tól 1992-ig a Magyar Mozgáskorlátozottak Sportszervezetének vezetője, elnöke, jelentős nemzetközi tapasztalatokra tesz szert, nem csak a különféle bajnokságokra jut el, hanem az olimpiák évében rendszerint a paralimpiai játékokra is. Ennek nemzetközi szervezete – annak ellenére, hogy a gondolat jóval előtte, már 1948-ban felmerült - 1989-ben alakul meg (IPC - International Paralympic Committee, - Nemzetközi Paralimpiai Bizottság) s a székhelye Bonn, 1997-ben pedig - csaknem hétesztendő égyeztetési, szervezési és egyéb természetű hasztlások után - Magyarországon is kibontja zászlaját a fogyatékos sportolók legelismertebb ernyőszervezete. Nádas Pál azóta, s ma is ennek, a Magyar Paralimpiai Bizottságnak (MPB) az elnöke, s mellette a Wesselényi Sport Közalapítvány kuratóriumának is tagja.

Fordulat és - fejlődés

A Magyar Paralimpiai Bizottság megalakulása meghatározó módon változtatta meg a nemzetközi versenyzés és a paralimpiai felkészülés korábbi rendszerét. Azt jelentette, hogy a Magyar Értelmi Fogyatékosok szervezete - nem mint az előzőekben - a saját útján és elképzelése szerint, hanem a mozgássérültek, illetve a vakok- és gyengénlátók sportszövetségeivel közös szervezeti irányítás értelmében vesz részt és kap támogatást a paralimpiai sportágakban történő nemzetközi szereplésre.

A legutóbbi, Sydney-ben 2000 októberében rendezett, s minden korábbit felülmúlóan nagyszabású versenyeken a magyar küldöttség remekül helytállt. A 121 országból összesereglett mintegy 4000 résztvevő 18 sportágban mérhette össze erejét. A magyar küldöttséget 55 sportoló, 29 kísérő, összesen 84 fő alkotta, s a mieink 9 sportágban - atlétika, asztalitenisz, cselgáncs, csörgőlabda, erőemelés, tenisz, úszás, ülőöröplabda és vívás - indultak. Csapatunk 4 arany, 5 ezüst és 14 bronzérmét szerzett, s összesen 160 paralimpiai pontot gyűjtött (a nemzetek nem hivatalos rangsorában ezzel a 32-ik helyen végzett). A fejlődést - mindenképp előtt az érme számának gyarapodásában - hűen jelzi, ha összehasonlítást teszünk az ezt megelőző paralimpiai eredményeivel: Barcelonában 1992-ben - 4 arany - 3 ezüst - 4 bronz, Atlantában 1996-ban 5 arany - 2 ezüst - 3 bronz volt a végső mérleg.

Kiemelten hasznos köztestület

Az utóbbi évek fejlődése minden tekintetben - szervezetség, elismertség, költségvetési támogatás - figyelemre méltó, s biztató előjel az ideai athéni paralimpiai játékok előtt... Szekeres Pál

háromszoros paralimpiai bajnok (1992, 1996) és olimpiai bronzérmes (1988) vívót 1999 januárjában az Ifjúsági- és Sportminisztériumban a fogyatékosok sportjáért felelős helyettes államtitkárrá nevezték ki, s pozícióját, jellemzően, megtarthatta a 2002 évi parlamenti választások után is. Az önálló helyettes államtitkárság minden korábbinál lényegesen magasabb szintre emelte a fogyatékosok sportját hazánkban, amely tízmillió forintokban mutatkozik meg a fogyatékos sportolók verseny-rendszerének működtetésére, a nemzetközi kötelezettségek teljesítésére, valamint az előtte szüksége felkészülés költségeire, továbbá a szervezeti működésre úgyszintén. A Magyar Paralimpiai Bizottság parlamenti elismerését jelzi az a tény is, hogy a szervezetet kiemelten közhasznúnak ítélte meg, továbbá a para-sportolók és edzőik is ösztöndíjban és - az olimpiai érmesekhez hasonló módon - paralimpiai életjáradék kedvezményében részesülhetnek.

Pihenés, elégedettség – legfeljebb egy pillanatra

A fejlődés minden kétséget kizáró jelei kísérik a paralimpiai bizottság tevékenységét, s ennek tudatában indokolt lenne elégedettséggel, sőt, mi több, némi büszkeséggel nyugtázni az utóbbi években megtett utat és az eredményeket. Aki azonban közelebbről ismeri a Mozgásjavító Általános Iskola és Diákotthon igazgatóját, a Magyar Paralimpiai Bizottság elnökét, örökkön újításon, a meglévőnél korszerűbb megoldásokra törekvő gondolkodásmódját, s nem különben szüntelenül sarkalló becsvágyát, a mozgás, a sport ügyeinek elhivatott képviselőjét, az azt is tudja, hogy Nádas Pál legfeljebb csak röpke pillanatokra érez elégedettséget, kényelmeskedő hátradőlést, hosszas tűnődést, tétlenséget meg egyáltalán nem.

Gallov Rezső



Agresszió a nézőtéren és a labdarúgó pályán

Aggression on the Stands and on the Pitch

Vincze Pál

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest

Összefoglaló

Napjainkban a nézőtéri erőszak megfékezése fontos feladatot jelent. Mely tényezők váltják ki a szurkolók dühét és fordítják agresszióba? A dolgozat a katarzis elmélet szempontjából vizsgálja a szurkolók viselkedését. Az agresszió kiélése akkor katartikus, ha csökkenti a további agresszív viselkedést. Kérdőív segítségével vizsgáltuk az agressziót kiváltó kulcs-ingeret (az ellenfél szurkolótáborának látványa, a provokáló megjegyzések, a mérkőzés kedvezőtlen állása).

Kulcsszavak: provokáció, düh, agresszió, agresszió katarzis.

Abstract

It is important to stop violence generated within the stadium. Why do the supporters become angry? Why does the anger of the fans turn into aggression? This essay analyses the behaviour of the fans with respect to the concept of catharsis at aggression.

I understand the gratification of aggression to be cathartic when it lowers the intensity of further aggressive behaviour. The key stimuli that triggered aggression were the sight of the opposing fans, their irritating comments, the unfavourable score of the match. The effects of all had been examined with the help of questionnaires.

Key-words: provocation of fans, anger, aggression, aggression catharsis.

Bevezetés

Az utóbbi évtizedekben az európai stadionokon végigsöprő futball-huliganizmus megfékezésére az alábbi intézkedéseket hozták:

1. személyazonosságot is igazoló klub-tagsági kártya, nevesített jegyelővétel,

2. a szurkolói csoportok teljes szétválasztása,

3. törvényi szabályozás: magas pénzbüntetés, súlyosabb erőszakos cselekmények esetén bebörtönzés,

egy-egy szurkolókat a meccs ideje alatt a rendőrségre rendelnek,

4. videokamerák felszerelése a stadionokban és az oda vezető utakon,

5. a stadionokban csak ülőhelyek vannak, a kerítéseket lebontották,

6. nagy rendőri készültség.

A nézőtéri erőszak ellen szinte a futball kialakulása óta küzdenek.

A szurkolói agresszió az esetek többségében a tömeg takarásában jön létre. Diener (1979) dolgozta át Festinger, Pepitone és Newcomb (1952) deindividuiációs elméletét, amely szerint bizonyos feltételrendszer jelenléte csökkent éntudatossággal társulhat. A személy anonim módon feloldódik a csoportban, aminek következményei lehetnek, pl. az egyén saját viselkedésének kontrollálására és szabályozására való képtelenség, a racionalitás elvesztése, az impulzív viselkedés lehetőségének felerősödése.

Ebben a módosult, regrediált tudatállapotban a szurkolók egy csoportja körében különböző agressziós viselkedési formákat találunk.

• **Territoriális agresszió:** a hazai szurkolók úgy érzik, hogy a stadionban helyet foglaló ellenfél nagy létszámú szurkoló táborát elvette a területet szurkolótársaik elől, már látványuk is agresszív indulatokat válthat ki. Ha az ellenfél szurkoló táborát is létszámú, az agressziós késztetés is lényegesen kisebb. Azokban az országokban, pl. USA, ahol túl nagy a távolság ahhoz, hogy a csapatot szurkolók kísérjék idegenbe, nem tapasztalunk ilyen jellegű szurkolói agressziót.

• **Rangsor agresszió:** a szurkolói csoporton belüli agresszió, a hierarchia kialakításáért.

• **Frustrációs agresszió:** ha a támogatott csapatnak nincs sima útja a győzelemhez (bíró, ellenfél, mint a frustráció megtestesítője)

• **Morális agresszió:** csoporton belüli agresszió a csoportnorma, szokások elfogadásáért.

• **Kivülállóval szembeni agresszió:** aki nem tartozik a szurkolói csoporthoz, azt agresszióval büntetik.

Az agresszió elméletét három teória közelíti meg:

• **Ösztönelmélet:** pszichoanalitikus és etológiai megközelítés, mely szerint az agresszív ösztönök velünk születettek (Lorenz 1966)

• **Drive elmélet:** a frusztráció-agresszió hipotézis szerint a cél orientált viselkedés gátlása agresszív drive-ot eredményez, mely agresszív viselkedéshez vezet (Dollard et al 1939.)

• **Szociális tanulás elmélete:** az agresszív viselkedés megerősítés és obszervációs tanuláson keresztül épül be a személyiségbe (Bandura 1973.)

Desmond Morris (1981), aki az etológia elméletét alkalmazta a labdarúgásra, a játékot, mint rituális vadászatot, stilizált csatát írja le. Bizonyos szempontból a foci kisebb fajta háború és tagadhatatlan, hogy minden összecsapás tartalmaz erőszakos háborús elemeket, mely a nézők körében is kiválthat hasonló érzelmeket.

A kutatás célja

A dolgozat célja, hogy rávilágítson azokra az elemekre, melyek a szurkolók haragját, dühét erőszakos cselekedetekbe fordíthatják. Elválasztható-e a nézőtéri agresszió a labdarúgópályán történetektől vagy egyéb külső események is kiválthatják?

A sportpszichológia és a nézőtéren elszabadult indulatok egyik vizsgálati területe az agresszió katarzis.

Az agresszió katarzis témakörével Freud (1921) és a pszichoanalízis foglalkozott először (Arisztotelész katarzis-fogalmát ültette a pszichológia nyelvére: az agresszió kiélése katarikus hatású, mert csökkenti a további agresszív viselkedést). A drive elmélet szerint a frusztráció hatására kiélt agresszió a harag és düh szintjét csökkenti (Berkowitz 1974). A szociális tanulás elmélete nem foglalkozik a katarzis kérdéskörével, de kísérletek alapján megállapítható, hogy az agresszív viselkedés megfigyelésének nincs katarikus hatása, sőt agresszív sportok nézése inkább növeli, mint csökkenti az agresszív viselkedés valószínűségét. Saját kísérletemben (Vincze 1992) 120 egyetemi hallgató lehe-

tőséget kapott agressziójának kiélésére. Megállapíthattuk, hogy agresszió katarzis létezhet, de nem olyan formában, ahogy Freud vagy a frusztráció-agresszió képviselői gondolták. Meghatározott irányú és mennyiségű agresszió kiélése csökkentheti a késztetést a további agresszív cselekedetekre az egyén tanulási, szociális és genetikai hátterének függvényében.

Jelen vizsgálatunkban a katarzis koncepció érvényességét próbáltuk tanulmányozni mind a nézők, szurkolók körében (FTC, ZTE), mind a labdarúgó pályán, négy labdarúgó csapatnál (Bp. II. osztály).

Vizsgálatunk tehát pszichológiai szempontból a nézőtérén és a labdarúgó pályán előforduló agresszív viselkedés kisebb szeletét tanulmányozza kérdőív segítségével. 2001. szeptemberétől a BME Testnevelési Tanszék TDK hallgatóinak segítségével a szurkolók dühére, agresszív készítésére vonatkozó adatokat próbáltunk nyerni. Ehhez a Spielberger-féle „Harag és düh skálát” próbáltuk felhasználni, ez azonban nem bizonyult megfelelőnek a szurkolói körben. A kérdőívet törzsszurkolók bevonásával módosítottuk és a szurkolói nyelvezethez közelítettük. Hasonló kérdőívet töltöttek ki labdarúgók is.

A szurkolók nem voltak készségesek a kérdőívek kitöltésében. Volt olyan mérkőzés, ahol társaimmal összesen 6 db kérdőívet tudtunk kitöltetni.

Morris 17-féle szurkolói attitűdöt és csoportosulást különített el.

Dolgozatomban és a kérdésfeltevés szempontjából egyszerűbbnek látszott 3 szurkolói csoport kialakítása. 1. Az első csoportba azok a nézők kerültek, akik a labdarúgómeccset alkalmasszerűen látogatják, bevallásuk szerint szórakozást keresnek a futballpályán. 2. A második csoportba azokat a szurkolókat soroltuk, akik bérletesek, a hazai meccseken rendszeresen kint vannak, csapatukat néha elkísérik idegenbe. 3. A harmadik csoportot a szervezett szurkolók alkották, kedvenc csapatuk minden mérkőzésén jelen vannak, akár irreális áldozatok árán is. Rákérdeztünk a mérkőzéslátogatás gyakoriságára és a szurkolói elkötelezettségre, ezt egyébként a nézők stadionban választott szektora is jól jelezte. Az első csoportban 50 tesztet, a másodikban 47-et, a harmadikban 39-et töltöttünk ki. A labdarúgók 44 kérdőívre feleltek. Tekintettel az adatok viszonylag kis számára, statisztikai következtetéseket nem vonhatunk le.

A szurkolói tábor tagjait mérkőzés előtt, közben és után az agresszív kész-

1. táblázat

	1. szurkolói csoport rendszeretlen látogatók	2. szurkolói csoport rendszeres látogatók	3. szurkolói csoport fanatikusok
A válasz nyugalom	68 %	19,7%	5,3%
B válasz harag, düh	26,5%	64,2%	8%
C válasz agresszió	5,5 %	16%	86,6%

tetés szempontjából vizsgáltuk, ami feltételezésünk szerint sok esetben fokozatosan növekedhet és akár a mérkőzés folyamán, akár utána verbális agresszióból fizika tettlegességbe fordulhat.

Összeállítottunk egy tíz kérdésből álló kérdőívet, ami a vizsgált személyek agressziós készítésének szintjét próbálta mérni a semlegességtől a nyílt erőszak kifejezéséig.

A kérdőív első részében a mérkőzés előtti állapotot próbáltuk rögzíteni:

1. Az ellenfél szurkolótáborának vagy csapatának látványa.

2. A szurkolónak szóló provokáció (rossz indulatú megjegyzés, fizikai inzultus)

A kérdőív második és harmadik részében az elsőhöz hasonló, de a mérkőzés eredményétől függő kérdéseket tettünk fel.

Az „A” válaszok nyugalmat, a „B” haragot, dühöt, a „C” válaszok fizikai agressziót fejeznek ki.

A labdarúgókkal a szurkolóknak feltejt kérdésekhez hasonlóan a nyugalomtól a fizikai agresszióig terjedő nem 3, hanem ennél több fokozatú skálát adtuk választási lehetőségként. Itt a fizikai agresszió törlesztési kategóriát is képeztünk, a kérdőív szintén 10 kérdésből állt. Az első két kérdés a mérkőzés előtti szituációkkal foglalkozik, a 3-7 kérdés azzal, hogy a különböző eredményállásoknál, hogyan viselkednek a játékosok, akár szurkolói, akár ellenfél részéről éri őket inzultus. A további három kérdés a játékvezetői ítéletére, illetve az ellenfél szándékos, alattomos szabálytalanságainak következményeire irányul.

Az eredmények értékelése

A szurkolók többsége nyugodtan várja a mérkőzés kezdetét, azonban provokálásuk esetén 90 %-uk megtorolná. 40 %-uk fizikai elégtételt is venne. A mérkőzés alatt a nézők ugrásra készek a provokációt már mindenki megtorolná, de a fizikai cselekvők száma a meccs előttihez képest azonos marad.

A mérkőzés után az agresszív készítést befolyásolja az elért eredmény.

Győzelem esetén a nézők 65-70 %-a

nem reagál az ellenfél jelenlétére, a szoros győzelem kevesebb dühöt, haragot indukál, döntetlen és egy kisarányú vereség esetében nagymértékben megnő az agresszív készítés.

Az 1. táblázat mutatja a szurkolói csoportok viselkedését

Valószínűsíthető, hogy a fanatikus szurkolók, akik körében általában megtaláljuk a nézőtéri rendbontásért felelősöket már eleve felajzott állapotban érkeznek a pályára és csapatuk számára kedvezőtlen mérkőzésállás, eredmény lehet a szikra, mely robbanáshoz vezethet. Azonban mint a válszaikból kiderül, az ellenfél szurkolótáborának pusztá jelenléte is elég agresszív cselekedeteik kiváltásához.

A labdarúgók tekintetében megállapítható, hogy a játékosok többsége a meccs előtti külső hatással nem foglalkozik, főleg a mérkőzésre koncentrálnak. A mérkőzés alatt, ha a csapat vezet, a játékosok nem idegeskednek, azonban kedvezőtlen állás esetén már nem tudják függetleníteni magukat az eredménytől. A 8. kérdés a játékvezetők szerepére vonatkozott. A vizsgált labdarúgók 27,2%-a megjegyzést tette tévesnek vélt ítélet esetén, míg 27,2% „megőrizné nyugalomát”. Abban az esetben, ha a játékost vagy csapatát szándékos szabálytalanság érné az ellenfél részéről, 23,8% törlesztene fizikailag 54,5% szóban venne elégtételt.

Összefoglalás

Kérdőíves módszerrel, szurkolók és labdarúgók agressziós készítésének szintjét határoztuk meg, mérkőzés előtt, közben és után. A válaszok alapján megállapítható, hogy mérkőzés előtt a játékosok alacsony készletési állapotban vannak, a szurkolókra a fanatikusok kivételével ugyanez jellemző. A mérkőzés közben és után a csapat számára kedvezőtlen eredmény a nézőket nagyobb, a labdarúgókat kisebb mértékű agresszív cselekedet kiélésére készítheti. Valószínűsíthető, hogy a mérkőzés látványa a nézők számára nem katartikus hatású, sőt sok esetben agresszív készítésük tovább fokozódik. A labdarúgók a tévesnek vélt játékvezetői döntés vagy az ellenfél durva játéka esetén verbális és fizi-

kai agresszióval válaszolnának. Agresszió katarziszról esetükben csak biztos győzelem esetén lehet szó, ebben az esetben dühítésre nem adnak agresszív választ. Az angol labdarúgó szövetség a 70-es évek közepétől nagy erőfeszítéseket tett annak érdekében, hogy felmérések, tudományos kutatások segítségével jobban megértsék és megváltoztassák azokat a szociális feltételeket, amelyek az erőszakos cselekedetek gyökereit jelentik.

Szociológiai tanulmányok szerint az erőszakban résztvevő fiatal szurkolók zöme a városok szegényebb részéből érkezik. Az elemzések valószínűsítik az agresszív kitérések mögött lapuló társadalmi egyenlőtlenséget. Lehetséges, hogy e

kérdés kezelése önmagában jelentősen csökkentené az erőszakos cselekedeteket a labdarúgó pályák nézőterein.

Irodalomjegyzék

Bandura, A (1973). *Agression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.

Baron, R. (1977). *Human Agression*, Plenum Press.

Berkowitz, L. (1974). Some determinants of impulsive aggression: The role of mediated associations with reinforcements for aggression. *Psychological Review*, 81, 168-176.

Csányi, V. (1999). *Az emberi természet*. Vince Kiadó.

Diener, E. Desindividuation: The absence of self awareness and self regulation in group members.

Dollard, J. – Doob, L. – Miller, N.E. – Mowrer, O.H (1939).and Sears R.R. *Frustration and aggression*. New haven Yale Univ Press.

Freud, S. *Jenseits des Lustprinzips* 1921. *GW Bd 13 Világirodalom*. Bp. 1923.

Lorenz, K. (1966). *On Agression*. New York, Harcourt,

Takács, G. – Wiedemann, V. (2002). *Labdarúgók és szurkolók agresszió szintjének vizsgálata*. TDK Konferencia BME.

Vincze, P. (1992). *Agressziókatarzisz és mérése két testnevelési szakág hallgatóinál II.* Nemzetközi Testneveléstudományos Űlésszak Kiadv. (82-88)

II. Sportszociológiai Világkongresszus

Köln, 2003. június 18-21.

A gyönyörű környezetben fekvő Kölni Sport Egyetem adott otthont a Nemzetközi Sportszociológiai Társaság (ISSA) II. Világkongresszusának. A rendezvény a „Sport és társadalmi rend: Kihívások az elmélet és gyakorlat számára” címet viselte, jelezvén azt, hogy gyorsan változó világunkban újabb és újabb kérdések várnak megválaszolásra a diszciplína mindkét területén, ösztönözve ezzel a sportszociológusokat a folyamatos kutatómunkára.

Az eseményre öt földrész 31 országából érkeztek előadók. Az európai és észak-amerikai szakemberek mellett találkozhattunk japán, brazil, iráni, chilei, új-zélandi, tajvani és indiai szociológusokkal is. A regisztrációnál kézhez kapott absztraktgyűjtemény már előre jelezte, hogy sokszínű, magas színvonalú szakmai találkozóra invitálták a szervezők az érdeklődőket. A három nap alatt 31 szekcióban nem kevesebb, mint 130 előadást hallgathattak meg a résztvevők. A munkanapok plenáris előadással kezdődtek, melyeket a tudományág nemzetközi hírű képviselői tartottak. Peter Donelly (Kanada) a sport területén előforduló gyermekmunkáról, Cora Burnett (Dél-Afrika) az alkalmazott kutatások elméleti és gyakorlati hátterének konstrukciójáról, Eric Dunning (Nagy-Britannia) pedig a sport és a társadalmi rend fogalmának ideológiai és tudományos megközelítési lehetőségeiről beszélt. A sportszociológia doyenjei is méltán fejezték ki elismerésüket Uwe Schimank plenáris előadása után, a fiatal német szociológus rendkívül színvonalas és elgondolkodtató tanulmánya a „Modern sport autonómiája: Veszélyeztetett és veszélyes” címet viselte.

A tematikus szekciók munkája a következő témaköröket tárgyalva zajlott:

- Társadalmi tőke és rétegződés
- Etnikai csoportok és kulturális különbségek a sportban
- Sportklubok és szervezeti kérdések
- Nemek, sportágak, média
- Nemzeti identitás és sport
- Sport és egészség
- A sportszervezetek nemek szerinti struktúrája
- Sport és testkultúra
- Szocializáció és sport
- A sérülések és az egészségvédelem pszicho-szociális aspektusai

- Szurkolói kultúra a sportban
- A globalizáció kihívásai a sport területén
- Női életrajzok és sport
- Ifjúságkultúra és sport
- Az élsport szociológiai aspektusai
- Sport, kultúra és identitás
- A nemek kérdése az edzői munka területén
- Sportmenedzselés
- Homoszexuálisok sportja
- Dopping és deviáns viselkedés
- A sport gazdasági kérdései
- A sport fejlesztésének irányvonalai
- Szabadidő, életstílus és sport
- Nemek részvételi aránya a sportban
- Sport és közösség
- Testnevelés és sport

Emellett egy nyitott szekcióban is folyt a munka, melyben különböző, a sport területeit érintő témákról lehetett előadásokat hallani. Meglepő módon viszonylag kevés számú nemzetközi összehasonlító kutatásról számoltak be a szakemberek.

A konferencián héttagú magyar delegáció vett részt, közülük öten előadást is tartottak. Földesiné dr. Szabó Gyöngyi a magyar sport lehetőségeiről és dilemmáiról beszélt az uniós csatlakozás kapcsán, Bukta Zsuzsanna a sport állami és civil szervezeteinek kapcsolatáról értekezett, Perényi Szilvia egyetemi hallgatók véleményét elemezte a szabadidősportról, mint szolgáltatási termékről, Bodnár Ilona sikeres magyar edzőnők karrierének vizsgálatával foglalkozó munkáját ismertette, míg e beszámoló szerzője a magyar nők sportolási szokásait és egészségi állapotát jellemezte a legfrissebb statisztikai eredmények tükrében. A szekcióelnökök dicsérő szavakkal méltatták előadásainkat, úgy érzem, sikeresen helyt álltunk a szakma képviselői között. Kokovai Ágnes és Dancs Henriette PhD hallgatói minőségben vett részt az eseményen.

Itt kell megemlíteni, hogy az ISSA támogatást ajánlott fel a kelet-európai országokból érkező előadóknak, mely természetesen a mi részvételünket is nagyban segítette. Kár, hogy ennek ellenére a volt szocialista tábor országai közül hazánkban kívül csak Lengyelország képviseltette magát nagyobb számú delegációval.

Gál Andrea

Universiade konferencia, Deagu

Gyeongsan, 2003. augusztus 22-26.

Az universiadékhoz kapcsolódó tudományos kongresszusok, hagyományos néven FISU/CESU konferenciák jelentőségét, sőt szükségességét többször vitatták a Nemzetközi Egyetemi Sportszövetség vezetésében az elmúlt években. Mindazok számára, akik valaha is megkérdőjelezték e - megítélés szerint - kiemelten fontos esemény létjogosultságát, csattanós, egyértelműen igenlő választ adott a 2003-as Universiade időpontjában és színhelyén "SZEMBESÜLÉS A KIHÍVÁSOKKAL" címmel rendezett konferencia. A cím ugyan nem foglalta magában, de a szervezők, a Yeungnam Egyetem, a FISU/CESU Bizottság és a Koreai Egészség, Testnevelés és Tánc Szövetség, az előzetes felhívásokban nyilvánvalóvá tették, hogy a fő téma elsősorban főiskolai, egyetemi sportot érintő kihívásokra vonatkozik. Ezen belül három nagy altéma köré csoportosult a szakmai program:

- Egyetemi sport a társadalomban;
- Sport az egyetemi életben;
- Az egyetemi sport belső működési kérdései.

Altémánként három-három vitaindító előadás hangzott el. A hat országból (Belgium, Japán, Németország, Nigéria U.S.A. és Magyarország) meghívott külföldi szakemberek - közöttük Dr. Szikora Katalin - messze megfeleltek a várakozásoknak, komoly érdeklődést kiváltó, magas színvonalú előadást tartottak. Szikora Katalin társadalmi politikai összefüggéseket is feltáró előadása az ICCSPE és a FISU több vezetőjének érdeklődését is felkeltette.


A 2003-as FISU/CESU konferencián 850 résztvevő regisztrált 28 országból.

A Tudományos Bizottság 365 kutató (166 külföldi és 199 koreai) előadásának összefoglalóját fogadta el. 63 külföldi és 121 koreai szakember kapott lehetőséget mondandójának verbális kifejtésére 13 szekcióban, 103 külföldi és 78 koreai pedig poszteren mutathatta be kutatásainak legrelevánsabb eredményeit.

A legtöbb előadás a főiskolai és egyetemi sporthoz fűződő sportélettani problémákat tárgyalta. E mellett figyelemre méltóan növekedett azok száma, akik sportpszichológiai, sportfilozófiai és sportpedagógiai nézőpontból közelítettek a felsőoktatás sportjához. A legnagyobb előretörést a sportmenedzsment felhasználásában lehetett tapasztalni: 42 kutató elemezte, és hogyan lehetne hatékonyabban menedzselni általában a sporteseményeket, a sport különböző területeit, közöttük leginkább a főiskolai - egyetemi testnevelést és sportot.

A plenáris üléseken az egyes témák globális aspektusai kaptak nagyobb hangsúlyt, a szekciókban a kontinentális, regionális és nemzeti sajátosságok kerültek előtérbe. Nyilvánvaló és érthető okok miatt jó néhány szekcióban az ázsiai, főként a tajvani, a japán, a kínai és a koreai főiskolai-egyetemi sport sportproblémái - és mellettük a 2002-es Labdarúgó Világbajnoksággal összefüggő kérdések - domináltak. A sporttudomány ismert kiválóságai mellett jó néhány fiatal előadó is hozzájárult ahhoz, hogy Deauguban rendezett rangos eseményt az utóbbi két évtized legsikeresebb FISU/CESU konferenciái közé sorolhatjuk.

Final Announcement
Call for Abstracts
Registration Form



2004

Pre-Olympic Congress

*Sports Science Through the Ages
Challenges in the New Millennium*

6-11 August 2004
Thessaloniki, Hellas

www.preolympic2004.com

ORGANIZED BY:
International Olympic Committee
and Olympic Council of Asia
University of Thessaly
Department of Physical Education and Sport Sciences
Faculty of Education

A koreai vendéglátók kitűnő szervezőknek, barátságos, jó házigazdának bizonyultak. A szakmai programot a tervekhez híven, csaknem száz százalékos mértékben megvalósították. E mellett arról is gondoskodtak, hogy a résztvevők a 10-12 órás "tudományos műszak" után megismerkedhessenek a koreai zenével, táncokkal, népművészetekkel, harcművészetekkel és izelítőt kaphassanak (ez szó szerint is értendő) az ázsiai konyhaművészet remekeiből.

A következő FISU/CESU konferenciára 2004-ben kerül sor Törökországban, Izmirben.

Földesiné dr. Szabó Gyöngyi

A SZEKCIÓKBAN TARTOTT BESZÁMOLÓK TUDOMÁNYTERÜLETI MEGOSZLÁSA AZ ALÁBBI VOLT

Szekciók	Koreai		Összesen	Külföldi		Összesen	Összesen
	Szóbeli	Poszter		Szóbeli	Poszter		
Sportélettan	21	28	49	10	19	29	78
Sporttáplálkozás	8	13	21	1	1	2	23
A testnevelés mérése és értékelése	6	3	9	1	4	5	14
Sportipar és menedzsment	13	8	21	12	9	21	42
Szabadidő és rekreáció	2	-	2	7	6	13	15
Sport biomechanika	6	5	11	5	12	17	28
Növekedés és fejlődés	11	5	16	1	3	4	20
Sportpedagógia	15	1	16	8	10	18	34
Sportszociológia	6	1	7	3	8	11	18
Testneveléstörténet	5	-	5	1	2	3	8
Sportfilozófia	10	5	15	6	9	15	30
Sportpszichológia	8	8	16	8	20	28	44
Tánc	10	1	11	--	-	-	11
Összesen	121	78	199	63	103	166	365

A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében

Frequency of Physical Activity and Sporting Types among Middle School Children

Keresztes Noémi*, Pluhár Zsuzsanna**, Pikó Bettina**

*Szegedi Tudományegyetem, Bölcsészstudományi Kar, Szociológiai Tanszék, Szeged,
**Szegedi Tudományegyetem, Pszichiátriai Klinika Magatartástudományi Csoportja, Szeged

Összefoglalás

A rendszeres fizikai aktivitás nagyon fontos az egészséges testi és lelki fejlődéshez. Ennek megalapozására leginkább gyermekkorban van nagy szükség, hiszen a rendszeres testedzés nemcsak formálja a fiatalok egészségét, egészségmagatartását, de edzi testüket, pozitívan befolyásolja még bizonytalan értékrendjüket, segíti a pozitív gondolkodás, a jövőorientáltság kialakulását és növeli az önbizalmat is.

Jelen kutatásunk célja az volt, hogy megismerjük a sportolási szokások alakulását felső osztályos (5.-8. osztályos) általános iskolások tanulói körében. A vizsgálatot 10-15 éves szegedi általános iskolások körében végeztük (n=550). Az adatgyűjtéshez önkitöltős kérdőíves módszert alkalmaztunk, amely a szociodemográfiai változókon túl kiterjedt a tanulók egészségére, egészségmagatartására, sportolási szokásaira és egyéb, sporttal kapcsolatos kérdésekre is.

A fiatalok nagy része, 26,6%-a hetente egyszer-kétszer, 41,5%-uk pedig hetente háromszor-négyszer edz rendszeresen. Az iskolai testnevelés órákon kívül egyáltalán nem sportoló fiatalok száma mindössze 11,8% és csak 0,7%-uk felmentett valamilyen egészségi probléma miatt. A mintát Chi-négyzet próbának alávetve a következő eredményeket kaptuk: nem találtunk szignifikáns különbséget a sportolás gyakorisága és a nemek között, viszont az iskolai teljesítmény (osztályzatok) és a sportolási gyakoriság között szignifikáns kapcsolat mutatható ki. A megkérdezett tanulóknak mindössze 28,2%-a nem jelölt meg olyan embert a környezetében, akire teljesítménye vagy más emberi tulajdonsága miatt felnézne. A legtöbben szülőket (14%), barátokat (14%), és ismert magyar vagy külföldi sportolót említettek meg (13,1%). A fiataloknak mindössze 25,6%-a nem követi a sporteseményeket, a többiek TV-ben vagy rádióban nézik, hallgatják (55,3%) és kisebb részük (19,6%) ha teheti, ki is látogat a sportesemény helyszínére. A megkérdezett tanulók legnagyobb része (43,4%) isko-

lán kívüli sportklubokban, sportszövetségekben edz. Nagy többségük (28,7%) hobbiszerűen sportol, de a mintában lévő tanulók meglepően nagy számban indulnak országos bajnokságokon, kupákon (11,8%) és nemzetközi versenyeken (7,7%) is.

Öröm volt tapasztalni azt, hogy a 10-14 éves korosztályban az iskolai testnevelés órákon kívül is milyen nagy arányban edznek a fiatalok. Különösen fontos az, hogy ebben az életkorban nincs számottevő különbség a rendszeresen sportoló arányában a két nem között. Nagyon fontos az is, hogy a jó jegyek, jeles tanulmányi előmenetel szignifikánsan összefügg a sportolás gyakoriságával. Tehát a „jó tanuló – jó sportoló” diákok léteznek.

Megállapíthatjuk, hogy ebben az életkorban a fiatalok életének igen fontos és szervesze a sport.

Kulcsszavak: sportolási szokások, sportolási gyakoriság, fizikai aktivitás

Abstract

Regular physical activity is very important in healthy physical and somatic development. There is a great necessity for its development especially during childhood, because regular physical exercise not only forms youth's health, health behaviors, but also hardens their body, influences their unstable values, helps them think and look into the future with positive view and increases self-confidence.

The main goal of the present study has been to detect sports practices of middle school aged (year 5-8) students. The study has been carried out among 10-15 years old middle school children in Szeged (n=550). Self-administered questionnaire has been used as a method of data collection which included items on sociodemographics, students' health, health behaviors, sport practice as well as some other questions on sport.

Of the students, 26,6% reported they took physical activity once or twice a week regularly and 41,5% of them reported they took it three or four times a week. Of the

respondents, 11,8% did not take part in physical education outside school and only 0,7% of them were exempted from it because of some health problems. Using Chi-square statistics, we received the following results: We did not find significant difference between sex and sports frequency, but we found significant relationship between sports frequency and academic achievement (marks). Of the students, 28,2% did not indicate role models in their environment. Most of them mentioned their parents (14%), friends (14%) and well-known native or foreign sportsmen (13,1%). Only 25,6% of them did not follow sport-events, the others watched them on TV or listened to them on radio (55,3%). A minority of the children went to the scene of the sports events (19,6%). Most of the respondents (43,4%) took physical activity in sports clubs or sports leagues outside the school. Major part of them (28,7%) took sport as a hobby but there were a lot of students in our sample who took part in national (11,8%) and international (7,7%) competition too.

It was a pleasure for us to find that 11-14 years old students take lots of physical exercise outside the school. In this life period, there isn't notable difference in sports frequency between boys and girls which is particularly important. It is also important that good marks and sports frequency are related in a significant way. Thus, the idea of the „good pupil and good sportsman” has a reality.

Therefore, we can conclude that in this period of time sport is very important part of students' lives.

Key-words: sports practices, sports frequency, physical exercise

Bevezetés

A prevenció és az egészségfejlesztés a modern élet egyik legfontosabb kihívása (8,11). Ezzel összefüggésben a modern társadalmak egyik jellemző problémája a mozgásszegény életmód. A fizikai aktivitás rendkívül alacsony szintje új, egészséget veszélyeztető kockázati tényezőként jelent meg (2,13,15,27,29). Egy, az Egyesült Királyságban végzett vizsgálatból is kiderül, hogy a fizikai aktivitás szintje a lakosság körében rendkívül alacsony. A fizikai akti-

vitási szint emelésével azonban jelentős javulások érhetők el a lakosság egészségi állapotában, ehhez azonban feltétlenül meg kell ismerni a fizikai aktivitás ellen dolgozó tényezőket (6). Megállapíthatjuk, hogy életmódunk egyik alapvető eleme a rendszeres fizikai aktivitás, a sport. A mozgás hiánya számos krónikus betegség rizikófaktora (27,28,29), míg a fizikai aktivitás növeli a jó közérzetet és az egészségi állapotra is kedvező hatása van (4,7,19,21,26).

A rendszeres testmozgásra fiatal korban különösen szükség van (13,23). A sport ugyanis nemcsak formálja a fiatalok egyéniségét, hanem edzi testüket, növeli kitarításukat, ezért nélkülözhetetlen, hogy a sport időben a fiatalok életének szerves részévé váljon (14,24,31). A sportnak számos élettani, pszichés hatása közismert (4,17,27). A rendszeres testmozgásnak halmozási kockázatsökkentő, populációs átlagélettartam növelő, betegségek kialakulásában preventív, és bizonyos krónikus betegségekben gyógyszereszedést csökkentő hatása van. Ezen kívül a lipidérték javulásához, a diasztolés vérnyomás, az elhízás, a glukóztolerancia, a krónikus hátfájás és a káros szenvedélyek csökkenéséhez vezet. Emellett növeli a hajlékonyságot, a csontozat és izomzat erejét, csökkenti azok sérülési kockázatait, javítja az általános közérzetet, serkenti a kreativitást, növeli a munkateljesítményt, csökkenti a betegségben töltött napok számát (11).

Számos longitudinális vizsgálat bizonyította a rendszeres fizikai aktivitás hasznosságát egyes betegségek megelőzésében (például szív- és érrendszeri betegségek) és az elhízás kifejlődésében. E hatások a serdülőkorban alapozódnak meg, és később az egészségi állapotbeli egyenlőtlenségek egyik fő okává válnak (18,29). A megfelelő intenzitással, rendszeresen végzett testmozgás növeli a szérum koleszterin HDL szintjét és csökkenti az ártalmas LDL szintet. Pozitívan befolyásolja a glukóz anyagcserét, növeli a sejtek inzulin iránti érzékenységét (28). A fizikai aktivitás kedvező pszichés és pszichoszociális hatásai is közismertek és tudományosan bizonyítottak. Így például növeli az endorphinok szintjét és szabályozza a noradrenalin felszabadulását, ezzel jó közérzetet biztosít, segíti a szorongás és a depresszió oldódását is (4,5,16,26). Pszichoszociálisan pedig fejleszti az önbizalmat, és elősegíti a pozitív gondolkodásmód kialakulását (2,20).

A sport tehát lényeges a fiatalok lelki fejlődése szempontjából is. Azok a fiatalok, akik rendszeresen sportolnak jobb közérzetről, kevesebb pszichoszomatikus tünettől, nagyobb önbizalomról számolnak be, mint nem sportoló társaik (7,15,16,19,26). Kutatások bizonyították, hogy fiatalok esetében a sport, a fizikai aktivitás nemcsak az egészséges testi, hanem a szellemi és pszichoszociális fejlődés szempontjából is meghatározó. A fizikai aktivitást végző középiskolások sokkal fontosabbnak tartják a belső (posztmaterialis) értékeket inaktív társaiknál, így a családot, a barátságot, a lelki békét, a becsületességet, és az egész-

séget. Ezek a sportoló fiatalok szabadidejüket is hasznosabban szervezik meg, töltik el, mint azok, akik nem végeznek fizikai aktivitást (22). Régóta ismert az is, hogy az egyéni sportok a döntéshozásra, a csapat-sportok pedig a szabályok betartására, a csoporton belüli együttműködésre tanítanak (12).

A Szegedi Tudomány Egyetem Magatartástudományi Csoportjában 1992 óta folyó fizikai aktivitásra vonatkozó kutatások. Korábbi vizsgálatok kiterjedtek a fizikai aktivitás szerepére az egyetemi ifjúság körében, melyben a szabadidős fizikai aktivitást, az egészségi állapotot, a közérzetet, a pszichoszomatikus tüneteket és az egészségkárosító magatartást vizsgáltuk (15-17,19). Ezt követően vizsgálatokat végeztünk a szegedi középiskolások körében, amelyek során a fiatalok fizikai aktivitásának gyakoriságát vizsgáltuk és ennek az egyéniségre, rizikómagatartásokra gyakorolt hatását (20-22). A vizsgálatok bizonyították, hogy a fizikailag aktív fiatalok magabiztosabbak, jövőorientáltabbak, illetve jobb pszichoszociális és lelki egészség mutatható ki náluk. Az a hipotézisünk is megerősítést nyert, mely szerint a rendszeres fizikai aktivitás pozitív irányba képes befolyásolni a fiatalok – ebben az időszakban még bizonytalan – értékrendjét. Azt találtuk, hogy azok a fiatalok, akik rendszeresen sportolnak, többre értékelik az egészséget.

Jelen vizsgálat a korábbi tanulmányok folytatásaként egy másik, még fiatalabb korosztályt célozt meg. Kutatásunkban a 10-15 éves, 5-8. osztályos tanulók sportolási szokásait, fizikai aktivitáshoz való viszonyukat vizsgáltuk. Kutatások sora igazolja, hogy ebben a korosztályban különösen fontos a sport szeretetére irányuló nevelés, hiszen ekkor alapozódik meg a későbbiekben viszonyulásuk a rendszeres sportoláshoz (1,13,24,25,30).

Minta és módszer

A felmérést szegedi általános iskolások körében végeztük, véletlenszerűen kiválasztott iskolák és osztályok (5-8. évfolyamok, 10-15 évesek) segítségével (n=550). A 600 kérdőívből 550 volt értékelhető, így a válaszadási arány 92%-os volt. A tanulók átlagélettára 12,1 év (szórás 1,2 év). A válaszadók 54,9%-a fiú, 45,1%-a pedig lány volt.

Az adatgyűjtéshez önkéntes kérdőíves módszert alkalmaztunk, amelynek legfontosabb célja a fiatalok életmódjának elemzése volt sportszociológiai és sportpszichológiai szempontból. A kérdőív a szociodemográfiai változókon túl kiterjedt a tanulók egészségére, egészségmagatartására, sportolási szokásaira és egyéb, sporttal kapcsolatos kérdésekre. A kérdőív kitöltése osztályfőnöki óra, illetve testnevelés óra keretében történt, képzett mentálhigiénikus segítségével. Egy kérdőív kitöltése kb. 40 percet vett igénybe. Az adatgyűjtésre 2003. évi szeptemberében és októberében került sor.

A kutatásnak ebben a szakaszában első-sorban a tanulók sportolási szokásaira

koncentráltunk. Elemzéseink a következő kérdéseket dolgozták fel:

- A fizikai aktivitás gyakorisága
- A sportolás jellege
- A legnépszerűbb sportágak
- A sportolás szintje
- A sportolás szervezetsége
- A sportesemények követése a médiában.

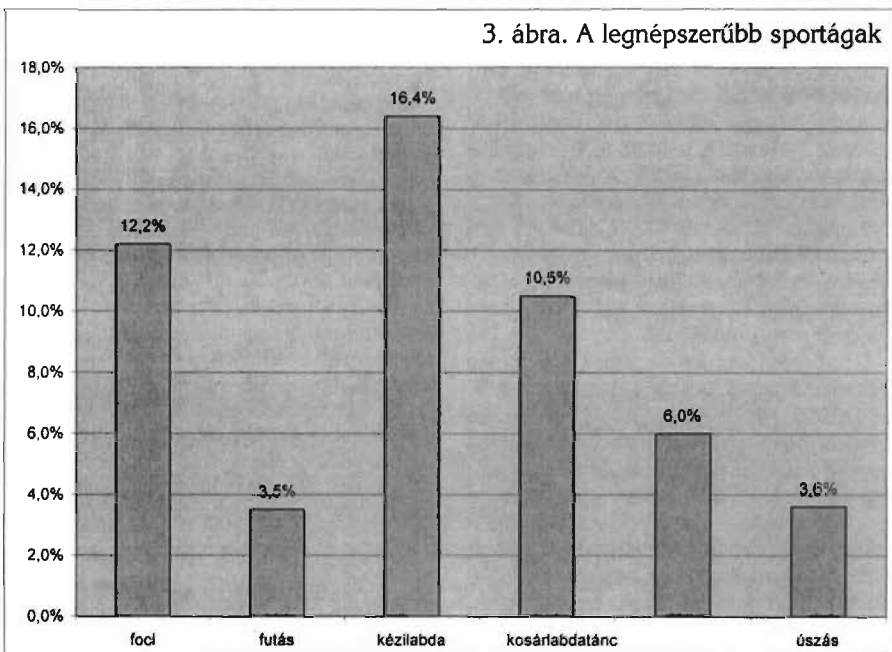
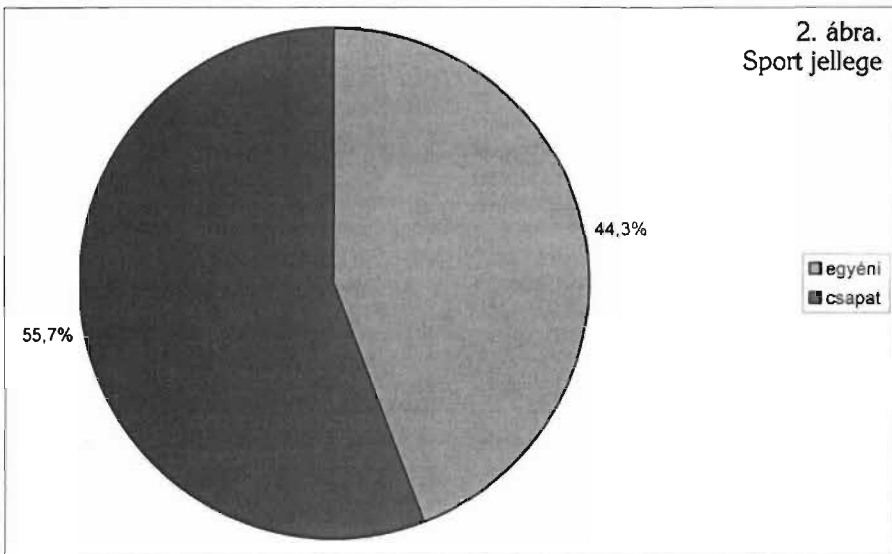
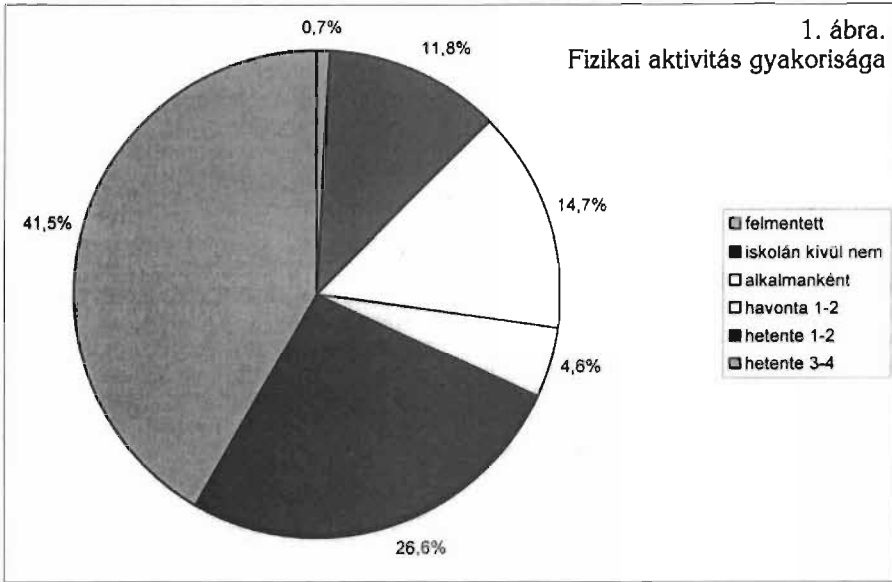
A fentiekben kívül megvizsgáltuk azt is, van-e összefüggés a sportolási gyakoriság, valamint a tanulók családjának társadalmi helyzete, illetve a tanulmányi előmenetel szerint.

Szakirodalmi vizsgálatok azt mutatják, hogy a sportolási szokások jól mérhetőek kérdőíves módszerrel már serdülőkorban is (3,17). A sportolás gyakoriságát a következőképpen értékeltük: az erős, legalább félórás időtartamú fizikai aktivitás gyakorisága számított az elmúlt tanévre vonatkozóan (21). Ez alapján a tanulók három csoportot alkottak: akik az iskolai tornaórákon kívül egyáltalán nem sportoltak; akik csak alkalmanként, maximum havi gyakorisággal sportoltak; és végül, akik hetente sportoltak. A sportolás jellege szerint megkülönböztettük az egyéni (például úszás, tenisz) és csapatjátékokat (például kézilabda vagy futball). A sportolás szintje szerint külön kategóriákba soroltuk azokat, akik nemzetközi vagy országos, megyei vagy városi, illetve nem versenyszerűen sportolnak, valamint megkülönböztettük még egy kategóriát, amelybe azokat soroltuk, akik jelenleg nem versenyeznek, de tervezik azt. A sportolás szervezetsége szintén meghatározó a fizikai aktivitás hatásai szempontjából (30), ezért a következő kategóriákat vettük alapul: iskolai, sportklub, barátokkal, illetve egyedül. A sportolási gyakoriságon, sportolási jellegen, sportolás szintjén túl szerepeltek kérdések arra vonatkozóan is, hogy mennyire kedvelik, mennyire tartják fontosnak az iskolai testnevelés órákat, illetve szoktak-e sportrendezvényeket nézni, hallgatni, van-e sportoló példaképük.

Eredmények

Először arra voltunk kíváncsiak, hogy milyen a minta fizikai aktivitásának gyakorisága (1. ábra). A kördiagrammon jól látható, hogy a fiatalok nagy része, 26,6%-a hetente egyszer-kétszer, 41,5%-uk pedig hetente háromszor-négyszer edz rendszeresen. Továbbá láthatjuk azt is, hogy a fiatalok csak 11,8%-a nem sportol semmit az iskolai tanórákon kívül, és csak 0,7%-uk felmentett valamilyen egészségi probléma miatt. A megkérdezett fiatalok 44,3%-a egyéni, míg 55,7%-uk csapatsportot űz, ezt láthatjuk a 2. ábrán. A 3. ábra pedig a legnépszerűbb sportágakat mutatja. Ki kell emelni a kézilabdát, a focit és a kosárlabdát, az egyéni sportok közül pedig a táncot, az úszást és a futást.

A sportolás jellemző tulajdonságainak értékeléséhez a sportolási gyakoriságát három, különböző csoportra bontottuk. Az első csoportba azok tartoznak, akik csak az iskolán belül, tehát csak a testnevelés órák keretében sportolnak. A második csoportba azok kerültek, aki k az iskolán kívül al-



alkalmanként vagy havonta egyszer-kétszer sportolnak. A harmadik csoportba pedig azok kerültek, akik az iskolán kívül hetente legalább egy-két alkalommal végeznek fizikai aktivitást. Ezután megnéztük, hogy mi-

lyen összefüggés van a sportolási gyakoriság és a nemek között (1. táblázat). Chi-négyzet próbával nem találtunk szignifikanciát. Érdekes azonban megjegyezni, hogy a nemek között egyik sportolási kate-

góriában sem látható különbség ebben az életkorban. Előző kutatásainkra alapozva a különbségek csak később, középiskoláskorban jelentkeznek, ahol is a fiúk még mindig a rendszeres testmozgást részesítik előnyben, de a lányok már csak a ritkább, rendszertelenebb edzési lehetőségeket keresik (17).

A 2. táblázat mutatja a sportolási gyakoriság és az iskolai osztályzatok alakulását. Chi-négyzet próbával a különbségeket szignifikánsnak találtuk, tehát azoknak a tanulóknak, akik rendszeresen sportolnak iskolán kívül is, jobbák a jegyeik, mint azoknak, akik csak az iskolai testnevelés órákon mozognak.

A 3. táblázat mutatja a tanulók által megjelölt társadalmi osztályok és a sportolási gyakoriság közötti összefüggést. Chi-négyzet próbával nem találtunk szignifikanciát, de érdemes megnézni, hogy az iskolán kívül rendszeresen sportoló fiatalok körében a társadalmi osztályok szerint egy „J alakú görbe” figyelhető meg, melynek legalsó pontja az alsó-közép osztályra tehető.

Ezt követően arra voltunk kíváncsiak, hogy a megkérdezett fiatalok milyen szinten sportolnak. A legnagyobb részük, 28,7%-uk hobbiszerűen sportol. Ezt 16,3%-kal azok követik, aki helyi/városi versenyeken indulnak. Ezután azok jönnek, akik még nem versenyeztek, de tervezik a versenyeken való indulást (14,4%). A megkérdezettek 12,9%-a soha nem is versenyzett, de nem is akar versenyezni a jövőben sem. A mintában lévő tanulók meglepően nagy számban indulnak országos bajnokságokon, kupákon (11,8%) és nemzetközi versenyeken (7,7%). A 4. táblázat ugyanezt nemek szerint mutatja be, szignifikáns eltéréseket nem találtunk.

Megkérdeztük a tanulókat, hogy milyen szervezésben sportolnak. Legnagyobb részük (43,4%) iskolán kívüli sportklubokban, sportszövetségekben edz. Ezt 22,8%-kal az iskolai, de a kötelező testnevelés órán kívüli edzés lehetőségei következnek. Ezután meglepő módon azok jönnek, akik egyedül saját maguk kedvére edzenek (20,9%), és csak ezt követik a barátokkal való együtt sportolás (12,8%). Az 5. táblázat nemeként mutatja be az adatokat, a különbség szignifikáns, azaz a fiúk többen vesznek részt szervezett sportolási formákban.

Kíváncsiak voltunk arra is, hogy a megkérdezettek mennyire követik napjaink sporteseményeit (6. táblázat). A tanulók 55,3% néz sporteseményt a TV-ben vagy hallgat a rádióban, 25,1%-uk nem követi a sporteseményeket, 19,6%-uk, ha teheti a helyszínen kíséri végig a sporteseményeket. Ennek keretében egy szubjektív kérdést is feltettünk: Van-e olyan sportoló a környezetetben, akire felhízel teljesítménye vagy emberi tulajdonságai miatt? A megkérdezettek 28,2%-a nem jelölt meg ilyen személyt. Ezután szinte egymás mellett következtek a szülők és a barátok (14%-14%), Majd 13,1%-kal ismert külföldi, illetve magyar sportoló következett. Itt az első helyet a Real Madrid sztárjai foglal-

ták el, mint Ronaldo, Zidane, Figo, első helyen David Beckhammel.

Végül, a 7. táblázat azt mutatja, hogyan értékelik a tanulók a testnevelési órákat a többi tantárgyhoz viszonyítva. Legtöbben egyenértékűnek tartják, de sokan jelölték be azt is, hogy fontosabb, mint más tantárgy.

Következtetés

A rendszeres fizikai aktivitás nagyon fontos az egészséges testi és lelki fejlődéshez (7,11,14,15,22,26,27). Ezért örömteli látni, hogy a 10-14 éves korosztályban az iskolai testnevelést nagymértékben szeretik a gyerekek, valamint azt is, hogy a testnevelési órákon kívül is milyen nagy arányban edzenek. A sport szeretete elősegíti a rendszeres sportolást, és biztosítja, hogy a fizikai aktivitás az életmód részévé váljon (10,13,24,25,31). Különösen fontos az, hogy ebben az életkorban nincs számottevő különbség a rendszeresen sportolók arányában a két nem között. A szakirodalmi adatok ezt nem mindig erősítik meg. Különösen a szervezett sportolást (30), illetve a csapatjátékokat (1) gyakrabban említik a fiúk, ami a mi esetünkben is megfigyelhető, ez azonban nem jelenti azt, hogy a lányok rendszertelenebbül sportolnának.

Ahogy láthattuk, a megkérdezettek több, mint fele a csapatjátékokat részesíti előnyben az egyéni sportokkal szemben, a legkedveltebb sportágak között pedig olyan csapatjátékok találhatók, mint a foci, a kosárlabda, és a kézilabda. Egy amerikai (philadelphiai) vizsgálatban, 12-15 éves gyerekek körében, hasonlóképpen a kosárlabda, a foci (mind az amerikai, mind pedig a hagyományos, európai), valamint a futás voltak a legnépszerűbb sportágak. Ezeknél a sportágaknál nagy szerepet játszik az összehangolt játék, a szabályok betartása és az "egy csapathoz" való tartozás. Ennek magyarázata a társas kapcsolati hálóban, a társas támogatásban rejlik (12). Korábbi kutatásainkból kiderült, hogy a sportoló fiatalok több időt töltenek barátaikkal, és a barátságot is többre értékelik, mint inaktív társaik (22). Elképzelhető, hogy az edzésekre való együtt járás, a sportprogramok, a versenyek közös élményeket hoznak létre, és ezáltal erősítik a barátságot.

Továbbá azt is ki kell emelni, hogy a jó jegyek, a tanulmányi előmenetel szignifikánsan összefügg a sportolás gyakoriságával. Tehát a „jó tanuló – jó sportoló” diákok léteznek. Sajnos itt meg kell jegyezni, hogy ez az összefüggés középiskolás korra megszűnik, habár a jeles és jó tanulók még ekkor is igen nagy arányban és gyakran sportolnak (21).

A sportolás gyakoriságát összevetve a társadalmi osztályokkal, nem találunk szignifikanciát. Viszont észrevehetünk egy J-alakú görbét, melyből kiderül, hogy az alsó-közép, illetve a középosztálybeli fiatalok sportolnak a legkevésbé. Középiskolások körében is megfigyelhető az, hogy az alsó osztálybeli tanulók nagyobb arányban

sportolnak rendszeresen, heti 3-4 alkalommal, mint felsőbb társadalmi osztályokba tartozó társaik (21). A valószínű magyarázat a motiváció különbségeiben rejlik. Elképzelhető, hogy az alsó osztálybeli tanulók jóval motiváltabbak társaiknál, a sport számukra kitörési lehetőséget jelenthet. A felső, felső-közép osztályba tartozó tanulóknál szóba jöhet a sport esetleges „áru-cikként” való megvétele is a gyermek számára. Erre vonatkozóan további elemzéseket tervezünk. Nemzetközi szakirodalmi adatokat tartalmazó tanulmányok arról számolnak be, hogy a felső osztályba tartozó, tehát jó anyagi körülmények között élő gyerekek többet sportolnak, mint a rosszabb anyagi körülmények között élők (9,13,29).

Ezután az iskolán kívüli sportolásra jellemző tulajdonságokat néztük meg: milyen szervezésben sportolnak a fiatalok, milyen szinten sportolnak, követik-e a sporteseményeket és végül, hogy van-e példaképük. A fiatalok majdnem fele iskolán kívüli sportklubokban sportol, ezt követik az iskolán belüli, de a kötelező testnevelés órán kívüli edzések, 12,9% csak a barátaival sportol iskolán kívül. Meglepő - különösen ebben az életkorban -, hogy a megkérdezettek 20,9% egyedül, a saját maga kedvére végez fizikai aktivitást.

A fiatalok több mint fele követi a sporteseményeket, valószínűleg ennek köszönhető, hogy 13,1%-nak van ismert, magyar vagy külföldi sportolói példaképe. Jellemző, hogy a tanulók főként annak a sportágnak a képviselői közül választanak példaképet, amit maguk is űznek, így mivel elég sokan fociznak, sokan választottak maguknak ismert focista példaképet. Legtöbben a felkapott - és olykor botrányairól is híres - Real Madrid sztárt, David Beckhamet jelölték meg. Ebből a csapatból - valószínűleg a nagy ismertség miatt - több példakép is került ki. Érdekes, hogy elég nagy a száma azoknak, akik olyan magyar sportoló példaképet említettek, aki esetleg nem annyira ismert a nagyvilág előtt, de a fiatalok közel érzik magukhoz, például akikkel korábban azonos iskolába jártak. A fiatalok nagy része azért inkább közeli ismerősei, illetve családtagjai közül választ példaképet, ami a társas hatást még inkább erősíti (10). Meg kell azonban említeni, hogy a megkérdezettek elég nagy része (28,2%-a) nem nevezett meg példaképet.

Tehát megállapíthatjuk, hogy a sportolás kiemelt szerepet tölt be a serdülők életében. Edzi testüket és kintartásukat, és egyúttal beépül az életükbe, annak fontos részévé válik. Emiatt fontos, hogy még ebben az életkori szakaszban kialakuljon a sport szeretete, a gyerekek elköteleződjenek a rendszeres testedzés mellett. Ekkor, felső osztályos általános iskolás korban a fiatalok sportolási szokásai között még nemként, társadalmi osztályonként nincsenek igazán számottevő különbségek. Sokan végeznek rendszeres fizikai aktivitást iskolán kívül is, sokan követik napjaink sporteseményeit, sokan jelölnek meg példaképet a környezetükből, és a megkérdezettek nagy többsége (69,3%) szereti vagy

nagyon szereti a testnevelés órákat. Úgy gondoljuk, hogy ezeket a tényeket sem az oktatási programoknak, sem az egészségnevelési programoknak nem szabad figyelmen kívül hagynia.

Köszönetnyilvánítás

A tanulmány a következő kutatási támogatásokkal valósult meg: az OTKA T 042490, az ETT T08 005 sz. kutatási pályázatok, valamint az MTA Bolyai János kutatási ösztöndíja (Pikó Bettina). A szerzők ezúton fejezik ki köszönetüket e támogatásokért, valamint az iskolában dolgozó tanárok és tanulók együttműködéséért.

Irodalom

1. Aaron, D.J., Storti, K.L., Robertson, R.J. et al.: Longitudinal study of the number and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescence. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 2002; 156: 1075-1080.
2. Baker, C.W., Little, T.D., Brownell, K.D.: Predicting adolescent eating and activity behaviors: the role of social norms and personal agency. *Health Psychol.* 2003; 22: 189-198.
3. Booth, M.L., Okely, A.D., Chey, T.N. et al.: The reliability and validity of the Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2002; 34: 1986-1995.
4. Budavári I.: Az ateroszklerózis nem lipid teóriái. In: Hársing L. (szerk.): *Kórélettan. Medicina, Budapest, 1988: 419-434.*
5. Boyer, J.L., Kasch, F.W.: Exercise therapy in hypertensive men. *JAMA* 1970; 211: 1668-1671.
6. Chinn, J.D., White, M., Harland, J. et al.: Barriers to physical activity and socioeconomic position: implications for health promotion. *J. Epidemiol. Commun. Health* 1999; 53: 191-192.
7. Falkenbach, A., Webwe, E., Unkelbach, U. et al.: Effect of physical exercise on concentration capability during mental stress. *Sportov. Szemle* 1992; 33: 91-95.
8. Forgács I.: A preventív egészségügy kihívásai az ezredfordulón. *Lege Artis Med.* 1998; 8: 854-858.
9. Giles-Corti, B., Donovan, R.J.: Socioeconomic status differences in recreational physical activity levels and real and perceived access to a supportive physical environment. *Prev. Med.* 2002; 35: 601-611.
10. Giles-Corti, B., Donovan, R.J.: The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Soc. Sci. Med.* 2002, 54: 1793-1812.
11. Kiss É. Zs.: Fizikai aktivitás – Fittség – Prevenció. *Budapesti Népegészségügy* 2003; 3: 241-247.
12. Kiss I.: Drog-deviancia-dopping és sport. *Szenvedélybetegségek* 1999; 6: 440-450.
13. Kristjansdottir, G., Vilhjalmsson, R.: Sociodemographic differences in patterns of secondary and physically active behavior in older children and adolescents. *Acta Pediatr.* 2001; 90: 429-435.
14. Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J. et al.: Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *J. Sport Exerc. Psychol.* 1995; 17: 35-53.

1. táblázat. A nemek és a sportolás gyakorisága

Nemek	A sportolás gyakorisága			Total
	Iskolán kívül soha	Iskolán kívül alkalmanként	Iskolán kívül rendszeresen	
Fiúk	11,3%	19,1%	69,6%	100%
Lányok	12,8%	20,1%	67,1%	100%

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával nem bizonyult szignifikánsnak $p > 0,05$

2. táblázat. Iskolai osztályzatok és a sportolás gyakorisága

Iskolai osztályzatok	A sportolás gyakorisága			Total
	Iskolán kívül soha	Iskolán kívül alkalmanként	Iskolán kívül rendszeresen	
1-2	14,3%	57,1%	28,6%	100%
2-3	30,4%	17,4%	52,2%	100%
3	-	45,5%	54,5%	100%
3-4	16,8%	21,6%	61,6%	100%
4	18,4%	10,2%	71,4%	100%
4-5	8,1%	16,6%	75,3%	100%
5	7,7%	23,1%	69,2%	100%

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult $p < 0,05$

3. táblázat. Társadalmi osztályok és a sportolás gyakorisága

Társadalmi osztályok	A sportolás gyakorisága			Total
	Iskolán kívül soha	Iskolán kívül alkalmanként	Iskolán kívül rendszeresen	
Alsó	20,0%	20,0%	60,0%	100%
Alsó-közép	23,1%	30,8%	46,2%	100%
Közép	12,2%	22,4%	65,3%	100%
Felső-közép	9,4%	15,9%	74,4%	100%
Felső	6,7%	10,0%	83,3%	100%

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával nem bizonyult szignifikánsnak $p > 0,05$

4. táblázat.

Sportolás szintje	A sportolás szintje	
	Fiúk	Lányok
Nemzetközi bajnokság	8,6%	6,6%
Országos bajnokság	13,7%	8,7%
Megyei bajnokság	9,6%	6,6%
Helyi, városi bajnokság	17,5%	14,9%
Még nem versenyzett, de tervezi	13,1%	16,2%
Nem versenyzett, de nem is akar	10,7%	15,8%
Hobbiszinten	26,8%	31,2%
Total	100%	100%

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával nem bizonyult szignifikánsnak $p > 0,05$

5. táblázat. Sportolás szervezethez

Sportolás szervezethez	Fiúk	Lányok
Iskolai	18,6%	27,4%
Sportklub	9,8%	35,9%
Barátokkal	13,7%	11,8%
Egyedül	17,9%	24,9%
Total	100%	100%

Megjegyzés: Az elemzés Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult $p < 0,01$

6. táblázat. Sportesemények követése

Sportrendezvények követése	
Tv-ben/rádióban követi	55,3%
Inkább a helyszínen	19,6%
Nem követi	25,1%
Total	100%

15. Pikó B., Barabás K., Markos J.: Egészségmagatartási minták populációsintű vizsgálata: az ún. fizikai aktivitási magatartás. Népegészségügy 1993; 74: 207-211.

16. Pikó B., Barabás K., Markos J.: Health risk behaviour of a medical student population. Report on a pilot study. J. Roy. Soc. Health 1996; 116: 97-100.

17. Pikó B.: A szabadidős fizikai aktivitás felmérése populáció-vizsgálatokban. Népegészségügy 1994; 75: 147-150.

18. Pikó B., Fitzpatrick, K.M.: Does class matter? SES and psychosocial health among

7. táblázat. Mennyire fontos a testnevelési óra?

A testnevelés mint tantárgy értékelése	
Fontosabb, mint más tantárgy	23,3%
Egyenértékű a többi tantárggyal	46,0%
Kevésbé fontos, mint a többi	20,4%
Nem lehet összevetni	10,3%
Total	100%

Hungarian adolescents. Soc. Sci. Med. 2001; 53: 817-830.

19. Pikó B.: Role of physical activity in university students' health. In: Martos, E. (ed.): XXVII. FIMS World Congress of Sports Medicine. Monduzzi Editore, Bologna, Italy, 2002: 149-152.

20. Pikó B., Pluhár Zs.: Tudatos-e a fiatalok egészségmagatartása? Egészségnevelés 2002; 43: 246-252.

21. Pluhár Zs., Pikó B.: A sport előfordulá-

sa és esetleges protektív hatása fiatalok körében. Magy. Sporttud. Szemle 2003; 1: 26-29.

22. Pluhár Zs., Keresztes N., Pikó B.: „Ép testben ép lélek”. Középisikolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. Magy. Sporttud. Szemle 2003; 2: 29-33.

23. Rogol, A.D.: Growth at puberty. J. Adolesc. Health 2002; 31S: 192-200.

24. Sallis, J.F., Prochaska, J.J., Taylor, W.C.: A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Med. Sci. Sports Exerc. 2000; 32: 963-975.

25. Sallis, J.F., Prochaska, J.J., Taylor, W.C. et al.: Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. Health Psychol. 1999; 18: 410-415.

26. Siever, L.J., Davis, K.L.: Overview: toward a dysregulation hypothesis of depression. Am. J. Psychiatr. 1985; 142: 1017-1031.

27. Siscovick, D.S., LaPorte, R.L., Newman, J.M.: The disease-specific benefits and risks of physical activity and exercise. Publ. Health 1985; March-April: 180-187.

28. Tran, Z.V., Wetman, A.: Differential effects of exercise on serum lipid and lipoprotein levels seen with changes in body weight. A meta-analysis. JAMA 1985; 254: 919-924.

29. Van Lente, F.J., Boreham, C.A., Twisk, J.W. et al.: Socio-economic position and coronary heart disease risk factors in youth. Findings from the Young Hearts Project in Northern Ireland. Eur. J. Publ. Health 2001; 11: 43-50.

30. Vilhjalmsón, R., Kristjansdóttir, G.: Gender differences in physical activity in older children and adolescents: the central role of organized sport. Soc. Sci. Med. 2003; 56: 363-374.

31. Vilhjalmsón, R., Thorlindsson, T.: Factors related to physical activity: A study of adolescents. Soc. Sci. Med. 1998; 47: 665-675

Matsudo

– a mozgás brazil prófétája

Az ébresztőóra Sao Paulóban – nekünk is csörög

Ritka és sok tekintetben egészen különleges vendéget köszönthetünk a közelmúltban Budapesten, igaz, csak rövid időre: Dr. Victor K. R. Matsudót, a brazil Sao Caetano do Sulban (Sao Paulótól mintegy húsz kilométerre fekszik) működő Testnevelési és Sport Kutató Intézet (CELAFISCS) vezetőjét. Neve és megjelenése alapján is okkal japánnak nézné az ember, s eredetét tekintve nem is tévednénk, ha így vélnénk. Édesapja a távol-keleti szigetországából vándorolt ki Dél-Amerikába, Brazíliában telepedett le, majd vett feleségül egy Európából származó hölgyet. A fiuk már ott született, s csinos neje pedig – egyben egyik legképzettebb munkatársa is – eredeti, hamisítatlan brazil.

Mielőtt a sporttudóssal folytatott beszélgetésre térnénk legfeljebb még arra szükséges választ adni, hogy miként kerített sort-élete során első alkalommal, de bizonyára nem utoljára – magyarországi látogatására. A magyarázat egyszerű, praktikus oka van: brazil professzor budapesti utazását megelőzően díszvendégként szerepelt a Salzburgban rendezett Európai Sporttudományos Kollégium Konferenciáján, s mivel az előző évtizedekben mindig is erős érdeklődéssel kísérte hazánk sportkultúrájának változásait, fejlődését – beleértve a Puskás-féle aranycsapat hajdani teljesítményét és olimpiai sikereinek éppen így – nos, úgy vélte, itt a kiváló alkalom, hogy személyes benyomásokat is szerezzen, már csak annál is inkább, mert hiszen számos magyar baráttal, kollégával alakított ki szoros szakmai kapcsolatot kutatásai során és nemzetközi tevékenysége révén (a professzor tagja az ICSSPE – International Council of Sport Science and Physical Education – Nemzetközi Sporttudományos és Testnevelési Tanács végrehajtó testületének is).

● A barcelonai nyári olimpiai játékok idején 1992-ben a szervező bizottság és a világesemény egyik főszponzora, a Spanyol Nemzeti Bank, a CA-XA által kiírt nemzetközi sporttudományos pályázaton 40 ország szervezetei, intézményei indultak. Emlékezetes sikert aratott az Önök által kidolgozott pályázat, aranyérmert nyertek egészséges életmód programjuk tervezetével – nyitottuk ezzel a kérdéssel a beszélgetésünket.

– Az akkori, lényegében még csak elméleti koncepció gyakorlati megvalósításának halaszthatatlan időszerejét a lakosság egészségi és fizikai állapotának aggasztó statisztikái szolgáltatták, amelyek már 1990 óta riasztó jelzésként sürgettek intézkedést. Összegzésként erről csak egyetlen adat: átlagosan minden második percen olyan haláleset következett be Brazíliában, amelyek oka közvetve vagy közvetlenül az egészségtelen életmód következményeként volt elkönyvelhető, szív és keringési zavarok, túlsúlyosság, stb., eredményeként. Az elmúlt három évtized kutatásai bebizonyították, hogy a fizikai aktivitás, illetve a mozgás krónikus hiánya határozott kockázattal jár, s előidézői

az olyan egyébként nem fertőző „népbetegségeknek”, mint a cukorbetegség, magas vérnyomás, szív és keringési zavarok, csontritkulás, továbbá bizonyos fajtájú rákbetegségek, például vastagbél és a mellrák esetei. Az Egyesült Nemzetek égisze alatt működő Egészségügyi Világszervezete (WHO) 1998-ról közzétett adatai szerint a világon abban az esztendőben 31.7 millió ember halt meg. Az elhalálozás oka az elhunytak hatvan százalékát illetően az említett okok miatt következett be.

● Ebben az összetett és bonyolult, szinte az egész társadalmat érintő ügyben képes-e egyetlen tudományos kutatóintézet hatékonyan közreműködni, kézzel fogható eredményt elérni?... A kérdés annál is inkább aktuális Magyarországon, hiszen ezen a téren előtünk is hasonló, nehezen legyőzhető akadályok, nehézségek tornyosulnak.

– Egy tudományos kutatóintézet fontos katalizátora, sőt központja lehet egy egész államra kiterjedő mozgalomnak, de egymagában valóban édeskevés... Komplex problémák kollektív megoldást követelnek, széles összefogást. Gondos, körültekintő szervezőmunkával alapoztuk meg ál-

lamunkban Sao Paulóban azt a stratégiát, amelynek lényege egy szoros partneri kapcsolat a kormányzati, illetve nem kormányzati szervezetek között, s amelyet, hadd tegyem hozzá, a kormányzat egészségügyi minisztériuma is kezdettől jelentős mértékben támogatott, s támogat ma is.

● Mikor indították a programot, s hogyan?

– Az egészségügyi minisztérium felkérése alapján végül 1996 decemberében vágtunk neki, s a kampányunk elnevezése ez – AGITA SAO PAULO! – Mozdulj Sao Paulo!... Frappáns, nem?... A portugál eredetiben az agita szó egyfajta tömör ötvözet, magában foglalja az aktivitást, a meggyőződést, a mozgást.

● Kiket tartanak számon, mint társakat, partnereket a mozgalom kialakításában és folyamatos fejlesztésében?

– Lehet, a felsorolás nem teljes, de lényegében az alábbiak: más minisztériumok, polgármesteri hivatalok, állami- és magán egyetemek, főiskolák, egészségügyi szervezetek, szövetségek, az ipari és az üzleti világ prominens szervezetei, olyan jótékonyági társaságok, mint a Lions Club vagy a Rotary Club, idesorolom a bank és pénzintézeteket, a legkülönbözőbb társadalmi szervezeteket...

● Van-e szimbolikus figurája az egészséges életmódot célzó, a mozgást, aktivitást ajánló és serkentő mozgalomnak?

– Ez egy mosolygó arcot öltő ébresztő óra, amelynek két sárga fülét a csörgők alkotják, piros orra alól, mint valami bajusz szárnyai indulnak kifelé jobbra-balra az óramutatók... A neve Meiorito, ami portugálul – félórát jelent, s erre a harminc percre a későbbiekben még szeretnék visszatérni... Az óra nem véletlen ötlet, szimbolikus jelentősége arra utal, hogy Sao Paulóban, ebben a hatalmas metropoliszban – és a hozzá hasonló nagy városokban – a lakosok gyors ritmusú, úgy is mondhatnám, veszett iramú életében az idő állandó tényező, az emberek folytonosan az órát, az időt figyelik, amely azonban így már nem csak a rohanásra, a stresszre, hanem az egészséges életmódra és az ehhez elengedhetetlenül szükséges sportos

mozgásra is emlékezteti őket... Brazíliában a lakosság mintegy hetven százaléka mondható el a fizikai inaktivitással jellemezhető életforma. Elretentően magas szám!

● **Az egészséges rendszeres mozgás pozitív hatása a halálózási arányszámokra közismert...**

– Mi kutatók, szakemberek régóta tudjuk, mennyire csökkenti a betegségek és a korai halál kockázatát a fizikai aktivitás... Csökken a kockázata a keringési problémák megjelenésének, a cukorbetegségnek, a mellráknak, a magas vérnyomásnak, a krónikus gerincbántalmaknak, a depresszióknak, s viszont számottevően erősíti a szervezet ellenálló képességét, immunitását a különböző betegségekkel szemben.

● **Legyen szíves, professzor úr, foglalja össze az esszenciáját az „AGITA Sao Paulo” kampánynak!**

– A tanulmányok egyértelműen azt jelzik, hogy a leghatékonyabb módja a fizikai aktivitásnak akkor következik be, ha a mozgás intenzitása mértékletes, ám rendszeres... Elengedhetetlen ellenben, hogy azok számára, akik életformájuk részeként gyakorolják ezt a rendszeres mozgást, könnyen megjelöljék sőt vonzóknak találják az ehhez szükséges környezetet, feltételeket. A mozgásprogramok népszerűsítése, a felvilágosítás – kulcskérdés, prioritás. Néhány gondolat még ehhez: ez az aktivitás olyan egyszerű és hasznos dolog, amelyet mindenki gond nélkül képes megcsinálni, férfiak, nők, gyerekek, felnőttek, idősek ... Nincs azután ellenérdekltségben egyetlen gazdasági érdekcsoporttal sem, sőt közvetve hozzájárul a termelékenység és a munkaképesség növeléséhez, csökkenti a betegségek okozta munkakiadás óráinak számát, s csökkenti az egészségügyi szolgáltatásokra, orvosságra, kórházi kezelésre, még a biztosításra térülő kiadásokat is.

● **Mi az ajánlott átlagos mozgás-mennyiség és időtartam?**

– Itt térek vissza Meioritóhoz, a félórához... Az Agita Sao Paulo ajánlása mindössze ennyi: Mozogj lehetőleg a hét minden napján, de legalább öt vagy hat napon harminc percet könnyedén... Így könnyebb tartani a súlyodat, kitartóbb leszel, erősebb, megszabadulsz a stressztől, megerősödik az önbizalmad, jobb a közérzeted – sok más kedvező hatás mellett.

● **Mit tekinthetünk alkalmasnak az említett 30 percnyi mozgásra?**

– Szinte mindent ... A lényeges szempont, hogy legalább tízperces folyamatossá mozgásról, tevékenységről beszélünk, lehet tehát háromszor tíz

perc, vagy kétszer 15, stb... Bele illik otthon ebbe akár a kocsimosás, a kertészkedés, a kutyasétáltatás, sétálás a kisbabával, különféle házimunkák ... Buszozás előtt a munkahelyre érdemes egy megállót sétálni, vagy akár leszállni cél előtt egy megállóval előbb, s úgy sétálni egyet. Szabadidőben kocogni, labdajátékokat üzni, kerékpározni, gyalogolni, táncolni, úszni, ezernyi más – a választék szinte kimeríthetetlen.

● **A kilencvenhatban indított mozgalom eredményei? ... Brazília a világ egyik területre, kiterjedésre legnagyobb országa. Lakosságának száma megközelíti a százhetvenötmilliót, az ön városának lakossága csaknem eléri Magyarországot, alig kevesebb, mint tízmillió.**

– A siker relatív, gyűjtőadatokat illetően milliókban mérhető azok száma, akiket sikerült a mozgásprogramba bevonni, s ebben jelentős segítséget kaptunk – mármint a népszerűsítésben – az írott és elektromos médiában található partnereinktől. A televízió különösképpen hatékony társunknak bizonyult, de a folyóiratok, napilapok, felvilágosító brossurák, s nem különben azok a nagyszabású tömegmozdulások, amelyeket évente két-három alkalommal rendezünk, szintén sokat tettek a mozgalom szélesedéséért... Sao Paulo államban – mert hiszen lépésről-lépésre haladhatunk csupán – a célunk, hogy mozgásba hozzunk harmincmillió embert, kicsit-nagyot – mindenkit. Szépen haladunk ebben a törekvésünkben, s ha itt, közvetlenebb környezetünkben sikereket könyvelhetünk el, haladunk tovább, előbb Brazília egésze, azután Dél-Amerika, más kontinensek következhetnek – nem, szép misszió...

● **Messzire tekint, s ez valóban tiszteletreméltó... Ebből kiindulva hadd kérdezzem meg: Rio de Janeiro, jölehet az utolsó pillanatban, bejelentette a Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak, hogy megpályázza a 2012-es nyári já-**



tékok megrendezését... Az AGITA-program terjedése vonatkozásában milyen lehetőségeket lát az olimpiai eszme- és mozgalom erejének felhasználására?

– Az olimpiai mozgalomban, mint tudjuk, egy külön bizottság – a Sport for all, a Sport Mindenkinek – foglalkozik a számunkra életfontosságú kérdéssel, s ebből következően Sao Paulo jelentkezése még akkor is remek lehetőségnek tekinthető a népszerűsítésben, ha netán a pályázatot végül majd más város nyeri. A legnépszerűbb sportok, mozgalmak, személyek bevonása már eddig is meggyőzően igazolta várakozásunkat, hogy csak a brazil labdarúgó válogatottnak, kosarsainkat, s olyan sztárokat említsék, mint a legendás Pele – ráadásul ő ugye sportminiszter is volt – vagy napjaink világhíressége, a Real Madridban játszó Ronaldo...

Matsudo professzor, a mozgás tudósa és megszállott dél-amerikai profétája szűkös idővel gazdálkodhatott rövid pesti tartózkodása alatt, meglátogatta természetesen a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi karát, a TF-et, tárgyalt dr. Radák Zsolt tanulmányi dékán-helyetttel, további szakmai kollégákkal, és a Magyar Sporttudományi Társaság vezetőivel is. Szűkre szabott ideje ellenére is készséggel állt a rendelkezésünkre, amelyet ezúttal is köszönünk, s jölehet tudjuk, kutatási területe kiterjed a tehetség gondozásra, kiválasztásra, a versenysport kiemelkedő eredményeinek faktoraira, a sportmozgások elemzésére, ezúttal a mi társadalmunkat is talán leginkább érintő fontos témában, az egészséges életmód elterjesztésében sarkalatos szerepet játszó rendszeres mozgás körül lezajlott beszélgetésre keríthetünk csak sort, ám, mint nyomatékosította, legközelebb is örömmel áll a rendelkezésünkre – bárhol. Igerhetjük – élünk majd vele.

Gallov Rezső

Beszámoló a 8. ECSS Kongresszus pszichológiai vonatkozású témáiról

Salzburg, 2003. július 9-12.

Majoross Kinga, Lénárt Ágota

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

2003. júliusában Salzburg volt a házigazdája a 8. Európai Sporttudományi Kongresszusnak. Az osztrákok méltó helyszínnel és magas színvonalú szervezéssel várták a világ minden tájáról összesereglett kutatókat. A kongresszus jó lehetőséget és fórumot adott a legfrissebb sporttudományos eredmények, elméletek és projektek megvitatásához.

Rekordszámú absztrakt érkezett a rendezvényre: több, mint 1200 rezümét bíráltak és fogadtak el, amely egyben jelzi a kongresszus magas szakmai színvonalát. Újdonságnak számított, hogy az absztraktkötet mellett cd-t is kaptak a résztvevők, melyen az előadások ún. hosszabb változata található.

A kongresszuson a sporttudomány alábbi területei szerepeltek:

- fiziológia (111 előadás, 99 poszter)
- edzés és tesztelés (71 előadás, 98 poszter)
- biomechanika (99 előadás, 66 poszter)
- sportorvoslás és rehabilitáció (59 előadás, 85 poszter)
- egészség és fitness (52 előadás, 87 poszter)
- testnevelés és pedagógia (31 előadás, 69 poszter)
- komputertudomány (14 előadás, 64 poszter)
- pszichológia (33 előadás, 34 poszter)
- szociológia és sporttörténet (33 előadás, 17 poszter)
- táplálkozástudomány (16 előadás, 30 poszter)
- élsport (37 előadás)

A pszichológiai témájú előadások és poszterek áttekintésekor jellegzetes csomópontok fedezhetők fel, melyek az eltérő területek ellenére hangsúlyosan jelennek meg. Jól tükrözik egyrészt a kutatási irányokat, törekvéseket, másrészt az új évezred adta új kihívásokat is.

Öt fő területet emelhetünk ki:

- az életkor, a mozgás és a testedzés összefüggése a pszichés állapottal
- motivációs háttér
- a csapatsportok szociálpszichológiai vonatkozásai (pl. kohézió, agresszió)

- az edzői bánásmód és összefüggése a hatékonysággal

- a sikeres sportolók karrierútja és személyiségvonásai

- sportágak és személyiségvonatok – sportpszichológiai felkészítő módszerek, tréningek

- sportpszichológia a gyakorlatban
- mérési eszközök, tesztek, kérdőívek

- a versenysport pszichés jellemzői

- a sportsérülések pszichés háttere

- a verseny előtti, alatti és utáni állapot

- szorongás, stressz, tüledzettség, kiégés.

A publikációk egy része valamely terület vagy jelenség elemzését nyújtják, mások a versenyeredményességet növelő eljárásokat mutatnak be. Jól látható az alkalmazott sportpszichológiai irányzat megerősödése, amely különben világjelenség. Ennek révén bővül az edzők és sportpszichológusok módszertani készlete az eredményesség fokozása érdekében.

A pszichológiai szekción belül rendkívül érdekes volt a „Sportpszichológia: kutatás és alkalmazás az élsportban-konfliktusos terület?”, valamint „A teljesítmény sportvonatkozású faktoraik elemzése” című szimpózium. Utalunk Brandauer, Amerberger, Lane és Robazza anyagaira.

Összehasonlításul közöljük a **2003-as koppenhágai XI. Európai Sportpszichológiai Kongresszus kiemelt témaköreit**, melyek a sportpszichológia új megközelítését célozzák:

- A test a sport és testedzés pszichológiájában

- Gyermek, ifjúsági sport és testnevelés

- Szenvedély és érzelmek a sportban

- Az edzői munka szerepe a csapatépítésben és a versenyzésben

- A fizikai aktivitás növelését szolgáló beavatkozások az egészség és a jóllét érdekében

Ezen belül is két fókuszálási pont mutatkozott: egyik a szabadidősport vonatkozások, azaz az emberek sportolásba való bevonásának feltételei és pszichológiai faktorai (motiváció és jóllét, aktív életmód, mentális egészség), másik a versenysport kritikus faktorai (sportsérülések, krízisek, karrierfejlesztés).

A kongresszus pszichológiával kapcsolatos témáinak rövid összefoglalója (a sorrend az absztrakt kötetet követi)

Kleinert J. és mtsai (Németország): az önmaguk által kontrollált edzés idősebb személyek esetében hatékonyabbnak bizonyult (fittebbnek érezték magukat és egyes biológiai paramétereik is jobbak voltak), mint a külső kontroll mellett végzett testmozgás.

Schmidt F. és mtsai (Németország): szisztematikus állóképességi aerobik edzés hatására csökkent a betegek szorongása, depressziója és pszichoszomatikus panaszaik, valamint javult a mentális stresszel szembeni ellenállásuk.

Rees R. (Egyesült Államok): a fair play és a győzni akarás egyaránt értékes a sportolóknak, és többnyire képesek egyensúlyt tartani a tisztességes játék és a minden áron győzni akarás között, kivéve azokat a versenyeket, ahol a csalás és az illegális taktikák (pl. ellenfélnek sérülés okozása) elfogadottak.

Oishi K. (Japán): az A típusú személyiséggel jellemezhető sportolók nagyobb gyakorisággal számoltak be sportsérülésről.

Semple S. és mtsai (Dél-Afrika): az ultramarathon előtti időszakban fokozott az atléták feszültség és éberség szintje, de kisebb fáradtságról számolnak be, míg a versenyt követően hangulati állapotukban jelentős változások következnek be; ugyanakkor depresszió, düh és zavarodottság (fejetlenség) terén nincs eltérés a verseny előtti és utáni állapotban.

Samulski D. és mtsai (Németország): a stresszből való felépülést mérő teszt (RESTQ-Sport) portugál nyelvű változatának sikeres validálásáról, valamint e mérőeszköznek a tüledzettség és kiégés diagnosztizálásában játszott szerepéről számolnak be.

Vass Z. és mtsai (Magyarország): a tapasztalt és a kezdő darts játékosok eltérő információfeldolgozási mechanizmusokat használnak, és ennek hatása a teljesítményükben is megmutatkozik.

Hadji Rasouli M. (Irán): az egyhónapos edzőtábor alatt a hosszútávfutóknak megnőtt a depresszió szintjük, ugyanakkor csökkent a szorongásuk;

a rövidtávfutóknál ezek ellenkezőjét találták.

Sniras S. (Litvánia): a sportoló tanulók jobb szociális készségekkel rendelkeznek (önismeret, kommunikációs-készség, kooperáció, személyes vélemény kifejezése, szociális készségek fejlesztési igénye), mint a nem sportoló tanulók.

Brandauer T. (Ausztria): a sportpszichológusi munkában nehéz megtalálni az egyensúlyt a sportolók igényei és elvárásai, valamint a tudományos irányelvek (tanácsadói munka szabályai) között.

Jakovljevic S. (Szerbia): senior és junior kosárlabdázók vizsgálatában összefüggést talált az egyes sportolók általános intelligenciája és játékok színvonala között.

Foster D. és mtsai (Anglia): a meta-kogníció (saját kognitív folyamataink ismerete és tudatossága) szerepét hangsúlyozza a sportban, mivel ez a terület igencsak kevésbé kutatott.

Majoross K. (Magyarország): a koedukált sportolás (korfbal) kevesebb agresszióval, alacsonyabb szorongásszinttel, kisebb csapattársakkal szembeni irigységgel, ugyanakkor magasabb önbizalommal, kooperációs-készséggel, csoporthoz tartozással és csoportkohézióval jellemezhető, mint az egynemű sportolás (kosárlabda).

Lénárt Á. (Magyarország): a field számszerijaszat technikai és pszichés oldalát vizsgálta. Meghatározta az optimális felszerelés paramétereit, valamint a sportágra jellemző pszichés jellegzetességeket. A vizsgálati metodika más sportágak esetében is hasznosítható. A kapott eredmények segítik a tehetségesek kiválasztását.

Robazza C. (Olaszország): különböző self-regulációs (ön-szabályozó) technikák segítségével (pl. célformulák, pozitív gondolkodás, relaxáció, imagináció) optimalizálhatók az érzelmek, valamint az ezekkel összefüggő testi tünetek, és így elérhető a versenyezéshez szükséges megfelelő állapot.

Calu-Leoca S. és mtsai (Románia): az egyéni sportolóknál magasabb versenyszorongás szintet mértek, mint a csapatsportot űzőknél, ugyanakkor nem volt különbség a szorongás terén a testkontaktusos és nem testkontaktusos sportok között.

Santana M. G. és mtsai (Brazília): fizikai aktivitás hatására időseknél javultak a kognitív funkciók (figyelem, emlékezés, élelenség).

Dorogi L. és mtsai (Magyarország): a rokkant sportolók más motivációs tényezőkkel és megküzdési stratégiákkal jellemezhetőek, mint az egészséges sportolók.

Sum K. W. és mtsai (Kína): azokra a serdülőkre, akik rendszeresen és aktívan sportolnak, kevésbé jellemző a kockázatos viselkedés (dohányzás, alkohol, drog, öngyilkosság, veszélyes magatartás).

De Pero R. és mtsai (Olaszország): minél régebb óta űz valaki egy sportágot, az intrinzik motiváció egyre kevésbé fontos a sportághoz való ragaszkodásban; az életkor előrehaladtával az extrinzik motiváció látszik fontosabb tényezőnek.

Cartoni A. C. és mtsai (Olaszország): a női tornászok nagyobb szorongással és kisebb én-hatékonyság érzéssel jellemezhetőek, mint a férfi tornászok; ugyanakkor a sérüléstől való félelemben nem volt nemek közötti különbség.

Martins Z. (Lettország): fiatal női kosárlabdázóknál vizsgálta a részvételi motiváció (edzésen való részvétel oka) és a verseny-tapasztalat (részvétel a meccsen, győzelmi arány) közötti összefüggéseket.

Antoniou P. és mtsai (Görögország): a versenyszorongást mérő teszt (SCAT) újra validálását végezték el junior korú görög tollasabdázókkal.

Dumitru B. és mtsai (Románia): pszichológiai tréning segítségével fejlesztették fiatal futball játékosok győzelem iránti pozitív attitűdjét.

Marinovic M. (Horvátország): nem talált különbséget a különböző szintű (sport sikeresség terén eltérő) evezősök között motiváció és személyiségvonások tekintetében.

Fox K. (Anglia): a fizikai self (sportkompetencia, fizikai kondíció, külső megjelenés) az önbecsülés fontos összetevője, így jelentős szerepet játszik a mentális egészség és jól-lét megőrzésében, illetőleg fejlesztése elősegíti a terápiás és rehabilitációs munkát.

Van de Vliet P. és mtsai (Belgium): a fitness tréning hatásos lehet a klinikai depresszió kezelésében, mivel hozzájárul az önbecsülés növeléséhez, bár a közvetítő tényezők nem egyértelműek.

Amesberger G. (Ausztria): a sportpszichológia elméleti kutatási eredményeinek és gyakorlati alkalmazásának új és kreatív összekapcsolását sürgeti, hogy ez az irányzat továbbra is dinamikusan fejlődhesen.

Lane A. és mtsai (Anglia): egy bokszolóval folytatott sportpszichológiai munkán keresztül mutatja be, hogy miképpen kapcsolható össze az elmélet és a gyakorlat. Néhány fontos megállapítása:

– az elméleti munka egy az egyben nem ültethető át a gyakorlatba

- jól kialakított és sportág specifikus felkészítő-programok kellene
- a pszichológusnak ismernie kell az adott sportágot
- legfontosabb technikák: autogén tréning, self-talking, cél-állítás, kognitív technikák, állapot-monitorozás, imagináció
- hitelesebb a pszichológus, ha sportmúlttal rendelkezik.

Robazza C. (Olaszország): a sportpszichológia gyakorlati alkalmazásába enged betekintést. Fontosabb gondolatái:

- az eredményes munkát nehezíti a sportoló vagy az edző ellenállása
- az egyénre szabott beavatkozás legjobb megközelítése az optimális hatékonyság zónája modell (IZOF)
- fontos az optimális emóciók zónájának azonosítása is
- a tanácsadás kiindulópontja a spontán stratégiák azonosítása
- az optimális és a rossz teljesítmény elképzelése által elemezhető (pontosítható) a kapcsolódó emocionális állapotok.

Eberspächer H. és mtsai (Németország): a német edzők többsége jól informált a sportpszichológiai munkát illetően, és az attitűdjük is pozitív irányba, ugyanakkor a sportpszichológus igénybevételének lehetőségeiről és finanszírozásáról hiányos a tudásuk.

Rogaleva L. és mtsai (Oroszország): a csak eredményre orientált edzőknél a fiatal sportolók önbecsülése, érzelmi stabilitása, önkontrollja csökkent, míg bizonytalanságérzésük, rossz közérzetük nőtt; a professzionális pedagógiai orientációjú edzőknél pont ellenkező hatást figyeltek meg a sportolók fejlődésében.

Breivik G. (Norvégia): a sikeres élsportolók (összehasonlítva a kevésbé sikeres élsportolókkal) nagyon aktívak voltak gyermekként, stabil családi háttérrel rendelkeztek, később specializálódtak fő sportáguk felé és a sikert fokozatosan érték el. Az élménykeresés, mint személyiségvonás fontos tényezője a sportágválasztásnak, a csapaton belül elfoglalt pozíciónak és a viselkedés mintázatnak.

Bosnar K. és mtsai (Horvátország): a sportpreferencia és a személyiségvonások összefüggéseit vizsgálva megállapították, hogy a szabadterei és kalandsportokat választók nem neurotikus, nem pszichotikus, extravertáltak és alacsony szociális integrációs szinttel rendelkező személyiségek, míg az esztétikai sportokat kedvelők magas extravertáltságú és alacsony agresszivitással jellemezhetőek.

Kemer M. (Egyesült Államok): serdülőkor előtti gyerekek szabadidősport

íránti attitűdjének mérésére készített kérdőívet.

Miller B. W. és mtsai (Norvégia): fiatal focistákat vizsgálva arra a következtetésre jutottak, hogy a nagy teljesítményelvárás alacsony morális működésmóddal jár együtt; azok az edzők, akik a sikert a győzelemmel azonosítják, elfogadhatónak tartják az alacsony morált, a sportszerűtlenséget és az agressziót a vereség elkerülése érdekében.

Lau A. és mtsai (Németország): egy új kérdőívvel mérték kosárlabda csapatokban a kohéziót; eredményeik alapján a csapaton belüli kohézió nem változott egy szezon alatt, és erőssége nem függött össze a csapat sikerességével.

Cottyn J. és mtsai (Belgium): a versenyszorongást önkéntes kérdőívvel és pulzusszámmal mérték; az edzéshez viszonyítva a versenyen fokozódott a pulzusszám, de a szubjektív szorongás (amit a kérdőívvel mérték) és a teljesítmény (gyakorlatra kapott pontszám) nem változott; teljesítményromlás tehát csak akkor következik be, ha a fiziológiai szorongás (arousal-szint emelkedés) mellett kognitív szorongás (pszichológiai arousal növekedés) is jelen van.

Claasen M. (Dél-Afrika): az egyre jobb teljesítményre és sikerre való törekvés (illetve a környezet ilyen irányú nyomása) a fiatal sportolóknál nagyfokú szorongást, önbizalmat és motiváció csökkenést és kudarcotól való félelmet vált ki, amitől a teljesítmény romlik; a pszichológiai beavatkozás hatásos lehet ilyen helyzetekben.

Devonport T. és mtsai (Anglia): a sérülést megelőző érzelmi állapot inkább hasonlít a sikeres (alacsony depresszió és fáradtság, nagyfokú élnétség), mint a sikertelen teljesítmény megelőző érzelmi állapothoz (fáradtság, zavartság, depresszió).

Jordet G. (Norvégia): perceptuális tréning segítségével javította egy élsportoló focista felderítő, kutató aktivitását (test-, fej- és szemmozgását a labda átvételét megelőzően).

Bertollo M. és mtsai (Olaszország): fiatal tornászok emocionális, pszichológiai és fizikai állapotra vonatkozó self-percepcióját vizsgálták; edzés időszakban alacsonyabb feszültség-szintről és aggodásról, de nagyobb fájdalomról számoltak be, mint verseny időszakban.

Lemyre P. N. és mtsai (Norvégia): a magas feladat-orientációjú élsportolókra kevésbé jellemző a kiégés, míg a magas ego-orientációjúak a szezon végére a sportban való részvételt leértékelik.

Hanin Y. (Finnország): a sífutás pszichológiáját vizsgálva kiemeli az alábbi tényezők fontosságát a teljesítmény szempontjából: csoportdinamika (szociálpszichológiai tényezők), a sportoló személyiségvonásai, self-reguláció és megküzdési képesség, valamint a teljesítménnyel összefüggő állapotok edzésen és versenyen.

Gilbome D. (Egyesült Királyság): a labdarúgás terén folytatott sportpszichológusi munkáról számol be, fő témái: edző – pszichológus viszony, a terapeuta szerep határai, pszichológiai tréningek.

Stella S. G. és mtsai (Brazília): aerob gyakorlatok hatására túlsúlyos serdülő lányok depressziója csökkent (anaerob gyakorlatoknak és szabadidős aktivitásnak nem ilyen hatása).

Aaberge K. (Norvégia): Asberger szindrómás és szkizofrén betegek álla-

pota aerob tréning hatására jelentősen javult.

2004-ben a franciaországi Clermont-Ferrand ad otthont a 9. ECSS kongresszusnak, július 3-6. között. A tervezet szerint plenáris ülések adnak áttekintést a különböző szakterületekről, majd kilenc diszciplináris szimpózium és 24 tematikus ülés következik. A sportpszichológiai vonatkozások közül érdekesnek ígérkezik a nemek és a sportteljesítmény, az új imaginációs technikák, az autóversenyezés pszichológiai aspektusai, az edző-versenyző kapcsolat, az extrém sportok és az érzelmek a sportban című témakörök.

A kongresszus weblapja: www.ecss2004.com

Reméljük, összefoglalónk kedvet ad a szakembereknek és a sportolóknak a sportpszichológiában történő további tájékozódáshoz és elmélyüléshez!



Közlési feltételek / Guide-lines for Authors

A Magyar Sporttudományi Szemle évente 4 alkalommal jelenik meg, és sporttudományi tárgyú cikkeket közöl magyar vagy angol nyelven. A kéziratokat egy példányban, szimpla sortávolsággal, az A/4-es lap egyik oldalára 12-es betűnagysággal gépelve kérjük elkészíteni. Ha azonban lehetséges - ez a közlésre történő elfogadásnál előnyös - akkor számítógépes adathordozón (1.44-es floppy-lemezen) is kérjük az anyagot. A dokumentumokat "stílus" alkalmazása nélkül Winword, a táblázatokat Excel formátumban, a grafikonokat, ábrákat sokszorosításra alkalmas nyomaton várjuk. A kézirat, táblázat, ábra azonosításához kérjük az összes információt megadni (könyvtár-, file-, munkalapnév stb.) A kézirat gépelt terjedelme az 5, az ábrák, táblázatok a 3 gépelt oldalt ne haladják meg. A táblázatokat, ábrákat és képeket a szövegtől elkülönítetten (táblázatontként, ábránként és képenként (JPEG) külön lapokon vagy file-ban kérjük 1 példányban mellékelni. A táblázatokat fölül, az ábrákat alul számozással és címmel kérjük ellátni. Az ezeken esetleg szereplő jelek, rövidítések magyarázata is szerepeljen, azaz: a táblázatok és ábrák a szövegtől függetlenül is érthetők, értelmezhetők legyenek. A táblázatok, ábrák címét mindkét nyelven kérjük megadni (Pl. 1. ábra /Fig. 1.. Térd fesztítés, hajlítás/ Knee extension, flexion). A táblázatok és ábrák helyét, ezekre a szövegben hivatkozva (pl. 2. ábra) jelölni kell. A képeket csak JPEG-formátumban tudjuk elfogadni.

Az első oldal a szerző(k) nevével („dr” és egyéb titulus nélkül) kezdődjön. Ez alatt a tanulmány (kifejező, de minél rövidebb) címe következzen mindkét nyelven. Ezt kövesse a maximum 20 soros összefoglaló magyar és angol nyelven. Az összefoglaló a kérdésfeltevést, az eredményeket és a következtetést tartalmazza és maximálisan 5 kulcsszóval fejeződjön be. A kulcsszavak magyar és angol nyelven is itt szerepeljenek.

Az összefoglalót kövesse a tanulmány szövege, amelyet célszerű bevezetésre, a módszerekre, az eredményekre, a megbeszélésre és a következtetésekre fejezetekre tagolni. Az új bekezdések a sor elején kezdődjenek és ezt sorkihagyás jelezzék. A lábjegyzetek a szöveg végére kerüljenek. A következő fejezet az irodalomjegyzék. Folyóiratnál: a szerző(k) neve, a megjelenés éve, a mű címe eredeti nyelven, a folyóirat neve, a lapszám, a terjedelem: kezdő és befejező oldalszám. Pl. Friedmann, B – Bärtsch, P. (1999): Möglichkeiten und Grenzen des Höhentrainings im Ausdauersport. Leistungssport, 3. 43-48. Könyvnel: a szerző(k) neve, a megjelenés éve, a könyv címe (eredeti nyelven), a kiadó neve, városa, esetleg a könyv utolsó számozott oldalszáma. Pl: Carl, K. (1983): Training und Trainingslehre in Deutschland. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf. 298 p. A szöveg közben a hivatkozás a szerző(k) nevével és az évszámmal történjen, pl. Friedmann (1999). Az irodalomjegyzék után kérjük megadni annak a szerzőnek a teljes nevét, titulását, munkahelyének nevét, címét, (telefonszámát, e-mail címét), akit az esetleges érdeklődők további információkért megkereshetnek.

A szerkesztő

Referátumok

Népszerű sporttáplálkozás-kiegészítők és ergogén anyagok (Popular Sports Supplements and Ergogenic Aids)

Juhn M. S.

(Dept. of Family Med., Univ. of Washington School of Med., Hall Health Center Sports Med., Univ. of Washington, 354410 East Stevens Circle, Seattle, WA 98195-4410, USA):
Sports Med. 2003, 33, 921

A 136 Medline cikkre támaszkodó áttekintés 12 anyag esetleges teljesítményfokozó szerepét és a mellékhatásokat elemzi bölcs kritikával.

Az antioxidánsok (C és E vitamin, koenzim-Q10, beta-karotén), a napi szükségletet 10-20-szorosan felülmúló mega-adagjai sem növelik az aerob kapacitást, a pályán mutatott teljesítményt, nem javítják az izomfáradást, nem tekinthetők ergogén, „erőt adó” anyagoknak. A természetes táplálékkal való elegendő bevitel azonban a nem-sportolóknak is nagyon fontos, hiszen az oxidatív károsodás gyengítésében vagy kivédésében biztosan van szerepük tartósan - életem át - hatva. Mellékhatásról nem tudunk, a sportban nem tiltottak.

A koffein adozin-receptor antagónista és a dimetilxantin osztályba tartozó stimuláló szer. A fél óránál tartósabb teljesítményt fokozza, az ennél rövidebbet talán javítja, az ismételt sprint-jellegű feladatokra nincs hatással. A teljesítményt javító hatás már 2-3 mg/kg adagban is jelentkezik, a nagyobb adag nem fokozza tovább a teljesítményt. A vizeletben az IOC 12 mikrog/l koncentráció felett tekinti doppingnak az ürülését, ez a 6-9 mg/kg dózis után következik be. A fekete-kávé koffein tartalma igen különböző lehet, ezért a sportolók a tablettát használják egy órával a verseny előtt beszedve. Függség, központi idegrendszeri izgatottság alakulhat ki, fokozhatja a diurézist.

A kreatin a legtöbbet vizsgált táplálék-kiegészítő, mégis sok kétely áll fent a hatékonyságát illetően. Általában 20 g/nap öt napon át, majd napi 5 g fenntartó adag az izom kreatin szintjét és ezzel a nagy energiát adó foszfokreatin szintet 15 százalékkal megemeli - de 2 g/nap fenntartó adag is elegendő. Az ismétlődő maximális kerékpár-terhelések teljesítménye nő, de futásban, úszásban, az izometrikus erőben, az állóképességi aktivitásban nem igazolódott egyértelműen a javulás. Az egész test izmainak ereje nem, de egyes izomszoportok maximális ereje nő. Női labdarúgók 20 méteres vágója és ügyességi futófeladatai a kreatin szedés után 55 vágóból 46-ban nem ja-

vult, a tíz ügyességi futásfeladatból hét nem javult - és Cox e 2002 -ben közölt munkáját a kreatin szedés melletti érvnek szóktál felhozni. Ergogon a kreatin a nagyintenzitású, ismételt anaerob energiakifejtésben, amelyet nem zavar a testtömeg megnövekedése - például a kerékpározási feladatokban. Ez a hatás is egyénekenként erősen különbözik. A mellékhatás a testsúly növekedése, amely miatt a futóteljesítmény romlik, másrészt az izom kompartmentek nyomása megnő, amely többnyire lábikragörcsben nyilvánul meg. A vesefunkciók is kórossá válnak olykor, de a tizhetes szedést követően ezek megszűnnek, hosszabb behatás vesekárosodást okozhat. A „több: jobb” nézet e téren nem működik.

Az efedrin mint efedra alkaloid, növényi teaként táplálék-kiegészítő, a pseudoefedrin pedig az ornyálkahártya duzzadságát csökkentő gyógyszer, ilyen tünetek esetén a leggyakrabban használt, nem receptköteles szer. Az étvágyat is mérsékli, a súlycsoportos sportágakban emiatt is kedvelik. A korábban feltételezett glikogén-megtakarító hatásuk nem igazolódott, inkább a monoaminok felszabadítását fokozzák. A napi 0,8-1,0 g/kg efedrin növelte a teljesítményt a félperces Wingate anaerob tesztben és a 10 km futásban is. A pseudoefedrin viszont 120-240 mg napi adagban sem javított a teljesítményen, másik kísérletben viszont növelte a maximális térdfeszítő erőt, a maximális kerékpározási erő-kifejtést és a FEV1 légzésfunkciót. A mellékhatások száma igen tekintélyes: a recept nélküli eladás az USA-ban az összes gyógyszereladás 0,82 százaléka, míg a mellékhatások 64 százalékát az efedrinnek, pseudoefedrinnek tudják be. A használt adagok belül (20-60 mg per nap) voltak az ajánlottakon. A 22 hónapos kísérés alatt 140 mellékhatás, köztük tíz halálos agyi stroke és szívprobléma, 13 maradandó károsodással járó esemény történt. A pseudoefedrin tehát a rövid, intenzív erő-kifejtésekben lehet ergogén, az efedrin az állóképességi jellegűben, ismeretlen mechanizmussal. A biztonságossági hiányok miatt mindkettő a tiltott listán van.

Az erithropoietin (EPO) rekombináns humán formája kémiaiilag nem különbözik a szervezet által előállítottól. A legújabb a darbepoetin (Aranesp), a vesebetegek kezelésére. A lassabb bomlási félideje miatt a sportolók kevésbé használják. Salt Lake Cityben három érmet emiatt vettek el. A bőr alá injekciózott napi 50 IU/kg 26 napon át az aerob kapacitás 9, a teljesítmény 7 százalékos javulásával járt, a maximális pulzus 5%-kal csökkent. Kétségkívül veszélyes szer: magas vérnyomást, agyvérzést, thrombózist okoz, sok kerékpározó halálának oka volt már. A kimutatása az 50% hematokrit, a 18,5 g/dl hemoglobin szint meghaladása, de a kiszáradás, a magasban élés okozhat ilyen értékeket EPO injekciózása nélkül is. Az erithropoietin szint, a retikulocita szám, a makrocita szám, az oldható transzferin receptor együttes mérése a Sydney Olimpia során is kimutatta az EPO használatát, de e mérés-komplexum nem olcsó. Itt még fejlődni kell.

A beta-hydroxi-beta-metilbutarat (HMB) az esszenciális aminosav leucin metabolitja, hatását nem anabolikusnak, hanem antikatabolikusnak vélik. A HMB a koleszterin szintézishez szükséges hidroxilmetilglutaril-koenzim-A-vá alakul, a sejt-károsodáskor elpusztult (oxidált) lipid membránok helyreállítását végzi. Napi 3 g 6 hétig szedve a futást követő izom-enzim-szinteket csökkentette. Az izomerő növekedését észlelte több munkacsoport, volt, aki csak a felső végtagon, de csak az edzetleneken. Káros mellékhatást nem észleltek, nem tiltott szer.

A humán növekedési hormon (HGH) hatását az inzulin-szerű növekedési faktor (IGH-1) közvetíti. A HGH-t az idősök izomvesztése ellen receptre felírhatják (az USA-ban). Növeli a fehérje szintézist és fokozza a zsírsav mobilizációt, így glikogént takarít meg. Ez gyógyszer, a hatásos forma az injekció. Recept nélkül az előanyagai, a stimulálói, a felszabadítói kaphatók, ezek hatásosságát azonban egyetlen tanulmány sem igazolta. Nincs adat az orron át vagy a nyelv alatt bevett szerek bármely hatásáról, másrészt az agyalapi mirigyből kivont anyagok például a Creutzfeld-Jacobs betegség és egyebek átvitelének veszélyét hordozzák. A HGH-t injekciós formában gyógyszerként használják Turner szindrómában és törpenövésben, ergogén hatása kétségtelen.

Hátrányos mellékhatásai az inzulinrezisztencia kialakulása, csökkent glükózfelhasználás, odéma, a saját hormontermelés visszaszorítása, a lipoprotein(a) szint növelése. Az IGF-1-et a máj termeli, de nem csak a HGH hatására. Azon személyeken, akiknek magasabb a keringő IGF-1-ük, nem volt nagyobb a fehérje szintézis és az izomerő. A reklámozott, nem receptköteles készítmények hatásosságáról nincs bizonyíték, de tüdő- és vastagbél rákot okozhatnak. E két hormon nem biztos hogy ergogén, a reklámozott anyagok nem azok, amelyekről a kutatások szólnak.

Fehérjék és aminosavak a legerőteljesebben terjesztett készítmények. A normális táplálkozással bevitt mennyiség (1-1,8 g/kg fehérje naponta) kívül nagyon kevés adat szól amellett, hogy többet is érdemes lenne bevinni. A terhelést követő szénhidrát pótlással együtt végzett aminosav bevitel nincs hatással az izom glikogén szintre. Az izom tömege és ereje nem nő a fokozott bevitelre. Az elágazó láncú aminosavak - leucin, izoleucin, valin - a sportitalok „nagygyúja” a teljesítményre nem hat, de esetleg csökkenti a terhelés okozta izomkárosodást. A normális, vegyes sporttáplálkozás az összes esszenciális aminosavat tartalmazza. A különböző fantázianeveken hirdetett készítmények hatásossága nagyon kétséges.

A piruvát (piroszölősav) lehetséges ergogén szerepe egy 1990-ben végzett vizsgálat alapján röppent fel, de az azóta lefolytatott kísérletek ezt nem igazolták, csupán gazdasági csalásnak nevezik a terjesztését. Igaz, hogy mellékhatása sincs és nem tiltott.

Az androstendion a testosteron előanyaga, androgén steroid de nem anabolikus steroid. Recept nélkül kapható az USA-ban, akárcsak az dehidroepiandrosteron - helytelenül a Szerző szerint. Szedésekor az ösztadiol és ösztrogén szintézis nő, ergogén hatás nincs. Napi 200 mg 12 hetes, komoly edzéssel egybekötött szedése csupán átmeneti testosteron-szint emelkedéssel járt, ami a saját képzés visszaszorulását jelzi. Mivel nemcsak hogy nem anabolikus, hátrányos mellékhatásokkal bír, a nandrolonnak megfelelő vizelet-teszteredményt adhat, semmiképpen nem indokolt a szedése.

A dehidroepiandrosteron szintén androgén előanyag, növelheti a testosteron termelést, így anabolikus steroidnak hirdetik. Napi 150 mg 8 hetes erőedzés mellett nem hozott erő- és testtömeg növekedést. Beszámoltak visszafordíthatatlan virilizációról, gynekomastiáról. Ez sem gyógyszer, így recept nélkül (OTC) kapható „táplálék-kiegészítő”. A doppingellenőrzés a testosteron és epitestosteron arányát 1:6

felett mondja kórosnak, ezt bármelyik androgén előanyag okozhatja (az erőre való kedvező hatás nélkül!).

Az anabolikus steroidok: dianabol, nandrolon, stanazolol növelik az izomban a fehérje szintézist, a sejtosztódást is, kétségkívül hatásos izomzat és erő-növelő hatású szerek. A testosteron: epitestosteron arány normálisan 1 körül van a legtöbb felnőtt emberen, a 6:1 arány elérése vonja maga után a kizárást. Ez túl liberális, mivel eshetőséget ad a dózizással való manipulációkra. Az aspartát- és aminoszféra (AST, ALT) mint májfunkciójelzők a erőedzéstől is emelkedhetnek, viszont a glutamil transzpeptidáz (GGT) emelkedése specifikusan jelzi az anabolikum szedését. Az erőnövekedés ára a virilizáció, menstruáció zavarok, a csontnövekedés korai befejezése, szőrösödés, striák, aknék, agresszív viselkedés, májfunkció romlás, szív- és érrendszeri károsodás. A kereskedelemben elérhető 12 ilyen készítmény hatóanyag tartalmát elemezve, 11-ben lényegesen kevesebbet találtak, mint amit feltüntettek a gyártók.

Referens megjegyzése: Az aknék, a striák, a gynekomastia, a nőknél a virilis szőrzet és a hajhullás jelzi a szóba jövő szubpopuláción az anabolikumok szedésének valószínűségét.

Apor Péter dr.

Belégzési zihálás az élvonalbeli sportolókon

Rundell K. W. és Spiering B. A.

(US Olympic Committee, Human Performance Lab, Marywood University, 2300 Adams Ave, Scranton, PA 18509-1598, E-mail: rundell@es.marywood.edu; Chest 2003, 123, 468.

A fizikai terhelés kapcsán olykor szokatlan hangjelenség kísérheti a légzést. Leggyakrabban asztmára gondolunk, de ok lehet a hangszalag nem-normális feszessége miatt keletkező hörgő-ziháló hang. Ezt elsősorban a belégzéskor hallani, a nyak táján keletkezik - az asztmás zihálás a mellkasban és elsősorban kilégzéskor -, a torokban érez szorítást a személy és nem a mellkasában, csak a terhelés kapcsán hallható, az éjjeli alvás alatt nem, a terhelést követően néhány perc alatt megszűnik. Spirometriás eltérés a hangrész-stridorra is kísérheti, hiszen a légáramlás akadályozott, de a spirogram nem asztmára jellemző, néhány perc alatt normalizálódik a belégzési áramlás - volumen görbe - szemben a terhelés-kiváltotta asztmával, amelynél a kilégzés akadályozottsága több tíz percig is kimutatható a műszeres méréssel. Az objektív igazolást a laryngoscopia adná, de ritkán adódik erre lehetőség a sportpályán. A hangrész-stridor nem reprodukálható olyan következetesen, mint a terhelés-kiváltotta asztma. A hörgőtágító spray a stridorban hatástalan.

Háromszázhetven élvonalbeli, 16-37 év közötti sportolót a Lake Placid-i olimpiai táborban vizsgáltak. Közülük 169 teremben edzett és versenyzett, legnagyobb részük (318) téli sportokban versengett, 49-en a szabadban edzettek és versenyeztek. Tényleges verseny, szimulált verseny, vagy

a versennyel azonos tartamú szabad futás vagy szobai kéreklapozás során regisztrálták a spirogramot. A páratartalom 40% alatt volt, a hőmérséklet mínusz 20 és plusz 4 fok között.

Az összes sportoló 30 százalékánál mutatkozott 10%-nál nagyobb VEF1 csökkenés, vagyis a terhelés-kiváltotta hörgő-összehúzódás (EIA: terhelés- okozta asztma). E 111 sportolón a FEV1 (az egy másodperc alatt kifújható levegő mennyisége) 18,5%-kal csökkent, szemben a csupán 3,1%-os csökkenéssel a többiekben. A 111-ből 10 személyt minősített korábban asztmásnak az orvos. A 370 sportoló között 18 nőnél és egy férfinél észleltek hangrész-stridort, és e 18-ból 10 személynek EIA-ja is volt. A szabadban edző-versenyző sportolók között 8,3%, a teremben sportolók között 2,5%-nál észleltek hangrész-stridort.

Az EIA 30%-os jelentkezése a versenysportolókon megfelel a sokak által közölt 20-50% közötti előfordulásnak. E gyógyszerrel jól kezelhető állapot elkülönítendő a hangrész-stridortól, amely az átlagnépességben 2,5, a versenysportolókon 5% körüli gyakorisággal észlelhető. A terhelést követően a vitálkapacitás csökkenése jellemző a stridoros, de nem EIA-s személyekre, míg a FEF50/FIF50 arány 1,5-nél nagyobb volta a stridoros és EIA-s személyekre.

Referens megjegyzése: A terhelés-kiváltotta légzési nehézség igen hálás, és viszonylag igénytelen műszerezettséget igénylő diagnózis. Úgy vélem, itthon sok a fel nem fedezett terhelés-kiváltotta asztmás sportoló.

Apor Péter dr.

Viofor JPS rendszer: mágnesmezős- és fényterápia

Néhány szó a fényenergiával kombinált magnetostimuláció alkalmazásáról...

Farkas János, MBA
Med & Life Kft

Mindnyájan ismerjük a látható (és a szabad szemmel nem látható) fény hatásait a szervezetünkre. Azon kívül, hogy a nappal és az éjszaka változása hatással van tevékenységünkre és pihenésünkre, konkrét és jól meghatározható összefüggések léteznek a fény és szervezetünk energiaállapota valamint sejszintű működése között.

A fény, mint energia tudatos alkalmazása újabb lehetőségeket teremt számunkra.

A Sportban – a felkészülésben, a regenerációban és a rehabilitációban – gyakran alkalmazott magnetostimulációs (viofor terápia) kezelések és a fényterápia egyszerre történő alkalmazása szinergikus hatást hoz létre, s még eredményesebbé teszi a kezelést.

A fényenergia leginkább helyi hatással van a szövetekre. Testen belüli terjedése a fény hullámhosszától függ. A szövetek reakciója függ az egyes szövetrétegek energia átvitelétől. A felszívódás hatékonysága függ: a szövet vastagságától, a vérellátástól és vérkeringéstől, a víztartalomtól és a pigmentek jelenlététől. Az infravörös reakció a sejtmembrán szintjén kezdődik, a vörös fényre adott reakció pedig a mitokondriumok szintjén.

A változó mágneses mezők és fényenergia kombinációjából létrejött bio-

lógiai hatásmechanizmus a szövetek szintjén hasonló természetű.

A fényenergiával együtt alkalmazott magnetostimuláció hatásai:

- *Fokozott oxigén asszimiláció a szállítók által, amely növeli az ATP szintézist az oxidációcsökkentő rendszerekben aerób és anaerób légzési útvonalon; a fokozott ATP koncentráció -mely közvetlenül függ az ATP-függő enzimek működésétől - felelős többek között a protein és a kollagén szintéziséért, amely jelentősen befolyásolja a szövetregenerációt.*

- *DNS szintézis és sejt osztódás erős serkentése.*

- *Vasodilatációs hatása az edények lágy izomtakarója közvetlen relaxációjának köszönhető, ami az angiogenesis felgyorsított folyamatával és a szöveti perfúzával kapcsolatos, ami a regenerációt segíti elő*

- *Közvetlen hatása van a folyékony kristálymembrán-szerkezetre és azon membránenzim tevékenységekre, melyek a mitokondriális ATP-szintézis fokozásával megnövelt ATP-függő ionpumpákkal kapcsolatosak; a fenti folyamatok mindegyike a membrán áteresztőképességének növekedéséhez*



vezet, azaz az elektrolitek és a víz disztribúciójának változását eredményezi a sejtekben vagy organelljűkben és a környező területeken; mindkét folyamat **gyulladáscsökkentő és duzzanatcsökkentő hatással bír.**

- *A betegség következtében elvesztett tárolt ATP-függő membránpumpa tevékenység - a neuronokban lévő sodium-potázium és kalcium pumpák, amelyek hyperpolarizációhoz és stimulus zároláshoz vezetnek, főleg a magas amplitúdójúaknál; ennek eredményeképp a fájdalom stimulusok vezetése az afferens szálakban csökken, így tiszta **fájdalomcsillapító hatást** figyelhetünk meg.*

- *A serotonergikus szinapszisok megváltozott tevékenysége és a **beta-endorfin stimuláció** felszabadítása a pituitaris gland-adrenal gland tengely társulhat a clycoticoidok fokozott felszabadulásával, amely hozzájárul az erős **fájdalomcsillapító hatás**hoz.*

- *Az immun rendszer szabályozása és rheologikus vér tulajdonságok*

A magnetostimulációs és fényenergiás kezelés javasolt területei

I. FÁJDALOMCSILLAPÍTÓ HATÁS

1. csont- és ízületi rendszer:
- a gerinc, valamint az alsó és felső végtagok degenerációs elváltozásai,
- ízületi húzódások és sérülések,
- az ízületek rheumás gyulladásai,
- a gerincízületek merevedő gyulladása (merevedés).

2. lágy szövetek:
- extrraizületi rheumatizmus - fibromialgia,
- lágyszöveti traumák,
- zoster,
- neuralgia.



II. REGENERÁCIÓS HATÁS

- bőr és légyszöveti gyulladás,
- bőr és légyszöveti gyulladás utáni állapot,
- psoriasis,
- égések,
- felfekvések,
- krónikus és szubakut arthritis,
- masszázst, kinezioterápiát és iontoforézist megelőző kezelés.

III. PERIFÉRIÁS KERINGÉS JAVÍTÁSA

1. végtagok nem megfelelő helyi keringése:

- diabetikus angiopátiában,
- atherosclerotikus angiopátiában,
- crural üszkösödésnél.

2. haematómák gyorsabb felszívódásához.

3. végtagi ödémák csökkentéséhez.

IV. GÖRCSOLDÓ HATÁS

- szélütés utáni állapotnál,
- görcsös tünetekkel járó idegrendszeri degeneratív elváltozások.

V. OXIGÉNHIÁNY ÉS ADÓSSÁG CSÖKKENTÉSE AZ ALÁBBIK BEFOLYÁSOLÁSÁVAL

- aerób szöveti légzés,
- anaerób szöveti légzés.

A magnetostimulációs és fényenergiás kezelés alkalmazásának korlátai (kontraindikációk)

A kontraindikációk maga a magnetostimulációs hatás miatt fordulnak elő és nem a Viofor.JPS készülék miatt. A kibocsátott mezők kontraindikációt jelenthetnek egy már kialakult betegség esetében, bár önmagukban nem okoznak betegséget. A leírt kontraindikációk forrása más tényezőkben van. Jelenleg a szakirodalom nem fogalmaz meg kontraindikációkat a magnetostimulációra vonatkozóan. Mindemellett, amennyiben egy rövid ideig tartó magnetostimulációs kezelést magnetoterápiával hasonlítunk össze, ugyanazon kontraindikációkat feltételezzük:

- terhesség,
- aktív neoplasztikus megbetegedések,
- aktív tüdő tuberkulózis,
- emésztőcsatorna-területi vérzés,
- vírusos, bakteriális vagy miotikus eredetű komoly fertőzések,
- elektronikus implantátumok jelenléte,
- szervátültetések utáni állapot.

A kontraindikációk részletesebb leírása a "Viofor.JPS rendszer felhasználói kézikönyvben" található.

A fényenergia hatásának következtében az alábbi kontraindikációkkal is számolni kell:

- fényérzékenység,
- fényérzékenységgel járó gyógyszerek alkalmazása,
- fényérzékenységgel járó kozmetikumok használata,
- helyi változások a páciens testén, amelyeket nehéz diagnosztizálni,
- akut bőrgyulladás, valamint a légyszövetek jelenléte a kezelendő felületen.

1.4. Mellékhatások, amelyek kísérhetik a magnetostimulációs és fényenergiás kezelést

Mellékhatások ritkán fordulnak elő. Ideiglenesen az alábbiakra számíthatunk:

- bizsergés,
- zsibbadás,
- melegség,
- bőr erythema a kezelt felületen.

A fényenergiával kombinált magnetostimuláció használata

A magnetostimulációs és fényenergiás kezelés legnagyobb hatékonyságának eléréséhez az alábbi utasításokat kell követni:

Magnetostimulációs és fényenergiás kezelést sorozatban kell folytatni a három mágnes-fény aplikátor egyikével. Csak helyi kezelés adható.

A mágnes-fény aplikátoros kezelést a változó mágneses mező alacsony indukciós értékével kell kezdeni (I - intenziás), mivel a várt szinergiás hatás jelentős lehet.

Amennyiben előzőleg elipszis aplikátorral végeztünk magnetostimulációs kezelést, ugyanazon testfelületen az indukciós értéket 50%-val ajánlatos csökkenteni a mágnes-fény aplikátor esetében.

Mivel az aplikátor érintkezik a bőrrel, ajánlatos kezelés előtt a bőrt megmosni és megszáritani.

Mágnes-fény aplikátor használatakor teljes mértékben védeni kell a szemet a fénytől!

Míg az indukciós érték 0,5-ről 6-ra nő, a fény intenzitása is nő, ezután pl. 6-tól 12-ig növelésénél már csak a változó mágneses intenzitás nő. Ajánlatos alacsony intenzitás értékkel kezdeni a kezelést.

Az aplikátor kiválasztásánál a terápia adott formájához szükséges fényt kell figyelembe venni.

Vörös mágnes-fény aplikátor (R): (625-635 nm hullámhossz, felszíni penetráció) főleg bőrbetegségek kezelé-

sére használjuk, mint pl. a nem gyógyuló sebek és üszkösödések (felfekvések is), akne és zoster. **Dermatológiában és kozmetikai sebészetben ajánlott.**

Infravörös mágnes-fény aplikátor (IR): (840-860 nm hullámhossz, mély penetráció) **mozgatórendszeri megbetegedéseknél használjuk** (arthrosis; discopatiás fájdalom-szindrómák; izomtúlterhelés és periartikuláris légyszöveti szindrómák; ingyulladás, izomburkok gyulladása, intokok és ízületek bursa-ja; periartikuláris gyulladások; csonttörések és nehezen egyesülő törtött csontok), valamint idegrendszeri megbetegedéseknél (perifériális idegrendszeri neuralgia, intercostalis neuralgia, trigeminális neuralgia, post-zoster neuralgia, sciatica, diabetikus neuropátia).

Vegyes mágnes-fény aplikátor (RIR): (625-635/840-860 nm; indirekt penetráció) krónikus bőrgyulladásnál; keloid, psoriasis, psoriaticus ízületi gyulladás, ankylosing spondylitis, reumatikus ízületi gyulladás, poszt-trombotikus szindróma.

A Viofor mágneses-fény terápiás egységét **magnetostimulációs-fényterápiára** tervezték. A készülék a mágneses térrel egy időben különlegesen paraméterezett fényimpulzusokat is kibocsát. A fény és a mágnesmezős jelek egymással szinkronizáltak. A Viofor.JPS vezérlőegység a gyártó által létrehozott összes aplikátortípussal kompatibilis. ZAMS 01/2 adaptert használunk hogy a Viofor vezérlő egység kimeneti jelével vezéreljük a mágnes-fény aplikátort.

A Viofor mágneses-fény terápiás egység használata egyszerű. Az **energiadózist** (a fény típusát és a kezelések számát) személyre szólóan kell kiválasztani, a paraméterezést a lézeres biostimulációéhoz hasonlóan kell megoldani a terapeuta tapasztalatára és preferenciájára építve.



Étrend-kiegészítők szerepe a sportolók egészségének védelmében

Az intenzív sporttevékenységgel összefüggésben egyre több szakértő javasolja világszerte az antioxidáns hatású étrend-kiegészítőket egyszerűen azért, mert az antioxidánsok védelmet nyújtanak a magasabb anyagcsereszint eredményeként károsodásnak kitett sejteknek.

Az egyik példa erre a Q10 koenzim, ami széles körben alkalmazott energia növelő anyag. A Q10 zsírban oldódó antioxidánsként igen fontos szerepet tölt be a szabadgyökök megkötésében, különösen a biológiai membránok védelmében. Emellett ez az anyag megvédi az oxidációval szemben az olyan lipoproteineket is, mint például az LDL koleszterin, ezáltal csökkentve az LDL plakk-képző hatását. Éppen ezért a Q10 koenzim mindenféle sporttevékenység esetében ajánlott, különösen az idősebb korúak számára.

Egyéb hasznos antioxidánsok: a C-vitamin, az E-vitamin, a szelén és a cink. Aki rendszeresen sportol, mindig ki van téve ízületi sérüléseknek, ami gyulladással és fájdalommal jár. Egyre több sportoló használja a glükozamint, mint a tartós terhelés és sportsérülések következtében korán kialakuló degeneratív ízületi károsodás, az artrozis megelőzésének és kezelésének természetes lehetőségét.

Általános szabály, hogy a sportolók étrendjét az orvosi személyzet szigorúan kontrollálja. Azonban még a jól kiegyensúlyozott, sok gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó étrend esetében is előfordul, hogy a vitamin- és nyomelem-tartalom nem elégséges az oxi-

datív stressz hatékony ellensúlyozásához. Amikor pedig "amatőr" sportolóról beszélünk, nem árt kihangsúlyozni, hogy némelyikük megterhelése még magasabb is, mint a professzionális sportolóké, tehát méginkább szükségük van antioxidánsokra, étrend-kiegészítőkre.

Az oxidatív stressz káros hatásai étrend-kiegészítők védelme nélkül

A megnövekedett oxidatív stressz számos bio-

lógiai anyag károsodásához vezet. A reaktív oxigénfajták (ROS) egyik célterülete a lipidek csoportja. A lipid-peroxidáció következménye arteriosclerosis kialakulása lehet. A szabad oxigényökök azonban a fehérjéket is megtámadhatják. A reumatoid artritiszben ezen folyamat játszódik le. A DNS is ki lehet téve az oxidatív károsodásnak, mely mutációkhoz és a dagantos megbetegedési hajlam esetleges megváltozásához vezethet. Végeztül a ROS kölcsönhatásba léphet a glükózzal, növelve a diabétesz kialakulásának kockázatát. Ezért fontos annak felismerése, hogy az élsportolók magas kockázatú populációt alkotnak, mivel az oxidatív stressz következményei a

későbbi életkorukban jelentkehetnek.

Az antioxidáns tápanyagok felvétele önmagában nincs hatással a teljesítményre. Az azonban fontos a sportoló számára, hogy antioxidáns szintje az adott teljesítményhez igazodjon. Ha az antioxidáns koncentráció túl alacsony, megnövekedhet a fáradékonyság és csökkenhet az immunitás, tehát ebben az értelemben helytálló a megállapítás, hogy az antioxidáns felvétel szerepet játszik a teljesítmény szempontjából.

Legalább ilyen jelentősé- gű az a tény, hogy a fogyasztott étrend-kiegészítőknek minőséginek és mindenféle doppingszertől mentesnek kell lennie.

*Dr. Sándor Edit
Orvos-tanácsadó*

A Pharma Nord termékei bizonyítottan doppingmentesek - a GYISM ajánlásával

Az Országos Sportegészségügyi Intézet alapos vizsgálat után doppingmentesnek nyilvánította az alábbi jól ismert Bio-készítményeket, amelyek számos sportolónak nyújtanak természetes segítséget a jobb teljesítmény eléréséhez:

- Bio-Glükozamin
- Bio-Karnitin
- Bio-Magnézium
- Bio-Slim
- Bio-Szelénium 50+cink+vitaminok
- Bio-C.L.A. 1000
- Bio-Kalcium+Magnézium+Szilícium
- Bio-Quinone Q10
- Bio-Rost
- Bio-Króm

A Gyermekek-, Ifjúsági és Sportminisztérium védjeggyel támogatja az olyan készítmények alkalmazását, amelyek biztosan nem okoznak egészségkárosodást a sportolóknak.



Magyarországon elsőként a Pharma Nord Kft. Biosorozatának termékei kapták meg ezt a védjegyet, mely védjegy egyaránt garanciát jelent mind az átlag fogyasztók, mind a sportolók számára.

Keresse az Arany Mozsárral jelölt termékeket a gyógyszertárakban és a gyógynövényboltokban! Minőségi dán készítmény a Pharma Nord-tól.

Pharma Nord

Pharma Nord Kft. 1139 Budapest, Váci út 95.
Pharma Nord info-vonal:(1) 239 2310 H-Sz-P: 9-12



A Magyar Sporttudományi Társaság 2002. évi közhasznúsági beszámolója

2002. évi sporttudományi programunk megvalósítására 30 millió forintos állami támogatást terveztünk, melyet az ISM, illetve jogutódja, a GYISM elfogadott, és amelyre a program alapján kötött szerződésekben kötelezettséget vállalt. A sportkormányzatban történt változások következtében azonban 5 millió forint 2003-ra átütemezésre került. Így 2002. évi elképzeléseinket végül is kevés késéssel sikerült megvalósítani.

Kutatástámogatási programunkra vonatkozóan említést érdemel, hogy a 2002-es év a 2000-2002-évi – eredetileg három évre tervezett, de csak 2000 végén indult – kutatási ciklus záró éve volt. Az elmúlt négy év során ebben az évben fordult elő először, hogy a kutatók időben hozzájutottak a tervezett évi

kutatástámogatáshoz. A két évre rövidült kutatási időszakról és annak eredményeiről szóló kutatási zárójelentés nyomdai előkészítése befejezés előtt áll, és a Szemle 2003. évi különszámaként, várhatóan egy hónapon belül jelenik meg. Közvetlenül a kutatás-fejlesztést és a hazai kutatási infrastruktúra nemzetközi felzárkóztatását szolgálta a kutatástámogatástól elkülönített **informatikai fejlesztési programunk**, amelynek érzékelhetően kedvező volt a fogadtatása, s remélhetőleg hozzájárult a kutatási kedv és eredményesség, és a sporttudomány iránti elhivatottság megtartásához.

A Magyar Sporttudományi Szemle tervezett számai megjelentek, az utolsó szám összevont (2002/3-4), nagy terjedelmű formában. Ebben először

próbálkoztunk egy nagyobb, átfogó jellegű, labdarúgás témájú tanulmánnyal (Pillinger Mihály tollából). A reagálások pozitívak voltak. 2002-ben egy tanulmánykötetet (Válogatott tanulmányok a rekreációs képzés számára. Szerk.: Dobozi László) és egy szakkönyvet (Labdarúgás lépésről lépésre. Szerkesztő szerző: Göltl Béla) adtunk ki. Ez utóbbit vállalkozási tevékenységünk keretében, amely a Nemzeti Labdarúgó Akadémia megrendelése folytán, a szakmai érteken túl, jelentős anyagi hasznot is hozott.

2002-ben számos szakmai, továbbképző és tudományos konferencia szervezését támogattuk, illetve aktív szervezőként részt is vettünk. A hazai sportorvostan és sporttudomány kiemelkedő nemzetközi eseménye volt a júniusban

A Magyar Sporttudományi Társaság közhasznú beszámolójának eredménylevezetése 2002.

adatok E forintban

Sorszám	A tétel megnevezése	Előző év	Előző év(ek) helyesbítései	Tárgyév
1	A. Összes közhasznú tevékenység bevétele (2.-8.sorok)	27,061		29,528
2	1. Közhasznú célú működésre kapott támogatás	26,095		25,000
3	a) alapítótól	0		0
4	b) államháztartás más alrendszerétől	26,095		25,000
5	2. Pályázati úton elnyert támogatás	0		0
6	3. Közhasznú tevékenységből származó bevétel	966		4,266
7	4. Tagdíjból származó bevétel	0		262
8	5. Egyéb bevétel	0		0
9	B. Vállalkozási tevékenység bevétele (10.-11. sorok)	9		170
10	6. Nem cél szerinti (vállalkozási) bevétel	9		170
11	7. Egyéb cél szerinti tevékenység bevétele	0		0
12	C. Összes bevétel (1.+9. Sor)	27,070		29,698
13	D. Közhasznú tevékenység költségei	25,650		30,521
14	E. Vállalkozási tevékenység ráfordításai (14.-15. sorok)	9		170
15	1. Nem cél szerint (vállalkozási) tevékenység költségei	9		170
16	2. Egyéb cél szerinti tevékenység költségei	25,650		30,521
17	F. Összes tevékenység költségei (13.+14. sorok)	25,659		30,691
18	G. Pénzmozgással nem járó költséghelyesbítések	0		0
19	H. Adózás előtti eredmény	1,411		-993
20	I. Adófizetési kötelezettség	0		0
21	J. Tárgy évi eredmény (19.20. sorok)	1,411		-993
Tájékoztató adatok (E Ft-ban)				
	A. Személyi jellegű ráfordítások			3,878
	Béreköltség			2,788
	M megbízási díjak			
	Tiszteletdíjak			
	Személyi jellegű egyéb kifizetések			
	Személyi jellegű költségek közterhei			1,090
	B. Anyagi jellegű ráfordítások			184
	C. Értékcsökkenési leírás			1,357
	D. Egyéb költségek, ráfordítások			12,687
	E. A szervezet által nyújtott támogatások			

Budapest, 2003. december 8.

Dr. Frenkl Róbert s.k.
elnök

Budapesten megrendezett XXVII. Sportorvosi Világkongresszus, amelynek a szervezésében az MSTT is tevékenyen részt vett, és kiállítóként is szerepelt. További fontosabb események, amelyeknek a megrendezésében a társaság szintén részt vett: az I. Országos Edzői Kongresszus, a III. Nemzetközi Erőfejlesztési Konferencia, a 33. Mozgásbiológiai Szimpózium, illetve a MOB edzőtovábbképző konferencia-sorozata. Nemzetközi programunk keretében számos szakember, illetve nemzetközi tisztségviselő külföldi sporttudományos eseményeken, testületi üléseken való részvételét támogattuk.

A támogatás segítségével a társaság eleget tett a sporttárcával kötött szerződésben vállalt kötelezettségeinek: az elkülönítetten vezetett nyilvántartás alapján az alprogramokra fordított kiadások megfelelnek a tervezett költségvetésnek. Rendezvényeinken és kiadványainkban, továbbá a kutatási eredményeket bemutató anyagokban – a szerződéseknek megfelelően – minden esetben feltüntettük a támogató ISM, illetve GYISM nevét és logóját.

(A közhasznúsági beszámolót az MSTT 2003. december 8-i közgyűlése megtárgyalta és jóváhagyta.)

Dr. Mónus
András s.k.
főtitkár

Dr. Frenkl
Róbert s.k.
elnök

A Magyar Sporttudományi Társaság
közhasznú beszámolójának mérlege 2002.

Sor- szám	A tétel megnevezése	Nyitó	adatok E Ft-ban	
			Előző év(ek) módosításai	Záró
a	b	c	d	e
1	A. Befektetett eszközök	3 330		1 974
2	I. IMMATERIÁLIS JAVAK			
3	II. TÁRGYI ESZKÖZÖK	3 330		1 974
4	III. BEFEKTETETT PÉNZÜGYI ESZKÖZÖK			
5	B. Forgóeszközök	2 083		574
6	I. KÉSZLETEK			
7	II. KÖVETELÉSEK			
8	III. ÉRTÉKPAPÍROK			
9	IV. PÉNZESZKÖZÖK	2 083		574
10	Eszközök összesen	5 413		2 548
11	C. Saját tőke	4 859		2 474
12	I. INDULÓ TŐKE	177		177
13	II. TŐKEVÁLTOZÁS / EREDMÉNY	3 271		3 290
14	III. TÁRGY ÉVI EREDMÉNY	1 411		-993
15	D. TARTALÉK			
16	E. Céltartalékok			
17	F. Kötelezettségek	554		74
18	I. HOSSZÚ LEJÁRATÚ KÖTELEZETTSÉGEK			
19	II. RÖVID LEJÁRATÚ KÖTELEZETTSÉGEK	554		74
20	Források összesen	5 413		2 548

Budapest 2003. december 1.
dr. Frenkl Róbert s.k.
elnök

MEGJELENT!

Angol – magyar tanári kézikönyv testnevelőknek

Physical Education Teacher's Manual 1.- Testnevelő tanári kézikönyv 1.

Makszin Imre -Nemerkenyiné
Hidegkúti Krisztina

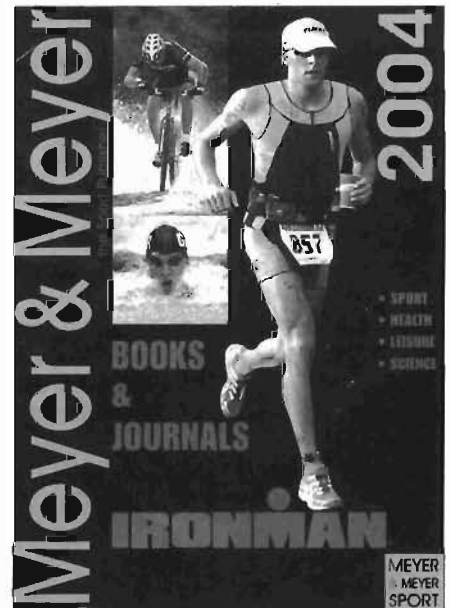
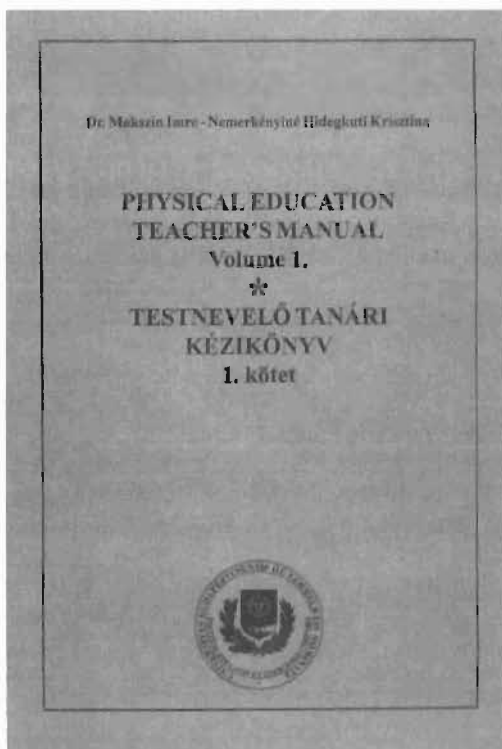
Két nyelvű tanári kézikönyv testnevelő tanároknak edzőknek, egyetemi hallgatóknak.

Mindenki haszonnal forgathatja, mivel a testnevelési tantervek teljes anyagát dolgozza fel, a rendgyakorlatoktól úszással bezárólag, angol nyelven.

Mindegyik tantervi fejezet módszertani feldolgozásban, gyakorlatokkal kiegészítve és illusztrálva kerül az olvasó elé.

Tartalmazza mindazon sportszaknyelvi ismereteket, amelyeket naponta használunk testnevelési órákon, edzéseken. A könyv egyetemi hallgatók sportszaknyelvi vizsgájának nélkülözhetetlen ismereteit tartalmazza angol és amerikai szakkifejezésekkel egyaránt.

A könyv a TF jegyzetboltjában kapható. Ára: 2.597,- Ft



BUDAPEST
SPORTIRODA

SPURI
FUTÓ-TRIATLON MAGAZIN

Megjelent

Frenkl Róbert „A TF és a magyar sport belülről - félévszázad a sport szellemi centrumában” című könyve.

A **Testnevelési Főiskola** – és valamennyi jogutódja – a magyar sport szellemi központját jelenti. A szerző 1958-64 között részállásban, 1971 óta teljes állásban, mint az Orvostudományi, majd új nevén az Egészségtudományi és Sportorvosi tanszék vezetője ismerte meg, illetve élte belülről a szellemi központ életét. Együtt dolgozott a nagy nemzedékekkel: Csanádi Árpáddal, Páder Jánossal, Bácsalmási Péterrel, Kerezsi Endrével és a többiekkel. Meghatározó szerepe volt az egyetemmé válásban, közvetlen munkatársa volt a rektoroknak és dékánoknak: Koltai Jenőnek, Zalka Andrásnak, Istvánfi Csabának, Tihanyi Józsefnek, Nyerges Mihálynak. A TF élete együtt zajlott a magyar sporttal. A sportélet belső ellentmondásait, fényeit és árnyait is megismerhetjük a TF történetén keresztül.

A tartalomról: Igazgatók, főigazgatók, rektorok, dékánok – Egyetem, integráció, jövő – Az elefántcsonttorony és a gyakorlati tanszékek – Rendszerváltozás a sportban – Magyar Olimpiai Bizottság – A labdarúgás vajúdása – Új fejezet a doppingháborúban – Ízelítő a sportdiplomáciából – Kollégák és három évtized képekben – Tanítványok (az 1974-2001 között végzett sportszakemberek: edzők, testnevelő tanárok, sportszervezők, sportmenedzserek) névsora.

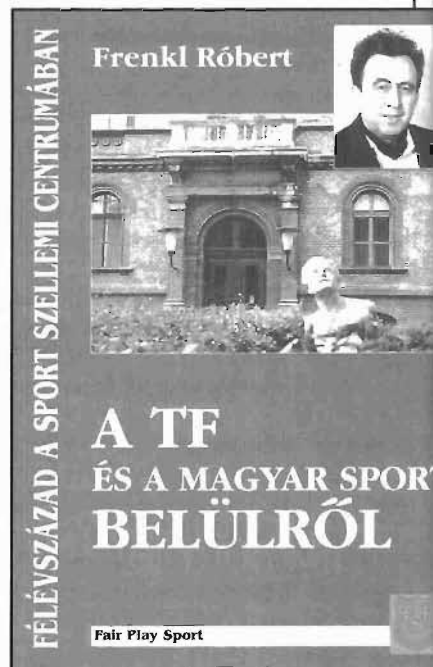
A szerző a magyar sportszakma, a sporttudomány és a TF kiemelkedő egyénisége. Szakmai és publicisztikai írásai joggal váltanak ki megkülönböztetett érdeklődést, sok esetben vitát. Legújabb könyve félévszázados munkásságának mesterien sűrített tapasztalatait foglalja össze. Hasznos olvasmány minden gondolkodó sportszakembernek: oktatónak, kutatónak, edzőnek, sportvezetőnek.

Megrendelhető: Fair Play Sport Bt. 2092 Budakeszi, Barackvirág u. 15. Tel: 06-30-991-0203 Fax: 23-455-290 (fizetés módja: csekken vagy átutalással)

Megrendelhető és megvásárolható: 1143 Budapest, Dózsa Gy. út 1-3. I em. 183. T/F.: 471-4325

Megvásárolható: Christián Klára, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Jegyzetbolt, 1123 Budapest, Alkotás u. 44. Tel: 487-9293. Nyitva tartás: hétfő és csütörtök 14-18 h, kedd szünnap!, szerda és péntek 10-14 h

Megrendelhető ugyanott, szállítás postai úton utánvétellel! Ára: 2 520,- Ft + postaköltség



Észrevételek Frenkl Róbert „A TF és a magyar sport belülről” című könyvéhez

Kedves Robi!

Ésősorban szeretném megköszönni, hogy legújabb könyved még „meleg” példányát, számomra megtisztelő dedikációval ellátva küldted el nekem, amelyet azonnal elkezdtem olvasni, nagy élvezettel. A felénél tartottam, és már el is kezdett viszketni a számítógémem klaviatúrája, hogy véleményt alkossak azokról a részletekről, amelyeket én is átéltem, illetve részese voltam 1973-tól az 1987-ben bekövetkezett nyugdíjazásomig.

Először is arról szólnék, ami „lökést” adott ahhoz, hogy megírd ezt a könyvedet. Azt írod, hogy a kiadvány szerzőjét homály fedi. A történeti leírás Takács Ferenc nevéhez, a szerkesztés Krasovec Ferenchez fűződik. Nincs szerkesztőbizottság megjelölve, tehát nem kollektív munka eredménye, és ezért fordulhatott elő, hogy egyszerű történeti leírásról van szó, nem pedig egy elemző, az eredményeket és gon-

dokat tárgyilagosan elemző, értékelő műről. Lehet, hogy nem is ez volt a kívánalom a szerzőkkel szemben - ami eleve hibás -, mert így nem tanulságos, pedig a „történekből” lehetne igazán tanulni.

A jubileumi kiadvány egyébként történeti hűséggel - de a felszínen maradván - ismerteti a 75 év alatt végbement folyamatokat és jelentős dokumentációs anyaggal szolgál, ami mindenképpen dicsérendő. Ugyanakkor úgy érzékelem, hogy a TF 75. éves jubileumi kiadványa csak a szépre emlékezik, az egyetemmé válásról az derül ki, hogy ez egy természetes folyamat automatikus következménye. Pedig nem így van!

Nem szabad elfelejteni, hogy a testnevelő tanárokat pedagógus és más körökben „bukfenc tanároknak” nevezték, a tanári karban nem tartották egyenrangú pedagógusnak, a TF hiába képzett középiskolai tanárokat, mégsem tartották az egyetemi vég-

zettséggel egyenrangúnak. Mindehhez hozzátartozott, hogy a testnevelési és sport „szakmában” nem lehetett doktorálni, tudományos fokozatot szerezni. Tudományos körökben nem ismerték el, hogy van sporttudomány! Pl. Nádori László nagydoktorijában a biológia szerepel, és az is már eredmény, hogy zárójelben ott a testnevelés.

Itt tartottunk szemléletben, amikor az egyetemmé válást kezdeményeztük. Megemlíthetem, hogy amikor illetékeseknél kerestük az egyetemmé válás elintézésének módját, az első kérdés az volt, hogy a főiskolának hány tudományos fokozattal rendelkező oktatója van, mert ez egyik kritériuma az egyetemmé válásnak. Sajnos, csak az elméleti tárgyak tanszékein, - elsősorban az orvostudományin - lehetett minősített oktatót találni. A „gyakorlati” tanszékek oktatóinak saját szakmájukban még csak doktorálni sem lehetett.

Ilyen körülmények között vágtunk neki az „egyetemesítésnek” Mégis mi-



Ünnepség a TF-en dr. Koltai Jenő rektorsága idején

ért sikerült? Két dolgot említenék. Az egyik, hogy a tanszékek - ezen belül elsősorban az orvostudományi - oktató és kutató munkájának eredményeként, a végzett hallgatók, szakemberek felkészültsége nemzetközi színvonalú, sőt, túlzás nélkül állítható, hogy sok esetben meg is haladja azt. Hogy hazánk a nemzetek közötti pontversenyben évtizedek óta előkelő helyen áll, abban jelentős szerepe van a TF-nek.

A másik, amit nem érint a TF kiadvány, - lehet, hogy írója nem is tudja - hogy milyen erőfeszítések történtek az egyetemi válás érdekében. Csak röviden említem a fontosabb állomásokat: Csanádi Árpáddal felkerestük Polinszky oktatási miniszter urat és meggyőztük, hogy a TF-nek egyetem-mé kell válnia. Elkezdtük az előírásoknak megfelelően az előkészítést. Tárca-közi szakértő bizottságot hoztunk létre - vezetésemmel -, átvizsgáltuk a tananyagokat, tanterveket és minden az oktatással kapcsolatos dokumentumot. Kb. féléves munkával értük el, hogy kormány-előterjesztést tehesünk. Sikerült! (Ezt munkásságom egyik legsikeresebb eseményének tartom.)

(Zárójelben jegyzem meg, hogy az egész procedúrának elindítója és végrehajtója voltam. 13 évig főosztályom látta el a főiskola felügyeletét, inkább úgy mondanám, hogy patronálását, de arra sem érdemesitene az utóbbi években, hogy a TF fontosabb eseményeire meghívást kapjak, a 75 éves jubileumi kiadványhoz is csak egyik barátom útján jutottam hozzá. Ebben ismertem meg a Pro Universitate-díj kitüntetettjeit. Közöttük vannak, akik megközelítőleg sem tettek annyit a TF-ért, mint Csanádi Árpád! Úgy gondolom, posztumusz megkaphatná. Vannak, akiket magas beosztásuk miatt tüntettek ki, de különösebb nem tettek a TF-ért. Lehet, hogy nincs igazam, csak túl érzékeny vagyok?)

Feladatkörömbé tartozott az igazgatókra, rektorokra, tanszékvezetőkre, tanári, docensi kinevezésekre érkező ja-

vaslatok véleményezése, előterjesztése, az akkor érvénybelévő szabályoknak megfelelően. Az egyetemmé válás során az oktatói kart egyetemi státusokba kellett átsorolni, kit tanársegédnek, adjunktusnak, docensnek és egyetemi tanárnak. A besorolásoknak is megvoltak a törvényes kritériumai, amelyeket több esetben át kellett hágni!

Pl. a rektornak illik, hogy tudományos fokozattal rendelkező egyetemi tanár legyen. Jenő bácsinak ez nem volt!

Ezzel kapcsolatban két érdekességet „mesélek” el, Neked!

Ha Csanádi Árpádnak gondjai voltak, mindig elmentünk pecázni, közben a legfontosabb hivatali dolgokat beszél-tük meg, megtisztelt azzal, hogy kikérte véleményemet, tanácsomat a legrázósabb dolgokban is. Így történt az első rektor megválasztásánál is. Horgászás közben megkérdezte, ki legyen a rektor? Koltait említettem, de mindjárt hozzátettem, hogy nem párttag, félő, hogy nem fogadják el. Erre Ő, nem baj, akkor már hárman leszünk párton kívüliek, ugyan is Arday Öcsi is velünk volt. Koltai lett az első rektor.

Zalka két ciklust rektorkodott, csak kivételes esetben lehetett volna rektor még egyszer. Buda István elnök hiva-

tott, kért tegyek javaslatot a rektorra. Mondtam Zalka. Buda mondta, gondolkodjon még. Három nap múltán hivattott, mi a javaslat? Mondtam Zalka. Gondolkodjon tovább, mondta. Újra hívott, javaslat? Zalka! Erre Buda: ki az az Istvánfi? Mondtam, a helyettes. Jó lesz rektornak? A Zalka jobb, Istvánfinak nincs vezetői gyakorlata, egyébként jó szakember, nyelvet beszél stb. Másnap közölte, Istvánfi lesz a rektor, csinálja meg az előterjesztést. (Valószínűleg a pártban döntöttek.)

Jenő bácsival kapcsolatos megjegyzéseid helytállóak. Végtelenül tisztességes ember, csak vezetőnek „puha”. Hetente jött be hozzám konzultálni, mindig megerősítést kért tervezett döntéseihez. Ezzel együtt rektorságát minden szempontból pozitívan lehet értékelni, úgy ahogy Te is teszed. Hasznára volt a főiskolának.

Könyved elolvasásakor úgy döntöttem, hogy csak azokkal a témákkal foglalkozom, amelyek közvetlenül engem is megérintettek. Ezekhez kívánom csupán néhány adalékkal szolgálni. A könyved többi részét már, mint „kivülálló” olvastam és rengeteg információhoz jutottam azokhoz, amelyeket én már nem éltem át.

Mint említettem 1987-ben nyugdíjba mentem, azóta csak kibicként lesem, hogy mi történik a sportban, a TF-en. Igaz, 10 évig még tanácsadóként működtem a KSI-nál, mert szívügyem az utánpótlás. Abba hagytam, mert értelmetlennek láttam a szélmalomharcot. Most viszont úgy látszik, rendbe jön az utánpótlás nevelés, megvalósul, amit Szabó Tamással együtt elterveztünk.

A TF is változatlanul szívügyem, ma is odatartozónak érzem magam, még akkor is, ha a TF elhidegült tőlem.

**Gratulálok a könyvedhez,
a bátorságodhoz.**

Baráti öleléssel: Kozmanovics Endre

Frenkl Róbert válasza

Nagyon örülök Kozmanovics Endre levelének, hozzászólásának, kiegészítésének. Remélem másoknak is kedvet csinál az érdemi emlékidezéshez.

Kapcsolatunk, talán írhatom, barátságunk a 60-as évekre nyúlik vissza, amikor a Budapesti Testnevelési és Sport Hivatal elnökhelyettese volt, e minőségében segítette az egyetemi sportegyesületeket, így az OSC-t is.

Másfél évtizedes, levelében említett munkája, a TF felügyelete, patronálása lényegében lefedte tanszékvezetői tevékenységem első felét. Hozzájárult ahhoz, hogy jó légkörben végezhetjük a dolgunkat. Köszönet érte.

Frenkl Róbert



ORSZÁGOS SPORTSZAKMAI KONFERENCIA

Sporttehetségek és élsportolók pedagógiai-pszichológiai felkészítése

BÉKÉSCSABA, 2004. március 5 - 6.

A konferencia védnökei:

Védnökök:
Békés Megyei Képviselő-testülete Önkormányzati Hivatala
Nemzeti Utánpótlás Nevelési Intézet
Magyar Sporttudományi Társaság
SZTE ÁOK Ortopédiai Klinika, az MTA SZAB Orvostudományi Szakbizottság Sporttudományi Munkabizottsága

A konferencia rendezője:

Arany János Középiskolai Tehetséggondozó Kollégium,
5600 Békéscsaba, Lencsési út. 136
Tel/fax.: 06-66/459-366.
E-mail: sulii4424@szolnok.sulinet.hu

„A jó a mának szól, a kiválóság a jövőnek.” (Tatiosz)

Tervezett program

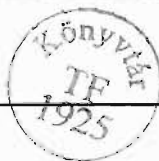
1. nap

- Levezető elnök:** Laduver Ferenc igazgató
- 08.30 óráig:** Beérkezés, szállásfoglalás, regisztráció
- 08.30 óra:** Laduver Ferenc Arany János Középiskolai Tehetséggondozó Kollégium igazgató – üdvözlő beszéde és az intézmény rövid bemutatása.
- 08.40 óra:** Megnyitó – Dr. Pelcsinszki Boleszláv úr – Békés Megyei Közgyűlés alelnöke
- 08.50 óra:** Dr. Szabó Tamás prof. – Nemzeti Utánpótlás-Nevelési Intézet főigazgatója
Téma: „A tehetséggondozás irányai napjainkban.”
- 09.30 óra:** Dr. Lénárt Ágota egyetemi docens – Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
Téma: „Sportpszichológiai felkészítő programcsomag tehetséges tanulók számára.”
- 10.10 óra:** Szünet - „Sport és művészet” képzőművészeti kiállítás megtekintése
- 10.30 óra:** Dr. Petrekanits Máté – Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Terhelésélettani laboratórium vezető
Téma: „Az élettani és pszichológiai felkészítés összefüggései.”
- 11.10 óra:** Dr. Gombocz János tanszékvezető egyetemi tanár - Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar Testnevelés-elmélet és Pedagógiai Tanszék
Téma: „Sport és mentálhigiéne.”
- 11.50 óra:** Dr. Mészáros Tamás tanszékvezető egyetemi tanár – SZTE ÁOK Ortopédiai Klinika, az MTA SZAB Orvostudományi Szakbizottság Sporttudományi Munkabizottságának elnöke
Téma: „A csont és ízület évtizede.”
- 12.30 óra:** Dr. Gyetvai György tanszékvezető főiskolai tanár – SZTE JGYTFK Testnevelési és Sporttudományi Intézet igazgató
Téma: „Az iskolai testnevelés és sport szerepe a tehetséges tanulók kiválasztásában, a sport iránti attitűd kialakításában.”
- 13.10 óra:** Ebéd
- 14.15 óra:** Dr. Kelemen Endre egyetemi docens – ELTE Testnevelési és Sportközpont vezető
Téma: „A Janus arcú tehetség.”
- 14.55 óra:** Dr. Pucskó József professzor – Országos Sportegészségügyi Intézet főigazgató helyettes
Téma: „A XXI. század doppingja.”
- 15.35 óra:** Szünet
- 16.00 óra:** Mocsai Lajos női kézilabda válogatott szövetségi kapitány
Téma: „Válogatott kézilabdázó nők lélektani felkészítése.”
- 16.40 óra:** Dr. Györe István főorvos OSI
Téma: „Életkor és terhelésadaptáció.”
- 17.20 óra:** Szünet
- 18.00 óra:** Bartók Béla Zeneművészeti Szakközépiskola növendékeinek műsora
- 18.30 óra:** Vacsora – kötetlen beszélgetés – szórakoztató zene

2. nap

- Levezető elnök:** Kovács Géza - Kós Károly Szakképző Iskola igazgatója
Békés Megyei Sportszövetségek Érdekszövetségi Egyesületének elnöke
- 7.30 óra:** Reggeli
- 9.00 óra:** Lukács József – mesteredző Békéscsaba Hungarotel Torna Klub
Téma: „Miben más a női tornászok pszichológiai felkészítése?”
- 9.40 óra:** Verebes József – labdarúgó mesteredző
Téma: „A pozitív mentalitás a siker kulcsa.”
- 10.20 óra:** Szünet
- 10.40 óra:** Balczó András – világ és olimpiai bajnok öttusázó
Téma: „Felkészülésem és versenyzésem legfontosabb tapasztalatai.”
- 11.20 óra:** Skaliczki László – férfi kézilabda válogatott szövetségi kapitány
Téma: „Az egyéniség formáló szerepe a közösség alakításában.”
- 12.00 óra:** Novotny Zoltán sportriporter Magyar Rádió
Téma: „Miért nem közvetíthettem a 150. magyar olimpiai aranyéremről?”
- 12.40 óra:** Konferencia zárása
Laduver Ferenc igazgató
- 12.50 óra:** Ebéd – hazautazás.

**Támogatja a
Magyar
Sporttudományi
Társaság
és a
Magyar Edzők
Társasága!**



16. 270