

Magyar
Sporttudományi
Szemle

2004/2-3

*Janus-arcú
olimpia*

Sportszociológia

Fiatalok sportolási szokásai



Sportpszichológia

Szorongás és versenyteljesítmény



Sporttáplálkozás

Táplálkozási piramis
Táplálék-kiegészítés



Labdarúgás

Sport-szponzoráció
Vizsgálat az élvonalban



Iskolai testnevelés

Fókuszban az osztályozás



**Tagtársunk
a magyar
sport vezetője**

*Dr. Ábrahám Attila
a Nemzeti
Sporthivatal
elnöke*

Tartalom/Contents

Frenkl Róbert: Janus-arcú olimpia	3
Nyerges Mihály - Laki László: A fiatalok sportolási szokásainak néhány társadalmi összefüggése	5
Tihanyié Hős Ágnes - Bretz Károly - Bretz Éva - Tihanyi József: Statikus és dinamikus egyensúlyérzék középkorú nőknél	16
Nádori László: Sporttal a környezetvédelemért	21
Hajdúné László Zita: A szorongás és a versenyteljesítmény kapcsolata	24
Gyimes Zsolt: Az edzett szív fogalomkörének történeti és irodalmi áttekintése	28
Dr. Farkas Anna Könyvismertetés (G. A. Tóth and O. G. Eiben (2004)	31
Secularis changes of body measurements in Hungary)	
Szabolcs Mariann – Szabó S. András – Tolnay Pál: Sportágcsoport-specifikus táplálkozási piramis	32
Gábor Anita – Martos Éva: Táplálékkiegészítés az élsportban	34
Bak Judit – Keresztes Noémi – Pikó Bettina: A sport szerepe a gyermekek egészségtudatosságának alakításában	38
Nagy Edit – Tóth Kálmán – Janositz Gábor – Kovács Gyula – Fehémé Kiss Anna – Horváth Gyöngyi: Az ironman triatlon hatása a testtartás kontrollra	43
Berkes Péter – Nyerges Mihály: A sportszponzorációs döntési tevékenység makroszintű vizsgálata az élvonalbeli magyar labdarúgásban	47
Kertész István: Hérodotosz, az utazó sportrajongó	52
Egressy János: Élsport vagy továbbtanulás?	56
Szakmár Péter: A sport szerepe a nemzetközi kapcsolatok, konfliktusok, valamint a terrorizmus színpadán	62
Frenkl Róbert: Testi nevelés – értékek és érdekek	66
Kozmanovics Endre: Osztályozzuk-e a testnevelést?	68
Szepesi László: 2004 – Európa év: nevelés a sportközvetítésével	69
Lelovics Zsuzsanna: Beszámoló a Sport és táplálkozás konferenciáról	70
Jocha Károly: Dobozy László 80 éves	71
Dr. Mohácsi János: In memoriam dr. Botár Zoltán	72
Dr. Apor Péter: Referátumok Napi hány lépés elegendő? A rezisztencia edzés alapjai	73
Dr. Barabás Anikó: Könyvismertetés (dr. Eiben Ottó: Körmend Ifjúságának biológiai fejlettsége a XX. század második felében)	75
A sporttudomány hírei	76
Beszámoló az MSTT 2003. évi közhasznú tevékenységéről és gazdálkodásáról	77

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. Ángyán Lajos
Dr. Fehér János
Földesiné dr. Szabó Gyöngyi
Dr. Győri Pál
Dr. Hédi Csaba
Dr. Mészáros János
Dr. Ozsváth Károly
Dr. Pucsek 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 címén
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

Janus-arcú olimpia

Nem kétséges Athén pozitív választ adott az olimpiát megelőző kritikákra, aggodalmakra. A 21. század első olimpiája méltó volt az ókori játékok és az első újkori olimpia színhelyéhez. Szakszerűen bonyolították le huszonnyolc sportág küzdelmeit. A nézők varázslatos hangulatot teremtettek, a sokat vitatott közlekedés kielégítő volt, a biztonsági intézkedések nem hatottak bémólag. Sikerült egyfélé a showbusinessst megalapozó televízió igényeit kielégíteni elsősorban a hajszálpontos rendezéssel, másrészt a profi sport csúcsain is érvényesült, hatott, magával ragadott a sport varázsa.

Mégis, – a sport maga az élet –, az olimpia a maga módján tükrözte napjaink kétarcúságát, ellentmondásait, konfliktusait. Az már a mi sajátos magyar sorsunk, sporttörténelmünk ré-

sze, hogy leginkább erőteljesen a mi athéni szereplésünk alapján szólhatunk Janus-arcú olimpiáról.

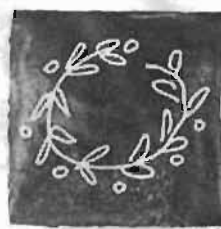
Az elmúlt évtizedek újításai működtek. A létszámkorlátozás érdekes módon alakította a mezőnyöket. Sajátos polarizálódás jelentkezett. Az élmezőny, az érmekért viaskodók köre sűrűbbé vált, kevesebb, de nehéz ellenfeleken, csapatokon keresztül vezetett az út a döntőkbe. Magyar szempontból pozitív példa, – jól tudott élni a lehetőséggel, – első aranyérmesünk Nagy Tímea ismételt sikere, – egyben a százötvenedik magyar aranyérmes szerezte, negatív történet a többre hivatott női kézilabda válogatott, ők jellemzően leblokkoltak a kulcsmeccsek hajrájában, pedig rövid, egyenes volt az ő útjuk is. A másik pólust a létszámkorlátozás ellenére is megtartani kívánt

kontinentális elv következtében színre lépett gyengébb versenyzők jelentettek. A NOB ez irányú törekvését igazolja, hogy az olimpia

nagyban segíti ezen versenyzők, illetve országok felzárkózását. Ezúttal is jót tett a játékoknak, hogy a hivatásos sportolók – teniszezők, kosárlabdázók...- is részt vehettek. Sokakat némileg riaszt az üzlet meghatározóvá válása, pedig ez új távlatokat nyitott a sport, a sportágak számára. Az olimpiai sportmozgalom vezetőinek a felelőssége, hogy a sportüzlet időszakában is öröködjének a testkultúra klasszikus értékein, hogy a pénz eszközü szolgáljon, ne váljon egyedüli céljá.

Az olimpia megerősítette a kétpólusú világ megszűntét követő tendenciákat. Az Egyesült Államok – Szóulban 1988-ban csak harmadikok voltak a szovjetek és az NDK mögött – végeztek az érem és a ponttáblázat élén. Az egypólusú világ vezető hatalmának azonban egyre inkább Ázsia, elsősorban Kína az igazi kihívója, a hagyományos rivális Oroszországgal szemben. Feltehető, hogy 2008-ban Pekingben még nagyobb szerephez jut Kína, Japán és Korea. Előretörték az ausztrálok is. Az első tizenötben a sportra egyre inkább áldozó nyugat-európai országok – németek, franciák, olaszok, britek – és a volt szocialisták – románok, ukránok, magyarok – találhatóak. A hagyományosan jól szereplő házigazdákat, ezúttal a görögöket is itt találjuk. Jellemző, hogy viszonylag kevés ország viszi el az érmek többségét, tehát van egyfajta koncentráció, de mégis növekszik mind az érmeket, mind a helyezéseket elérő országok száma is. A 202 résztvevő ország közül – ez is csúcs volt – több mint hetven szerzett érmet és több mint kilencven ért el pontot a 301 versenyszámban.

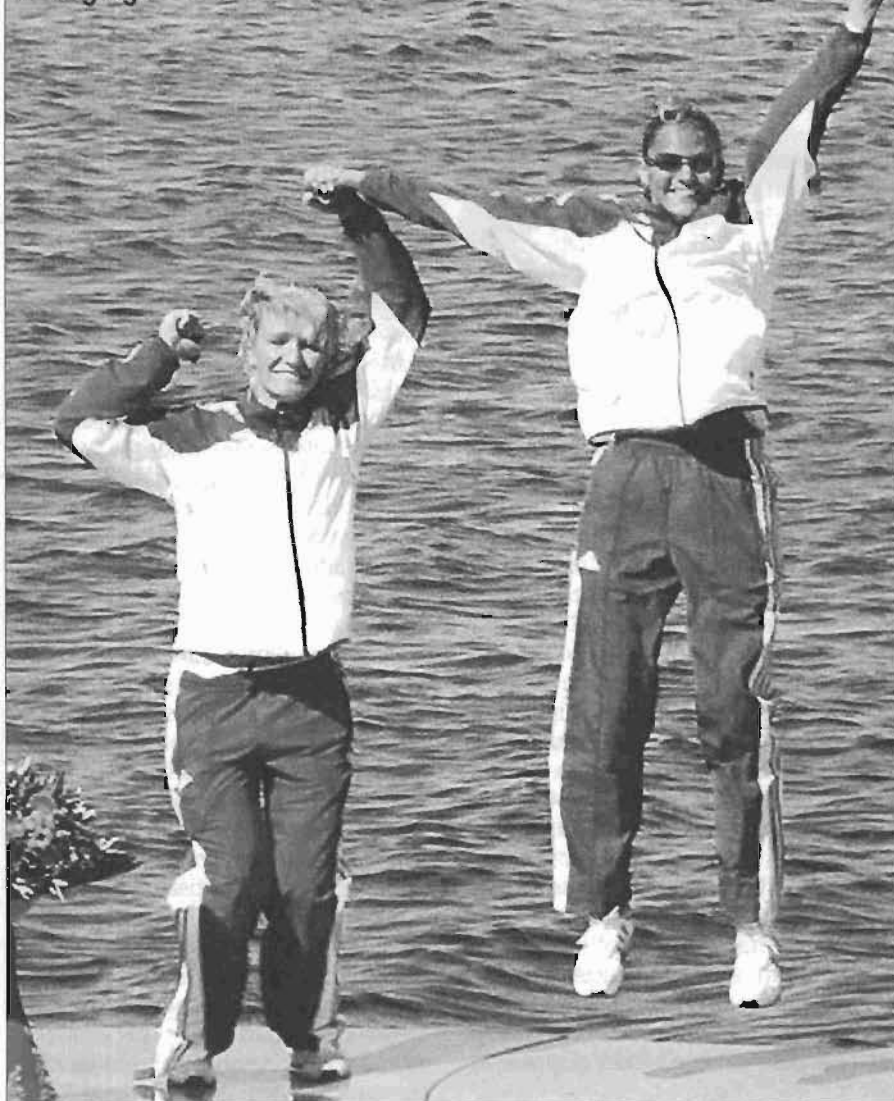
A magyar szereplés – és ez nem méltatatható eléggé – minden tekintetben megfelelt az előzetes optimista várakozásoknak. A tizenkét-tizen négy reális aranyérem esély alapján hat-kilenc aranyérem megszerzésében bizakodtunk, az első húszba vártuk sportolóinkat a nemzetek rangsorában. Az is biztató, hogy még mindig széles a magyar sport spektruma. Kilenc sportágban nyertünk érmet (vívás, sportlövészet, birkózás, kajak kenu, vízilabda,



ATHENS 2004



Janics Natasa
és Kovács Kati
boldogsága



atlétika, úszás, súlyemelés) továbbra is a kajak-kenu a legeredményesebb olimpiai sportágunk. Csalódást csak a cselgáncsozók, az ökölvívók és a női kézilabdázók okoztak. Kellemes meglepetés volt a férfi kézilabdázók negyedik helye, viszont érmet vártunk a női kézilabda és vízilabda együttestől is. A hölgyek, ami az aranyérmeket illeti, jobban szerepeltek a férfiaknál. A mi küldöttségünkre is jellemző volt az, ami általában az olimpia mezőnyére. A versenyzők egy része éremért, jó helyezéért küzdött, a másik csoport távol ettől az esélytől, lényegében a létszámot növelte. Mégis helyeselni kell azt az elvet, hogy a kvalifikációt, tehát a részvételi jogosultságot elérők, állhassanak rajthoz az olimpián.

Két jelentős gonddal is szembesülhettünk Athénben. Az egyik az utánpótlás problémája. A legjobbak mögött igen szerény mezőnyök állnak, égető szükség a sokat emlegetett sportstratégia kidolgozása és megvalósítása, a hosszú távú stabilitást ígérő polgári demokratikus sportélet megalapozása.

A másik gond az egységes sportvezetés hiánya. A régi rendszerben kifogásoltuk a túlzott centralizációt, ma a másik véglet fenyeget. Adminisztrálva, netán menedzselve is van a magyar sport, de nincs valódi – utat mutató, segítő és számonkérő – felelős vezetés. A közvélemény számára ez konfliktusok esetén válik nyilvánvalóvá. Amikor a Janus-arc leggonoszabb vonása jelentkezett, kitört a magyar doppingbotrány tragikomikus volt hallgatni a TV-riportert, aki közölte az olimpiai bizottságból kiszivárogtatott álláspontot, nekik nincs közük a doppingügyhöz, a sporttörvény értelmében ez állami felelősség. Ahhoz képes érdekes az álláspont, hogy a MOB, igen helyesen, minden magyar csapattaggal aláíratott egy nyilatkozatot arról, hogy betartja a tiszta játék az egyetlen becsületes út elvet, illetve a MOB elnöke lemondását helyezte kilátásba, ha egyetlen magyar pozitív eset is lesz. Az állam valóban felelős a doppingellenes tevékenység finanszírozásáért, szervezéséért, az országon belüli ellenőrzésekért, de ami az úgynevezett élő sportot illeti ott a felelősség elsősorban magukat a sportolókat, edzőket, orvosokat... terheli, másrészt mindig a versenyre nevező szervezetet: egyesületet, sportági szövetséget, illetve az olimpiák esetében az olimpiai bizottságot. Persze a felelős-



Olimpiai bajnok az egekben: Majoros István birkózó

ség közös, de súlya különböző. Azt is mondhatjuk, hogy a sikerből igényelt részesedés arányát kell vállalni a kudarcból, a konfliktusból is.

A szülői olimpia (1988) után sajnos ismét van magyar olimpiai doppingbotrány. Nem kívántuk, de lehet tisztító hatása. Mert az olimpia kétarcúsága a mi elvtelenségünkből következik. Hirdetjük a tiszta sportot, de toleráljuk a manipulációkat, amíg nincs lebukás. Ez a konfliktus kerülő látszatvezetés magatartása. Ugyanakkor ma is vissza kell utasítani – e téren is késett a határozottság – minden általánosítást mind a magyar sportot, mind általában a sportágakat illetően.

Nem a magyar sportolók, illetve általában a sportolók, hanem a súlyemelők és nehézatlétek doppingoltak.

Az athéni doppingesetek a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot is el kell gondolkodtassák. Egyfelől helyesnek bizonyult az ellenőrzés szigorítása, másfelől ez nem jelent megoldást, csak a doppingháború elhúzódását és több csatanyerést az antidopping oldalon. A doppingfenyegetettség mellett az antidopping intézményrendszer túlzott kiépülése, költségigénye... is reális veszély. Leszerelési stratégiákon kellene gondolkodni. Végző soron egy-egy sportág – súlyemelés –, illetve versenyszám – nehézatléta – törlése az olimpiai programból jelentősen enyhítené a gondot, hiszen a tizenhat pozitív eset mind ezekről származott. De akár ennek érdemi felvetése is segítené ezen sportágak megtisztulását.

Szül a már tizenegy aranyérmével él emlékeinkben, a doppingesetek tanulságul szolgáltak. Athén is – reményeink szerint – a világgal lépést tartó, erejét, megújulási képességét újra bizonyító magyar sport sikereitől lesz igazán emlékezetes. **Frenkl Róbert**



A fiatalok sportolási szokásainak néhány társadalmi összefüggése

Certain Social Relations of the Sporting Habits of Young People

Nyerges Mihály* – Laki László**

*Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

**MTA Politikai Tudományok Intézete, Budapest

Összefoglaló

A tanulmány többek között arra keresi a választ, hogy milyenek a fiatalok sportolási szokásai és miért nem sportolnak rendszeresen.

A vizsgálat adatai szerint a 15-29 éves fiatalok döntően azért nem sportolnak rendszeresen, mert erre úgy mond „nincs idejük” (58%). Bár a sportkedvelők arra szoktak hivatkozni, hogy az embereknek csak „arra nincs idejük, amire nem akarnak időt szakítani, e kijelentést mi fenntartásokkal kezeljük. Úgy gondoljuk ugyanis, hogy a probléma nem írható le egyszerűen „elhatározásként”, az egyes emberek saját életkörülményeitől független „döntéseként”, mivel a rendszeres sportolást magában foglaló tevékenységszerkezet kialakításának-kialakulásának komoly előfeltételei vannak, ami sok esetben életmódváltást is megkövetel.

Az előfeltételek ráadásul össze is kapcsolódnak, hiszen a sportos életmód elégséges szabadidő és elégséges pénz egyidejű fennállását követeli meg, egy olyan habitussal és értékrendszerrel összekapcsolódva, melynek az egészséges életmód, az önkímélő életvitel, a folyamatos fizikai-, idegi-, szellemi megújulás, a sikeres társadalmi helyzet stb. központi elemei. Ez az „ideális” feltételrendszer társadalmi méretekben nem alakult ki hazánkban az elmúlt évtizedekben, hiszen az államszocializmus körülményei közt a lakosság nagy része az „első” és „második” gazdaság egyidejű működtetésével szervezte a mindennapjait. Az utóbbi, vagyis a „második” gazdaság tömeges elterjedése ugyan együtt járt a jövedelmek növekedésével, ezért azonban az emberek „önkiszákmányoló” életvitellel és egészségtelen életmóddal „fizettek”.

Nos, e területen a rendszerváltást követően sem következett be gyökeres változás, sőt, a gazdasági visszaesés, a magas infláció, a tömeges munkanélküliség, a reáljövedelmek csökkenésének stb. a körülményei között sokak

anyagi helyzete még inkább romlott, és ezzel az életmódváltás lehetősége időben még „távolabbra” került. Ma is nagyon sokan kényszerülnek arra, hogy a főálláson kívül is munkát vállaljanak családjukat megfelelően ellátandó, és saját szükségleteiket kielégítendő. A falusiak életében a natural-gazdálkodás hasonlóképpen elterjedt, mint az államszocializmus viszonyai közt volt, és a munkahely elvesztésétől való félelem vagy az alacsony keresetek sokakat továbbra is „önkiszákmányoló” életvitelre és életmódra kényszerítenek.

Kulcsszavak: : fiatal emberek, sport szokások, társadalmi-gazdasági tényezők

Abstract

One of the main purposes of this study is: what the sporting habits of the young people are, and why they are not involved in regular sport activities.

According to the results of our empirical investigation, that's why the young people between the age of 15-29 do not participate in sport regularly is that they “have no time at all” (58%). Although, those people who are interested in sport usually cited that people do not have enough time on which they don't want to. But we accept this little empirical evidence only with reservations. We think that this problem can't be described simply as a “determination”, and as an “independent decision” without life conditions of people, because that activity-structure which included the regular sport activity, has serious preconditions. In a lot of cases this activity-structure is supposed by the changing of the life-style.

Moreover, the preconditions are linked, because the healthy life-style is supposed by simultaneity of enough leisure time and enough amount of money with such a habit and value-system which the healthy life, the resurrection of physical and mental well-being and successful position in the social are the central elements. This “ideal” condition-system has not es-

tablished in Hungary in the past decades, because in the state socialism the majority of the Hungarian population organised their lives with operating the “first” and the “secondary” economic sector simultaneously. Spreading of the “secondary” economic sector could keep in touch with the growing rate of annual income, but the people paid for this fact with unhealthy life-style.

Well, after the changing of the political system nothing has changed in this area. On the contrary, due to the conditions of the economic crisis, high rate of inflation, high unemployment rate, the slowdown of the real income growth the financial situation more and more people was getting worse and worse. Thus, the chance of the changing the life-style was realised for “further” in the time. Recently a plenty of people are forced to do secondary job beside their full-time one to fulfil their family and their own requirements and needs. The natural farming, as in the age of the state socialism, is common used among people who live in the country-side because of losing their workplaces and low level of annual income they have to live an unhealthy way of life.

Key-words: young people, sporting habits, social-economic factors;

A rendszerváltást követő alapvető és gyors politikai, gazdasági, tulajdoni, társadalmi, munkaerő-piaci stb. folyamatok a generációs újratermelődés menetében is merőben új irányzatokat alakítottak ki. Jóllehet e keretek közt nincs módunk részletesen foglalkozni ezek időbeli lefolyásával vagy társadalmi következményei összetettségével, témánk – vagyis a szabadidősport – kapcsán mégis kénytelenek vagyunk néhány általunk fontosnak tartott összefüggést felvázolni. Mindenekelőtt azért, mert a rendszerváltáshoz nagyon sok és sokféle elképzelés, elvárás, érték és persze illúzió tapad, így a félreértések elkerülése végett célszerű jelezni megközelítésünk „dimenzióit”. Továbbá azért, mert a generációs újratermelődés változásaival kapcsolatban eddig nagyon kevés munka jelent meg hazánkban, következésképp

pen a szakterület specialistáin kívül csak nagyon keveseknek van átfogó képe a történekről. (1) És végül, mert ezen ismeretek nélkül véleményünk szerint kevésbé vagy egyáltalán nem értelmezhető a fiatalok sportolási szokásainak számos összefüggése és jellemzője.

A generációs újratermelődés új irányzatai és jellemzői

Generációs szempontból a rendszerváltás egyik legfontosabb következménye az ifjúsági munkanélküliség megjelenése, tömegessé válása és állandósulása lett. Ez logikusan következett a magyar munkaerőpiac kilencvenes évek eleji drámai összezsugorodásából – talán még emlékszünk rá, hogy akkor néhány év alatt mintegy másfél-milliárd munkahely szűnt meg – melynek következményei két generációs csoportot érintettek tartósan: a munkaképes korúak legidősebb, valamint legfiatalabb évjárait. Az előbbieket a munkaerőpiac mielőbbi, döntően nem önkéntes elhagyására ösztönözték és kényszerítették, az iskoláikat befejező fiatalok tömegeinek, pedig lehetetlenné tették a munkaerőpiacra történő belépést. Ilyen körülmények között a 15-19 éves korosztályokban úgy alakult ki a kilencvenes évek elején 27-33, a 20-24 éveseknél pedig 14-17 százalékos munkanélküliségi ráta, hogy pár évvel korábban még jószerivel minden iskolából kilépő fiatal el tudott helyezkedni. (2)

A munkaerő-piaci feszültségeket további három tényező erősítette és állandósította. Egyfelől a „nagy létszámú” korosztályok ezekben az években fejezték be általános és középiskolai tanulmányaikat, és a munkaerőpiacra „belépésre” jelentkeztek. És valóban jelentkeztek – másfelől – hiszen hazánkban a fiatalokat ekkor magas munkavállalási hajlandóság jellemezte. Ugyanis a tanulmányaikat viszonylag korán, döntően 17-18 évesen befejező évjáratok számára az államszocializmus időszakában teljesen természetes dolog volt, hogy életüket, karrierjüket, családjuk megélhetését stb. az államilag szervezett munkaerőpiacra képzeljék el, és az itteni kínálatnak és lehetőségeknek megfelelően szervezék. Már pedig a rendszerváltást követően a munkaerőpiac nem csupán esetleg szűkült be, hanem a jelentősen megváltozott működési mód és szelekció kialakulásával, szegmentálódásával, a korábbi iskolázottságok és szakképzettségek át-, de főként leértékelődésével, a növekvő követelmények és igények megjelenésével stb. tartósan

alacsony foglalkoztatottsági szintre állt be. Számszerűen ez azt jelenti, hogy hazánkban a durván 3 millió 650 ezer körüli mélypontról maig mindössze 3 millió 890 ezerre bővült a foglalkoztatottak száma, ami aligha értelmezhető áttörésként a foglalkoztatás területén. (3) Mindent egybevéve az ifjúsági munkanélküliség így néhány év alatt a társadalom egyik legsúlyosabb – mert hosszú távon fennmaradó – problémájává nőtte ki magát.

A generációs újratermelődés új irányzatának további fontos jellemzője, hogy a kilencvenes években látványosan kitolódott az első munkába állás ideje. Ennek a háttérében elsősorban az ifjúsági munkanélküliség tartóssá válása állt, hiszen így még azon társadalmi rétegek és csoportok gyerekei sem tudtak elhelyezkedni, amelyek nem kívántak magasabb iskolai végzettséget szerezni, dolgozni akartak, vagy kényszerültek, mivel a hosszabb iskoláztatás költségeit szüleik nem voltak képesek előteremteni. A kutatások mindenesetre azt mutatják, hogy a társadalom nagyobb részét mind anyagiilag, mind mentálisan váratlanul érte a munkavállalás idejének jelentős kitolódása, amennyiben az államszocializmus körülményei között a többségük az alapiskolát követő néhány éves szakmunkásképzés, illetve az érettségig adó középiskola után el akart és el tudott helyezkedni. Egyébként a munkanélküliség, az alacsony keresetek, a lecsúszás és az elszegényedés által érintett szülői generációk is a gyerekekük mielőbbi elhelyezkedésében (voltak) érdekeltek.

E jelenség másik „oldala”, hogy a munkavállalás idejének kitolódásával párhuzamosan megnőtt az iskolában eltöltött idő hossza, továbbá, hogy – és ez legalább ilyen fontos – számottevően felértékelődött az ifjúkori iskolázás. Ennek öt összefüggését jelezni kívánunk röviden.

Elvőször is azt, hogy a munkaerőpiac felvevőképességének jelentős korlátozottsága egyértelművé tette már a kilencvenes évek első felében is, hogy ide azok a fiatalok sem tudnak belépni, akik az alapiskola után nem szándékoztak tanulni vagy „hosszabban” tanulni, illetve, akik más okokból – például a család rossz anyagi helyzete – képtelenek voltak részt venni a jelentősen meghosszabbodott iskoláztatásban.

A vázoltak következtében – másodsorban – történetileg rövid idő alatt felismertté, mert társadalmilag kikényszerítette, és így elfogadottá vált az ifjúkori iskolázás felértékelődésének és a magasabb végzettségek megszerzésé-

nek a nélkülözhetetlensége a társadalmi versenyképesség megalapozásában. Ebben – harmadszor – fontos szerepet játszott az a társadalmi tapasztalat is, hogy a rendszerváltást követően az államszocializmus idején szerzett és tömegeket érintő bizonyos iskolai végzettségek és ismeretek (pl. szakmunkásképző) leértékelődtek, és a munkaerőpiacon eladhatatlanná váltak. Nem véletlen tehát, hogy néhány év alatt a lakosság részéről növekvő igények jelentkeztek az érettségig adó középfokú, valamint a felsőfokú iskoláztatás kiterjesztésére.

Továbbá ebbe az irányba hatott az a tapasztalat is, hogy aki tényleges vagy funkcionális analfabétaként hagyja el az iskolarendszert 14-17 éves korában, annak a későbbiekben alig vagy egyáltalán nincs esélye pótolni ebbeli hiányosságait, illetve munkaerő-piaci versenyképességén javítani. Ugyanis a hatékony tanuláshoz szükséges készségek és képességek hiánya akadályozza vagy egyszerűen meggátolja a felnőttkori képzésben való sikeres részvételt is. Másként fogalmazva, a felnőttkori át- vagy továbbképzések is azoknak szólnak, akik ifjú korukban megtanultak tanulni.

És végül jelezni, hogy az állam hazánkban sem járthatott el másként, mint a gazdaságilag fejlett országokban – melyekhez történő csatlakozást már a kilencvenes évek elején realizálható programként mindegyik politikai erő elfogadott – vagyis a fiatalok munkaerő-piaci kilépésének az akadályoztatását megkísérelte az oktatási-képzési rendszerben történő „parkoltatással” enyhíteni és kezelni. (Arra a kérdésre, hogy e funkció ellátására a magyar iskolarendszer vagy a szülők mennyire voltak anyagilag, programokkal stb. felkészülve nem térni ki, mint ahogy arra sem, hogy ez milyen mértékig járult és járul hozzá a probléma „megoldásához”.) Mindenesetre a kutatások arra utalnak, hogy az ezredfordulón a 15-19 éves korosztályoknak már több mint a nyolctizede (84%) az iskolarendszerben „tartózkodott”, és mindössze egytizedük akart és tudott csupán kilépni a munkaerőpiacra. A 20-24 éveseknek szintén a negyede – de a Budapesten élőknek már 41 százaléka – tanult még ebben az életkorban, ami léptékbeli változás az egy évtizeddel korábbi állapotokhoz képest. (4)

A generációs újratermelődés további új eleme, hogy a vázoltak következtében kitolódott a fiatalok szülői családról való leválásának, függetlenedésének, önálló élet- és pályakezdésének, családalapításának és gyermekvállalá-

sának az ideje. Például, amíg a hetvenes években a hajdonok 14-15 százaléka 18 éves kora előtt, illetve 40 százaléka 20 éves koráig férjhez ment, addig a kilencvenes években a 18 éves kor előtti házasság 4-5, a 20 éves kor előtti pedig 18-20 százalékra esett vissza. Hasonlóképpen átértékelődtek a párkapcsolatok is, amennyiben a kilencvenes évekig hazánkban deviánsnak tekintett, főként az elváltak és özvegyek körében divó élettársi kapcsolat ugrásszerűen megnőtt a fiatalok körében. Ez nyilvánvalóan összefügg az iskolai „parkoltatás” időbeli megnyúlásával, a tanulás és a munkába állás közti hosszú és bizonytalan állapot elterjedtségével, az elhelyezkedés megnehezülésével, az alacsony keresetekkel vagy a késői életkorban kezdődő munkahelyi karrier „embert próbáló” és tartós párkapcsolatokat alkalmasint „kizáró” jellegzetességeivel. Továbbá jeleznék a lakáshoz jutás nehézségeit is – a lakás az önálló egzisztencia megteremtésének az egyik feltétele – vagyis, hogy az eddig kormányra került politikai elitek máig nem dolgoztak ki olyan lakáshoz jutási mechanizmust, amely az újkapitalizmus viszonyai között képes lenne zavartalanul biztosítani a társadalmi újratermelődés e fontos feltételét. (5)

A generációs reprodukció jellemzői közé tartozik az is, hogy a fiatalok nagyon is reális képet alakítottak ki maguknak arról a világról, amelyben élnek. A már hivatkozott „Ifjúság 2000” vizsgálat során a 15-29 éves fiatalok – akik, két választ adhattak a kérdésre – közel fele (47%) a „munkanélküliséget”, harmada (34%) a „pénztelenséget”, további harmada (32%) pedig a „lakáshelyzet megoldatlanságát” jelölte meg a fiatalokat érintő „legégetőbb” problémákként. Ezeket követi a „szegénység és létbizonytalanság” 14, a „kábitószerek elterjedése” 13, a „növekvő társadalmi egyenlőtlenségek” 9, a „kilátástalan jövő” 8, majd a „tanulási lehetőségek beszűkülése anyagi okok miatt” 7 százalékkal. (Az adatok a két válasz összesítése alapján készült százalékokat mutatják, ami egyben azt is jelentik, hogy itt nem lehet 100 százalékot számolni.) (6)

A fiatalok által felrajzolt társadalmi probléma-háló megalapozottságához vagy realitásához aligha férhet kétség, és aligha lehet őket pesszimistának minősíteni vélekedéseik alapján. Ugyanis a kérdezett 15-29 évesek harmada (34%) saját bevallása szerint maga is volt munkanélküli, ami persze csak az „átlag”, hiszen – mint jeleztük – a 15-19 évesek döntő többsége (84%), de meg a 20-24 évesek negye-

de is az oktatási-képzési rendszerben volt a kérdés idején. A munkaerőpiacra kilépők közül azonban az „átlagnál” jóval többen kényszerültek megtapasztalni a munkanélküliséget, amennyiben 25-29 éveseknek már közel a fele (48%) jelezte, hogy volt munkanélküli, mely arány a hasonló korú észak-magyarországi és észak-alföldi régiókban élő fiatalok körében megközelíthette (57-58%), vagy a dél-dunántúliiban meg is haladhatta (61%) a háromötödöt. (7) Ez személyes tapasztalat és nem képzelődés, vagy mende-monda.

A dolgozó fiatalok szintén saját tapasztalatból tudják, hogy mit jelent az alacsony keresettel együtt járó „pénztelenség”: például az érintettek fele keresett 2000-ben havi nettó 40 ezer forintot vagy annál kevesebbet, de ilyen az „rosszul” keresők aránya a falusi fiatalok körében megközelítette a háromötödöt (58%), a dél-dunántúli régióban dolgozó fiatalok között, pedig elérte a kétharmadot (67%). (8) Az így kereső fiataloknak nyilvánvalóan pontos képük van arról, hogy lakásgondjaikat béreikből és fizetéseikből aligha lesznek képesek megoldani belátható időn belül, mint ahogy érzékelik a „szegénység” bénító hatását, a „tanulási lehetőségek anyagi okok miatti beszűkülését”, vagy a „társadalmi egyenlőtlenségek” növekedését is.

Az anyagiakról és a társadalmi közérzetről

A fiatalok által felrajzolt gondok tehát láthatóvá teszik, hogy az érintettek jól érzékelik a társadalmi és a területi polarizálódás, a munkaerő-piaci szegmentálódás, a marginalizálódás, a kirekesztődés stb. irányzatait. Amikor megkértük őket arra, hogy minősítsék annak a család-háztartásnak az anyagi-jövedelmi helyzetét, amelyben élnek, szintén azt tapasztaltuk, hogy jó realitásérzékkel választották ki azt a „megjelölést”, amely viszonylag pontosan leírja és jellemzi azokat a tényleges anyagi-, jövedelmi-, fogyasztási-, megélhetési állapotokat, melyek közt mindennapjaik telnek.

A 15-29 éves fiatalok (9) közül csak egy kisebbség (5%) vélte úgy, hogy családja anyagi-jövedelmi helyzetét a „gondok nélkül élünk” kijelentéssel lehetne a legpontosabban kifejezni. Kétötödük (39%) szerint az anyagi állapotukra a leginkább a „beosztással jól kijövünk jövedelmünkben” kijelentés illik, további szintén kétötödük (38%) pedig az „éppen hogy kijövünk jövedelmünkben” kijelentéssel jellemezte családjá helyzetét. Ezeket túl a fiata-

lok több mint tizede (12%) úgy ítélte meg, hogy „hónapról hónapra anyagi gondokkal” küszködnek, további 3 százalékuk, pedig jelezte, hogy „nélkülözések között él” családjával.

A vázoltak arra utalnak, hogy a fiatalok azon háztartások anyagi helyzete megítélését illetően, amelyben élnek, két nagy csoportra szakadtak. Durván az egyik – a kisebb – felük (44%) úgy véli, hogy jövedelmeikből „gondok nélkül” élnek, illetve „beosztással jól” és – remélhetően – hiánytalanul képesek kielégíteni családi szükségleteiket és igényeiket. Míg a másik – a nagyobbik – felük (54%) úgy látja, hogy a rendelkezésre álló jövedelmeikből „éppen hogy” a „normális” gazdasági egyensúly határán billegnek, illetve, hogy már átbillentek az állandósult, a „havi anyagi gondokkal” küszködők és a „nélkülözések közt élők” világába. A vélekedéseknek ez az elnagyolt megoszlása egy, az anyagi helyzetét tekintve ketté szakadt társadalomról látszik tudósítani, ahol az anyagi viszonyok a kedvezőtlenebb irányba húznak, hiszen a fiatalok többsége olyan családban él, ahol a jövedelmek és a kiadások, a szükségletek és az ezek kielégítéséhez nélkülözhetetlen pénzügyi források láthatóan nincsenek egyensúlyban.

Az adatok szerint a fővárosban és a megyeszékhelyeken a jelzett kettészakadás kiegyenlítettebb ugyan, amennyiben némileg megnőtt a „gond nélkül élők” és a jövedelmeikből „beosztással jó kijövők” együttes aránya (47%), míg a másik oldalon ennyivel csökkent a jövedelmeikből „éppen hogy kijövők”, a „hónapról hónapra anyagi gondokkal” küszködők és a „nélkülözések közt élők” súlya (45%). A kedvezőbb irányba mutató arányeltolódás azonban még fővárosban sem volt elegendő az 50 százalék átlépéséhez. A kisebb városokban és a falvakban a kettészakadás határozottan a kedvezőtlenebb anyagi állapotúak irányába húz, 55-56 százalékra növelve a helyzetükről így vélekedők arányát. Külön figyelmet érdemel, hogy a magukat legrosszabb helyzetűnek minősítő két csoport – a „havi anyagi gondok”, továbbá a „nélkülözések közt élők” – minden településtípuson meglehetősen jelentős 14-17 százalékos masszív tömböt alkot.

Mint az 1. sz. táblázat is mutatja az anyagi helyzet tekintetében számottevő különbségek vannak a fiatalok különböző státuszú és foglalkozású csoportjai között. A diákok közül is a gimnazisták, a főiskolások és az egyetemisták számoltak be az átlagot meghaladó mértékben „jobb” anyagi helyzetéről, hiszen körükben a „gond nélkül élők”

1. sz. táblázat

A különböző státuszú fiatalok megoszlása családjuk anyagi helyzete megítélése szerint (százalékban)

Státusz-csoport	Ismeretlen	Gondok nélkül élnek	Beosztással jól kijönnek	Éppen hogy kijönnek jövedelmükből	Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	Nélkülözések közt élnek	Összesen
Szaktanuló	3,9	5,2	31,2	41,2	14,0	4,5	100
Szakközépisk.	3,2	5,4	42,5	36,4	10,2	2,3	100
Gimnazista	3,9	9,4	42,7	35,3	7,5	1,2	100
Főiskolás	3,3	7,1	53,1	31,2	4,3	1,0	100
Egyetemista	2,5	8,2	42,6	33,9	11,6	1,2	100
Allásban van	1,4	4,9	43,0	39,7	9,0	2,0	100
Alkalmi munkás	3,9	1,6	15,1	35,7	30,2	13,5	100
Gyese van	1,2	2,8	30,5	39,1	21,7	4,7	100
Háztartásbeli	3,2	3,9	23,6	29,9	30,7	8,7	100
Hivatalosan munkanélküli	1,7	1,3	19,7	39,1	30,9	7,3	100
Regisztrálatlan munkanélküli	1,1	2,7	21,1	43,3	19,2	12,6	100
Összesen	2,1	5,1	39,2	38,0	12,3	3,3	100

és a „beosztással jól kijövők” együttes súlya éri el vagy haladja meg az ötven százalékot. Ez ugyan jelentős elmozdulás az átlaghoz képest, mégsem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy a diákok ezen csoportjai körében is nagyon magas a kiegyensúlyozatlan vagy „rossz” anyagi helyzetről beszámoló fiatalok aránya. A diákokon belül a másik pólust a szakmunkásképzőbe járó fiatalok képviselik, hiszen körükben a jövedelmükből „éppen hogy kijövők” (41%), a rendszeres „anyagi gondokkal” bajlódók (14%) és a „nélkülözések közt élők” (5%) együttes súlya eléri a háromötödöt.

A legkedvezőtlenebb anyagi állapotokról elsősorban is az inaktív és a munkanélküliek számolnak be, körükben eléri a 30 százalékot a „hónapról hónapra anyagi gondokkal” küszködők aránya, ami a „nélkülözések közt élőkkel” kiegyensúlyozottabb súlyt – 38-40 százalékos arányt – képvisel. Sokat mondó ténynek tartjuk azt is, hogy a gyereket vagy gyerekeket otthon nevelő kismamák körében is meglehetősen magas a „hónapról hónapra anyagi gondokkal” bajlódók (22%) és a „nélkülözések közt élők” (5%) súlya. Ha az előbbieket összevonjuk jövedelmükből „éppen hogy kijövőkkel” (39%) akkor azt látjuk, hogy a gyerekeket otthon nevelő fiatal mamák mint-

egy kétharmada olyan család tagja, ahol szintén kiegyensúlyozatlanok vagy kimondottan „rosszak” az anyagi kondíciók.

Az „állásban lévő” fiatalok családjai körében némileg nőtt a jövedelmükből „beosztással jól kijövők” aránya, ami két dologra látszik utalni. Részben arra, hogy a család-háztartások egy részének az anyagi kondíciói a fiatalok munkába állásával – vagyis a keresők számának növekedésével – némileg javulnak. Részben arra, hogy a fiatalok versenyképes része az átlagnál jobban keres: az értelmiségi foglalkozásúak, a „vállalkozók” és a kis számú vezető körében számottevően megugrik mind a „gond nélkül élők”, mind a jövedelmükből „beosztással jól kijövők” súlya. Persze körükben is szép számmal található olyanok, akik úgy ítélik meg, hogy a jövedelmükből „éppen hogy kijönnek, vagy még ennél is rosszabb körülmények közt élnek. A dolgozó fiatalok többségét kitevő fizikaiaknál alapvetően megváltozik az irányzat: a szakmunkásoknál már a jövedelmükből „éppen hogy megélők” alkotják a relatív többséget, a segédmunkásoknál, pedig már megközelíti a háromtizedet (28%) a „hónapról hónapra” és a „nélkülözések közt élők” aránya.

A fiatalok nagyobb részének a társadalmi közérzete „nem túl jó” vagy ki-

mondottan „rossz”, már ami a rendszerváltás óta eltelt időszak történései saját élethelyzetük alakulására gyakorolt hatásának megítélését illeti.

A 2. sz. táblázat adataiból ugyanis egy polarizált világ képe rajzolódik ki, melyben csak nagyon kevesen (16%) számoltak be élethelyzetük „javulásáról”, és nagyon sokan (41%) annak „romlásáról”. A „változatlan” állapotokat regisztrálók aránya egyharmadnyi. Összességében tehát az a közel sem kedvező tény derül ki az adatokból, hogy a fiatalok mintegy háromnegyede (74%) „romlásként”, vagy „stagnálásként” élte meg a rendszerváltás óta eltelt évtizedet.

Az élethelyzetüket „javulásként” megítélők elsősorban a fővárosban (22%), továbbá a megyeszékhelyeken (20%) élő fiatalok köréből kerülnek ki, és jóval kevésbé a kisebb városok (16%), illetve a falvak (13%) fiataljából. A helyzetük „romlásáról” beszámoló lakóhelyi megoszlása ennek éppen a fordítottja: amíg a községi fiataloknak közel fele (45%) minősítette „romlónak” helyzetét, addig a budapestieknek „csak” harmada (32%). Figyelmet érdemel, hogy bár a polarizáltság a falvakban sokkal kitapinthatóbb, mint a városokban – előbbieken az élethelyzetüket „javulásként” megítélők alig több mint egytizedével (13%) a

2. sz. táblázat

A különböző településtípuson élő fiatalok megoszlása aszerint, hogy élethelyzetük rendszerváltás óta történt alakulását miként ítélik meg (százalékban)

Településtípus	Ismeretlen	Romlott a helyzetük	Nem változott	Javult a helyzetük	Nem tudja megítélni	Összesen
Budapest	2,8	31,9	32,6	21,7	11,0	100
Megyeszékhely	1,9	37,7	32,6	19,6	8,2	100
Egyéb város	2,0	41,1	33,4	15,6	7,9	100
Község	1,8	45,2	33,8	13,3	5,9	100
Összesen	2,0	40,5	33,3	16,4	7,8	100

„romló” helyzetek 45 százaléka állítható szembé – a jelenség, és az ezzel járó probléma, az utóbbi településeken sem lebecsülendő. Ugyanis a „javuló” élethelyzetről beszámoló aránya még a legdinamikusabban fejlődő és a legtöbb külföldi tőkét megszerző fővárosban is alig haladja meg az egyötödét (22%), ami szintén nagyfokú polarizáltságra utal, hiszen az itt lakó fiatalok döntő hányada – mintegy kétharmada (65%) – úgy érzelki, hogy a lakóhelyén megteremtelt javakból nem részesedik. Részen nem részesedik úgy, hogy az élethelyzetén érzékelhetően változtathatna (33%), részen pedig, részese-désük kimondottan „romló” megélhetést (32%) tesz lehetővé számukra.

Státuszukat tekintve „javuló” helyzetéről elsősorban is a főiskolákon (24%) és az egyetemeken (25%) tanuló diákok adtak számot, foglalkozásukat tekintve, pedig a főként ilyen iskolázottságot igénylő szellemi foglalkozásúak: értelmiségiek (34%), vezetők (26%) és egyéb szellemiek (22%), továbbá a vállalkozók (23%). Megjegyezzük, hogy bármilyen örvendés is a helyzetüket „javulónak” minősítők számottevő aránynövekedése az értelmiségieknél és a felsőfokú tanulmányokat végzőknél, vagy a vállalkozóknál, körükben is változatlanul többségben vannak a „romló”, és „változatlan” élethelyzetről beszámoló (62-70%) fiatalok.

A másik pólust a „romló” élethelyzetet érzékelők képviselik, akiknek a súlya a hivatalosan munkanélküliek (63%), az alkalmi munkások (59%), a regisztrálatlan munkanélküliek (58%), a háztartásbeliek (51%), a gyesen, vagy gyeden lévő kismamák (48%), foglalkoztatottak közt, pedig a segédmunkások (49%) körében feltűnően magas.

A sportolási szokások településtípus, nemek, életkor és családi állás szerint⁽¹⁰⁾

A sportolásra vonatkozó kérdés a következőképpen hangzott: „végez-e rendszeresen testmozgást, sportol-e a kötelező testnevelési órán kívül?”. E kissé talán körülményes megfogalmazás négy szempontból igyekezett pontosítani a problémát, melyről adatokat

kivántunk gyűjteni. Egyfelől a tevékenység szintjén, amennyiben nem egyszerűen csak a sportolásról kérdeztünk, hanem általánosabban, mindenfajta olyan testmozgást is ide értettünk, mely esetleg kimarad, vagy kimaradhat a „hivatalos” sportági besorolásból (pl. kocogás). Másrészt a kérdés a szabadidőben végzett testedzésre vonatkozott, vagyis a diákok számára egyértelművé tettük, hogy kizárólag a „kötelező testnevelés órán kívüli” sportolásokra vagyunk kíváncsiak. Továbbá pontosítani igyekeztünk azt is, hogy a kérdés elsősorban a viszonylag „rendszeresen” végzett testmozgásra és sportolásra vonatkozik, az eseti-alkalmi ilyen jellegű tevékenységekre nem. És végül a jelenlegi rendszeres sportolásra kérdeztünk, következésképpen a korábbi vagy az esetleg tervezett sporttevékenységek e vizsgálatban nem érdekeltek bennünket.

Bár definíció szerint a 15-29 éves korcsoportokat egyaránt „fiatalnak” tekintettük, ez az általános kategória sok mindent egybeem, hiszen keretei közé – mint láttuk – nagyon is eltérő státuszú csoportok sorolódnak. Ennek törvényszerűen így kell lennie, tekintettel arra, hogy az érintettek életüknek egy olyan szakaszában vannak, amikor az életkorhoz merőben különböző gazdasági aktivitások, társadalmi státuszok vagy családi állapotok kapcsolódhatnak, és amelyek viharos gyorsasággal válthatják egymást. Például napjainkban már egy 18 évesről inkább feltételezhető a „tanulói” státusz, mint egy évtizeddel ezelőtt. Ugyanakkor egy 20-22 évesről korábban nagy valószínűséggel volt feltételezhető, hogy „állásban van”, ma viszont ennek nem sokkal több az esélye, mint annak, hogy „tanul”, vagy a „tanuló”, illetve a „dolgozó” státuszt váltogatja. Hasonlóan nehéz a családi állapotról valami biztosat feltételezni, hiszen az iskolázási idő megnyúlása és az elhelyezkedés nehézsége okán az önálló egzisztencia megteremtésének és a családalapításnak az ideje is későbbi életkorra tevődött, nem beszélve a gyerekvállalásról. Már pedig ezek a társadalmi – családi jellemzők legalább olyan fontosak a „fiatalok” helyzete, életvitele vagy életmódja szempontjából, mint maga az életkor.

Nos, az adatok tanúsága szerint az ezredfordulón a 15-29 éves fiatalok harmada állította magáról, hogy rendszeresen sportol, illetve végez valamilyen testmozgást.

A 3. sz. táblázat is mutatja a szabadidőben végzett rendszeres testmozgás tekintetében számottevő eltérések vannak a különböző településtípusokon élő fiatalok között. Ugyanis amíg a fővárosban és a megyeszékhelyeken durván a fiatalok kétötöde (38-41%) jelezte, hogy sportol, addig a kisebb városokban a testmozgást végzők aránya már csak egyharmadnyi (32%), a falvakban, pedig alig haladja meg az egynegyedét (27%).

A „történelmi hagyományoknak” megfelelően a férfiak körében sokkal magasabb (39%) a rendszeresen sportolók aránya, mint a nők körében (27%). Fontos tény, hogy mind a férfiak, mind a nők között a fővárosban lakó fiatalok rendszeres testedzési mutatói a legmagasabbak – sorrendben 45 és 38 százalék – és a községekben élők a legalacsonyabbak – sorrendben 33 és 22 százalék. A vázoltak szerint tehát a rendszeres sportolást magában foglaló életmódváltás feltételei és körülményei a települési hierarchia mentén jól látható tagoltságot mutatnak, vagyis a fővárosban és a megyeszékhelyeken e feltételek számottevően kedvezőbbek a fiatalok számára is, mint a kisebb városokban, és főként a falvakban. (4. és 5. sz. táblázat)

Budapestet külön régióként kezelve – e megközelítés megalapozottságát adataink is alátámasztják – látható, hogy regionálisan nem mutathatók ki számottevő különbségek a sportolási szokásokban. Csupán két régió fiataljainak rendszeres sportolása esik 30 százalék alá – Dél-Alföld és Közép-Magyarország (28-29%) – míg a többiben ez az érték 31-34 százalék között mozog. A rendszeres testmozgást végzők arányai az egyes régiók falvaiban és kisebb városaiban nem mutatnak jelentős eltérést az átlagoktól – sorrendben 27 és 32 százalék – viszont Közép- és Nyugat-Dunántúl nagyvárosaiban (megyeszékhelyek) a rendszeresen sportolók aránya 43-46 százalékos értékeket mutat, ami karakteresen magasabb az átlagnál (38%). Ebben feltételezésünk szerint nagy szerepe van

3. sz. táblázat

A fiatalok megoszlása aszerint, hogy szabadidejükben sportolnak-e településtípusonként (százalékban)

Településtípus	Ismertetlen	Igen	Nem	Összesen
Budapest	0,7	41,2	58,1	100
Megyeszékhely	-	38,1	61,8	100
Egyéb város	0,1	32,4	67,5	100
Község	0,1	27,4	72,5	100
Összesen	0,2	33,0	66,8	100

4. sz. táblázat

A férfiak megoszlása aszerint, hogy sportolnak-e településtípusonként /százalékban/

Településtípus	Ismeretlen	Igen	Nem	Összesen
Budapest	1,1	44,9	54,0	100
Megyeszékhely	-	45,1	54,9	100
Egyéb város	0,1	38,3	61,6	100
Község	0,1	32,7	67,2	100
Összesen	0,2	38,5	61,3	100

5. sz. táblázat

A nők megoszlása aszerint, hogy sportolnak-e településtípusonként /százalékban/

Településtípus	Ismeretlen	Igen	Nem	Összesen
Budapest	0,4	37,6	62,0	100
Megyeszékhely	-	31,2	68,8	100
Egyéb város	0,2	25,3	73,9	100
Község	0,2	21,9	77,9	100
Összesen	0,2	27,3	72,5	100

6. sz. táblázat

A fiatalok megoszlása aszerint, hogy rendszeresen sportolnak-e regionális bontásban (százalékban)

Régió	Ismeretlen	Sportol	Nem sportol	Összesen
Budapest	0,7	41,2	58,1	100
Közép-Magyarország	0,2	29,2	70,6	100
Közép-Dunántúl	0,1	33,2	66,7	100
Nyugat-Dunántúl	-	33,9	66,1	100
Dél-Dunántúl	0,4	31,4	68,2	100
Észak-Magyarország	0,2	32,2	67,6	100
Észak-Alföld	-	32,4	67,6	100
Dél-Alföld	-	27,7	72,3	100
Összesen	0,2	33,0	66,8	100

annak, hogy a külföldi tőke egy jelentős része Közép- és Nyugat-Dunántúl nagyvárosaiban telepedett meg – őket nevezzük „kapuvárosoknak” – számottevően csökkentve a munkanélküliséget, javítva az elhelyezkedési esélyeket, a béreket és a kereseteket stb., melyek előnyeiből láthatóan a fiatal generációk is profitáltak.

A korábban vázoltak ismeretében nem okoz meglepetést az, hogy a sportolási szokások életkori csoportonként szintén jelentős eltérést mutatnak. Miután tudjuk, hogy például a 15-19 évesek többsége (84%) az ezredfordulón még az oktatási-képzési rendszer keretei közt élte az életét, aligha meglepetés, hogy körükben messze a legmagasabb (42%) a rendszeresen sportolók aránya. Bár a 20-24 éveseknél napjainkban már szintén magasnak mondható az iskolarendszerben „parkoló” fiatalok súlya (25%), az „ál-lásban lévő” és az „inaktív” többség tőlük eltérő életvitele, életmódja, anyagi lehetőségei vagy családi állása ennél lényegesen kevesebbeknek teszi lehe-

tővé, hogy tevékenységszerkezetének a rendszeres sportolás is integráns részét képezze. Az pedig végképp nem meglepetés, hogy a 25-29 évesek körében 25 százalékra süllyed a rendszeres testmozgást végzők arány. (6. sz. táblázat)

Persze közel sem mindegy, hogy a fiatalok közül ki hol él, hiszen –mint már szoltunk róla – a szűkebb és tágabb lakóhely napjainkban számottevően kondicionálja a tanulási, az elhelyezkedési, és a jövedelmi lehetőségeket, a gazdasági-társadalmi integrációs és megélhetési módokat. Ezen különbségek lenyomatai már a 15-19 éves korosztályok esetében is karakterisztikusak, vagyis aligha tekinthető véletlennek, hogy amíg a fővárosban élő ilyen korú fiatalok fele rendszeresen sportol, addig a községekben lakóknak csak 38 százaléka. Véleményünk szerint e különbségek magyarázatában fontos szerepet játszik az a tény, hogy már a 15-19 évesek körében is jelentősek az iskolázási különbségek, hiszen a budapesti diákok 93 százalékos arányával a

községekben a tanulóknak csupán 78 százalékos aránya állítható szembe. Másként fogalmazva, amíg ebben az életkorban fővárosi fiataloknak mindössze 7 százaléka lépett ki a munkaerőpiacra vagy vált inaktívvá, addig a falun élőknek már több mint kétötöde (22%) „dolgozott”, lett munkanélküli vagy inaktív.

A 20-25 évesek körében még jelentősebbek a sportolási különbségek: a budapesti fiatalok 45 százalékaival szemben a községekben lakó hasonló korú fiataloknak már alig több mint a negyede (26%) végez rendszeres testedzést. Ennek a háttérben szintén lényeges strukturális eltérések húzódnak meg, hiszen amíg az ilyen korú fővárosi fiatalok 41 százaléka még tanul, addig a falun élőknek mindössze 14 százaléka. A különbség léptékbeli. (7., 8. és 9. sz. táblázat)

Az eddig kutatásokból tudjuk, hogy a családi állapot megváltozása, illetve a gyerekvállalás sokaknál törést okoz a sportolási szokásokban, előbb a rendszerességen esik csorba, aztán

7. sz. táblázat

A különböző korcsoportokba tartozó fiatalok megoszlása aszerint, hogy sportolnak-e (százalékban)

Életkori csoport	Ismeretlen	Sportol	Nem sportol	Összesen
15-19 évesek	-	42,2	57,8	100
20-24 évesek	0,3	33,7	66,0	100
25-29 évesek	0,3	25,0	74,7	100
Összesen	0,2	33,0	66,8	100

8. sz. táblázat

A Budapesten élő különböző korcsoportú fiatalok megoszlása aszerint, hogy sportolnak-e (százalékban)

Életkori csoport	Ismeretlen	Sportol	Nem sportol	Összesen
15-19 évesek	—	49,6	50,4	100
20-24 évesek	0,6	45,2	54,2	100
25-29 évesek	1,4	31,5	67,1	100
Összesen	0,8	41,2	58,0	100

9. sz. táblázat

A községekben élő különböző korcsoportú fiatalok megoszlása aszerint, hogy sportolnak-e (százalékban)

Életkori csoport	Ismeretlen	Sportol	Nem sportol	Összesen
15-19 évesek	0,1	37,7	62,2	100
20-24 évesek	0,4	26,3	73,3	100
25-29 évesek	0,1	20,0	79,9	100
Összesen	0,2	27,3	72,5	100

10. sz. táblázat

A különféle családi állású fiatalok megoszlása aszerint, hogy rendszeresen sportolnak-e (százalékban)

Családi állapot	Ismeretlen	Sportol	Nem sportol	Összesen
Nőtlen, hajadon	0,2	38,7	61,1	100
Házas (együtt élők)	0,1	18,9	81,0	100
Élettársi kapcsolatban él	0,7	24,5	74,8	100
Elvált (egyedül él)	-	26,1	73,9	100

maga a testedzés is esetlegessé válik, majd lassan kiszorul a tevékenységek közül. A vizsgálat adatai szintén alátámasztják e felismeréseket, hiszen éles határvonalak húzódnak a nőtlen és hajadon fiatalok (39%), valamint a valamilyen párkapcsolatban élők rendszeres sportolási szokásai (19-25%) között. (10. sz. táblázat)

A diákok sportolási szokásai

A „tanulók”, akik – miután életük középpontjában a tanulás áll – sajátos életmódot folytatnak, amit összefoglalóan diákéletmódnak nevezünk. Ráadásul többféle diákéletmód létezik. Gondoljunk csak arra, hogy az azonos korú gimnazisták, és a szakképzésben résztvevők tevékenység szerkezete mennyire eltér egymástól, mint ahogy a főiskolásoké vagy az egyetemi hallgatóké is mennyire más.

Tekintettel arra, hogy – mint szó volt róla – a fiatalok döntő többsége ma már 18-19, további számottevő része pedig, 22-24 éves korig tanul, a fiatalok élete, tevékenység szerkezete és életvitele meglehetősen hosszú időn keresztül az iskola és a tanulás köré szerveződik. Ez a létforma a diákéletmód, amelynek kereteit és tartalmát az oktatási – képzési rendszerben folyó tevékenységek, időbeosztások és formák sajátosságai határozzák meg. Az a „foglalkozás”, amelyet a diákok úznek jelentős szellemi – idegi – fizikai megterheléssel jár. Nem nehéz belátni, hogy a napi 6-8-10 iskolai tanóra, ennek folytatásaként a többórás otthoni felkészülés, a szabadidő korlátozottsá-

ga, a zömében rossz tantermi világítás, a testméreteknek többnyire nem megfelelő padok, a tantermek és folyosók zsúfoltsága, a normális teherviselő-képességet messze meghaladó figyelemkoncentrációs kényszer stb. legalább annyira megterheli idegileg és fizikailag a 15, a 18, a 22 vagy a 25 éves diákokat, mint szellemileg. A vázolt megterhelést sokaknál növelheti a napi bejárás, amely a lakhely és az iskola székhelye között órákba telhet, vagy a zsúfolt kollégiumi állapotok, melyek nem nagyon kedveznek az elmélyedt tanulásnak. Nyilvánvalóan fontos kérdés, hogy vajon a fiatalok tömegei által 10-12 vagy akár 16 éven át megélt diákéletmód mennyire egészséges, továbbá, hogy a vázolt megterhelés elvált életmódjában testedzésnek és a sportnak milyen szerepe van.

A fenti probléma estünkben – miután felnövekvő generációról van szó – összekapcsolódik egy másikkal, nevezetesen a humánbiológia által szekuláris változásoknak nevezett jelenséggel. Például azzal, hogy a fiatalok az előző nemzedékeknél hamarabb érik el a felnőttkori testmagasságukat, mint ahogy a biológiai érés folyamatai is hasonlóképpen felgyorsultak. Mindent egybevéve a testi fejlődés, a növekedés és a biológiai érés folyamatainak felgyorsulása és befejeződése a diákkorban esik, és ez véleményünk szerint új kihívást jelent az oktatási-képzési rendszer működésével, felszereltségével, funkcióival stb. szemben. Egyáltalán nem közömbös ugyanis, hogy ezek kezelésére mennyire készült fel ez az intézményrendszer. Annál is kevésbé, mert a szakemberek már korábban fel-

hívták a figyelmet arra, hogy a „gyerekek biológiai fejlődése az egész népesség biológiai értékét tükrözi”. Nyilvánvaló, hogy a növekedési és érési folyamatok kezelésében az iskolára is fontos feladatok hárulnak, tekintve, hogy bizonyos szervek és funkciók kifejlődése életkorhoz kötött. Következésképpen az iskolát nem csupán a fiatal generációk szellemi-intellektuális vagy gyakorlati képzés felkészítésére kéne alkalmassá tenni, de az ifjúság által hordott „biológiai vagyont” megőrzésére, továbbá fizikai állapotának karbantartására és fejlesztésére is.

Az iskola egyben értékeket és viselkedésmintákat átadó intézmény is. Sok, a felnőttkorban viselkedés-szabályozóként működő beállítódás, érték, norma és minta a pedagógusok és az iskolák közvetítésével jut el a fiatalokhoz. Nos, ez a közvetítési folyamat közel sem problémamentes. Ugyanis gyakran előfordul, hogy a pedagógusok által hirdetett egyes értékeket vagy viselkedésmódokat már az iskolában sem igazolja vissza senki és semmi. („Mondják, de nem teszik.”) Úgy látjuk, ez az ellentmondás fedezhető fel az egészséges életmód, a rendszeres sportolást magában foglaló életvitel, mint érték közvetítésének zömében verbális tanári erőfeszítései és az iskolák által a diákjaik részére szervezett meglehetősen túlterhelt és egészségtelen életmód, illetve a tanárok többségének a hirdetéssel éppen ellentétes életvitele között. Ténylegesen kevés iskola képes egészséges, kiegyensúlyozott, a személyiség sokoldalú, a szellemi, intellektuális, érzelmi és testi fejlődését egyaránt szem előtt

11. sz. táblázat

A diákok megoszlása aszerint, hogy rendszeresen sportolnak-e (százalékban)

A diákok státusza	Ismeretlen	Sportol	Nem sportol	Összesen
Szaktanácsadó	-	40,6	59,4	100
Szakközépiskolás	-	43,3	56,7	100
Gimnazisták	-	49,7	50,3	100
Főiskolás	0,3	50,2	49,5	100
Egyetemista	0,2	52,9	46,9	100

12. sz. táblázat

A munkanélküliek és a gazdaságilag inaktívak megoszlása aszerint, hogy rendszeresen sportolnak-e (százalékban)

Státusz-csoport	Ismeretlen	Sportol	Nem sportol	Összesen
Alkalmi munkás	1,6	20,6	77,8	100
Gyesen, Gyeden van	0,6	11,5	87,9	100
Háztartásbeli, otthon van	-	14,3	85,7	100
Regisztrált munkanélküli	-	15,6	84,4	100
Regisztrálatlan munkanélküli	0,4	23,6	76,0	100

13. sz. táblázat

Az „állásban lévő” fiatalok megoszlása aszerint, hogy rendszeresen sportolnak-e településtípusonként (százalékban)

Településtípus	Ismeretlen	Igen	Nem	Összesen
Budapest	1,0	34,8	64,2	100
Megyeszékhely	-	36,3	63,7	100
Egyéb város	0,1	30,2	69,7	100
Község	0,2	25,2	74,6	100
Összesen	0,2	30,2	69,6	100

tartó életmódot biztosítani diákjainak. És ez vonatkozik a fiatalok fizikai állapotára is.

Mindezeket azért hangsúlyoznánk, mert a kötelező iskolai testnevelés véleményünk szerint nem alkalmas a változó problémák kezelésére, az iskolák pedig – egy-két kivételtől eltekintve – egyáltalán nem szervezik tanulóik szabadidőbeli sportolását sem. A probléma megoldása így alapvetően a családra marad, mely intézmény társadalmi méretekben alig vagy egyáltalán nincs felkészülve erre.

A 11. sz. táblázat adataiból megállapítható, hogy a szaktanácsadók (41%) és a szakközépiskolások (43%) tanulói sportolási szokásai karakterisztikusan eltérnek egyfelől a hasonló korú gimnazistáktól (50%), másfelől a felsőfokú tanulmányaikat végzőkétől (50-52%). Ez a tény részben összefügg azzal, hogy a felsőfokú tanulmányokra leginkább felkészítő gimnáziumba főként a magasán iskolázott, a társadalmi hierarchiában magasabb pozíciókat betöltő és az állagnál jobban kereső rétegek adják a gyerekeiket. Az egészséges életmóddal – és ennek részeként gyerekek rendszeres sportolásával – kapcsolatos értékei, és napi gyakorlata jelentősen eltér a kevésbé iskolázott és dominánsan fizikai foglalkozású rétegektől, melyek főként szaktanácsadók vagy szakközépiskolába íratják gyerekeiket. Részben összefügg a lakóhely településtípusával, mint szocializációs környezettel, amennyiben a

községekben élők körében a rendszeres sportolás kevésbé elterjedt – már pedig a szakképzés a fő utánpótlását innen meríti – és nem utolsó sorban az az is, hogy az általuk látogatott iskolák vannak legkevésbé tornateremmel ellátva.

Az adatok a diákok esetében is felhívják a figyelmet a fiúk és a lányok sportolási szokásai közti eltérésekre. Úgyanis az ugyanabban az iskolatípusban tanuló fiúk tevékenységszervezőinek láthatóan integráltabb része a rendszeres testedzést, mint ami a lányoknál tapasztalható. Például a szakmai képzésben résztvevő fiúk 46 és 54 százalékos sportolási arányával szemben a lányoknak mindössze egyharmada (31-32%) állította magáról, hogy rendszeresen mozog. Bár a felsőfokú tanulmányokat végző hölgyek körében ennél jóval magasabb a testedzők aránya (45-48%), ez szintén elmarad a főiskolákat és egyetemeket látogató férfiakétól (52-61%).

A munkanélküliek és az inaktívak sportolása

Mint az alábbi adatok is mutatják, a sportolás és a testedzés szempontjából a munkaerőpiacról kényszerűen kiszorultak vagy az azt „önkéntesen” elhagyók nagyon mostoha helyzetben vannak. (12. sz. táblázat)

Úgyanis az „alkalmi munkások” ötöde (21%), a „regisztrált munkanélküliek” hatoda (16%), a „regisztrálatlan

munkanélküliek” negyede (24%), vagy a „háztartásba” visszaszorultak hetede (14%) állította magáról, hogy rendszeresen sportol. Ha lehet, még a fentieknél is kevesebben végeznek testmozgást a „gyesen” vagy „gyeden” lévő kismamák közül (12%), ami az érintettek életmódját – életlehetőségeit illetően meglehetősen kedvezőtlen üzenet.

Véleményünk szerint a probléma e társadalmi rétegek és csoportok esetében is messze túlmutat a sportoláson. Gondoljunk például arra, hogy a munkaerőpiacról történő kiszorulás az érintettek zöménél, nem csupán anyagi ellehetetlenüléssel járhat, vagy jár együtt, hanem a társadalmi integrációs kötelek megazulásával és a társadalmi aktivitás különféle formáinak – ide értve a testedzést és sportolást – leépülésével is. A tapasztalatok arra is utalnak, hogy a tartós munkanélküliség, az elszegényedés, a lecsúszás, a társadalom peremére sodródás, a társadalmi kapcsolatok leépülése stb. sokkal inkább feldolgozatlan és feloldhatatlan feszültségeket okoznak. A kutatások szerint például a rendszerváltást követően megugrott a depressziós tünetekről panaszok aránya – számszerűen az 1988. évi 24,3 százalékról 1995-re 30,5 százalékra – a 16 éven felüli népesség körében. (11) A depresszió szociológiai értelemben a saját helyzet átélésének negatív állapotát jelöli, melyet a tehetetlenség, a reménytelenség és jövőnékültség stb. érzései kísérnek, és az ilyen állapotban lévő emberek

14. sz. táblázat

A különböző foglalkozású „aktív keresők” megoszlása aszerint, hogy rendszeresen sportolnak-e (százalékban)

Foglalkozási csoport	Ismeretlen	Sportol	Nem sportol	Összesen
Vezető értelmiségi	0,3	45,2	54,5	100
Egyéb szellemi	0,2	37,3	62,5	100
Vállalkozó	-	31,1	68,9	100
Szakt munkás	0,4	25,2	74,4	100
Betanított munkás	0,2	27,6	72,4	100
Segéd munkás	-	20,6	79,4	100
Mezőgazdasági fizikai	-	21,6	78,4	100
Összesen	0,2	30,2	69,6	100

hajlamosabbak magukba fordulni, kapcsolataikat leépíteni, önkárosító magatartásformák (pl. dohányzás, alkohollizálás) vitelére, vagy fogékonyabbak a betegségekre. A személyes helyzet iránti közömbösség, a sodródás vagy a motiválatlanság szintén részei lehetnek e tünet-együttesnek, és ha végig tekintünk a fenti jellemzők során, aligha vitatható, hogy az ilyen állapotban lévő személyek számára a társadalmi kapcsolatok és aktivitások olyan formái is létfontosságúak – ide értve a testedzést és sportot is – lehetnek, amelyek a társadalmilag integrált boldogabb többség számára „kiegészítő” jellegűeknek számítanak. És, ha belegondolunk abba, hogy ezektől az emberektől gyors, zökkenőmentes és sikeres társadalmi visszatérést várnak el a szerencsésebb „többiek”, akkor nem lehetnek kétségeink az iránt sem, hogy a rendszeres testedzés és sport által kínált aktivitás, teljesítmény és kapcsolatok, vagy az általa nyújtott esetleges sikerek ösztönző hatása stb. nagyon is hatékony eszköz lehet e problémák kezelésében. Vegyük figyelembe, hogy ez esetben fiatal embe-
rekről van szó, akiknek életpályája éppen hogy elkezdődött, és még akár 35-40 évig is a munkaerőpiac aktív részesei lehetnek.

A foglalkoztatottak sportolása

Mint a 13. sz. táblázat is tanúsítja, saját bevallásuk szerint a „gazdaságilag aktív” fiataloknak háromtizede sportol rendszeresen. (13. sz. táblázat)

A településtípus és a nem ebben az esetben is fontos differenciáló tényező. Például, amíg a fővárosban és a me-

gyesékhelyeken élő „dolgozó” fiatalok 35-36 százaléka jelezte sportolási aktivitását, addig a kisebb városok lakóinak csak háromtizede, a községi fiataloknak, pedig mindössze negyede.

A társadalmi hierarchiában elfoglalt pozíció mentén – lásd az alábbi táblát – szintén jelentős eltérések mutathatók ki. Ez azt jelenti, hogy miközben az „értelmiségi” munkakörben dolgozó fiataloknak közel a fele (46%) vagy az „egyéb szellemieknek” több mint kétharmada (37%) végez rendszeres testedzést, addig a „szakt munkásokként” foglalkoztatottaknak már csak negyede, és a „segéd munkásoknak” durván ötöde az (22%). (14. sz. táblázat)

Miért is érdekes ez számunkra? Azért, mert egy ország állapotáról, lakóinak életmódjáról és életminőségéről sok mindent elárulnak a sportolási szokásai, de ezen belül is talán a legtöbb információt azon rétegek szolgáltatják erről, amelyek kereső-termelő tevékenységet folytatnak. Ugyanis ezen csoportok legfőbb és legtöbb időt lekötő tevékenysége a társadalmi termelésben való folyamatos és aktív részvétel, így az ő sportolási szokásairól szóló adatok betekintést engednek abban a folyamatba, melyet legkifejezöbben a „munkaerő újratermelésének” nevezünk. Megtudhatjuk, hogy miként élnek /vagy élhetnek/ a „dolgozók”, miként használják, vagy használhatják ki azokat a lehetőségeket, amelyeket a rendszeres testedzés és sport nyújthat munkavégző-képességük megújításában, az idegi – fizikai – szellemi terhelés elviselésében, a pihenésben és a felüdülésben, vagy a környezeti ártalmak ellensúlyozásában. Az adatok ily módon nem csupán az egyes egyént vagy valamely társa-

dalmi réteget minősítik, hanem magát a társadalmat is, tudósítva arról, hogy az adott társadalom milyen minőségű reprodukciót tesz lehetővé és biztosít tagjainak, pontosabban a társadalmi hierarchia különböző helyű és életminőségű rétegeinek és csoportjainak.

Itt ismét utalnánk arra, hogy ebből a szempontból a munkaerőpiacról kényszerűen kiszorultak vagy az azt „önként” elhagyók – a „munkanélküliek”, az „alkalmi munkások”, a „háztartásbeliek” vagy a „gyesen lévők” – helyzete látszik a legmostohábbnak.

Anyagi helyzet és sport

Korábban nem véletlenül foglalkoztunk azzal a kérdéssel nagyon röviden, hogy a fiatalok miként ítélik meg azon család-háztartások anyagi helyzetét, amelyben élnek. A rendelkezésre álló adatok ugyanis arra utalnak, hogy az anyagi-jövedelmi helyzet jelentősen kondicionálja a különböző társadalmi rétegek és csoportok életmódját és életminőségét.

Úgy gondoljuk, hogy az életminőség szempontjából az éves üdülési-pihenési szokások jó mutatóknak számítanak. (12) Ugyanis az éves szabadság egyszéne vagy egy részének üdülés formájában történő eltöltése még a nyolcvanas években általánosan elfogadottá vált hazánkban, így az e szokásoknak való megfelelés, az ezzel való élés vagy annak a hiánya sok mindent elárul a lakosság jövedelmi viszonyból, életminőségéből vagy preferenciái realizálásának-realizálhatóságának lehetőségeiből.

A 15. sz. táblázat adatai is tanúsítják, hogy a fiatalok családjuk anyagi helyzetét illető önbesorolása mennyire

15. sz. táblázat

A családjuk anyagi helyzetét eltérően megítélő fiatalok megoszlása aszerint, hogy 2000-ben voltak-e üdülni (százalékban)

A háztartásbevételeinek megítélése	Volt üdülni	Nem volt üdülni	Összesen
Gondok nélkül élnek	65,9	34,1	100
Beosztással jól kijönnek	53,4	46,6	100
Éppen hogy kijönnek jövedelmeikből	33,1	66,9	100
Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	19,1	80,9	100
Nélkülözések közt élnek	15,9	84,1	100
Összesen	40,5	59,5	100

16. sz. táblázat

A családjuk anyagi helyzetét eltérően megítélő fiatalok megoszlása aszerint, hogy rendszeresen sportolnak-e (százalékban)

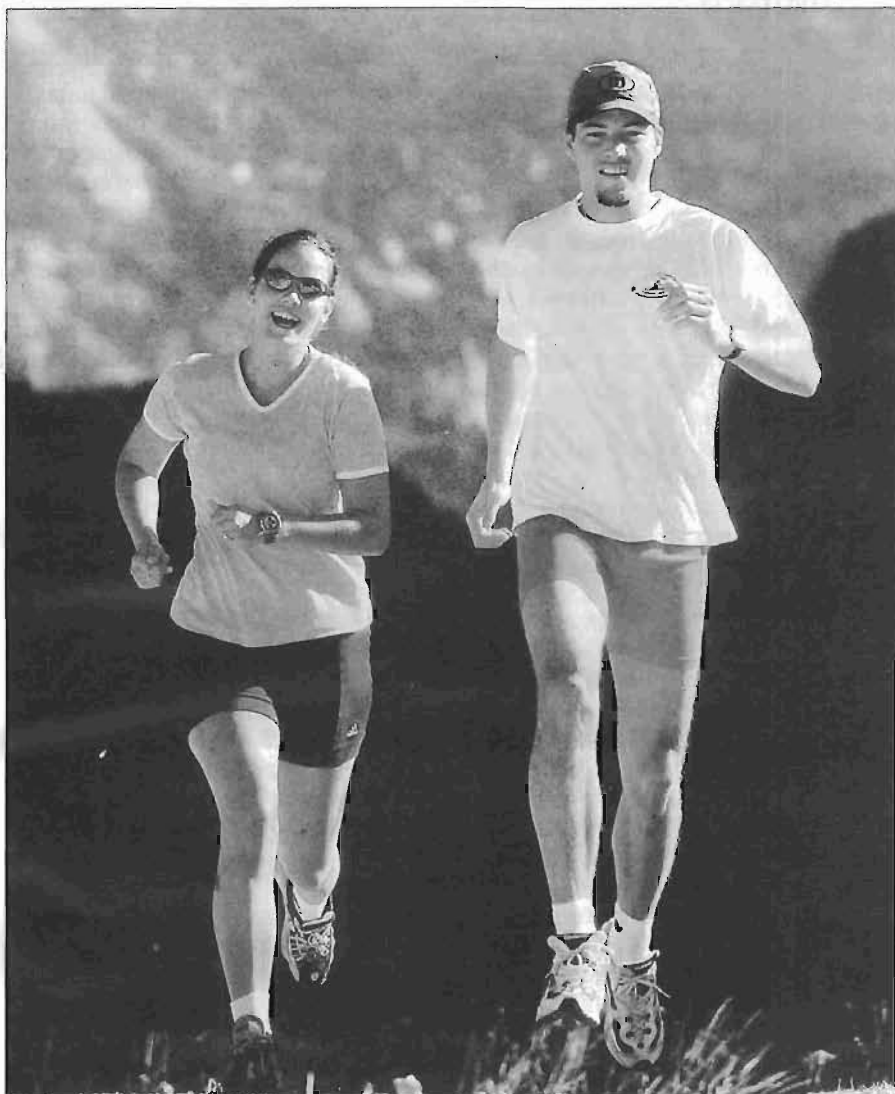
A háztartás bevételeinek megítélése	Ismeretlen	Sportol	Nem sportol	Összesen
Gondok nélkül élnek	0,2	47,8	52,0	100
Beosztással jól kijönnek	0,2	37,4	62,4	100
Eppen hogy kijönnek jövedelmeikből	0,2	29,9	69,9	100
Hónapról hónapra anyagi gondjaik vannak	0,3	24,8	74,9	100
Nélkülözések közt élnek	-	19,9	80,1	100
Összesen	0,2	33,0	66,8	100

a realitásokon nyugodott, hiszen az egyes kijelentések valóban karakterisztikus életminőségbeli különbségekre utalnak. Beszédes adat, hogy a családjukat „gond nélkül élőnek” minősítő fiatalok léptékekkel nagyobb arányban éltek az éves pihenés és üdülés lehetőségével (66%), mint az ennél kedvezőtlenebb anyagi állapotokat vélelmezők. Az üdülők aránya ugyanis már a jövedelmeikből „beosztással jól kijövő” esetében is jelentősen alacsonyabb (53%) az előbbi csoportnál, nem beszélve a jövedelmeikből „éppen hogy kijövőkről”, ahol az érintettek arány ennek már csupán a fele (33%). A legrosszabb helyzetben lévő fiataloknak, pedig mindössze az ötöde-hatoda (16-19%) engedhette meg magának az üdülés „luxusát”.

A 16. sz. táblázat is mutatja az anyagi helyzet és a sportos életmód közötti kapcsolat is meglehetősen szoros. Amíg a „gond nélkül élő” háztartások fiataljainak mintegy fele (48%) sportol rendszeresen, addig a jövedelmeikből „beosztással jól kijövőknél” kétötöde sem (37%), az abból „éppen hogy kijövőknél” pedig már csupán háromtizede. Az irányzat a legelesettebb rétegek felé folytatódik, hiszen a „havi anyagi gondokkal” küszködők negyede, a „nélkülözések közt élőknek” pedig ötöde állította csupán magáról, hogy viszonylag rendszeresen sportol. (A fenti adatok mindenesetre megerősítik a társadalmi polarizáltság jelenségét.)

Miért nem sportolnak a fiatalok

A vizsgálat adatai szerint a 15-29 éves fiatalok döntően azért nem sportolnak rendszeresen, mert erre úgy-



mond „nincs idejük” (58%). Bár a sportkedvelők arra szoktak hivatkozni, hogy az embereknek csak „arra nincs idejük, amire nem akarnak időt szakítani, e kijelentést mi fenntartásokkal kezeljük. Úgy gondoljuk ugyanis, hogy

a probléma nem írható le egyszerűen „elhatározásként”, az egyes emberek saját életkörülményeitől független „döntéseként”, mivel a rendszeres sportolást magában foglaló tevékenység szerkezet kialakításának-kialakulá-

17. sz. táblázat

Az „állásban lévő” fiatalok megoszlása a rendszeres sportolás akadályoztatásának oka szerint településtípusonként (százalékban)

Településtípus	Ism.	Nem szeret sportolni	Nem tartja fontosnak	Nincs ideje rá	Anyagi ok miatt	Nincs lehetősége rá	Nincs társasága	Egészségi állapota miatt	Egyéb okok	Összesen
Budapest	2,0	6,1	4,5	73,3	4,8	3,7	3,5	1,3	0,8	100
Megyeszékhely.	1,1	10,4	7,1	69,4	1,1	4,6	2,5	1,1	2,7	100
Egyéb város	0,7	14,0	10,4	64,4	1,7	4,3	1,7	2,2	0,6	100
Község	0,7	11,3	8,1	65,2	1,9	8,2	2,0	1,7	0,9	100
Összesen	0,9	11,3	8,2	66,8	2,2	5,7	2,2	1,7	1,0	100

sának komoly előfeltételei vannak, ami sok esetben életmódváltást is megkövetel.

Az előfeltételek ráadásul össze is kapcsolódnak, hiszen a sportos életmód elégséges szabadidő és elégséges pénz egyidejű fennállását követeli meg, egy olyan habitussal és értékrendszerrel összekapcsolódva, melynek az egészséges életmód, az önkímélő életvitel, a folyamatos fizikai, idegi-, szellemi megújulás, a sikeres társadalmi helytállás stb. központi elemei. Ez az „ideális” feltételrendszer társadalmi méretekben nem alakult ki hazánkban az elmúlt évtizedekben, hiszen az államszocializmus körülményei közt a lakosság nagy része az „első” és „második” gazdaság egyidejű működtetésével szervezte a mindennapjait. Az utóbbi, vagyis a „második” gazdaság tömeges elterjedtsége ugyan együtt járt a jövedelmek növekedésével, ezért azonban az emberek „önkiszákmányoló” életvitellel és egészségtelen életmóddal „fizettek”.

Nos, e területen a rendszerváltást követően sem következett be gyökeres változás, sőt, a gazdasági visszaesés, a magas infláció, a tömeges munkanélküliség, a reáljövedelmek csökkenésének stb. a körülményei között sokak anyagi helyzete még inkább romlott, és ezzel az életmódváltás lehetősége időben még „távolabba” került. Ma is nagyon sokan kényszerülnek arra, hogy a főálláson kívül is munkát vállaljanak családjukat megfelelően ellátandó, és saját szükségleteiket kielégítendő. A falusiak életében a naturál-gazdálkodás hasonlóképpen elterjedt, mint az államszocializmus viszonyai közt volt, és a munkahely elvesztésétől való félelem vagy az alacsony keresetek sokakat továbbra is „önkiszákmányoló” életvitelre és életmódra kényszerítenek. (17. sz. táblázat)

A rendszeres sportolás akadályoztatásának okai közt szerepelnek még a „nem szeretek sportolni”(14%) és a sportolást „nem tartom fontosnak”(10%) válaszok, melyek szocializációs, szemléleti-habitusbeli problémákra utalnak, elsősorban is a családi és az iskolai értékátadás és életmód-minta kialakítás hiányosságaira. Ezeket túl a „megfelelő lehetőségek” hiánya érdemel figyelmet, mely tényező átlagos aránya ugyan csak 7 százalék, azonban ez a „szakmunkástanulók”, a „szakközépiskolások”, továbbá a „regisztrált munkanélküliek” sportolásának akadályoztatásában ennél lényegesen nagyobb súllyal (12-13%) esik latba. A korábban jelzett okok közül az „időnyomás” az „egyetemistáknál” és a „gyesen lévő” kismamáknál is (64%)

rendkívül magas értéket mutat, míg a sportolás elutasítása – „nem szereti” vagy „nem tartja fontosnak” – a „szakmunkástanulóknál”, a „háztartásbeliekénél” és a „regisztrált munkanélkülieknél” ér el az átlagot jelentősen meghaladó értékeket. Mindezek a különféle státusz-csoportok speciális körülményeire utaló jelek is.

Figyelmet érdemel, hogy az „aktív keresők” véleménye szerint is az „időhiány” sportolásuk akadályoztatásának a legfőbb oka, vagyis az, hogy „nincs” vagy „nem jut idejük” e tevékenységre (67%). Főként a budapesti fiatalok hivatkoznak eme okra (72%), ami szintén arra látszik utalni, hogy döntő többségük tisztában van a rendszeres test-edzés” egészséges életmódbeli” hatásaival, azonban ezt idő hiányában nem tudja realizálni. Nos, itt ismét előkerül az „időnyomás” jelensége, és a rendszeres sportolást magában foglaló tevékenységszerkezet előfeltételeinek hiánya és kialakulatlansága. Például, hogy az érintett főállásban rendelkezik-e elégséges szabadidővel, továbbá, hogy ottani keresetéből „telik-e” egy sportos életmód vitelére. Vagyis nem kényszerül-e folyamatosan 10-12 órát dolgozni, túlórázni, hogy megéljen, illetve nem kényszerül-e másod- és sokad-állásokban munkát vállalni és munkát végezni ugyanezen ok miatt, melyek nyilván csak a szabadidő rovására történhetnek. Innen szemlélve a problémát, úgy tűnik, hogy egy ilyen típusú életmódváltozásnak a feltételei még napjainkban sem adóttak a „dolgozó” fiatalok jó része számára.

Jegyzetek

(1) Gázsó Ferenc—Laki László: Fiatalok az újkapitalizmusban, Napvilág Kiadó, Budapest 2004.

(2) i. m. 59. o.

(3) Laky Teréz: Magyarországi munkaerőpiac, Országos Foglalkoztatási Közalapítvány, Budapest, 2003., 34.o.

(4) Laki László – Nyerges Mihály: A budapesti és a falusi fiatalok sportolása. *Sporttudomány*, 1999. 3. 3-11.

(5) Gázsó Ferenc—Laki László: Fiatalok az újkapitalizmusban, i.m.79-81.o.,

(6) Bukodi Erzsébet: Párkapcsolat-formálódás az ezredfordulón, in. „Ifjúság 2000”. Tanulmányok I., (szerk: Szabó Andrea—Bauer Béla—Laki László), Nemzeti Ifjúságkutató Intézet, Budapest, 2002.,

(7) Gázsó Ferenc—Laki László: Fiatalok az újkapitalizmusban, i.m. 111. o.,

(8) i.m. 62. o.,

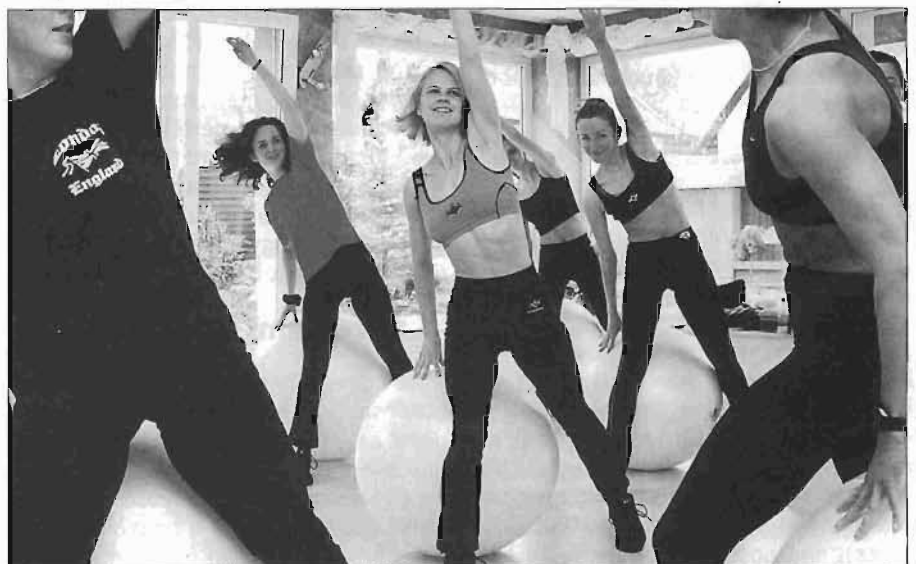
(9) i.m. 91-92. o.,

(10) Ezen és a következő adatok, továbbá a tanulmány az „Ifjúság 2000” vizsgálat felhasználásával készült. A kutatást 8000 fős országos reprezentatív bonyolították le a Nemzeti Ifjúságkutató Intézet szervezésében. A vizsgálatban a fenti intézeten túl részt vett a Központi Statisztikai Hivatal, az MTA Politikai Tudományok Intézete, az MTA Szociológiai Intézete, a Századvég Politikai Iskola és az Oktatókutató Intézet. Az adatfelvételt a KSH bonyolította le.

(11) Lakatos Judit (szerk.): Család változóban, 2001, KSH., Budapest, 2002.,

(12) Kopp Mária—Skrabski Árpád—Lőke János—Szedmák Sándor: Magyar lelkiállapot az átalakuló társadalomban, Századvég, 1996. ősz,

(13) Szívós Péter—Tóth István György(szerk.): Stabilizálódó társadalomszerkezet, Társi., Budapest, 2004., (A Társi kutatások a depriváció (szegénység) „mérésének” alapdimenzió közé sorolták a pihenést (üdülés) is. Vizsgálataik szerint az „elmúlt 5 évben egyszer sem volt nyaralni akár bel-, akár külföldön a magyarok ugyancsak közel kétharmada.”, 73. o.,



Statikus és dinamikus egyensúlyérzék középkorú nőknél

Static and Dynamic Balance Ability in Women of Middle Age

Tihanyiné Hős Ágnes*, Bretz Károly, Bretz Éva**, Tihanyi József****

* Eötvös Loránd Tudomány Egyetem, Tanító és Óvóképző Főiskolai Kar,

Testnevelés Tanszék, Budapest

** Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Biomechanika Tanszék, Budapest

Összefoglaló

Kutatásunk arra irányult, hogy megállapítsuk a középkorú nőknél beálló hormonális változás mennyiben befolyásolja az állásbiztonságot. Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy a statikus és a dinamikus stabilometriás mutatók romlanak-e a menopauza utáni időszakban. A vizsgálatban 52 egészséges, rendszeres testedzésben részt nem vevő, szellemi foglalkozású nő vett részt (életkor: 48.6 ± 5.1 év). A kiválasztott személyeket két csoportba soroltuk: menopauza előtti (ME, $n=34$, életkor: 46.4 ± 3.4 év), és menopauza utáni (MU, $n=18$, életkor: 53.0 ± 3.7 év). A statikus egyensúlyi képesség meghatározására a Romberg tesztet alkalmaztuk. A dinamikus egyensúly tesztben a vizsgálati személyeknek a nyomásközéppontot akaratlagosan úgy kellett mozgatniuk, hogy a monitoron megjelentetett jeleket kellett elérniük 20 mp alatt a lehető legrövidebb útvonalon. A második dinamikus tesztben a vizsgált személyeknek a monitoron megjelentetett négyzetet kellett beszínezniük a nyomásközéppont mozgatásával. Vizsgálati eredményeink azt mutatják, hogy a statikus egyensúlymutatókat a menopauza státusz nem befolyásolja, míg a menopauza után a dinamikus egyensúlyérzék romlik.

Kulcsszavak: egyensúlyérzék, stabilometria, menopauza

Abstract

The aim of the present study was to investigate the influence of hormonal change that occurs in the middle aged women on the balance ability. It could be assumed that the static and dynamic stabilometry parameters may worsen in the post-menopause period of life. Fifty two healthy females (age: 48.6 ± 5.1 years) with regular physical activity participated in the study. The subjects were recruited to two groups: pre-menopause ($n=34$, age: 46.4 ± 3.4 years), and post-menopause ($n=18$,

age: 53.0 ± 3.7 years). Romberg test was used to estimate the static balance ability. In the dynamic stabilometry test six markers were projected on a monitor and the subjects had to move the centre of pressure and touch those within the shortest way and time. In the second dynamic test the subjects had shadow a squared area visualized at the centre of the monitor within 20 s time by moving the centre of pressure. We found that PREM and POSTM group did not differ in static balance parameters, but post-menopause women performed significantly lower values in dynamic balance test.

Key-words: balance ability, stabilometry, menopause

Bevezetés

Negyvenöt éves életkor után a hormonális rendszerben bekövetkezett változások jelentősen kihatnak a nők lelki, fizikai és társadalmi állapotára (Bernáth, 1997). A poszt-menopauza időszak jellegzetes tünetei az elbizonytalanodás, a hóhullámok, extraszisztolé, a csonttritkulás, az egyensúlyvesztés. Az egyensúlyvesztés következtében bekövetkező gyakori esések különösen idősebb korban veszélyesek, mert a csontok ásványi anyag tartalmának csökkenése következtében kisebb erőhatásnak tudnak ellenállni. Természetesen a hormonális változás okozta tünetek nem mindenkinél jelentkeznek azonos mértékben. Feltételezhetően a tünetek mértékét befolyásolja az egyén lelki és testi alkata, társadalmi helyzete és fizikai kondíciója, amelyeket a negyven év feletti hormonális változások befolyásolhatnak.

Irodalmi áttekintés

Az egyensúly vagy más szóval állásbiztonság az a képesség, amely segítségével az ember testsúlyközéppontját az ún. állásalap területén belül tartja, és amely testtartást szabályozó rendszer működésétől függ. Ez a bonyolult feedback (visszacsatolási) rendszer a külvil-

lágról, illetve a perifériákról, az érző idegpályákon keresztül a központi idegrendszerbe érkező vizuális, a vesztibuláris és a szomatoszenzoros jelek feldolgozása utáni adekvát motoros válaszon alapszik (Manchester et al. 1989).

Az állásbiztonság és kontroljának vizsgálatára a poszturográfia (stabilometria) szolgál, amely a tömegközéppont függőleges vetületében, a talajon meghatározható nyomásközéppont mozgását vizsgálja a talajreakció erőt mérő platform segítségével. A nyomásközéppont jel csak indirekt módon jellemzi a testlengést. A testlengés valódi jellemzője a tömegközéppont időfüggvényében leírt pályája. A tömegközéppont és nyomásközéppont mozgása között azonban szignifikáns kapcsolat van (Caron és munkatársai 1997, King és Zatsiorsky 1997, Zatsiorsky és King 1998, Morasso és munkatársai 1999). A két mozgáspálya közötti különbség az, hogy a tömegközéppont kilengésének amplitúdója kisebb és fluktuációja simább (Winter és munkatársai, 1996).

A stabilogram a nyomásközéppont (NKP) antero-posterior (A-P), latero-medialis (E-M) és a kettő összegzett elmozdulásának (SUM) útját mutatja és az elmozdulás hosszával, sebességével jellemzi az állásbiztonságot. Collins és De Luca (1994) azt találta, hogy oldalsó irányban (L-M) stabilabb a két láb állás.

Az állásbiztonság kontrollja szoros kapcsolatban van az idegrendszer működésével. Minthogy a kor előrehaladtával az idegrendszer működésében jelentős változások állnak be, ezért az idős emberek állásbiztonsága romlik (Patla és munkatársai 1990, Lord és munkatársai 1991). Nyugodt állásnál az automatikusan bekövetkező, kis sebességű lengésről a legpontosabb információt az alsó végtagi propriocepció adja, a normál lengési sebesség magasabb tartományában a látás is hasonlóan érzékeny. A vesztibuláris rendszernek egészséges egyén nyugodt állásakor nincs jelentős szerepe. Károsodása azonban "zavart okoz a rendszerben", így ronthatja a poszturális szabályozást (Fitzpatrick és McCloskey, 1994).

Prieto és munkatársai (1996) összefoglaló cikkükben arra a kérdésre keresték a választ, hogy a poszturográfia

mennyire jelzi szenzitíven az időskori egyensúlyváltozásokat. 20-20 egészséges fiatal és idős személyt vizsgáltak mind nyitott, mind csukott szemmel. A stabilogram méretére utaló paraméterek (oldalirányú, előre - hátra irányú és összesített kilengés útja) szignifikánsan korreláltak egymással. Ezek a paraméterek szignifikáns különbséget mutatnak fiatalok nyitott és csukott szemes méréseinél, de időseknél nem. Másrészt nyitott szemes állapotban kimutathatók voltak a fiatalok és idősek közötti eltérések, de csukott szemnél nem volt meg ez a korfüggő változás.

Anianson és munkatársai (1984) és Whipple és munkatársai (1987) kimutatta, hogy az életkorral csökkenő izomerő az egyik oka a gyenge egyensúlyozó képességnek és az ennek következtében előforduló véletlen eleséseknek és combnyaktörésnek. Lord és munkatársai (1991) vizsgálatában hasonló eredményre jutott. Nevezetesen

az alsó végtagi izmok gyengesége állásbiztonsági instabilitást vont maga után. Malmivaara és munkatársai (1993) érdekes eredményt közölt középkorú és idősebb korú nők posturográfiai vizsgálatából. Azt találták, hogy a 45 évnél fiatalabb nőknél a testsúly negatívan befolyásolta az állásbiztonságot, a 65 évnél idősebbeknél a nagyobb testsúly kifejezetten protektív faktor volt az egyensúlyvesztést illetően.

A nőknél végzett nagy számú posturográfiai vizsgálatok ellenére az irodalomban nem találtunk a középkorú menopauza előtti és utáni populációra vonatkozó adatokat. Vizsgálatunk éppen ezért arra irányult, hogy megállapítsuk a középkorú nőknél beálló hormonális változások mennyiben befolyásolják az állásbiztonságot. Amennyiben feltételezzük, hogy a hormonális változások az idegrendszeren keresztül befolyással vannak az állásbiztonságra, akkor szignifikáns külön-

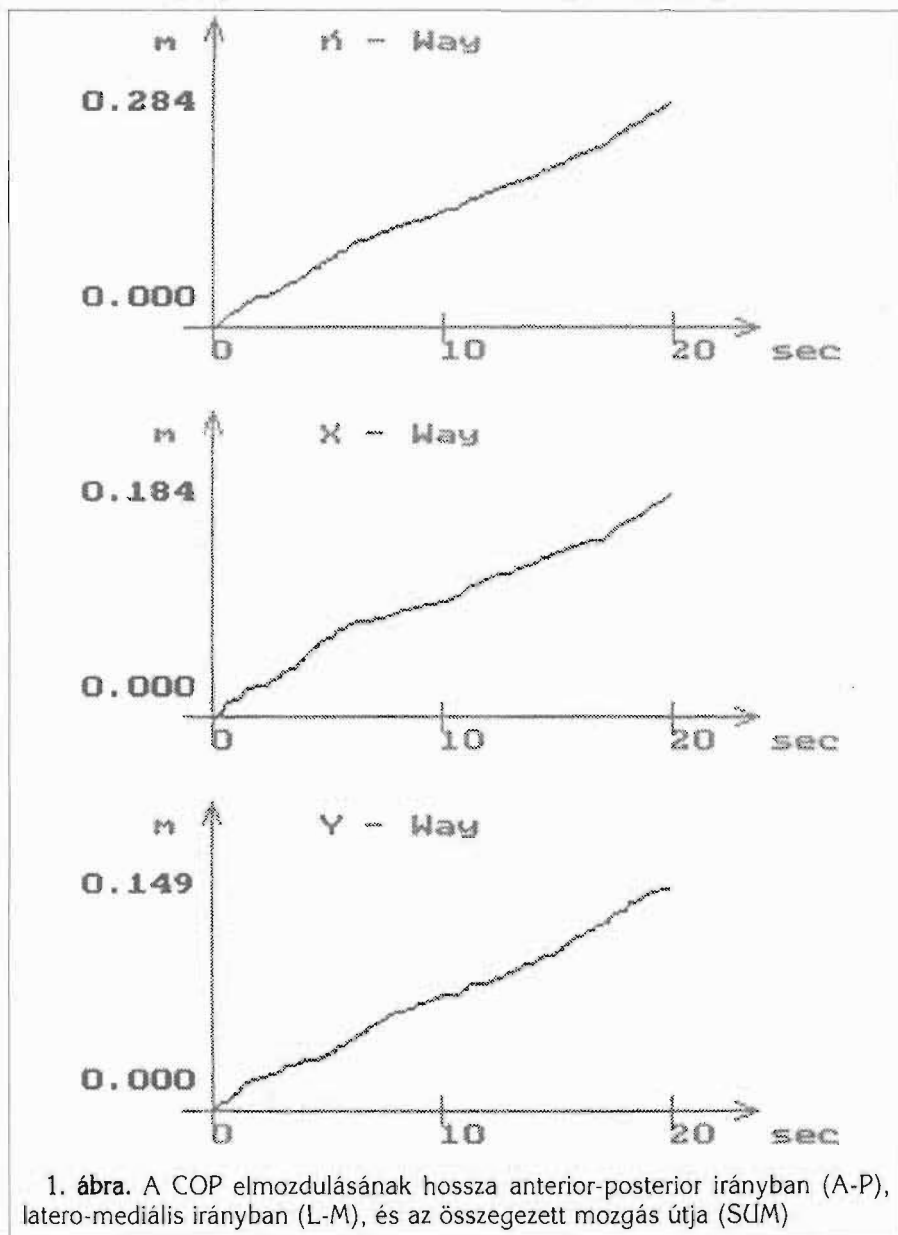
ségnek kell lenni a stabilometriás paraméterek között, elsősorban a dinamikus egyensúlyozásban. Vizsgálatunkban éppen azért arra kerestük a választ, hogy a statikus és a dinamikus stabilometriás mutatók romlanak-e a menopauza utáni időszakban.

Anyag és módszer

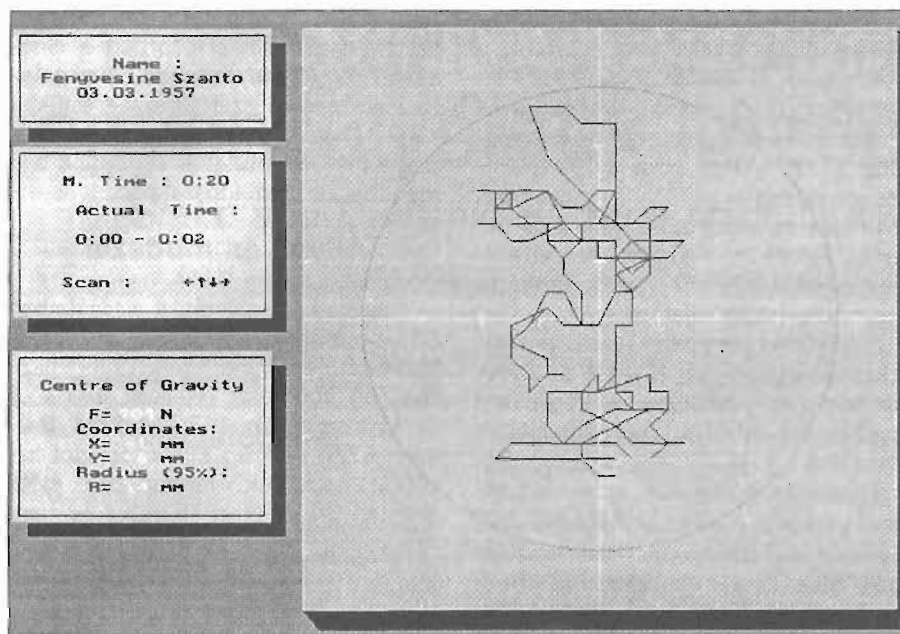
Vizsgálati személyek. A vizsgálatban 52 egészséges, rendszeres testedzésben részt nem vevő, szellemi foglalkozású nő vett részt (életkor: 48.6 ± 5.1 év, testmagasság: 162.7 ± 5.4 cm, testsúly: 67.5 ± 11.4 kg). A csoportot két részre osztottuk. Menopauza előtti (ME, $n = 34$, életkor: 46.4 ± 3.4 év, testmagasság: 161.7 ± 5.8 cm, testsúly: 64.6 ± 11.8 kg) és menopauza utáni (MU, $n = 18$, életkor: 53.0 ± 3.7 év, testmagasság: 165.5 ± 4.4 cm, testsúly: 74.1 ± 8.0 kg) csoportra. A vizsgálati személyeknek nem volt korábban neurológiai betegsége, vestibuláris vagy vizuális rendellenessége. A vizsgálat időpontjában nem volt kimutatható alsóvégtagi sérülésük.

Stabilometria. A vizsgálati személyek páros lábbal, cipő nélkül egy $40 \times 40 \times 12$ cm méretű erőmérő platón álltak karjaikat mellső középtartásban tartva. A mérőrendszer a testsúly középpont függőleges vetületébe eső nyomásközéppont A-P és L-M irányú elmozdulás hosszát mérte 1 mm pontossággal. A mérőrendszer programja segítségével a monitoron a nyomásközéppont helyét és az elmozdulás irányát a koordináta rendszerben a komputer monitorján megjelenítettük. A vizsgálati személyek nyomon követték a nyomásközéppont elmozdulását a monitoron, és korrigálhatták, illetve irányíthatták annak útját a dinamikus egyensúly teszteknél. A nyomásközéppont elmozdulásának útját a program segítségével mágneslemezen tároltuk későbbi kiértékelés céljából.

Romberg teszt. A statikus egyensúlyi képesség meghatározásakor a vizsgált személyeknek nyitott vagy csukott szemmel, a karok mellső középtartásával 20 másodpercig úgy kellett a mérőlapra állni, hogy a nyomásközéppontja a lehető legkisebb mértékben mozduljon előre-hátrafelé, illetve jobbra és balra. A nyomásközéppont mozgásának A-P és L-M irányú, 20 másodperc alatt megtett útját, valamint összes elmozdulásának hosszát (SUM) határoztuk meg (1. ábra). Meghatároztuk annak a körnek a sugarát (R) is, amely a nyomásközéppont mozgási útjának 95 százalékát magába foglalta (2. ábra).



1. ábra. A COP elmozdulásának hossza anterior-posterior irányban (A-P), latero-mediális irányban (L-M), és az összegezett mozgás útja (SUM)



2. ábra. A COP vándorlási útja anterior (A), posterior (P), laterális (L) és mediális (M) irányban. A kör azt a területet határolja, amelyben a COP mozgásának 95 százaléka tartozik

Kiszámítottuk a Romberg-hányadost (csukott szemnél mért érték / nyitott szemnél mért érték).

Dinamikus egyensúly. A dinamikus egyensúlyozási képesség vizsgálatakor nem a mérőfelület mozgását végeztük, hanem a vizsgálati személyeknek kellett a nyomásközéppontot az alkalmazott teszteknek megfelelően mozgatni a testsúlypont célirányos áthelyezésével. Az első tesztben (DT1) a vizsgált személyeknek hat, a monitoron elhelyezett jelet kellett a nyomásközépponttal elérni 20 másodperc alatt. Az elért jel a képernyőről eltűnt, jelezvén a feladat sikeres végrehajtását. Az eltüntetett tárgyak számát (N), és a végrehatás idejét regisztráltuk (T_{DT1}). Az összehasonlításban az eltüntetett tárgyak számát az összes megkeresendő tárgyhoz (6) viszonyítottuk és a sikerességet százalékban fejeztük ki (eltüntetett tárgyak száma * 100 / 6). A második tesztben (DT2) a vizsgálati személyeknek a képernyő közepén elhelyezett négyzetet kellett beszínezniük a nyomásközéppont négyzeten belüli mozgásával. A feladat teljesítésére 20 másodperc állt rendelkezésre. A beszínezett területet (A) a négyzet teljes területéhez viszonyítottuk, és százalékban fejeztük ki. Meghatároztuk azt az időtartamot (T_{DT2}) is, amely alatt a nyomásközéppont a négyzeten belül mozgott és százalékban fejeztük ki a teljes végrehajtás idejéhez viszonyítva.

Statistikai számítások. Átlagot és szórást számoltunk a két csoport és az

összevont csoport valamennyi mutatójánál. A nyomásközéppont L-M és A-P koordinátájú, illetve összegzett mozgásának hosszát egymintás, kétszélű Student t-tesztel vetettük össze. A két csoport átlagainak összehasonlítását kétmintás, egyszélű Student t-tesztel végeztük. Az egyes mutatók közötti összefüggés megállapítására lineáris regresszió számítását alkalmaztunk. Szignifikánsnak fogadtuk el az átlagok különbségét, illetve a két változó közötti kapcsolatot, ha $p < 0.05$ volt.

Eredmények

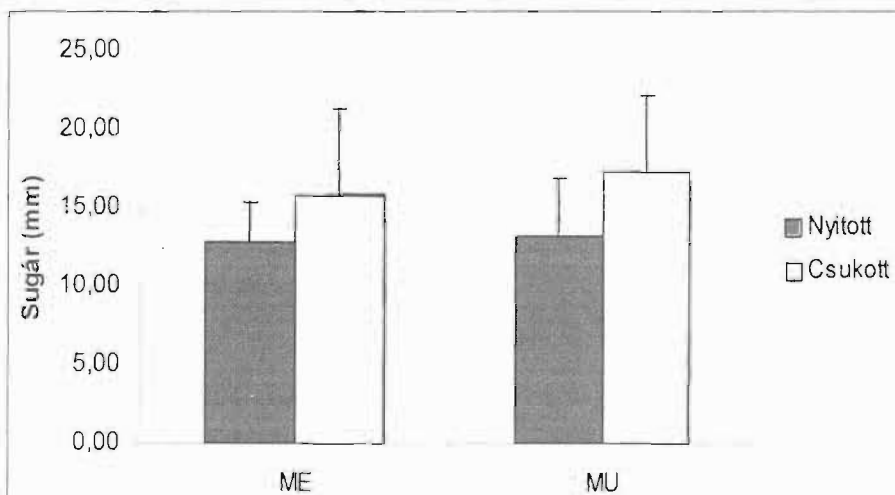
Romberg teszt. Valamennyi személyt egy csoportba vonva szignifikáns kapcsolatot találtunk az L-M, az A-P és a

SUM értékek között a nyitott és csukott szemmel végrehajtott feladatok összehasonlításakor. Az életkor és a vizsgált statikus egyensúly paraméterek között nem volt szignifikáns összefüggés. A testméretek sem voltak összefüggésbe hozhatók a nyomásközéppont mozgásának útjával és irányával.

A 20 másodperces vizsgálat alatti nyomásközéppont vándorlás átlag és szórásértékeit az 1. táblázatban mutatjuk be. A nyitott és csukott szemmel végrehajtott feladatot összehasonlítva azt találtuk, hogy csukott szemmel L-M és A-P irányban a nyomásközéppont elmozdulásának útja szignifikánsan hosszabb volt, mint amikor a vizsgálati személyeknek a vizuális kontroll a rendelkezésükre állt. A nyomásközéppont SUM mozgásának útja ugyancsak szignifikánsan hosszabb volt a vizuális kontroll kikapcsolásakor. A csoportok átlagai között nem találtunk szignifikáns különbséget. Az L-M és A-P irányú kilengések hossza azonos volt a nyitott szemmel végrehajtott tesztben. Csukott szemmel a nyomásközéppont mindkét csoportnál oldalirányban nagyobb elmozdulást végzett, mint előre-hátra. Az átlagok különbsége azonban csak az MU csoportnál volt szignifikáns.

A kör sugara, amelyen belül a nyomásközéppont 95 százalékban mozgott, szignifikánsan nagyobb volt csukott szemmel (ME: 15.8 ± 5.6 mm, MU: 17.3 ± 4.8 mm), mint nyitott szemmel (ME: 12.8 ± 2.7 mm, MU: 13.2 ± 3.7 mm) mindkét csoport esetében (3. ábra). A két csoport átlaga közötti különbség nem szignifikáns.

Dinamikus egyensúly. A vizsgált személyeket egy csoportba vonva nem találtunk szignifikáns összefüggést az



3. ábra. A kör sugara amelybe a nyomásközéppont útjának 95 százaléka esett. A két csoport átlaga között a különbség nem szignifikáns. Nyitott szemmel a vizsgálati személyek mindkét csoportban kisebb sugarú körön belül tudták a nyomásközéppontot tartani, mint csukott szemmel

1. táblázat. A Romberg teszt eredménye.

csoport	n		Nyitott			Csukott		
			x (mm)	y (mm)	összes (mm)	x (mm)	y (mm)	összes (mm)
ME	34	átlag	0,208 ^a	0,210 ^a	0,340 ^a	0,310 ^b	0,274	0,481
		szórás	0,059	0,064	0,092	0,122	0,104	0,166
MÜ	18	átlag	0,200	0,204	0,337	0,302	0,280	0,477
		szórás	0,056	0,038	0,060	0,120	0,073	0,137

^a A nyitott szemmel végrehajtott teszt átlagai szignifikánsan kisebbek, mint csukott szemmel ($p < 0.05$)

^b Az oldalirányú kilengés hossza szignifikánsan nagyobb, mint az előre-hátra irányuló ($p < 0.05$)

életkor, a testméretek és a dinamikus egyensúly tesztek paramétereivel. Ugyancsak nem volt szignifikáns kapcsolat az egyes mutatók értékei között.

Az első dinamikus tesztben az MÜ csoport százalékosan kevesebb megjelölt tárgyat tudott eltüntetni. A két csoport átlaga közötti különbség szignifikáns. A második tesztben az MÜ csoport 8.4 % - kal kevesebb területet tudott beszínezni, mint az ME csoport megközelítőleg ugyanannyi időt töltve a beszínezendő területen belül. A különbség a két csoport között statisztikailag szignifikáns (2. táblázat).

A statikus és dinamikus tesztek mutatói nem mutattak összefüggést egymással.

Megbeszélés

Vizsgálati eredményeink azt mutatják, hogy NKP vándorlásának mértéke (L-M és A-P testlengés) a Romberg tesztben egyénre jellemző. Nevezetesen, aki nagyobb testlengést mutat valamelyik irányban, az NKP a másik irányban is nagyobb utat tesz meg. Ebből következőleg az összes elmozdulási út is szignifikáns kapcsolatban van az L-M és A-P irányú út hosszával, amely egyezik Prieto és munkatársai (1996) által közöltekkel.

A stabilogram mutatóit nem befolyásolta az életkor. Ez az eredmény azt jelezte, hogy a menopauza előtti és utáni csoport átlaga nem különbözik egymástól. Valóban, sem a nyitott, sem a csukott szemmel végrehajtott teszt mutatóiban nem volt a két csoport átlagai között különbség. A testsúly és a testmagasság sem mutatott összefüggést a stabilogram mutatóival. Ez az eredményünk nem egyezik Malmivaara és munkatársai (1993) által leírtakkal, akik azt találták, hogy a 45 évesnél fiatalabb nők esetében a nagyobb testsúly instabilitást von maga után, illetve idősebb korban az átlagnál nagyobb testsúlyú nők jobb állásstabilitást mutattak. Vizsgálati eredményeinkből az is kitűnik, hogy a testmagasság a véletlen esések és csonttörések egyik rizikó faktora. A mi vizsgálatunkban a MÜ státuszú nők átlag életkora 53 év volt. Feltételezhetően ebben az életkorban az alsó végtag izmainak ereje nem csökkent

olyan mértékben, hogy befolyásolta volna az állásbiztonságot (Anianson és munkatársai 1984, Whipple és munkatársai 1987). Másrésztől eredményünk arra mutat rá, hogy az állásstabilitás mértéke elsősorban nem a hormonális változásoktól függ, legalább is a statikus poszturográfiát tekintve.

Prieto és munkatársai (1996) arról számoltak be, hogy időseknél a csukott és nyitott szemmel végzett poszturográfiai mennyiségi mutatók (a testkilengés hossza) nem különböznek egymástól. Vizsgálatunkban mi azt találtuk, hogy mind két csoport esetében jelentősen nagyobb volt a nyomásközéppont mozgása mind két irányban csukott szemmel, mint nyitott szemmel, amely Prieto és munkatársai (1996) szerint a fiatalokra jellemző.

Collins és De Luca (1994) vizsgálatában azt állapította meg, hogy a testlengések hosszabbak A-P irányban, mint L-M irányban. Mi ezt a jelenséget nem találtuk. A nyitott szemmel végrehajtott tesztben a két irányba történő testlengés csak nem azonos volt. Ugyanakkor, a vizuális kontrol kikapcsolásakor mind két csoportban jelentősen nagyobb L-M irányú NKP kilengést találtunk, mint a másik irányba. A különbözőség abból adódhat, hogy Collins és De Luca (1994) kis elemszámú mintán és 22 éves korú férfiakon és nőknél végezte vizsgálatát. Feltehetően az életkor előrehaladtával az oldalirányú testkilengések megnövekednek, s éppen ezért idősebb emberek állásban megnövelik állásalapjukat, járás közben pedig az un. járásalap is nagyobbá válik. Úgy tűnik, hogy idősebb korban a vizuális kontrol kikapcsolása jelentősen csökkenti az állásbiztonságot, amelyet az is bizonyít, hogy az R érték szignifikánsan nagyobb volt csukott szemű állásnál, mint a nyitott szeműnél.

A dinamikus egyensúly tesztekben az ME csoport tagjai szignifikánsan jobb eredményt nyújtottak, mint az MÜ csoportba tartozó személyek. Az első tesztben, amikor a monitoron elhelyezett hat objektumot kellett a NKP mozgásával elérni illetve eltüntetni, az ME csoport tagjainak találati pontossága jobb volt, mint a másiké. Nevezetesen a menopauza előtti csoportba tartozók százalékos arányban több objektumot tudtak eltüntetni a monitorról valamivel rövidebb idő alatt. Bár az idő különbség nem volt szignifikáns, a találati pontosság párosult a NKP gyorsabb, határozottabb mozgásával. Ennek magyarázatát abban találhatjuk, hogy a reakció idő és a kinezetikus érzék az életkor növekedésével lassul, illetve romlik (Lord és munkatársai 1991, Stelmach és Worringham 1985, Teasdale és munkatársai 1991). Vizsgálati eredményünk arra mutat rá, hogy a menopauza felgyorsítja az idegrendszer válaszáinak lelassulását, amely következtében romlik az állásbiztonság dinamikus körülmények között. Ezt a feltételezést erősíti meg a második dinamikus egyensúly teszt eredménye is. Az ME csoport tagjai ugyanazon idő alatt nagyobb felületet színeztek be a megadott területen belül, mint az MÜ csoport vizsgálati személyei. Ugyanakkor mind két csoport azonos időt töltött a megadott területen belül. Ez az eredmény azt jelenti, hogy a menopauza előtti nők nyomásközéppontjukat gyorsabban (határozottabban) voltak képesek mozgatni ugyanazzal a pontossággal, mint az MÜ csoport tagjai. Ez az eredményünk azt sugallja, hogy a menopauza következtében beálló hormonális változások lelassítják a központi idegrendszeri szabályozását, de pontosságát nem befolyásolják.

Nem találtunk összefüggést a statikus és dinamikus poszturográfia muta-

2. táblázat. A dinamikus egyensúly tesztjeinek eredménye.

		Teszt 1		Teszt 2	
		N (%)	T (s)	A (cm ²)	T (%)
ME	átlag	86,8 ^a	18,1	54,8 ^a	86,8
	szórás	13,4	4,0	5,0	7,8
MÜ	átlag	78,4	18,9	51,2	86,6
	szórás	22,5	1,7	3,9	7,2

^a A különbség a két csoport átlaga között szignifikáns ($p < 0.05$)

tói között, amely azzal magyarázható, hogy a statikus állásbiztonság szabályozása vizuális, vesztibuláris és proprioceptív kontroll alatt van. Az általunk alkalmazott dinamikus poszturográfia tesztjeinél a vizsgált személyeknek feladatokat kellett végrehajtani az izomműködés tudatos szabályozásával, amely központi idegrendszeri irányítást igényel.

Konklúzió

Vizsgálati eredményeink azt mutatják, hogy a statikus poszturográfias mutatókat, amelyek alacsonyabb szintű (gerincgyi) irányítás alatt állnak, a menopauza státusz nem befolyásolja. Az általunk alkalmazott dinamikus stabilometria mutatóira a menopauza következtében beálló idegrendszeri és hormonális változások befolyással vannak, mivel a tesztek akaratlagos feladatmegoldást tartalmaznak, amely központi idegrendszeri irányítást is igényel. Jelen vizsgálatunkra alapozva olyan mozgásprogramot dolgoztunk ki, melytől azt várjuk, hogy jelentősen javítja a dinamikus egyensúlyt menopauza után.

Irodalom

1. Aniansson A, Zetterberg C, Hedberg M, Henriksson KG. (1984): Impaired muscle function with aging. A background factor in the incidence of

fractures of the proximal end of the femur. *Clin. Orthop Rel Res* 191:193-201

2. Caron O., Faure B., Breniere Y. (1997) Estimating the centre of gravity of the body on the basis of the centre of pressure in standing posture. *J Biomech*, 30: 1169-1171

3. Collins J.J., De Luca C.J (1994) Random walking during quiet standing. *Phys Rev Lett*, 73: 764-767

4. 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

5. King D.L., Zatsiorsky VM (1997) Extracting gravity line displacement from stabilographic recordings. *Gait Posture*, 6: 27-38

6. Lord, S.R., Clark RD, Webster, I.W. (1991) Postural stability and associated physiological factors of population of aged persons. *Journal of Gerontology*, 46:M60-M76.

7. Malmivaara A, Heliövaara M, Knekt P, Reunanen, Aromaa A (1993) Risk factor for injurious falls leading to hospitalization or death in a cohort of 19,500 adults. *Am J Epidemiol* 138:384-394

8. Manchester, D., Woollacott, M., Zederbauer-Hylton, N., Marin, O. (1989) Visual, vestibular and somatosensory contributions to balance control in the older adult. *J Gerontol* 44:M118-M127.

9. Morasso P.G., Baratto L., Capra R., Spada G. (1999) Internal models in the control of posture. *Neural Networks*, 12: 1173-1180, 1999b.

10. Patla, A., Frank, J., Winter D. (1990) Assessment of balance control in elderly: major issues. *Physiotherapy Canada*, 42:89-97.

11. 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

12. Stelmach GE, Worringham CJ (1985) Sensorymotor deficit related to postural stability. Implications for falling in the elderly. *Clin Geriatr Med*, 1:679-694

13. Teasdale N, Stelmach GE, Breunig A, Meeuwse HJ (1991) Age differences in visual sensory integration. *Exp Brain Res*, 85:691-696.

14. Whipple RH, Wolfson LI, Amerman PM (1987) The relationship of knee and ankle weakness to falls in nursing home residents; an isokinetic study. *J Am Geriatr Soc* 35:13-20

15. Winter D. A., Prince F., Frank J. S., Powell C., Zabjek K. F (1996) Unified theory regarding A/P and M/L balance in quiet stance. *J Neurophysiol*, 75: 2334-2343

16. Zatsiorsky V.M., King D.L (1998) An algorithm for determining gravity line location from posturographic recordings. *J Biomech*, 31: 161-164

HIRDESSZEN A MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLÉBEN

KEDVES ÜGYFELÜNKI

A Magyar Sporttudományi Szemle a Magyar Sporttudományi Társaság évente négy alkalommal megjelenő sportszakmai és tudományos folyóirata. (Formátuma A/4, példányszáma 700.) Eljut valamennyi magyar egyetem és főiskola testnevelési tantervére, az összes (közel 100) országos sportági szakszövetség szakembereihez, az olimpiai felkészítést végző edzőkhöz, az olimpiai mozgalom szakértőihöz, a megyei és megyei jogú városok sportszakigazgatási szervezeteihez, sporttudományi társaságokhoz, szövetségekhez, intézetekhez, testnevelő tanárokhoz, sportorvosokhoz, az egyes sportági és sportszakmai folyóiratok szerkesztőségéhez. Ezért úgy véljük, kölcsönös előnyökkel járna, ha lapunkban hirdetni, reklámozni.

A HIRDETÉS, REKLÁMOZÁS FELTÉTELEI

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1. Hátsó, külső és első belső teljes borítólapon színes anyag egyszeri megjelentetése | 80.000,- Ft |
| 2. Hátsó, külső és belső, valamint első belső teljes borítólapon fekete-fehér anyag egyszeri megjelentetése | 50.000,- Ft |
| 3. A lap közepén befűzve: | |
| 4 oldalas színes anyag egyszeri megjelentetése | 120.000,- Ft |
| 4 oldalas fekete-fehér anyag elütő színű papíron | 80.000,- Ft |
| 4. Egyoldali fekete-fehér anyag, a lapban a műszaki szerkesztő által meghatározott helyen elhelyezve egyszeri megjelenéssel | 30.000,- Ft |
| 5. Egyoldali A/4-es méretű szórólappal egyszeri elhelyezése, terjesztése a folyóirattal | 20.000,- Ft |
| 6. Az egy oldalnál kisebb terjedelmű hirdetések, reklámok költsége, terjedelmükkel arányos. | |
| 7. Folyamatos, legalább négy alkalomra történő lekötés esetén árainkból 20% engedményt adunk. | |
- Egyéb feltételek külön megállapodás szerint.

A fenti árak ÁFA-t nem tartalmaznak

A HIRDETÉSEK, REKLÁMANYAGOK KÉZIRATAI

A hirdetések szövegeit, grafikáit, fényképeit az igényelt hirdetési terület méretének és a lap tükrének megfelelő méretben és elhelyezéssel kérjük megküldeni a szerkesztőség címére: Magyar Sporttudományi Szemle szerkesztősége, 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Tel/fax: 471-4325. A megrendelések teljesítését követően számlát küldünk. Megkeresésüket várjuk és előre is köszönjük. A szerkesztőség: Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT), 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Számlaszám: 11705008-20450407. Tel/fax.: 471-4325, E-mail: nora.bendiner@helka.iif.hu

Sporttal a környezetvédelemért

Nádori László

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

I.

Mielőtt a sport és környezetvédelem történelmi kapcsolatát vizsgálnánk előrebocsátjuk, hogy az uniós csatlakozás megnyitotta, majd felerősítette, illetve továbbgazdagítja a két ágazat kölcsönhatását, kapcsolódó területeit. Először szemügyre vesszük a környezetvédelem uniós jogi hátterét, majd bemutatjuk a hazai szabályozás alakulását.

Az Európai Közösség külön nem rendelkezett – még a Római Szerződésben (1957) sem – közös környezetvédelmi politikáról. A tagállamok gazdasági fejlődésével együtt járó ipari növekedés, az emelkedő energia felhasználás azonban robbanásszerű környezetkárosítást okozott. Az uniós területek szakértői a hetvenes években már azt a következtetést vonták le, hogy a romlást csak közösségi rendszabályokkal, közös politikával lehet megállítani, ellensúlyozni, megelőzni. Az első akcióprogramot 1973-ban, a következőt 1977-ben indították el az Európai Közösség illetékes fórumai.

Az 1983-ban meghirdetett akcióprogram már határozott, jól körül írt közösségi politikai célokat tartalmazott. Ez a program a megelőzést tette az első helyre, a károk orvoslását a másodikra. (1)

Az Egységes Okmány (1986) a Római Szerződést kiegészítette a környezet védelmét szolgáló cikkekkkel. Megjelentek a közös szabályozók, például a levegő, a víz szennyezettségére vonatkozó közös normák, határértékek. Az okmány 25. cikke rendelkezett a környezet és az emberi egészség védéséről, valamint a természeti erőforrások körültekintő felhasználásáról. Uniós irányelvként fogadta el az Európai Közösség a környezet minőségének megőrzését (1)

Az irányelv figyelembevételével készült el az Európa Tanács Európai Sportchartája, amelyet a Magyar Országgyűlés 1991-ben ratifikált. 2001-ben, ismét megjelent az Európai Tanács módosított sportchartája, amelynek 10. cikkelye a következőket tartalmazza:

„A sport és környezetvédelem

Az emberek fizikai, társadalmi és lelki jó közérzetének biztosítása és erősítése generációkon át azt igényli, hogy

sporttevékenységüket – főként a szabadterén és a vizeken – összehangolják bolygónk korlátozott lehetőségeivel, a környezet fenntartásának, védelmének és kiegyensúlyozott használatának alapelveit, így különösen:

- a sportlétesítmények tervezése és építésénél figyelembe kell venni a természet és a környezet értékeit,

- a sportszervezeteknek támogatni és ösztönözni kell a természet és a környezet megóvására irányuló törekvéseket,

- a természetvédelem érdekében fejleszteni kell az emberek ismereteit a sport és a környezetvédelem kapcsolatáról (4)”

A Maastricht szerződés (1993) a Közösségi politikák közé sorolta a környezet védelmének célkitűzéseit és alapelvként fogadta el a fenntartható fejlődésről szóló koncepciót. Ennek megfelelően minden területen, így a sportban is, tekintettel kell lenni a sporttevékenység környezeti hatásaira. Nem véletlenül büntették meg tehát a norvég hatóságok a lillehammeri téli olimpiai játékok (1994) szervezőit a felesleges kivágott fák miatt.

A környezetvédelem fontos szerepet játszik az uniós közösségi politikájában. Ennek megfelelően az uniós környezetvédelmi jogszabályokat hagy jóvá, ugyanakkor felügyeli a tagállamok környezetvédelmi tevékenységeit. Emelést érdemel az uniós ötödik környezetvédelmi akcióprogramja (1992-2000), amelynek középpontjában a fenntartható fejlődés feltételei szerepeltek. Ebben a sport a szennyezés, környezetkárosítás elleni küzdelem integrált megközelítésének propagálásában kapott feladatot. Ezzel a környezetvédelem az ágazati politikába integrálódott.

A hatodik környezetvédelmi akcióprogram (2001-2010) négy prioritási területet határozott meg:

- éghajlatváltozás,
- természet és biológiai változatosság,
- környezet és egészség,
- természeti erőforrások és hulladék

A sport közreműködéséhez mindekeelőtt a környezet és egészség, valamint a hulladék szelektív kezelése terén lehet kapcsolódást, feladatot találni.

A célok, programok finanszírozását közösségi források támogatják. A Ko-

héziós Alap költségvetésének felét pl. környezetvédelmi beruházásokra fordítják. (2000-2006 között Görögország, Írország, Portugália, Spanyolország számára mindegy 9 milliárd euró támogatás jutott. (1)

A 2000 szeptemberében rendezett Sportminiszterek Konferenciáján Pózsonyban a határozatok között található a „Tiszta és egészséges sportért” címmel a sport és környezetvédelem kapcsolatának fontosságát kiemelő 5. határozat is.

A környezetvédelem fontosságát erősíti tovább az Európai Tanács „Szerződés egy európai alkotmány létrehozásáról” szóló tervezete, melyet a bizottság az Európai Tanács 2003. június 20-ai Thessaloniki ülésére terjesztett elő. (6) Ebben a környezetvédelem az uniós és a tagállamok megosztott hatáskörébe került (I. Rész, 1B cikk)

A szolidaritásról szóló címben pedig ez áll: „A magas színvonalú környezetvédelmet és a környezet minőségének javítását integrálni kell az uniós politikákba, és fenntartható fejlődéssel összhangban biztosítani kell megvalósulásukat.” (II. 37. cikk):

Az alapszerződés tervezetben márkánsan jelentkeznek a környezetpolitikai célok (III. 129 cikk).

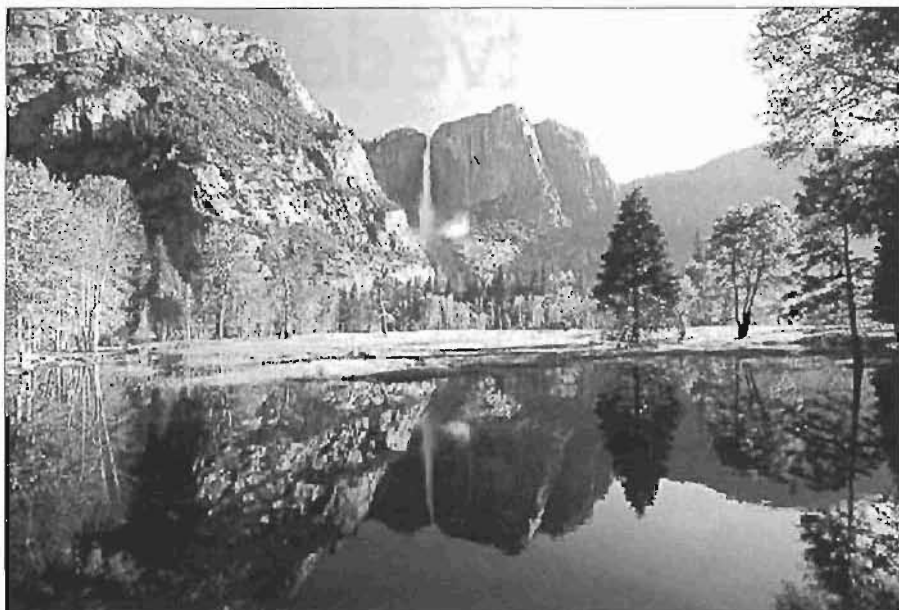
- a környezet minőségének megőrzése, védelme és javítása,
- az emberi egészség védelme,
- a természeti erőforrások körültekintő és ésszerű hasznosítása,
- a regionális és világméretű környezeti problémák leküzdése
- a szennyező fizet elvének alkalmazása

A célok elérése érdekében megteendő intézkedéseket európai törvény vagy kerettörvény állapítja meg – az III. 130. cikke értelmében (6.)

II.

Az uniós környezetvédelmi akciók erősen befolyásolták a tagállamokat. Két példát részletesen is bemutatunk. Jól nyomon követhető a környezetvédelem és a sport kapcsolódása a holland kormányzati struktúrában.

Az 1996-ban kiadott kormányzati sportprogramot az Egészségügyi Jóléti és Sportminisztérium a következő ajánlással bocsátotta útjára: a kormány sportfejlesztési elképzeléseiben az ágazatok közötti együttműködés fontos szerepet kapott, a sportpolitikát a kormány ágazatközi politikának fogja fel. A holland ágazatközi sportprog-



ramban a sport és környezetvédelem kapcsolódása, sportterek, pályák, játékosterek tisztaságának megőrzésében, továbbá új, szabad terek átengedésében jelentkezett 1996-2000 között.

A Németh Sportszövetség (DSB) 1982-ben adott ki egy dokumentumot „Környezetpolitikai irányelvek” címmel. Ebben ösztönzik a sportági szövetségek vezetőit, hogy vegyenek részt a környezetvédelmet érintő kormányzati és törvényelőkészítő munkában. 1985-től Információs Bulletin ad ki a DSB „A sport védi a környezetet” címmel, pontosabban szlogenel. 1985-től, az irányelveknek megfelelően, „Sport és környezetvédelem” bizottságok működnek a szövetségi tagállamok Sportszövetségeiben.

1990-ben „Sport és környezet” címmel közös kézikönyvet adott ki a környezetvédelmi minisztérium, a Német Sportszövetség és a Német Természetvédelemi Kör, hogy módszertani segítséget adjanak a sportolók és sportszervezetek környezetvédelmi tevékenységéhez. (5)

A hazai helyzet jellemzésekor arra kell utalnunk, hogy az uniós tagállamokhoz képest fáziskésében vagyunk a sport és a környezetvédelem terén.

Az „1995. évi LIII. törvény a környezet védelmének általános szabályairól” nem tartalmaz sportra utalást. (7) A Sportról szóló 2004. évi törvény mindössze a preambulumban említi meg a testnevelés és a sport, valamint a környezet és a természetvédelem összehangolásának igényét. (8) Nincs a tárcának tisztázott ágazatközi programja a sport és a környezetvédelem kölcsönösen elismert fontosságának alátámasztására a sport környezetszennyező, károsító hatásának mérséklésére.

Tény, hogy a környezetvédelemről szóló törvény, a természetvédelmet

érintő kormányprogramok egyenlőre mellőzik a környezettudatos nevelés, sport által felkínált lehetőségeit. A MOB kivételével a sportszövetségek sem mutatnak érdeklődést a téma iránt. Nincs a Nemzeti Sportszövetségnek se környezetvédelmi koncepciója.

III.

Szennyezi-e a sport a környezetet, előfordul-e környeztkárosítás sport révén. Ezek joggal felmerülő kérdések, amelyekre választ kell adnunk.

A korrekt válasz megadáshoz természetesen korrekt vizsgálatokra van szükség. Ezekről még nem tudunk beszámolni, bár a MOB Környezetvédelmi Bizottságának ezen a téren van biztató kezdeményezése. Hiányosak, esetlegesek a hazai beszámolók a környezet és a sport kölcsönhatásáról. Nincsenek összegyűjtött, rendezett, hazai tapasztalatok. Ezt a hiányt az érintett minisztériumok civil szervezetek együttműködése képes csak megszüntetni.

Beszélhetünk-e a sport és a környezet kedvezőtlen kölcsönhatásáról? Sajnos igen. Sőt romló tendenciája hazánkban is a sport kedvezőtlen hatása a környezetre. Miért?

1. Új sportágak, új sporttevékenységfajták jelentek meg és váltak népszerűvé hazánkban az utóbbi évtizedekben: szörf, vízisí, sárkányrepülés, hegyi kerékpározás, motorkerékpározás, autós terepversenyek, sziklamászás, tereplövaglás, base-ball, golf, rögbi stb. Ötven évvel ezelőtt öt vízi versenysportágat űztek, ma 15-ben versenyeznek. A szabadidős terepsportból négy volt ismert, ma 38-40 féle szabadidős tevékenységnek hódolnak fiatalok, öregek. (5)

Növekvőben van a természeti környezetre ható terhelés. Egy német felmérés szerint 1976-hoz képest 1989-ben

900 ezer hegyi kerékpározó,
360 ezer egyesületi síző,
250 ezer sporthorgász,
170 ezer lovas,
10 ezer sárkányrepülő,
200 ezer kemping sátorhely többlet-kereslet keletkezett.

2 Növekszik az igény a szabadtéri sportok iránt. Erősödik a hazai és nemzetközi autós turizmus, a csoportos kirándulás. Az emberek új táborhelyeket keresnek, elsősorban csendes erdőben. Szaporodnak a zöld területeken a sátorhelyek, lakókocsok.

A sípályák kijelölése, síliftek, menedékházak építése, végül a városi lakókörnyezet terjedése védelemre szoruló területekre, zöld mezőt von el, és az egykor rét, erdő szennyezetté válhat.

Az említett változások rontják, zavarják a madarak, halak, hullók, vadon élő állatok létfeltételeit, a természet nyugalma, a reprodukciós folyamatot. Megnő a növények, fák, bokrok veszélyeztetettsége is.

Kijelenthető tehát, amennyiben a sport és a környezet viszonyában nem következik be jelentős változás, a sport továbbra is szennyező, károsító hatást gyakorol a környezetre, megengedhetetlenül. (3)

IV.

Vannak ugyanakkor biztató kezdeményezések az iskolai testnevelés és a környezetismeret szorosabb kapcsolatának kiépítésére. Eredményes tevékenységet folytat a MOB Környezetvédelmi Bizottsága, amely nemrégén adta ki „Sport és környezetvédelem” címmel a bizottság munkájáról szóló beszámolót.

Biztató az is, hogy a „Nevelés sport révén, 2004. Európai Év” (EYES) keretében országsszerte rendeznek sporteseményeket (10). Figyelemre méltó például a francia sportminiszter, Francois Lamour kezdeményezése: Bouge ton corp-muscle ta tete. (Mozgasd a tested – izmosítsd a fejed) Ennek keretében a francia sportvezető megszólította az uniós tagállamokat, a tíz új belépőt is. Bejelentette, hogy a minisztériumok között együttműködés jön létre az Európai Unió céljainak sikeres teljesítésére. (11)

A párizsi testnevelési és sportintézetben (INSEP) megtartott konferencián részt vett Vivane Reding az Európai Bizottság sportért felelős biztosa is, aki bejelentett: közel 200 EYES konferencia népszerűsíti Európában a sporttal is az iskolai testnevelést.

Számos nagy sporteseményen – Euro 2004, labdarúgó EB Portugália, Olimpiai Játékok Athén, stb. Népszerűsíti az Európai Évet Amélie Mauresmo francia tenisz csillag, Marc Girardelli luxemburgi sifenomén, Rosa Mota portugál maratonfutó, olimpiai bajnok 1998-ban és Kulcsár Győző magyar vívólegenda.

A környezetvédelemről szóló 1995. évi LIII. törvény 54. §. (2) bekezdése szerint a Környezeti ismeretek terjesztése és fejlesztése elsősorban állami és önkormányzati feladat. A környezettudatos nevelés azonban szerény anyagi forrásokat igényel. Például a környezetvédelmi védnökséggel együtt járó tevékenységhez műanyag zsákok, kesztyűk kellene. A hulladék elszállítása, főként a veszélyes hulladékká, további költséget jelent. Eddig különböző, esetlegesen elnyerhető pályázatok révén lehetett a felmerülő költségeket fedezni. A megoldást az önkormányzathoz telepített költség fedezet jelentené. Ezt megközelítő pontossággal meg lehet határozni. Források nélkül a törvény által sugallt környezettudatos nevelés alacsony hatékonysága lesz.

Az 54. § előírja, hogy a miniszter környezeti nevelési, képzési programot készít, amelyben összefoglalja az iskolán kívüli környezeti oktatás, képzés, továbbképzés és ismeretterjesztés környezetvédelmi ismereteit, valamint az öntevékeny közművelődés, a környezeti tudatosság fejlesztésének irányelveit.

A törvény által előírtak sikeres végrehajtásához több ágazat –oktatási, egészségügyi, ifjúsági és sport –együttműködésére van szükség a feladatok természetének megfelelően.

2004. Európai Év céljai ösztönözték Tapolca Város Önkormányzatának vezetőit, pedagógusait, sportkedvelő polgárait. 2004. áprilisában, a Batsányi János Általános Iskola közreműködésével, konferenciát rendeztek Sport és környezetvédelem címmel. A konferencián a város általános iskolának igazgatói számoltak be az intézmények környezetvédelmi akcióiról, a tanulók kezdeményezéseiről.

„A sport védi a környezetet” gondolathoz kapcsolódóan a hetedikes fiúk, lányok rajzversenyen is résztvettek. A közel száz pályaműből hét különösen eredeti alkotást ítelt a zsűri díjazásra méltónak.

2004. a sport általi nevelés európai éve rendezvénysorozat részeként „Iskola, Környezetvédelem, Sport” címmel regionális konferenciát rendezett Fejér Megye Közgyűlése Ifjúsági és sport bizottsága a Velence-tavi Vízisportiskola és Szabadidőközpontban. A hazai előadók mellen Göttingen (Németország) képviselői is ismertették környezetvédelmi elképzeléseiket.

A Velencei tavon tartott gyakorlati bemutatók példát adtak arra, hogyan kell a víz tisztaságára, a vízi szárnyasok nyugalma figyeln, miközben vidáman sportolunk.

Követhető példákról számoltunk be, hogy kövessék őket a sportolók és a sportvezetők a sport és a környezet harmonikus kapcsolatának erősítésére.

Irodalom

1. Horváth Zoltán: Kézikönyv az Európai Unióról, Magyar Országgyűlés 2002.

2. Nádori László: Az uniós csatlakozás fő jellemzői a sportban Sporttudományi Szemle, 2003/1.

3. Nádori László: Az Európai Unió kihívásai a sportban, előadás GYISM Konferencia, 2003.

4. Nádori László-Báttonyi Viola: Európai Unió és a sport Dialog Campus, 2003.

5. Schemel, Hans-Joachim-Erbguth, Willfried: Handbuch Sport und Umwelt, Meyer und Meyer Verlag, Aachen, 1990.

6. Constitution for Europe, European Council meeting, Thessaloniki, 2003.

7. 1995. évi LIII. tv. a környezet védelmének általános szabályairól, Magyar Országgyűlés 1996.

8. A sportról szóló 2004. évi I. tv., Önkormányzati képviselők közlönye

9. Sport és környezetvédelem, MOB Környezetvédelmi Bizottsága, 2004.

10. The European Year of Education Through Sport (EYES) European Commission, EU Institutions Press releases, 2003.

11. Bouge ton corp – muscle ta tete, Conference, L' Education par sport, INSEP, Paris, 2004.



A szorongás és a versenyteljesítmény kapcsolata

(Irodalmi áttekintés)

Connection between Anxiety and Competitive-performance (Literature Summary)

Hajduné László Zita

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

Összefoglalás

A kutatási eredmények, mind a hazai, mind a nemzetközi viszonylatban sokrétű és átfogó képet adnak. A szorongással foglalkozó régebbi és jelenleg is folyó kutatások nagy része elsősorban arra törekedett, hogy kellő pszichológiai, pedagógiai ráhatással megvilágítsa a szorongást és annak kiváltó okát, enyhítse, esetleg megszüntesse azt. A szorongás értelmezése és kezelése mindenesetre az élettani mechanizmusok és a pszichológiai folyamatok ismeretét igényli. Úgy tűnik, hogy a sporttal foglalkozó szakemberek elsőrendű feladatuknak a sporttevékenységhez szükséges személyiségjegyek meghatározását, majd továbbfejlesztését tekintik. Az így kialakult tulajdonságok pozitívan elősegíthetik, magát a verseny előtti szorongás befolyásolását, s ez által a versenyteljesítményt.

Kulcsszavak: szorongás, versenyteljesítmény, pszichikus jellemzők

Abstract

The results of different studies in the national and in the international level give a comprehensive, multi-coloured view. The earlier and also new studies in the field of anxiety-research tried to give a psychological or pedagogical overview of anxiety and the reasons eliciting to ease or if it is possible to abolish it. The interpretation and handling anxiety requires the understanding of physiological and psychological mechanisms also. For the sport experts one of the most important tasks is to determine and develop the most successful personality in competitive situations. The properly maintained personality may positively contribute to the management of anxiety before competition, and this may they way influence the performance in it.

Key-words: anxiety, competition performance, psychological characteristics

Bevezetés

A versenyzők pszichikus jellemzőinek feltárása, a sport, a versenyzés által kiváltott pszichikus jelenségek létrejötte, azok teljesítményt fokozó hatásának kihasználása, a pszichés tartalékok mozgósítását elősegítő módszerek alkalmazása, a sportági specifikumok és az általános pszichikai törvényszerűségek közös érvényülésének feltárása, 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 optimális szorongás szint (Hanin, 1986) is, ezek közé tartozik és specifikus.

Alapfogalmak meghatározása

A *szorongás fogalmának* nincs egyértelmű és általánosan elfogadott meghatározása. A „szorongást” (a depresszióhoz hasonlóan) nem alapvető érzelmként kell felfognunk, hanem olyan alapvető érzelmek, mint „félelem”, „bánat”, „büntudat”, „szégyen”, „bátortalanság”, „harag” és – helyzet-től, kulturális környezettől függően – az „érdeklődés” összetett együtteseként (Izard, 1971).

„Normál” szorongás - a szervezet veszélyhelyzetben megnyilvánuló reakcióinak átfogó elnevezése. Kellemetlen érzelmi állapot, amelyet az okoz, hogy a helyzetet önbecsülésünkkel szembeni fenyegetésként fogjuk fel (Spielberger, 1971). *Szorongás állapot kifejezés* - olyan érzelmi reakció, amely a feszültség szubjektív érzését, félelmet, idegességet, aggodalmat és az autonóm idegrendszer fokozott tevékenységét tartalmazza (Spielberger, 1971).

A *szorongáson* „tartós feszültségi állapotot ért”, mely a teljesítményhelyzeteket az egyénre nézve fenyegetőnek

érezkeli, amire a fiziológiai-biokémiai, viselkedés, motoros és szubjektív-kognitív komponensekből álló mintázattal reagál (Helmke, 1983a).

A *szorongás* és a neurotikusság mind elméletben, mind gyakorlatban valószínűleg az általános, differenciál, (Cohen, 1971), klinikai, (Emmelkamp, 1982), és a pedagógiai, (Helmke, 1983 b; Krohne, 1985) a pszichológia leggyakrabban tárgyalt fogalmához tartozik. Csak egy adatot említenék: 1967 és 1983 között egyedül a „Psychological Abstracts”-ben a „szorongás” címszó alatt több mint 7500 publikáció lelhető fel. (A szakirodalom átfogó áttekintését lásd Tuma és Ma-ser, 1985).

Krohne már 1980-ban azt írta, hogy a „szorongás elméleti hátterének tisztázásában, kialakulási körülményeinek azonosításában, mérési eszközeinek szerkesztésében, valamint a terápiás eljárások kidolgozásában előrehaladás tapasztalható”. *Teljesítmény* - az emberi tevékenységgel, a rendelkezésre álló képességek tudatos mozgósításával elért eredmény. Teljesítményként kell számon tartanunk azokat a tevékenységeket, cselekvés sorozatokat, amelyek révén az eredmény közvetlenül vagy közvetve létrejön (Nádori, 1979).

A „*teljesítményszorongás*” kifejezés a szorongást kiváltó helyzetre és/vagy a szorongás okaira utal, vagyis a tágabb értelemben vett teljesítményhelyzetekre (Rost, 1981; Rost, Schermer, 1988).

Nemzetközi áttekintés

A *szorongás* jelensége több pszichológust inspirált arra, hogy elgondolkodjanak a fogalom létezésének és természetének sokoldalúságán. A *szorongás*, mint tudományos fogalom behatárolható a pszichológia különböző területein. Sarason (1950), az 1940-es évek végén és az 1950-es évek elején a pszichológiai tesztek alapján történő előrejelzés problémájával foglalkozott a neveléslelektan területén. A *szorongás fogalmának* Sarason által történt

bevezetése óta a leggyakrabban annak az elméletnek a keretében fogalmazták meg, mely a szorongás valamint az emberi teljesítmény és tanulás minőség közötti összefüggésre vonatkozik.

A Spielberg (1971), által vázolt történeti áttekintés azokra a korai eredményekre emlékeztet, melyek Cannon (1929), Luria (1932, 1961) úttörő munkáiban található. Ők ketten voltak azok, akik elsőként érdeklődtek az iránt, hogy a valós élet stresszhelyzetei hogyan okoznak pszichológiai változásokat. A szorongás megjelent egy nemzetközi folyóirat címében is – („Anxiety Research: An International Journal”), amelyet a szorongás kutatásának szentelt. 1991 óta a folyóirat címe: Anxiety, Stress, and Coping¹. A kutatások egyesítése érdekében Charles D. Spielberg, kezdeményezte a STAR² megalapítását 1980-ban, Antwerpenben. 1990-ben, a STAR berlini konferenciáján, külön önálló szekció foglalkozott a szorongás és a sport témájával. Az évenként megrendezésre kerülő STAR konferenciákon egyre több tanulmány, foglalkozik a szorongás és a sportteljesítmény kapcsolatával. A 12. rendes évi találkozóra, 1991. július 6-8. között került sor, amelynek a Magyar Testnevelési Egyetem adott otthont, és ahol Sipos Kornél vállalta a konferencia szervezését és lebonyolítását³.

A Társaság megalakulásának 10. évfordulóján megerősítést nyert a STAR alapokmányának központi gondolata: „hogy folytassuk a munkát a szorongás és a vele kapcsolatos jelenségek kutatása terén, előmozdítsuk a kutatók együttműködését, támogassuk a tudományos haladást és fokozzuk a megértést nemzetközi méretekben azok között, akiknek a szakmai érdeklődésük azonos”.

A versenyszorongás és a teljesítmény kapcsolatának sok elméleti magyarázata van. Az elméletek általában a csoportok értékein alapulnak, és beavatkozási stratégiákat ajánlanak a teljesítménynövelés érdekében. Kísérletileg kimutatták, hogy a vereség elkerülésére való törekvés és a siker utáni vágy kölcsönös összefüggésben van a szorongás szintjével. A szorongás szintjének kutatásával már számos munka foglalkozott, erről tanúskodik az alábbiakban bemutatott gazdag nemzetközi szakirodalom. A szorongáskutatásban az olyan „mechanikus”

modellek játszottak döntő szerepet, melyekben a szorongást, ösztönelméleti hipotézisekből kiindulva állandó egydimenziós személyiségjegyek tekinthették (Glanzmann, 1985).

A szorongásemelvények a mechanikus feltevésekből a kognitív feltevésig fejlődtek tovább (Krohne, 1980). Hanin szerint a szorongás – kivéve a túl magas értékeket – nem jelent egyértelműen negatív tényezőt, hiszen a versenyzőnek megvan az egyéni, jó teljesítmény eléréséhez legmegfelelőbb készenléti állapota (Hanin, 1980).

Spielberger (1989), Martens és mtsai. (1990), és még sok más kutató segítette a téma tudományos megközelítését laboratóriumi, illetve versenypályán (verseny előtti, közben és után) végzett vizsgálattal, „mérőeszközök”, önértékelő pszichológiai kérdőívek kialakításával. Sanderson, Cattell (1986), 16 faktoros kérdőíve arra a nézőpontra épül, hogy a személyiség a jellemvonások sokaságának komplex készlete, amely jelzi, a megfigyelt viselkedést.

Spielberger (1971) meghatározása a következő: „a stressz egy három fő-mozzanatból álló komplex pszichológiai folyamatra vonatkoztatható. A folyamatot egy potenciálisan ártalmas vagy veszélyes szituáció, vagy inger (stresszor) indítja el. Ha a stresszort veszélyesként, vagy fenyegetőként értelmezzük, meghatározása a következő időbeli eseménysorozatra vonatkozik.

A stresszor → a fenyegetés észlelése → a szorongás állapota.

A stresszor kifejezést úgy használjuk, mint amelyik a fizikai, vagy pszichikai veszély valamilyen mértékével objektíven jellemezhető helyzete, vagy inger egyéni észlelésére, vagy megítélésére vonatkozik, amelyik potenciálisan veszélyes, vagy ártalmas. Az ember, aki a stresszhelyzetet fenyegetőnek látja, azt szorongásként éli át. A szorongásállapot kifejezést arra használjuk, hogy olyan érzelmi reakciót írjunk le vele, amely a feszültség subjektív érzését, félelmet, idegességet, aggodalmat és az autonóm idegrendszer fokozott tevékenységét tartalmazza. A teljes folyamatot tekintjük stressznek”.

A szorongásnak a sport területére vonatkoztatóan, nemcsak negatív, hanem pozitív ösztönző hatása is lehet.

A siker is nehezen magyarázható jelenség, pedig okainak feltárása nagyon

fontos az eredményes szereplés megisméltése érdekében. Ezzel kapcsolatban, nevezetesen szorongásfüggő kognitív folyamatok sportteljesítményekre gyakorolt hatásáról vetett fel érdekes kérdéseket Martens (1977). „Mi az oka, hogy a versenyző idegessé válik? Miért tud az egyik versenyző fontos versenyeken a helyzet magaslatára emelkedni, és mások miért roskadnak össze a nagy nyomás alatt? Mi van a fejekben, ami fontos a győzelem eléréséhez, és miért élvezetes a versenysport?”.

Martens és kutatócsoportja 1969-től 1984-ig végzett kutatásai alapján jellemezte a versenyszorongást, mint a versenyzéssel kapcsolatos pszichés jelenséget. A versennyel kapcsolatos szorongás, mint személyiség diszpozíció feltételezésük szerint egymásra ható kapcsolatban van sok, egymástól eltérő potenciális változóval, amelyek az objektív versenyszituációban a pillanatnyi szorongás reakcióit okozzák. A vizsgálat kimutatta, hogy versenyhelyzetben az a versenyző, akinek a versenyzéssel kapcsolatos szorongásszintje magasabb volt, annál a verseny nagyobb fokú versenyfélelmet váltott ki, mint az alacsonyabb, versennyel kapcsolatos szorongás szintűeknél megfigyelhető volt. 1990-ben jelent meg a „Competitiv Anxiety in Sport” című monográfiájuk (Martens et al, 1990).

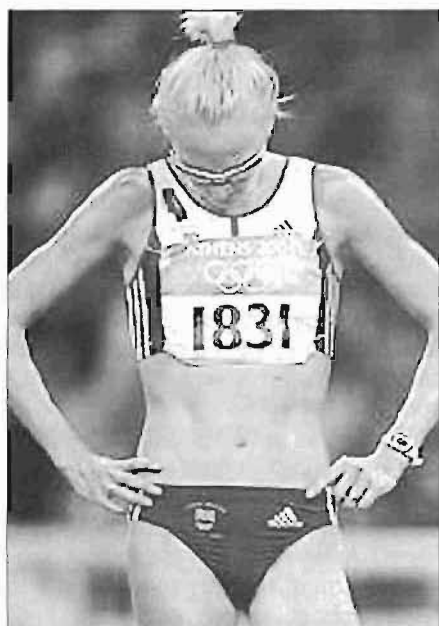
Kagan (1972) szerint a bizonytalanság a hiba elkövetését illetően nagyon fontos tényező a versenyszorongás okainak vizsgálati eredményeiben. A bizonytalanságot eddig még nem hozták összefüggésbe a szorongásemelvényekkel. A bizonytalanság a kognitív összetevők és a tapasztalati oldal, vagy a kognitív oldal és a viselkedés közötti összeegyeztethetlenség eredménye. Szerinte a kognitív komponensek összeegyeztethetlensége az elsődleges ok (az előző versenyen átélt pillanatnyi szituáció nagyon kellemetlen volt), a másodlagos ok a kognitív oldal és a viselkedés közötti összeegyeztethetlenség, (a versenyző nem akarja átélni azokat még egyszer, el akarja kerülni a kellemetlen helyzetet).

A bizonytalanság a mindennapi élet velejárója, de nem minden szinten okoz félelmet, magas pillanatnyi szorongásszintet. A versenyt kezelhetjük úgy, mint egy mesterségesen szerkesztett bizonytalanságot, mert a verseny előtti eredmény elvárás és a teljesítmény összehasonlítása csak a folyamat végén lehetséges. A versenynek a szerkezete teszi lehetővé azt a feltételezést, hogy a versenyen jelen van a fé-

¹ The Official Publication of the Society and Anxiety Research (STAR).

² Society for Test Anxiety Research (STAR).

³ 1991-ben a STAR „védjegy” megőrzése mellett a társaság Society for Stress and Anxiety Research nevet vette fel.



lelem forrása, a bizonytalanság, amelyet a kihívás fogalmaként is jelölhetünk.

Ezek szerint a bizonytalanság pozitív (kihívás) vagy negatív (félelem), attól függően, hogy a személy hogyan éli át e különleges szituációt.

A bizonytalanság növeli a feszültséget, ez a „kihívás” ereje. A bizonytalanság csökkentése a várható siker meghatározásával lehetséges. A verseny előtt a bizonytalanság pontosítása és a versennyel kapcsolatos pszichés konfliktus csökkentéséhez legalább négy komponensből álló információ szükséges:

- információ a minőségi állandó és a teljesítmény összehasonlítási alapjáról;
- információ az egyén aktuális teljesítőképességéről;
- becslés az aktuális teljesítmény és a teljesítőképesség egymáshoz való viszonyával kapcsolatban;
- becslés aktuális teljesítményeredményt befolyásoló hatását illetően.

Martens (1975) szerint a versenyfolyamat négy egymással kölcsönkapcsolatban álló alkotóelemből áll:

1. objektív versenyszituáció (Objective Competitive Situation, OCS);
2. szubjektív versenyszituáció (Subjective Competitive Situation, SCS);
3. a versenyző válasza a versenyhelyzetre (Response, R); és
4. következtetések (Consequence, C).

Az OCS valós faktor, a verseny körülményeivel kapcsolatos tényezőrendszer, valamint a szabályok, a társadalmi környezet, elvárás, illetve értékelés rendszere. A SCS az OCS egyéni átélése, nehéz nyomon követni, hiszen kognitív változó. A környezet értékelése vált ki olyan érzéseket, amelyek jelzéseket adnak a versenyző

pillanatnyi állapotáról. A fenyegetettség érzése növekszik, amikor a környezet elvárása nagy, amikor a siker és a hibák egyértelművé válnak, a negatív eredmény (és annak értékelése) terheli a versenyzőt. Ez a fenyegetettség érzés indukálja a pszichikai stresszt, amely a pillanatnyi szorongásban jut kifejezésre. A pillanatnyi szorongás, reagálás az adott szituációra; élettani mérésekkel, megfigyelésekkel és pszichológiai vizsgálatokkal követhető nyomon.

Az R jelenti a SCS direkt funkcióját. A verseny hatásának fiziológiai, pszichikai és viselkedési szintje van. A lehetséges R tartalmazza a verseny elfogadását vagy elkerülését és befolyásolja a versenyzőt, tekintve az OCS hatását, ezen keresztül a SCS-t és előidézi a versenyző viselkedését.

A C a verseny értékeléséből ered, lehet pozitív, negatív és semleges, lehetőség ad a versennyel kapcsolatos információk értékelésére, segíti a jövőben a versenyen elvártak teljesítését, az elvárásnak való megfelelést.

Hosek (1968) kimutatja, hogy elengedhetetlenül szükséges a sportolóknál a szorongás fokának (amit a nyugtalanságnak, néha félelemnek is neveznek) megismerése. 250 sportolóval végzett sokféle teszt (Cattell: PF; Eysenck: MPI; Taylor: MAS; PI;) megállapította, hogy a sportolókra a szorongás viszonylag magas foka jellemző, a versenyzők jelentős részénél, pedig a szorongás tényleges manifesztálódását figyelték meg. A sportolók szorongása jelentősen növekszik az életkorral.

A szorongás – versenyteljesítmény kapcsolatának jellemzői hazai publikációk alapján

A szorongás és a versenyteljesítmény igen szorosan összefügg. A szorongás megtalálható minden teljesítmény helyzetben, problémát csak akkor jelent, ha túl magas illetve túlzottan alacsony a foka (Pléh, 1970).

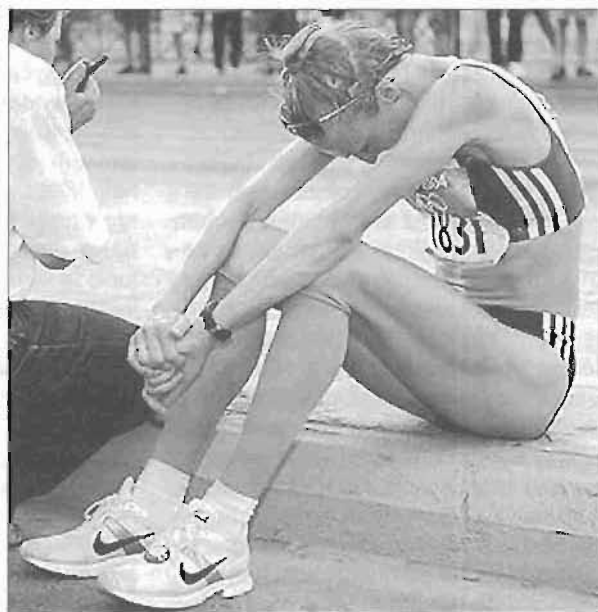
A szorongás nem azonos a félelemmel. A félelem konkrét tárgyhoz, eseményhez kapcsolódik, a szorongásban több a bizonytalanság, úgy is felfogható, mint tárgy nélküli félelem (Rókusfalvy, 1981).

A szorongás enyhe mértéke, teljesítményfokozó, aktiváló jellegű (facilitáló: egyesek verseny-

helyzetben teljesítenek a legjobban). Súlyosabb esetben, a szorongás rontja a teljesítményt (debilizáló: versenyhelyzetben nem tudják felmutatni tényleges tudásukat) (Tringer, 1999).

A szorongás nem mindig kóros jelenség; természetes kísérő tünete a magas szintű célokat kitzúzó sportoló belső fejlődésének. A kóros szorongást a természetestől az különböztet meg, hogy 1. elmúlt helyzetekhez kötődik, 2. nem valódi énünk reális helyzetével kapcsolatos és 3. ismétlődésre hajlamos. Az e fajta szorongás feszültsége megbontja az ember idegrendszeri-lelki egyensúlyát, és magatartásában működés zavarokat hoz létre három vonatkozásban is: 1. emocionális zavart, 2. dinamikai zavart, 3. intellektuális zavart okozhat. Kialakulását, a következőképpen magyarázzák: 1. a szomatogén elmélet a vegetatív idegrendszer, 2. a mélylélektani az ösztönzéselmélet, 3. a tanulás-lélektani koncepció a tapasztalatok szerepét hangsúlyozza (Tringer, 1971). A sportra vonatkoztatva felmerül a kérdés: mi eredményezi a jobb teljesítményt? Milyen lelki tulajdonságok segítik a sportolókat a nagyobb teljesítmény eléréséhez? Ebből következően: van-e különbség a sportolók és nem sportolók között? a különböző sportágat űzők között? a sikeres és sikertelen versenyzők között? a férfi, és női versenyzők között?

A hazai sportpszichológia számos ismert szerzői közül, (Karcag, 1973; Kudar, 1980; Vura és mtsai. (1984), különböző sportágak eltérő korcsoportjaira Cattell-profilokat dolgoztak ki.



Paula Radcliffe két szám esélyeseként érkezett Athénba, de mind a két versenyt feladta. Az okokat a verseny előtti szorongással és feszültséggel magyarázta meg egy olimpia utáni interjúban

Irodalom

Cannon, W. B. (1929): Bodily changes in pain, hunger, fear and rage. (2nd ed.) New York. Appleton.

Cattell, R.B.(1965): The Scientific Analysis of Personality. Harmondsworth: Penguin. 61.

Cattell, R.B. (1986): The handbook for the 16 personality factor questionnaire. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing. 529.

Cohen, R. (1971): Zum Begriff der Angst in der Differentiellen Psychologie. Universitätsverlag, Konstanz.

Emmelkamp, P. M. G. (1982): International handbook of behavior modification and therapy. Plenum. New York. 57-58.

Eysenck, H. J. (1963): The measurement of motivation. *Sci. Amer.* Vol. 208. 5.

Glanzmann P. (1985): Angstbewältigung in Leistungssituationen. Edition psychologie VCH. Weinheim. 115-134.

Hanin, N. Y. L. (1980): A study of anxiety in sport. /In. W. F. Straub/Ed./, Sportpsychology: An analysis of athlete behavior /2nd Ed./ Ithaca, NY: Movement Publications.

Hanin N, Y. L. (1986): State-Trait Anxiety Research on Sports in the-USSR.In: C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.) Cross-Cultural Anxiety in. Vol. 3, Hemisphere Publishing Co. Wasington, 45-46.

Helmke, A. (1983a): Prüfungsangst, Psychologische Rundschau. 34, 193-211.

Helmke, A. (1983b): Schulische Leistungsangst: Erscheinungsformen und Entstehungsbedingungen, Lang, Frankfurt.

Hosek, V. (1968): Anxiety of top sportsmen and how to handle it. *Acta Psychologica* 10.

Izard, C. E. (1971): The face of emotion. Appleton. New York.

Kagan, J. (1972). Motives and development. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51-66. p.

Karcag, J. (1973): A Cattel-féle 16 faktoros személyiség kérdőív. Országos Elmegegyógyászati Intézet. (Vademecum sorozat). Budapest.

Kudar, K. (1980): Sportolók vizsgálata versenyhelyzetben. A hazai sportpszichológia aktuális kérdései. 42-49.

Krohne, H. W.(1980): Angsstheorie: Vom mechanistischen zum kognitiven Ansatz Psychologische Rundschau. 31. 12-29.

Krohne, H. W. (1985): Angstbewältigung in Leistungssituationen. Edition Psychologie VCH. Weinheim.

Luria, A. R. (1932): The nature of human conflicts or emotion, conflict and will. New York. Liveright.

Luria, A. R. (1961): The role of speech in the regulation of normal and abnormal behavior. New York. Liveright.

Martens, R. (1975): The Paradigmatic Crisis in American Sport Personology. *Sportwissenschaft*, 5. 9-25. p.

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

Martens, R., VEALEY, R. S., BURTON, D., (1990): Competitive Anxiety in Sport. Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.

Nádori, L (1979): Sportedzés, versenyzés címszavakban. Sport. Budapest.

Pláh, CS. (1970): A szorongás, a siker és a kudarc hatása a kreatív gondolkodás néhány faktorára. *Magyar Pszichológiai Szemle*, XXVII. 2. 242-255.

Rókusfalvy, P. (1981): Sportpszichológia. Sport. Budapest.

Rókusfalvy, P. (1984): Személyiség specifikus-e a szorongás? A Testnevelési Főiskola Közleményei, 2. 159-171.

Rost, D. H: (1981): Stah od skole. *Paedagogija*. 17. 36. 439-453.

Rost, D. H., SCHERMER, F.J. (1988): On the way to a differential test anxiety diagnosis. *Pszichológia*, 8, 1. 99-122.

Sarason, S. B. (1950): The test- situation and the problem of prediction. *Journal of Clinical Psychology*. 6. 387-392. p.

Sipos, K., Sipos M., Vura, M., (1989): Standardisation and validation of the Hungarian „Sport Competition

Anxiety Test” (SCAT). Review of the Hungarian University of Physical Education. Budapest, 143-160.

Sipos, K., Bejek, K., Kudar, K., (1999): A magyar nyelvű CSAI-2 versenyszorongás skála sztendertizálása. III. Országos Sporttudományi Kongresszus. II. kötet (szerk.: Mónus András). MSTT, Budapest, 293-299.

Spielberger, C. D.(1971): Trait-State anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*. 3. 265-279.

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.) Empshere Publishing Corporation.

Stuller, GY. (1985): Sportpszichológia. Sport. Budapest.

Taylor, J.A. (1953): A personality scale of manifest anxiety. *J. Abnorm. Soc. Psychol.* 48, 285-290.

Tuma, A. H. and MASER, J. (eds), (1985): Anxiety and the anxiety disorders. Erlbaum, Hillsdale, N. J.

Tringer, L. (1971): A szorongás kvalitatív vizsgálata. (Ideggógyászati Szemle. 12. 529-537. p.)

Tringer, L.(1999): A pszichiátria alapjai. Egyetemi jegyzet. Semmelweis Kiadó. Budapest.

ura M. – Sipos, K.- Sipos, M. (1984): Testnevelés tagozatos általános iskolai tanulók szorongásának futással kapcsolatos attitűdjének és futóteljesítményének változása 10-13 éves korban. A Testnevelési Főiskola Közleményei, 2. 173-183.

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 - s 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 és ábrákat a szövegtől elkülönítetten, táblázatonként és ábránként külön lapokon 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 fesztés, hajlítás/ Knee extension, flexion). A táblázatok és ábrák helyét, ezekre a szövegben hivatkozva (pl. 2. ábra) jelölni kell.

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 következtetések 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 (Nagy betűkkel), 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. Könyvnél: 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 információért megkereshetnek.

A szerkesztő

Az edzett szív fogalmkörének történeti és irodalmi áttekintése

(Fiziológia vagy patológia?)

The Historical Review of the Athlete's Heart

Gyimes Zsolt

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Összefoglaló

Az "edzett szív" tudományos megfigyelése szinte egyidős a modern sporttal. A XIX. század utolsó évében Henschen, svéd fiziológus használta először az edzett szív kifejezést, mikor három pontban összegezte tudománytörténeti jelentőségű vizsgálatait.

"1. A sifutás a szív megnövekedését eredményezi.

2. A megnagyobbodott szív többlet teljesítményre képes.

3. Mindezekből következik, létezik egy sport hatására bekövetkező fiziológias szív megnagyobbodás, amit nevezhetünk "edzett szív"-jelenségnek."

Mindmáig nem egységes az álláspont a szívmeagnagyobbodás okai és következményei kapcsán. A kóros szív működéssel járó hipertrófia és dilatáció is - akár csak edzett szív esetében - valamiféle többletterhelésre kialakuló kompenzáló jellegű elváltozás, így e két folyamat könnyen összetéveszthető.

Az eltérő nézetek ellenére ma már biztosan tudjuk, hogy a sportszív kialakulásának körülményeit több faktor is meghatározza (genotípus, terhelés jellege, sportéletkor, nem, stb.).

Kulcsszavak: edzett szív, balkamra hipertrófia,

Summary

Athlete's heart (AH) is one of the oldest, most frequently researched and most controversial subject of the sport physiology.

Henschen was the first to discover enlarged hearts in cross-country skiers at the end of the last century. Only a few years later the first investigation with X-rays was carried out on sportsmen.

Long lasting physical training has an influence on the geometric and functional characteristics of the heart. Because of the specific exercise, the adaptive response of the cardiovascular system may differ from the various kinds of sport activity. However, some studies refused to accept the athlete's

heart as a purely physiological phenomenon. The authors revealed, that the continued and exaggerated sport might result in a more rapid wear of the cardiovascular system. Therefore, careful cardiologic control of top ranking athletes must be required to prevent the occurrence of cardiac incidences.

Key-words: athletic heart, left ventricular hypertrophy.

A rendszeres fizikai munkát végző vagy sportoló ember szervezetében kialakuló biológiai és fizikai változások, az orvostudomány fejlődésével párhuzamosan foglalkoztatták a kutatókat. Ezeket a biológiai és fizikai változásokat nevezik összefoglaló néven adaptációs tünet együttesnek. Nyugalmi sinus bradycardia, harmadik, sőt negyedik szívhang, szisztolés zörejek, különböző EKG abnormalitások és mindenekelőtt, megnövekedett teljesítmény és tömeg (13). Ezek a szindrómák edzetlen egyénnél kóros jelenségeknek tekintendők, sportolóknál azonban a terhelésre bekövetkező adaptáció jelei.

A tünet együttes egyik részjelensége az intenzív és tartós edzés eredményeként létrejövő balkamra hipertrófia. Balkamra hipertrófiáról, vagyis az átlagos anatómiai méretek valamilyen okból történő megnövekedéséről beszélhetünk, ha az úgynevezett balkamra tömeg index (left ventricular mass /LVM/ index: balkamra tömeg / testfelület) meghaladja férfiaknál a 134 g/m^2 -, illetve nőknél a 110 g/m^2 -es értéket (12). Termé-

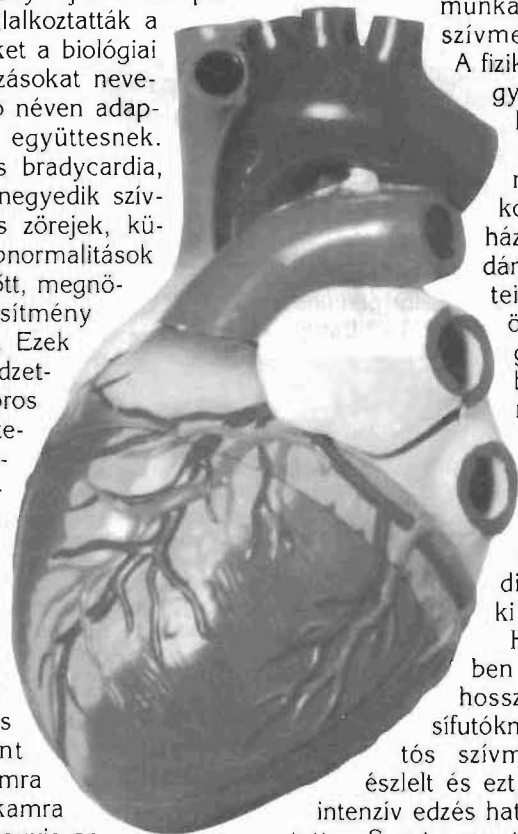
szetesen a jobb kamránál is megfigyelhető a hipertrófia jelenség, de ennek mértéke még nem tisztázott az irodalomban. Egyes szerzők szerint a jobb kamra nagyobb mértékben növekszik rendszeres edzés hatására, mint a balkamra. Maron például átlag 24%-os jobb kamra hipertrófiát közül sportolóknál a kontroll értékekhez képest, míg a balkamránál ez a többlet csupán 10% (22). Mások a szív összes üregére vonatkozó kiegyensúlyozott növekedésről számolnak be (38, 40).

E kérdéskörben végzett kutatói tevékenység egészen a XVII. századig nyúlik vissza, amikor is Lancisi, majd a XVIII. században Corvisar is megfigyelte az erős, több éven áttartó fizikai munkával együtt járó szívmeagnagyobbodást.

A fizikai aktivitás szívre gyakorolt hatását legelőször állat kísérletekkel demonstrálták, amikor ugyanazon faj házi és vadonélő példányainak szívmereteit hasonlították össze a XIX. sz. végén. Külbs 1906-ban egy elektromos futószalagot szerkesztett, melyen kutyákat futtatott. A vizsgált egyedeknél szívhipertrófiát és dilatációt mutatott ki (34).

Henschen 1899-ben közölte, hogy hosszútávfutóknál és sifutóknál jelentős és tartós szívmeagnagyobbodást észlelt és ezt egyértelműen az intenzív edzés hatásának tulajdonította. Sportorvos tudományi szempontból jelentős megállapításában elsőnek használta a sportszív fogalmát.

A múlt század elejétől mindmáig nem egységes az álláspont a szívmeagnagyobbodás okai és következményei kapcsán. Henschen még pusztán fiziológiai válasznak tekintette az edzés hatására bekövetkező szívhipertrófiát. A



XX. sz. első évtizedeiben német sportorvosok foglalkoztak legtöbbet e témával: Kirch, Mellerovitz, Reindell, Roskamm, stb. Ők bizonyították be, hogy a sport, az edzés következtében kialakult szívmeagnagyobbodás elsősorban a szív üregeinek tágulása folytán jön létre, leginkább az állóképességi sportolókra jellemző és a változás reverzibilis, vagyis az edzés abbahagyása után, idővel részlegesen vagy teljesen visszafejlődik (10). Sok klinikus azonban ezt kóros jelenségnek tartotta, és annak veszélyességét húzta alá.

A Német Sportorvos Szövetség 1927-ben az "Izomunka és szívmeagnagyobbodás" kérdést tárgyalva úgy foglalt állást, hogy minden megnagyobbodott szív további teljesítőképessége kérdéses. Ennek a megállapításnak az volt a magyarázata, hogy az edzésterhelés hatására megfigyelhető, valamint a különböző defektusokból eredően a szívre háruló többlet feladatok okozta alakváltozások, hasonlóságot mutatnak. A kóros szívűkódéssel járó hipertrófia és dilatáció is - akárcsak edzett szív esetében - valamiféle többletterhelésre kialakuló kompenzáló jellegű elváltozás volt, így e két folyamat, különösen a tudomány akkori állása szerint könnyen összetéveszthető volt.

A harmincas évek vizsgálatai megállapították, hogy a sportszív, edzéshez történő élettani alkalmazkodást jelent. Mivel a "sportszív" elnevezés kapcsán sokan - helytelenül - kóros elváltozásra asszociáltak, ezekben az években javasolták a sport fiziológusok az edzett szív kifejezés bevezetését.

A 40-es 50-es években publikálják – főleg skandináv kutatók – a szívre vonatkozó első térfogati adatokat. Kjellberg és munkatársai az elsők, akik bizonyítják az összefüggést a perctérfogat és teljesítmény kapacitás között (17).

Erre az időszakra tisztázódik, hogy az edzés hatására megfigyelhető szívmeagnagyobbodás primer, aktív, tonogén dilatációból, a kamrarostok főként hosszanti megnyúlásából és megvastagodásából tevődik össze. Ezzel szemben a kóros eredetű hipertrófia, az úgynevezett szekunder miogén dilatáció, mely a rostok mindenirányú ki-tágulását, majd idővel kimerülését jelent. Ez utóbbi jelenség sportolás hatására nem következik be.

A két eltérő eredetű szívizom hipertrofia okának természete egyébként edzéseméletileg is logikusan magyarázható, hiszen az edzéseken fáradásig, nem pedig kimerülésig dolgoznak a versenyzők, a szív terhelése az egész napot tekintve lényegesen kisebb, mint az állandó kompenzálásra készített beteg szív esetében (16).

Közel száz évvel Henschen híres tanulmánya után, a vita manapság is gyakran napvilágra kerül. Létezik olyan elmélet, mely szerint a balkamra hipertrófia csupán egy folyamat kezdeti része, és a kezdetben fiziológiai természetű hipertrófia könnyen változhat kóros folyamattá (41). Sportolóknál megfigyelt hirtelen szívhálál kérdése is gyakran felmerül az idevonatkozó irodalomban (3, 15, 23). Több tanulmány jelent meg veterán sportolókról, melyek kérdéseket vetnek fel a szívmeagnagyobbodás tünetmentes voltával kapcsolatban (14, 26). A hipertrófiás kardiomiopátia (HCM) az egyik leggyakoribb oka fiatal sportolóknál megfigyelt hirtelen szívhálálnak (3, 39). A HCM klinikai jelei, különösen az EKG módosulások (nagy méretű negatív T-hullám) gyakran igen hasonlóak állóképességi sportolóknál tapasztalható kardiogram adatokhoz (1, 9). A Framingham tanulmány is arra mutat rá, hogy a megnövekedett balkamra tömeg szoros kapcsolatot mutat kardiiovaszkuláris eredetű elhalálással, függetlenül koronaéri megbetegedés, vagy magas vérnyomás jelenlététől (21). Szintén kételyeket fogalmaz meg egy tanulmány az edzett szív kizárólagosan fiziológiai természetével kapcsolatban. A szerzők úgy találták, hogy bizonyos esetekben a fiziológiai hipertrófia csak egy közbülső állomása egy későbbi patológiás HCM-nek (4). Ez szükségessé teszi a rendszeres szívvizsgálatot évek óta folyamatosan edzésben lévő, aktív sportolóknál. Egy tanulmány szerint, melyben összehasonlították három csoport, HCM-ben szenvedő sportolók és nem sportolók, valamint egészséges sportolók echokardiográfiai balkamra adatait, a legfőbb differenciál diagnosztikai jelek a végdiasztolés átmérő (end-diastolic diameter = EDD), a szeptális és hátsó falvastagság, illetve ezek aránya (szeptális + hátsó falvastagság/EDD), vagyis a muszkuláris quotiense (MQ) voltak (6).

Többségben vannak azonban olyan közlések, melyek egészséges kardiiovaszkuláris rendszerről számolnak be idős atlétáknál (18, 35, 36). Tovább bonyolítja a kérdést az a néhány éve tett felfedezés, mely szerint a balkamra hipertrófia lehetséges mértékét megszabja az angiotensin-converting enzim (ACE) nevű gén, amit az emberi teljesítmény egyik meghatározó génjének tekintenek (27).

A fiziológiai és kóros balkamra hipertrófia közti alapvető különbségek a következők:

A; Fiziológiai hipertrófia esetén, mind az interventrikuláris mellső, mind

pedig a hátsó falvastagság növekszik, így ezek egymáshoz viszonyított aránya nem változik (≤ 1.3) (22). Patológiás természetű hipertrófia során - például HCM-ben szenvedő betegeknel - gyakran figyelhető meg asszimmetria a két említett mutató értéke között (sokszor lehet tapasztalni összefüggéstelenül megvastagodó falszakaszokat) (32).

B; Fiziológiai körülmények között, a falvastagság növekedésének átlagos értéke csupán 10-15%-os (abszolút értékben ez kb. 1 mm) (22). Az ebben a témában megjelent eddigi legátfogóbb tanulmány szerint, a vizsgált sportolóknak csupán 2%-ánál találtak 13 mm-t meghaladó interventrikuláris mellső falvastagságot (29). Kóros esetben jóval nagyobb lehet ez az érték.

C; Anaerob erőedzés hatására koncentrikus, míg állóképességi edzés hatására excentrikus hipertrófia alakul ki. Az "excentrikus" jelző ellenére is, mindkét folyamat szimmetrikus, ellentétben a kóros eseteknél gyakorta megfigyelhető asszimmetrikus balkamra növekedéssel (7, 8).

D; Sportolóknál kifejezettebb az ultrahang által mutatott ún. szívárményék (acoustic density), ami a myocardium (szívizomzat) növekedésére utal (a miokardium képe valamivel sötétebb, mint az egyéb szöveti képek). A szívárményék kardiomiopátiás betegeknel - akiknél főleg a balkamra kötőszöveti állománya növekszik - kevésbé látszik markánsnak. Ez az egyik leglátványosabb megkülönböztető diagnózis (19).

E; Nagy különbség van a maximális oxigénfelvétel kapacitásában (Vo_{2max}) a két eltérő természetű hipertrófiával rendelkező csoportok között. Kóros balkamra növekedés esetében a Vo_{2max} értéke ritkán haladja meg 30 ml/kg/perc-es értéket (20). Sportolóknál ez az érték átlagosan 50-70 ml/kg/perc.

F; Több tanulmány is közli, hogy a rendszeres sporttevékenység abbahagyása után, részleges, vagy teljes rehipertrofizáció figyelhető meg (2, 22, 24, 25, 28, 30, 31). Ugyanez nem mondható el patológiás balkamra hipertrófia kapcsán. Többen állítják, hogy ez az egyedüli módja a kétféle eredetű hipertrófia közti különbség végső tisztázására.

G; Jelentős eltérés figyelhető meg a funkcióban. Hasonló LVM indexel rendelkező sportolóknál és HCM-ben szenvedő betegeknel végzett doppler vizsgálat eredményeként szignifikánsan magasabb áramlási sebességet mértek a mitrális és tricuspídális billentyűknél, illetve magasabb volt az



**Spartathlon:
250 kilométer
– megállás nélkül:
Bontovics Tímea ultrafutó**

E/A hányados értéke az edzett csoportoknál (5, 33, 37).

Feltételezhető továbbá, hogy a fiziológiásan és kórosan megnagyobbodott szívnek mások a biokémiai és enzimatikus tulajdonságai. Kóros, illetve edzés hatására kialakult szívhipertrofiával rendelkező patkányok összehasonlítása után kiderült, hogy az utóbbiaknál magasabb koncentrációban találtak Myosin ATP-áz enzimet és a kalcium anyagcseréjük is fokozottabb volt (11).

A viták ellenére ma már biztosan tudjuk, hogy a sportszív kialakulásának körülményeit több faktor is meghatározza (genotípus, terhelés jellege, sportéletkor, nem, stb.). A témában megjelent tanulmányokból arra lehet következtetni, hogy a szerzők nagy része fiziológiás természetűnek tartja az edzés hatására bekövetkező kamra hipertrofiát, ez magyarázza a növekedéssel együtt járó fokozott működést. Ezzel szemben a kóros szívmegnagyobbodás előbb-utóbb működés csökkenéshez vezet.

A hetvenes évektől rohamos fejlődésnek indultak a különböző szívvizsgáló eljárások. A röntgen, az elektrokardiogram (EKG), a szív ultrahang (echokardiográfia), majd később a mágneses rezonanciára (MRI), vagy a computer tomográfiára (CT) épülő vizsgálati eljárások, komoly előrelépést jelentettek a diagnosztikában, va-

lamint a morfológiai és a funkcionális elemzésben.

Irodalom

1. Alfonso, F - Annopoulos, P - Stewart, J - Dickie, S - Lemery, R - McKenna, W. (1990): Clinical significance of giant negative t-waves in hypertrophic cardiomyopathy. *J. Am. Coll. Cardiol.* 5. 965-971.

2. Bánhegyi, A - Pavlik, G - Olexo, Z. (1999): The effect of detraining on echocardiographic parameters due to injury. *Acta Physiologica Hungarica* 3-4. 223-227.

3. Brandenburg, R. (1990): Syncope and sudden death in hypertrophic cardiomyopathy. *J. Am. Coll. Cardiol.* 5. 962-964.

4. Claessens, P - Claessens, C - Claessens, M - Henderieckx, J - Claessens, J. (2000): Physiological or pseudophysiological ECG changes in endurance-trained athletes. *Heart & Vessels.* 4. 181-190.

5. D' Andrea, A - Caso, P - Severino, S - Sarubbi, B - Forni, A - Cice, G - Esposito, N - Scherillo, M - Cotrufo M - Calabro, L. (2003): Different involvement of right ventricular myocardial function in either physiologic or pathologic left ventricular hypertrophy: a Doppler tissue study. *Journal of the American Society of Echocardiography.* 2. 154-161.

6. Dickhuth, H - Röcker, K - Hipp, A - Heitkamp, H - Keul, J. (1994): Echocardiographic findings in endurance athletes with hypertrophic non-obstructive cardiomyopathy (HNCM) compared to non-athletes with HNCM and to physiological hypertrophy (athlete's heart). *Int. J. Sports. Med.* 5. 273-277.

7. Douglas, P - O'Toole, M - Katz, S. (1997): Left ventricular hypertrophy in athletes. *Am. J. Cardiol.* 10. 1384-1388.

8. Fagard, R. (1992): Impact of different sports and training on cardiac structure and function. *Cardiol. Clin.* 2. 241-256.

9. Fananapazir, L - Tracy, C - Leon, M - Winkler, J - Cannon, R - Bonow, R - Maron, B - Epstein, S. (1989): Electrophysiologic abnormalities in patients with hypertrophic cardiomyopathy. *Circulation.* 5. 1259-1268.

10. Frenkl, R - Pavlik, G. (1984): Az edzett szív regulációs szemlélete. A szív és keringési rendszer edzhetősége, szabályozási mechanizmusai. TF kiadvány 117-134.

11. George, K - Wolfe, L - Burggraf, G. (1991): The "athletic heart syndrome". A critical review. *Sports Medicine.* 5. 300-330.

12. Hammond, I - Devereux, R - Alderman, M. (1986): The prevalence and correlates of echocardiographic left ventricular hypertrophy among employed patients with uncomplicated hypertension. *J. Am. Coll. Cardiol.* 3. 639-650.

13. Holly, R - Shaffrath, J - Amsterdam, E. (1998): Electrocardiographic alterations associated with the hearts of athletes. *Sports Medicine.* 3. 139-148.

14. Hood S - Northcote, R. (1999): Cardiac assessment of veteran endurance athletes: a 12 year follow up study. *Br. J. Sports Med.* 4. 239-243.

15. Keren, G - Shoenfeld, Y. (1981): Sudden death and physical exertion. *J. Sports Med.* 1. 90-98.

16. Kereszty, A. (1955): A sportolók szív- és vérkeringésével kapcsolatos megfigyelések és kísérleti adatok. Kandidátusi értekezés.

17. Kjellberg, J - Rudhe, U - Sjostrand, T. (1949): The relation of cardiac volume to weight and surface area of the body, the blood volume and the physical capacity for work. *Acta. Radiol. Stockh.* 3. 113-121.

18. Lakka, T - Venalainen, J - Rauramaa, R. (1994): Relation of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness to the risk of acute myocardial infarction. *N. Engl. J. Med.* 2. 1549-1554.

19. Lattanzi, F - Di Bello V - Picano, E. (1992): Normal ultrasonic myocardial reflectivity in athletes with increased left ventricular mass. A tissue characterization study. *Circulation.* 5. 1828-1834.

20. Lele, S - Thomson, H - Seo, H - Belenkie, I - McKenna, W - Frenneaux, M. (1995): Exercise capacity in hypertrophic cardiomyopathy. Role of stroke volume limitation, heart rate, and diastolic filling characteristics. *Circulation.* 10. 2886-2894.

21. Levy, D - Garrison, R - Savage, D - Kannel, W - Castelli, W. (1990): Prognostic implications of echocardiographically determined left ventricular mass in the Framingham Heart Study. *N. Engl. J. Med.* 22. 1561-1566.

22. Maron, B. (1986): Structural features of the athlete's heart as defined by echocardiography. *J. Am. Coll. Cardiol.* 1. 190-203.

23. Maron, B - Roberts, W - McAllister, H - Rosing, D - Epstein, S. (1980): Sudden death in young athletes. *Circulation.* 2. 218-229.

24. Maron, B - Pelliccia, A - Spataro, A. (1993): Reduction in left ventricular wall thickness after deconditioning in highly trained Olympic athletes. *Br. Heart J.* 2. 125-128.

25. Martin, W - Coyle, E - Bloomfield, S. (1986): Effects of physical deconditioning after intense endurance training on left ventricular dimensions and stroke volume. *J. Am. Coll. Cardiol.* 5. 982-989.
26. Miki, T - Yokota, Y - Seo, T. (1994): Echocardiographic findings in 104 professional cyclists with follow-up study. *Am. Heart J.* 12. 898-905.
27. Montgomery, H - Clarkson, P - Dolery, C. (1997): Association of angiotensin-converting enzyme gene I/D polymorphism with change in left ventricular mass in response to physical training. *Circulation.* 3. 741-747.
28. Pavlik, G - Bachl, N - Olexó, Zs - Lángfy, Gy - Baron, R - Prokop, L. (1986): Resting echocardiographic parameters after cessation of regular endurance training. *Int. J. Sports Med.* 4. 226-231.
29. Pellicia, A - Maron, B - Spataro, A - Proshan, M - Spirito, P. (1991): The upper limit of physiologic hypertrophy in highly trained elite athletes. *N. Engl. J. Med.* 5. 295-301.
30. Pellicia, A. (1992): Outer limits of physiologic hypertrophy and relevance to the diagnosis of primary cardiac disease. *Cardiol. Clin.* 2. 267-279.
31. Petretta, M - Cavallaro, V - Bianchi, V - La Mura G - Conforti, G - Breglio, R - Valva, G - Morgano, G - Bonaduce, D. (1991): Cardiac changes induced by deconditioning in athletes: an echocardiographic and electrocardiographic study. *Giornale Italiano di Cardiologia* 11. 1167-1177.
32. Pons-Llado G - Carreras, F - Borrás, X - Palmer J - Llaugher, J - De Luna, A. (1997): Comparison of morphologic assessment of hypertrophic cardiomyopathy by magnetic resonance versus echocardiographic imaging. *Am. J. Cardiology.* 12.1651-1656.
33. Richey, P - Brown, S. (1998): Pathological versus physiological left ventricular hypertrophy: a review. *Journal of Sport Sciences* 2. 129-141.
34. Rost, R - Hollmann, W. (1983): Athlete's heart - a review of its historical assessment and new aspects. *Int. J. Sports Med.* 3. 147-165.
35. Sandvik, L - Erikssen, J - Thaulow, E. (1993): Physical fitness as a predictor of mortality among healthy, middle-aged Norwegian men. *N. Engl. J. Med.* 8. 533-537.
36. Sarna, S - Sahi, T - Koskenvuo, M. (1993): Increased life expectancy of world class male athletes. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2. 237-244.
37. Schannwell, C - Schneppenheim, M - Plehn, G - Marx, R - Strauer, B. (2002): Left ventricular diastolic function in physiologic and pathologic hypertrophy. *Am. J. Hypertension.* 6. 513-517.
38. Scharhag, J - Schneider G - Urhausen, A - Rochette, V - Kramann, B - Kindermann, W. (2002): Athlete's heart - Right and left ventricular mass and function in male endurance athletes and untrained individuals determined by magnetic resonance imaging. *J. Am. Coll. Cardiol.* 10. 1856-1863.
39. Spirito, P - Chiarella, F - Carratino, L - Berisso, M - Bellotti, P - Vecchio, C. (1989): Clinical course and prognosis of hypertrophic cardiomyopathy in an outpatient population. *N. Engl. J. Med.* 12. 749-755.
40. Urhausen, A - Kindermann W. (1999): Sports-specific adaptations and differentiation of the athlete's heart. *Sports Med.* 4. 237-244.
41. Weber, K - Clark, W - Janicki, J. (1987): Physiologic versus pathologic hypertrophy and the pressure-overloaded myocardium. *J. Cardiovasc. Pharmacol.* 10. S37-S50.

Kiadványismertető

**G.A. TÓTH AND O.G. EIBEN (2004):
SECULAR CHANGES OF BODY MEASUREMENTS IN HUNGARY
(SZEKULÁRIS VÁLTOZÁSOK A TESTMÉRETEKBEK MEGYARORSZÁGON)
Humanbiologia Budapestinensis 28. Budapest, pp. 76.**

Az angol nyelven megjelent összefoglaló munka a történetileg is jelentős magyarországi növekedésvizsgálatok vonulatáról nyújt átfogó képet.

A szerzőpáros első szerzője is jól ismert hazai antropológiai körökben, Eiben professzor neve pedig „védjegye” az igényesen megtervezett és kivitelezett munkának.

A dolgozat címében szereplő szekuláris változásokat a XX. századi magyar 3-18 éves fiatalok huszonkét testméretében dekádonként bekövetkező változás segítségével mutatják be.

A növekedési és érési folyamatok vizsgálatával nemcsak az abszolút méretbeli változásokat tudjuk bemutatni, de következtethetünk az adott népesség mindenkorai tápláltságára, illetve általános egészségi állapotára is.

A magyarországi növekedésvizsgálatok története a XIX. századra, az Osztrák-Magyar Monarchia idejére nyúlik vissza. A dolgozatban a szerzőpáros a nagyobb periódusokban zajló változásokat az alábbi időszakokban fellelhető adatokra alapozva tárgyalja: Az első periódusban az I. Világháborúig terjedő időszak munkáit sorolják, a második szakasz a két háború közötti idő, ezt követi a II. Világháborút követő 40 év alatt született publikációk sora, az eddigi utolsó időszak pedig a 80-as évektől datálható.

A XX. század utolsó évtizedeiben a magyar népesség 1,5%-os reprezentativitású keresztmetszeti felmérése alapján születtek meg azon korosztályos referenciaértékek, amelyek mind az antropometriai adatfelvétel, mind pedig

a mozgásos tesztek eredményeit tartalmazzák. A vizsgálatokat a gyűjtött családi szocio-demográfiai információk is széleskörűen gazdagítják. A testméreti alapadatok mind a mai napig etalonként szolgálnak a magyar népesség körében végzett tanulmányokhoz.

A kiadvány jelenségszinten tárgyalja a szekuláris trenddel összefüggő változásokat, amelyek olyan regionális vizsgálatokban is „tetten érhetők”, mint az 1958 óta követt Körmendi vizsgálatok. A tanulmányban minden hozzáférhető magyar és külföldön a magyar népességről megjelent növekedésvizsgálat eredményét összegyűjtötték, majd dekádonként a súlyozott átlagokkal jellemezték a változást, mindkét nemben. Ily módon összesen 22 testméret segítségével kapunk átfogó képet a XX. századi 3-18 éves korosztály testméretbeli változásairól. A vizsgált méretcsoportok felölelik a termet, a testtömeg, a hosszúsági, szélességi és körfogat, valamint a bőrredő méretek adatait.

Az irodalomjegyzék összesen 210 irodalmi hivatkozást tartalmaz, valamint 11, több oldalas táblázatban foglalták össze a fellelhető testméretek életkor és nem szerinti adatait dekádonként, illetve a Magyar Növekedésvizsgálat eredményeit is feltüntették a táblázatokban.

Fenti munkát mindazoknak ajánlom, akik tájékozódni kívánnak a történetileg is jelentős tendenciák vonatkozásában, illetve akik kutatásaik során referenciaértékekkel is alátámasztva kívánják szemléltetni a napjainkban is nyomon követhető változásokat.

Dr. Farkas Anna

Sportágcsoport-specifikus táplálkozási piramis

Sportbranch-specific Diet Pyramid

Szabolcs Mariann⁽¹⁾ Szabó S. András⁽²⁾ Tolnay Pál⁽²⁾

⁽¹⁾ Pécsi Tudományegyetem, Egészségügyi Főiskolai Kar, Humán Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet, Pécs;

⁽²⁾ Corvinus Egyetem, Élelmiszertudományi Kar, Élelmiszerkémiai és Táplálkozástudományi Tanszék, Budapest

Összefoglalás

A korszerű sporttáplálkozás egészséges és adekvát táplálkozást jelent. Mivel a különböző sportágakban tevékenykedő sportolók fajlagos energia és tápanyag igénye jelentősen eltérhet, egységes sporttáplálkozásról nem beszélhetünk. A nem sportoló ill. legfeljebb csupán rekreációs szintű sporttevékenységet folytató egyének számára kidolgozott ill. javasolt s általánosan elfogadott táplálkozási piramis élsportolók esetében nem érvényes. A dolgozat javaslatokat fogalmaz meg olyan táplálkozási piramis kialakítását illetően, amely figyelembe veszi az energiaigény szempontjából 5 különböző csoportba sorolható sportágak élettani elvárásait.

Kulcsszavak: energiaigény, élsport, tápanyagigény, táplálkozás, táplálkozási piramis

Abstract

Modern sport nutrition means healthy and adequate nutrition. Uniform sport nutrition does not exist because the specific energy and nourishment requirements of the sportsmen in the various sportbranches can be significantly different. The diet pyramid which was created and proposed for non-sportsmen (or for population having only recreational level physical activity) is not valid in case of representatives of competitive and top sport. In the paper propositions are given concerning the creation of a special diet pyramid, based on the classification (5 groups) of the different sport branches, taking into account the physiological need.

Key-words: diet pyramid, energy requirement, nourishments, nutrition, top sport

Bevezetés

Egységes sporttáplálkozásról – az egyes sportágakban tevékenykedő

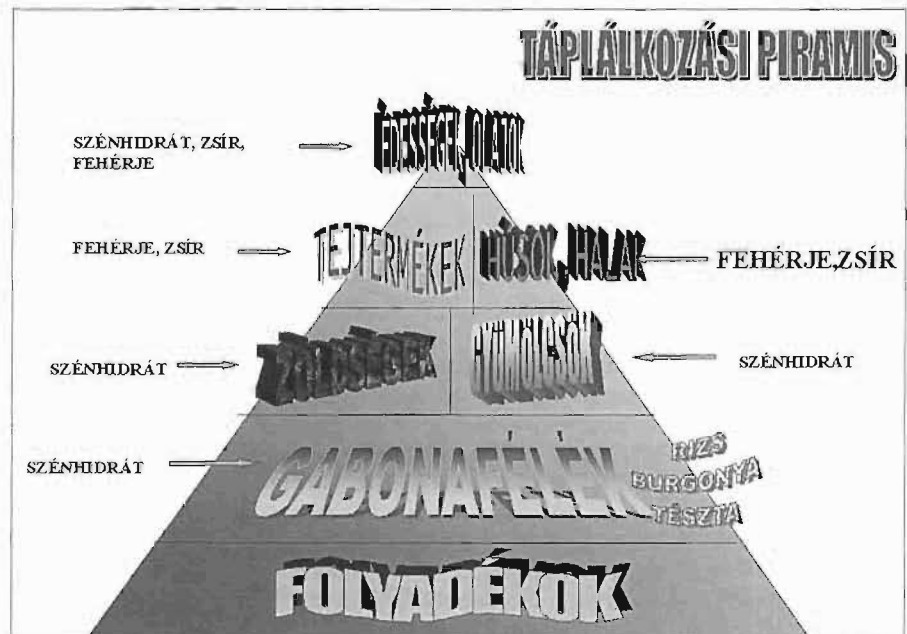
sportolók esetenként alapvetően eltérő energia- és tápanyagigénye miatt – nem beszélhetünk(1-3). Nyilvánvalóan teljesen más típusú és tápanyagösszetételű táplálkozást igényel egy hosszútávfutó s mondjuk egy testépítő. Így, ha azonos módon táplálkoznak, legalább egyikük komoly hibát követ el. Természetesen további eltérések lehetnek a sportolók nemét (a nők esetében pl. nagyobb a fajlagos vasszükséglet), az életkort (fiatal korban az anabolizmus dominál, míg felnőtt korban lényegében egyensúly van az anabolizmus s a katabolizmus között), valamint az edzés inenzitását, időtartamát s az edzőmunka jellegét (pl. alapozó időszak, versenyszak) illetően is.

Energiaigény szempontjából a különböző sportágak 5 csoportba sorolhatók, bár a csoportosítás egyéb szempontok alapján is elvégezhető(4-5). A fehérjeigény oldaláról nézve a kérdést pl. 4 különböző sportági csoportot szokás megkülönböztetni, s ez alapvetően eltér a sportágak energiaigény szerinti besorolásától ill. csoportosításától.

A dolgozatban olyan javaslatokat fogalmazunk meg, amelyek alapján módosítható az általánosan elfogadott táplálkozási piramis. A módosított piramis kialakítása során célszerű figyelembe venni a különböző csoportokba sorolt sportágak élettani elvárásait a sportolók táplálkozását (jelen esetben döntően energiaigényét) illetően.

Táplálkozási piramis

A populációs szintre vonatkozó és a konvencionális ételiszergyógyászaton alapuló táplálkozási javaslatok nagyon szemléletesen tehetők, ha piramis formában kerülnek megadásra. A táplálkozási struktúrát ill. a fogyasztásra kerülő egyes ételiszerek arányait jól tükröző piramis ábra – ismeretes szívárvány típusú ábra is, a nagyobb mennyiségben fogyasztásra javasolt ételiszerek a hosszabb, külső sávban, a kisebb mértékben javasoltak a belső, rövidebb sávokon láthatók - lényegében általános érvényű javaslatokat tartalmaz a felnőtt lakosság táplálkozására vonatkozóan. Az általánosan elfogadott táplálkozási piramis nem sportoló, vagy csupán rekreációs jellegű sporttevékenységet folytató egyénekre vonatkozik, így versenysportolók, s különösen teljesítményorientált élsportolók esetében a piramis ábra alapján levonható javaslatok módosításra szorulnak.



Az egészséges (azaz egészségmegtartó, betegséget megelőző és betegséget gyógyító) táplálkozást szolgáltatni hivatott táplálkozási piramis általános érvényű, megállapításai, arányai elsősorban a felnőtt lakosság táplálkozására vonatkoznak. Az alapot itt a cereáliák (gabonaalapú élelmiszerek) jelentik, ehhez kapcsolódnak a zöldség- és főzelékfélék, hüvelyesek, gyümölcsök. Ismeretes a klasszikus piramis kiképzésénél, hogy a legalsó szint a kenyér és a tészta, s a második a zöldség-gyümölcs, de az a piramis is elfogadott, amikor az alap megosztásra kerül a cereáliák s a gyümölcsök és zöldségek között. A következő szint a hús, hal, tojás, tej és tejtermékek, olajos magvak, diófélék. A hús- és tejtermékek (pl. sajt) esetében törekedni kell az alacsony zsírtartalmú termékek fogyasztására. Következő és mennyiségileg tovább csökkenő szint a vaj, margarin és növényi olaj, míg a piramis csúcsán a cukor látható, mint a legkisebb mennyiségben fogyasztani javasolt élelmiszer. A sótartó ill. sószóró át van húzva, jelezve azt, hogy – lévén élelmiszereink kisebb részben természetes eredeti állapotban is tartalmaznak nátriumkloridot, de főleg az élelmiszerkészítési technológia során kerül az élelmi anyagokba a konyhasó - kiegészítő sózás általában nem szükséges, az emberi szervezet nátrium igénye így is bőven fedezésre kerül.

Sportágak csoportosítása

Rengeteg sportszakember foglalkozott azzal a kérdéssel, hogy mennyi az egyes sportágakban versenyző sportolók tényleges energiaszükséglete, tápanyagigénye, s az egyes sportágak hogyan csoportosíthatók. Nyilvánvalóan a mérhető ill. számítható értékeket számos tényező – pl. az edzőmunka jellege, intenzitása, időtartama – befolyásolja, mégis néhány jellemző energiai igényű csoport kialakítható volt, ha átlagosnak tekinthető edzésintenzitással számolunk, s az adatokat testtömegre vonatkoztatjuk.

A legnagyobb energiai igényű sportágak azok, amelyek ciklikus mozgással járnak, s elsősorban állóképességet ill. állóképességet és erőt egyaránt igényelnek. Ezek képezik a sportágak I. csoportját, s ide sorolható pl. a közép- és hosszútávfutás, sífutás, öttusa, kérempározás, gyorskorcsolya, gyaloglás, evezés, kajak-kenu, alpinizmus. Itt az átlagos óránkénti energiaszükséglet: 13.4 kJ/kg.

A második csoportba tartoznak az állóképességet s egyúttal gyors reakci-

ókat is igénylő aciklikus sportágak. Ilyen pl. a labdarúgás, kézilabda, röplabda, kosárlabda, rugby, tenisz, jégkorong. A II. csoport esetében az átlagos óránkénti energiaszükséglet 12.1 kJ/kg értékre tehető.

A harmadik csoportba a gyors reakciókat igénylő, szubmaximális és maximális erőt kívánó sportágak kerültek. A birkózás, cselgáncs, erőemelés, gimnasztika, akrobatika, testépítés, súlyemelés, torna, lovassport, alpesi sízés, ejtőernyős sport, atlétikai dobások, motorversenyzés, atlétikai többpróba sorolható ide. Az átlagosnak vehető óránkénti energiaszükséglet a III. csoport esetében mintegy 11.7 kJ/kg.

A IV. csoportot a gyorsertő, robbanékonyt igénylő sportágak képezik. A rövidtávfutás, gátfutás, atlétikai ugrószámok, síugrás, műugrás, ökölvívás, műkorcsolyázás, műúszás, szánkósport sorolható e csoportba. Itt az átlagos óránkénti energiaszükséglet kb. 11.3 kJ/kg.

Az utolsó, azaz a legkisebb energiai igényű csoport esetében is igény van gyors reakciókra, de a terhelés mértéke legfeljebb szubmaximális. Az V. csoportba pl. a sportlövészet, a teke, az asztalitenisz, a vívás, a vitorlázás sorolható, s az átlagosnak vehető óránkénti energiai igény 10.9 kJ/kg értéknek vehető.

Megemlítjük, hogy a megadott adatok természetesen csupán tájékoztató jellegűek, s a bruttó energiaszükséglet – bár függ a testtömegetől – nem lineárisan arányos vele. Így pl. egy 120 kg-os birkózó energiai igénye kevesebb, mint 2 egyenként 60 kg-os birkózóé.

Sportágcsoport-specifikus táplálkozás

A sportolók fokozott energiai igényéből – s gyakran az átlagemberétől alapvetően eltérő folyadék, ásványi anyag és vitaminigényéből – adódóan esetenként igen jelentős módosításokra van szükség a táplálkozást illetően. Egyes speciális időszakokban – pl. súlycsoportos sportágakban a mérlegést megelőző ún. testsúlyhozásos időszak – pedig alapvetően különbözhet a megkívánt táplálkozás a táplálkozási piramisban rögzített ill. ábrázolt arányokhoz képest. Néhány fontosabb eltérés ill. javaslat a versenysportolók ill. élsportolók táplálkozását tekintve, ill. a sportágcsoport-specifikus táplálkozási piramis kialakítását illetően:

- mivel a nagy energiai igényű sportágak esetében gondot okozhat a fokozott energiaszükséglet kielégítése miatt bevitt nagy tömegű táplálék, ez eset-



ben a zsírarány (a zsír energiataralma magasabb, mint más tápkomponenseké) jelentősen meghaladhatja a normál populáció esetében javasolt 30 energia% arányt

- nagy fehérjeigényű sportágak esetében több lehet a fogyasztott állati fehérje (s így állati eredetű élelmiszer) mennyisége, hiszen a fehérjeigény elérheti a 20 energia% értéket is

- fogyasztó versenyzőknél, alacsony testtömeget preferáló sportágak (pl. női torna) esetében jelentősen csökkenhet a gabonaalapú élelmiszerek fogyasztása, bár ez esetben is biztosítani kell a szükséges mennyiségű diétás rost (pl. nem magas cukortartalmú gyümölcsök, zöldségfélék) bejuttatását a szervezetbe

- ha rendszeres a jelentős mérvű verejtékezés, úgy szükség lehet sópótlásra

Irodalom

1. Frenkl R.: Fizikai erőnlét és táplálkozás. In: Barna M.(szerk.): Táplálkozás, diéta. Medicina Könyvkiadó Rt, Budapest, 1996.
2. Frenkl R.: Sporttáplálkozás. In: Bíró Gy., Lindner K.(szerk.): Tápanyagtáblázat. Medicina Könyvkiadó Rt, Budapest, 1998.
3. G. Neumann: Nutrition in sport. Meyer and Meyer Sport, Oxford, 2001.
4. Grubich V.: A sportolók táplálkozása. Sport, Budapest, 1980.
5. Szabó S.A., Tolnay P.: Bevezetés a korszerű sporttáplálkozásba. Fair Play Sport, Budapest, 2001.

Táplálékkiegészítés az élsportban

Nutritional Supplementation in First-Class Sport

Gábor Anita, Martos Éva

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest,
Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest

Összefoglaló

Az optimális testösszetétel kialakításának és az elvárható legjobb sportági eredmény elérésnek nélkülözhetetlen eszköze, többek között a megfelelő étrend. Mivel a táplálkozási hibák gyakran akadályozzák a sportági tudás érvényre jutását, ezért az élsportolók számára feltétlenül fontos a sport-dietetikus szakemberek segítségével, individuális szempontok alapján kialakított étrend. Amennyiben az előírt étrend, különböző okokból (sorozatversenyek, táplálékallergiák, betegség utáni regeneráció, stb.) nehezen tartható be, szintén szakember segítségével, a megfelelő összetételű, és hatóságilag bevizsgált táplálékkiegészítő készítmény kiválasztása és használata javasolható.

Napjaink reklámhadjáratai szerint, a sport elképzelhetetlen táplálékkiegészítés nélkül. Ugyanakkor rendkívül kevés, az ezt az állítást tudományos szempontból alátámasztó közlemények száma, így feltételezhető, hogy legtöbbször finánciális okok állnak a háttérben. Továbbá komoly problémát jelent, hogy egyes étrendkiegészítő készítmények nem ellenőrzött formában kerülnek a fogyasztókhoz, pontos összetételükre és hatásukra vonatkozó adatok gyakran nem állnak rendelkezésre.

A jelen tanulmány célja, hogy tudományos igényű megközelítést nyújtson az élsportolók étrendkiegészítésének optimális szempontjaira vonatkozóan, a témában folytatott saját és egyéb vizsgálatok eredményei alapján.

Kulcsszavak: táplálékkiegészítő készítmények, szükségleti értékek, optimális sportolói étrend, sportági eredményesség, célszerű alkalmazás

Abstract

Proper diet is one of the essential means of achieving optimum body composition and best possible sports results. Diet mistakes often constitute an obstacle to the unfolding of sports abilities, therefore, in first-class sport, it is vital to compose one's diet with the help of a dietician, taking into account individual needs. If due to some reason

(series of competitions, food allergies, regeneration after illness, etc.) the prescribed diet cannot be maintained, it is recommended to choose with the help of a dietician, and use, officially tested food supplements of a proper composition.

According to the advertising campaigns, it is nowadays indispensable to use food supplements in the sports. At the same time, extremely few announcements support scientifically this statement, thus in most cases the underlying motifs are probably financial. It is also a serious problem that certain diet supplements reach consumers without first being tested and often no information is available regarding their exact composition and effect.

The purpose of this study is to present a scientific approach to all aspects of a proper diet in first-class sports on the basis of the results of our own research work and the work of others.

Key-words: food supplements, need-values, optimal diet for sportsmen, sports success, proper use

Bevezetés

A sporttudományban régóta evidenciának tekintett az a tény, mely szerint a megfelelő sportolói étrend alapvető meghatározója a sportági eredményességnek, a testre szabott és célszerűen alkalmazott edzésterhelés mellett. A sportolók táplálkozási szokásainak vizsgálatát célzó tudományos kutatások eredményei szerint, a sportolók étrendje legtöbbször a nem-sportoló lakossági populáció táplálkozási normáinak felel meg, nélkülözve a sporttáplálkozás irányelveit. Tehát a sportolók táplálkozása rendkívül sok hibát rejt és kevésbé tekinthető céltudatosnak.

Az élsportolói teljesítmény magasabb makro- és mikrotápanyag bevitt igényel, mint a nem-sportolói, ill. a rekreációs szinten sportoló populáció fizikai aktivitása. Kevésbé a makro-, mind inkább a mikrotápanyagok bevittelésének szükségleti értékei – sportáganként és nemenként – még vitatottak. Jelenleg, a lakosság egészségmegőrzése céljából kialakított RDA (Recommended Dietary Allowances)

lista ajánlásai szolgálnak irányadóul a sportolók napi ajánlott bevitelének meghatározásakor, amelyek nemzetközi szinten elfogadott, egységes standardok hiányában, a szakember belátása szerinti korrekciókra szorulnak.

Megfelelő szakértelemmel összeállított étrend követésével, alapvetően minden sportágban természetes úton, egyidejűleg fedezhetők a sportolók energia- és mikrotápanyag igényei, azonban az eltérő sportági követelmények miatt, jelentős különbségek tapasztalhatók a különböző sportágcsoportokban. Az erő-, és állóképességi sportok képviselői kedvezőbb helyzetben vannak ebből a szempontból, hiszen nagyobb kalória bevitel mellett az egyes makro- és mikrotápanyagok megfelelő aránya is könnyen biztosítható. Ezzel szemben az esztétikai sportágat (ritmikus gimnasztika, műkorcsolya) űzők számára a megfelelő erőnlét és technikai tudás mellett, alapvető sportági követelmény a szép alkat is, vagyis ha a sportoló testösszetétele a sport-specifikus szempontok alapján nem optimális, az jelentős mértékben rontja az eredményességet. Többek között, ilyen okok miatt, a sportolók többsége fogyaszt táplálék kiegészítő készítményt.

A kereskedelmi forgalomban – és sajnos azon kívül is – elérhető táplálék kiegészítő készítmények száma folyamatosan nő, így választékuk egyik közegeben sem mondható csekélynek. Mivel a gyártókat alapvetően nem az egészségre, hanem a pénztárcára gyakorolt hatás ösztönzi, így nagyon nehéz feladat – főleg a sportoló számára – a megfelelő összetételű és célszerűen alkalmazható készítmény kiválasztása. A sportolók táplálkozási ismereteinek folyamatos bővülésével, reményeink szerint, egyre több olyan, tudományosan megalapozott irányelv kerül előtérbe, amely az étrend összeállításában és a táplálékkiegészítő kiválasztásában is alapvető lesz majd.

Táplálékkiegészítő vagy teljesítménynövelő?

A sportolók és a laikusok tudatában gyakran mosódik össze ez a két fogalom, de gyakran még szakemberek is hibát vétenek a szóhasználatot illetően. A pontos megkülönböztetés alapvetően fontos, főleg sportetikai szempontból. A meg nem engedett teljesítmény-

növelő szerek, azaz a doppingszerek, jogtalan előnyökhöz juttatják a sportolót. Ezek használata nemcsak etikai, hanem egészségügyi szempontból sem összeegyeztethető a sport, illetve a versenyzés irányelveivel. Régebben a testidegen anyagok, az anabolikumok és egyéb, az emberi szervezet által termelt hormonok térhódítása óta azonban, a hivatalos doppinglistán szereplő szerek használata meríti ki a doppingolás tényét.

Ezzel szemben, a táplálékkiegészítők olyan összetett, magas vitamin-, ásványi anyag, illetve gyógynövény vagy makrotápanyag tartalmú készítmények, amelyek a sportoló étrendjében nem elegendő mennyiségben és nem megfelelő arányban szereplő tápanyagok optimális bevitelét teszi lehetővé. Az étrendkiegészítésnek is célja lehet a teljesítményfokozás, egyrészt a táplálkozás optimalizálásával, hiszen így a sportoló táplálkozási hibái megengedett módon, viszonylag könnyen korrigálhatók. Az étrenden keresztül maga a teljesítmény optimalizálható, hiszen korábbi megállapításokra utalva, a táplálkozási hibák jelentős mértékben rontják a sportági eredményességet. Másrészt egyes kiegészítő készítmények célzott szedése közvetlenül fokozhatja a teljesítményt, részben optimális táplálkozás mellett is.

Táplálékkiegészítő készítmények fogyasztási tendenciái

Vizsgálatunkban 123 olimpiai kvalifikációs versenyeken részt vett fiatal élsportoló táplálkozási adatait elemeztük. A 3 napos táplálkozási kérdőív egyéni kitöltésével nyert adatokat a Nutricomp Calcul pro Sport nevű számítógépes program segítségével elemeztük. A sportolók táplálkozásának

mennyiségi és minőségi viszonyainak mérlegelésekor minden esetben, egyenként vettük figyelembe az antropometriai és sportági jellemzőket, az ezek alapján várható energia-, makro- és mikrotápanyag bevitelt, valamint adott esetben, a sportoló által rendszeresen fogyasztott táplálékkiegészítő készítmény összetételét és adagolását.

Korábbi vizsgálatok adatait tanulmányozva feltételezhető volt, hogy a sportolóknak legalább az 50%-a rendszeresen fogyaszt valamilyen táplálékkiegészítőt. Grandjean és mtsai (1994) leírták, hogy az általuk vizsgált olimpiások 52%-a fogyasztott rutinszerűen ilyen készítményt. Ez a szerzőcsoport sportáganként és nemeként vizsgálta a fogyasztási arányokat, mely szerint, a női sportolók minden sportágban, lényegesen magasabb arányban fogyasztottak táplálékkiegészítőket. Kiragadva néhány példát: az országúti kerékpárosok esetében a férfiak 66, a nők 100%-a volt rendszeres fogyasztó, hosszútávú futók esetében 54 és 66%, valamint a műkorcsolyában 14 és 37% volt a nemekénti fogyasztási arány. Erp-Baart és mtsai (1989) azt találták, hogy az élsportolók közül legnagyobb arányban az országúti kerékpárosok és a testépítők használnak adjuváns szereket. A Tour de France kerékpárosait vizsgáló Saris (1989), azt találta, hogy a versenyzők többnyire koncentrált multivitamin és ásványi anyag tartalmú készítményeket fogyasztanak, legnagyobb mennyiségben B12 vitamint és vasat.

Saját vizsgálatunkból kiderült, hogy a sportolóknak valóban több, mint a fele, jelen esetben 53%-a, fogyaszt rendszeresen táplálékkiegészítő készítményt. 46%-uk vitamint, 34%-uk ásványi anyagot és 20%-uk egyéb anyagot tartalmazó készítményt alkalmaz rendszeresen. Legtöbbször, 45 és 37%-uk,

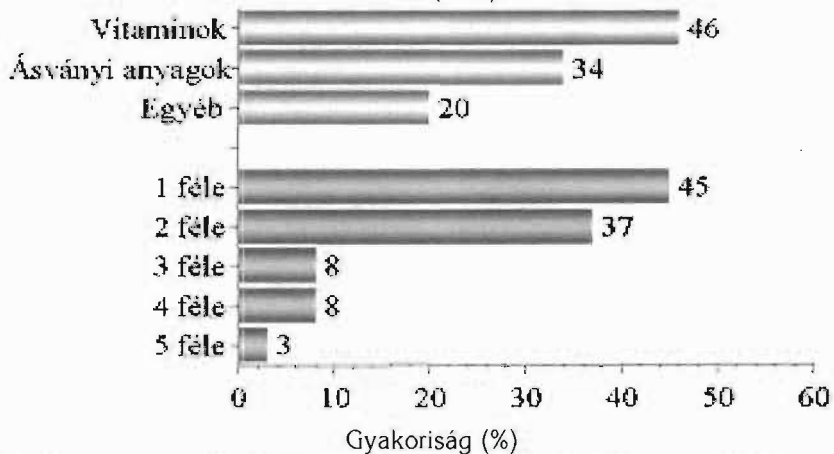
egy vagy kétféle készítményt alkalmaztak szimultán, de találtunk három és négy (8-8%), valamint akár 5 különböző készítményt (3%) párhuzamosan alkalmazó sportolókat is. (1. ábra.) A Sydney Olimpiát követően a Nemzetközi Olimpiai Bizottság Web oldalán található összesítés szerint volt olyan olimpiákon (ebből a szempontból rekorder) aki a doppingvizsgálat során kitöltendő nyomtatvány szerint 26-féle (!) táplálék-kiegészítőt szedett egyszerre!

Munkahipotézisünk, mely szerint feltételeztük, hogy a vizsgált sportolók étrendi hibáiból kiindulva, a táplálékkiegészítő készítmények alkalmazásában sem követnek szükséges irányelveket, beigazolódott. A sportolók táplálkozási adatainak kiértékelését két módon végeztük el. Az első esetben nem, csak a második vizsgálat alkalmával vettük figyelembe a használt táplálékkiegészítő készítmény alkalmazási paramétereit, azaz összetételét és mennyiségét. A két vizsgálat eredményének összevetéséből kiderült, hogy a kiegészítő készítményt alkalmazó sportolók közel 30%-ának nincs, vagy teljesen más összetételű és dozírózású szer alkalmazására lenne szüksége. 22%-uk vitamin-, és ásványi anyag bevétele extrém módon magas. A vizsgált sportolók 40%-ának étrendjét csak részben optimalizálja az alkalmazott készítmény, azaz más összetételű szer alkalmazása lenne célszerű. Mindösszesen 11%-uknak sikerült kiválasztania a megfelelő készítményt, ezekben az esetekben az étrendi táplálékbevitelt, valóban optimális módon korrigálják az alkalmazott készítmények. (2. ábra)

Továbbra is hangsúlyozni kívánjuk, hogy a legtöbb sportoló esetében, megfelelően összeállított étrend követe mellett szükségtelen lenne kiegészítő készítmények alkalmazása, ugyanis a bevitt táplálékkal maradéktalanul fedezhető lenne a szükséges energiamentiség mellett a mikrotápanyagok optimális mennyisége és aránya még akkor is, ha a sportolói szükségletek fölülmúlják a lakosság számára kialakított RDA ajánlásait. Jelenleg, ugyan még nem állnak rendelkezésre, nemzetközileg elfogadott sportolói RDA értékek, de az antioxidáns hatású mikrotápanyagok preventív szerepének előtérbe kerülésével a lakossági ajánlások is nagy valószínűséggel felülíródnak majd.

Burke és Read (1988), akik ausztrál futballisták táplálkozási szokásait már korábban is vizsgálták, választ kerestek arra, hogy milyen okok miatt alkalmaznak táplálékkiegészítőket a játéko-

Táplálék-kiegészítők megoszlása
n=67 (53%)



1. ábra. A sportolók által fogyasztott táplálékkiegészítők megoszlási arányai

sok. A leggyakrabban megjelölt ok a jobb teljesítmény elérése, valamint a táplálkozási- és életmódhibák (pl.: alkoholfogyasztás) kedvezőtlen hatásainak kompenzálása volt. Néhányan betegségmegelőzési célból, valamint a fáradság csökkentésének érdekében, esetleg étvágytalanság miatt szedtek ilyen készítményeket.

Az általunk vizsgált sportolók többsége nem tudott pontos választ adni a kérdésre, miért használ valójában táplálékkiegészítőt. A velük folytatott beszélgetésekből azonban kiderült, hogy a készítmények alkalmazásától mindannyian várnak ugyan teljesítményjavulást, de az alkalmazandó szer kiválasztása esetleges. Elenyésző azok száma, akik ebben szakember tanácsát kérték, legjellemzőbb az a tendencia, hogy az aktuális reklámok, esetleg a sporttárs ajánlásaira támaszkodnak.

Annak ellenére, hogy a legtöbb sportoló tisztában van azzal, hogy a doppingszerekkel ellentétben, a táplálékkiegészítő készítmények teljesítményfokozó hatása kevésbé egyértelmű, gyakran pszichés okokból is alkalmazzzák ezeket a szereket. Placebo hatásuk sem elhanyagolható, hiszen a sportolók szervezete kiválóan reagál az „üres” készítményekre is az átlagpopulációhoz képest.

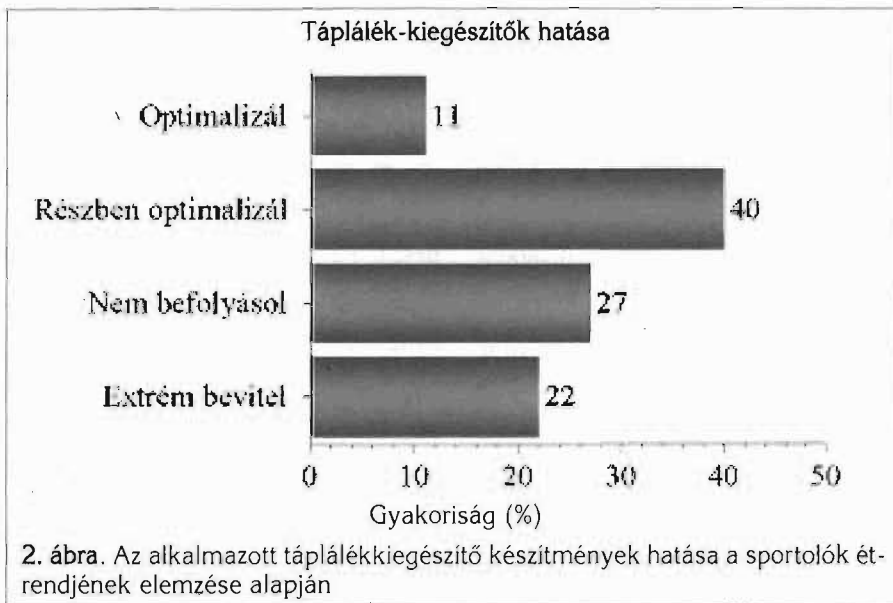
Eredményeinket összefoglalva megállapíthatjuk, hogy sportolóink táplálkozásban, hasonlóan az étrendi hibákhoz, az étrendkiegészítők kiválasztása sem megfelelő szempontok alapján történik, így alkalmazásukkal a kívánt eredmény nem érhető el sem a táplálkozás, sem a teljesítmény szintjén.

Ma már az élsportban is egyre erősebb tendenciát mutat az a fajta teammunka, amely a legtöbb sportoló számára biztosítani kívánja a jól képzett szakemberekkel történő konzultáció és együttműködés lehetőségét. A táplálékkiegészítő készítmények kiválasztásában azonban többnyire, még nem a tudományos megfontolások, hanem általában a szponzoráló cégek döntenek.

Táplálékkiegészítő készítmények összetétele és megbízhatósága

Az élsportolónál alkalmazott táplálékkiegészítő készítményekkel szemben alapvető követelmény, hogy minden doppinglistán szereplő anyagtól mentes legyen, és ne tartalmazzon semmilyen, az egészségre káros minőségű vagy mennyiségű anyagot.

A magyarországi, hivatalos kereskedelmi forgalomban elérhető készítmé-



nyek mindegyike rendelkezik az Országos Élelmezési és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) vagy az Országos Gyógyszerészeti Intézet (OGYI) által kiállított, a hivatalosan bevizsgált és ellenőrzött terméket igazoló nyilvántartási számmal. Ezt törvényi szabályozás írja elő nálunk, azonban nem minden országban, pl. az Egyesült Államokban sem, szükséges engedély a táplálékkiegészítő szerek forgalmazásához, ill. a pontos hatóanyag tartalom címken való feltüntetéséhez. Mára, ugyan ezekben az országokban is megfogalmazódott az igény a táplálékkiegészítő piac szabályozására, de ehhez számos egészségkárosító (huang), esetleg halált okozó szer (ephedra) fogyasztásából adódó, jelentős számú fogyasztót érintő következmény volt szükséges. Az Amerikai Élelmezési és Gyógyszerügyi Hivatal (FDA) által közzétett tanulmány arról számol be, hogy jelenleg közel 30 ezer olyan készítmény van forgalomban, amelyek hatékonyságáról vagy káros mellékhatásairól semmilyen adat nem áll az illetékesek rendelkezésére, ennek ellenére a gyártók közel 20 milliárdos éves forgalmat bonyolítanak le. Továbbá több, mint 250 ázsiai gyógyhatású készítmény bevizsgálása után megállapították, hogy 25%-uk tartalmaz mérgező arányban nehézfémeket, ill. növényi hatóanyagtartalmuk jelentős határok között ingadozik.

A jelenlegi amerikai törvények biztonságosnak ítélnék minden készítményt, amíg az ellenkezője be nem bizonyosodik. Mivel számos esetben, ezek a túlzottan liberális elvek súlyos következményekkel jártak, az FDA indítványozta, hogy csak általuk bevizsgált termék kerülhessen kereskedelmi forgalomba, illetve a lakosság segítségét kérték a jelenleg forgalomban lévő

szerek káros mellékhatásainak bejelentésében.

Felmérések szerint, a lakosság körében, azok szednek a legnagyobb arányban táplálékkiegészítőket, akik a leginkább odafigyelnek egészségükre, tehát a legkevésbé lenne szükségük rá. Ezért kiemelkedően fontos a sportolói, ill. az élsportolói populáció szempontjából a megfelelő szabályozás, mert a készítmények esetleges egészségkárosító hatásai vagy doppinganyag tartalma könnyen kerébe törhetnek egy sportolói karriert. A sportolók tájékozottságának köszönhetően, ma az élsportban talán már csak csekély számban fordulnak elő olyan esetek, amikor a sportoló kevésbé körültekintő magatartása miatt követ el doppingvétséget. Néhányan azonban még mindig bíznak a nem hivatalos forgalmazású szerek „csodatévő” hatásában, amely legtöbbször negatívan befolyásolja a sportteljesítményt, esetleg a sportkarriert.

A következőkben bemutatásra kerülő nemzetközi tanulmány (1. táblázat) értelmében, több országban vannak forgalomban olyan étrendkiegészítő termékek, amelyek a címke ellenére, tartalmaznak meg nem engedett teljesítményfokozó anyagokat. Ebben a vizsgálatban, 13 országból származó, összesen 634 különböző, hormont a készítmény felirata szerint nem tartalmazó táplálékkiegészítő készítményt vetettek szűrőpróbaszerűen, anabolikus hormonteszt alá, az IOC (Nemzetközi Olimpiai Bizottság) nemzetközileg akkreditált doppingellenőrző laboratóriumában. A mintavétel alapját a Sydney Nyári Olimpiai játékokon doppingvizsgálatnak alávetett sportolók önbevallása szolgáltatta a mintavétel megelőző 3 napon alkalmazott készítményekről. Az összes készítményből

Analysis of Non-Hormonal Nutritional Supplement for Anabolic-Androgenic Steroids – An International Study –

Country	No. of products	No. of positives	Percentage of positives
Netherlands	31	8	25,8 %
Austria	22	5	22,7 %
UK	37	7	18,9 %
USA	240	45	18,8 %
Italy	35	5	14,3 %
Spain	29	4	13,8 %
Germany	129	15	11,6 %
Belgium	30	2	6,7 %
France	30	2	6,7 %
Norway	30	1	3,3 %
Switzerland	13	-	-
Sweden	6	-	-
Hungary	2	-	-
Total	634	94	14,8 %

1. táblázat. Hormont nem tartalmazó táplálékkiegészítők anabolikus androgén szteroidokra vonatkozó vizsgálata (IOC Nemzetközi Tanulmány)

94, azaz 14,8% tartalmazott anabolikus szteroidot (nandrolon, tesztoszteron), prohormont, amely nem volt a címkén feltüntetve. A korábban említett, gyártókra és forgalmazókra vonatkozó szabályozás értelmében, több országban sem kötelező a pontos hatóanyag tartalom címkén való feltüntetése. Így a pozitív esetek viszonylag nagy számú előfordulására alapvetően két magyarázat adható. Egyrészt a gyártók gazdasági szempontokat előtérbe helyezve, a termékek hatékonyságának növelése céljából, tudatosan alkalmaznak a gyártás során szteroidokat. Másrésztől, mivel nagyszámú pozitív eset (21,1%) olyan gyártóktól származik, amelyek az étrend kiegészítőkön kívül, prohormon készítményeket is gyártanak, jóhiszemű feltételezésnek tűnik, hogy ezek a termékek a nem megfelelő körülményekkel felügyelt gyártás miatt, előállítási szennyeződésként tartalmazhatnak dopping anyagot. Mivel ezt magunk sem gondoljuk igazán, számos egyéb lehetőség is elképzelhető.

Bár az egyes országokból származó termékek száma nem azonos, arányában a legtöbb dopping-pozitív eset mégsem a legtöbb mintát szolgáltató Egyesült Államokból származik.

Különös tekintettel az élsportolókra tehát, kizárólag hatóságilag bevizsgált, doppingteszten átesett kiegészítő készítmény fogyasztása javasolható abban az esetben, ha a természetes táplálkozással nem fedezhető maradéktalanul az egyes tápanyagok optimális mennyisége és aránya. Az Országos Sportegészségügyi Intézet Doppingel-

lenőző Laboratóriumában 1998 óta az élsportolók által használt táplálék-kiegészítők folyamatos analízisre kerülnek és a keretorvosi hálózaton keresztül kiadványok, előadások formájában történik a sportolók teljes körű felvilágosítása. A nagy kínálatot misem bizonyítja jobban, minthogy 60 cég közel 300 terméke került bevizsgálásra (Doppingvétség nélkül 2004, Sportkórházi kiadvány, szerk.: Dr Martos Éva).

Irodalomjegyzék

1. Burke LM and Read RSD: A study of dietary patterns of elite Australian football players. *Can J Sport Sci.* 13:15, 1988.

2. Frenkl R.: Sporttáplálkozás. In: Bíró Gy, Lindner K: Tápanyagtáblázat, p: 112-124. Medicina, Budapest, 1998.

3. Gábor A, Martos E: Principles of Sports Nutrition – Are They Present in the Diet of the Hungarian Olympic Team? First International Congress on Nutrition & Athletic Performance, Edmonton, Alberta, Canada, 2001. Abstract: *Canadian Journal of Applied Physiology*, S254, 26, 2001.

4. Grandjean AC and Ruud JS: Olympic athletes, in Wolinsky I: Nutrition and Exercise in Sport, CRC Press, Boca Raton, 1994.

5. Malomsoki J, Pucskok J: Egyes táplálék-kiegészítők, elsősorban sókat és vitaminokat tartalmazó készítmények hatásának vizsgálata. *Sportorvosi Szemle.* 37:87-102, 1996.

6. Martos Éva: Sporttáplálkozás vagy néptáplálkozás. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 2002/2: 11-13.

7. Maughan RJ, King DS, Lea T: Dietary supplements. *J Sports Sci.* 22:95-113, 2004.

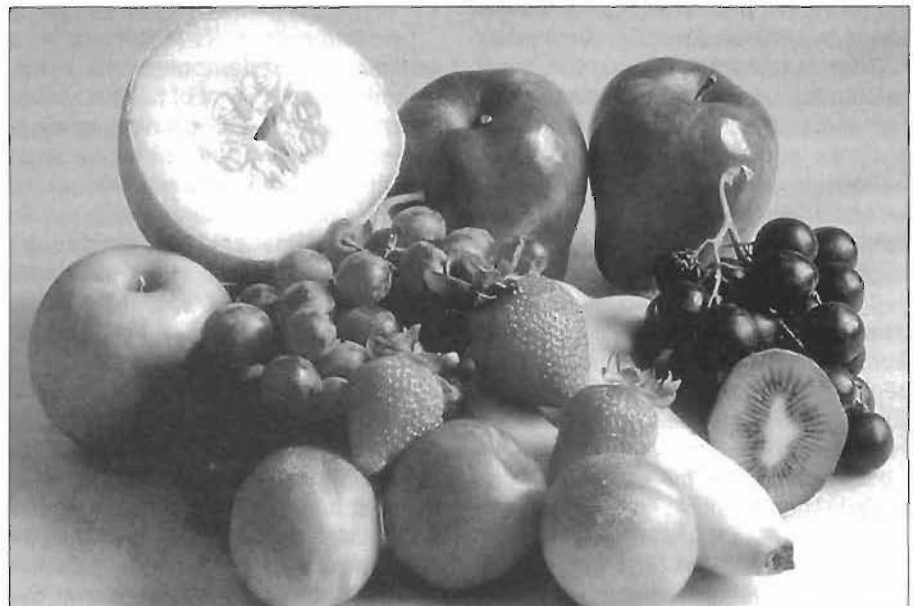
8. Pucskok J: A rendszeres sportolás hatásai a szervezetre – sport táplálék-kiegészítők. *Nutrition & Health*, 5: 7-8, 1999.

9. Saris WHM, van Erp-Baart AMJ, Brouns F, Westerterp KR, and ten Hoor F: Study on food intake and energy expenditure during extreme sustained exercise: the Tour de France. *Int J Sports Med.* 10, S26, 1989.

10. Sipos A: Táplálék-kiegészítők a sportban. *ISM*, 2000.

11. Spiret LL, Gibala MJ: Nutritional strategies to influence adaptations to training. *J Sports Sci.* 22:127-141, 2004.

12. van Erp-Baart AMJ, Saris WHM, Binkhorst RA, Vos JA, and Elvers JWH: Nationwide survey on nutritional habits in elite athletes. Part II. Mineral and vitamin intake. *Int J Sports Med.* 10, S11, 1989.



A sport szerepe a gyermekek egészség tudatosságának alakításában

Role of Sports Activity in Forming Children's Health-Consciousness

Bak Judit, Keresztes Noémi, Pikó Bettina

Szegedi Tudományegyetem, Pszichiátriai Klinika Magatartástudományi Csoportja, Szeged

*„A sport megtanít, hogyan lehet győzni, és hogyan kell emelt fővel veszíteni.
A sport tehát mindenre megtanít.”
(Ernest Hemingway)*

Összefoglalás

Az ülő életmód okozta kockázatok kialakulásával a modern társadalom fontos tényezője lett a preventív orvoslás, az egészségtudatosság kialakítása és az egészségfejlesztés. Ennek kialakításában a sportnak kiemelt szerep jut, hiszen számos kutatás bizonyította a rendszeresen, kellő intenzitással végzett fizikai aktivitás kedvező fizikai, pszichés és pszichoszociális hatását. A fizikai aktivitási magatartás is, mint számos más egészségmagatartás, fiatal gyermekkori mintákhoz kötődik. A rendszeres sport iránti motiváció szorosan összefügg egészségtudatosságunkkal, az egészséges életmódról szerzett tudásunkkal, és egészséggel kapcsolatos attitűdjeinkkel. Számos vizsgálat igazolja, hogy önmagunkról alkotott képünket is formálja az egészségtudatosságunk, az egészségfejlesztéshez való hozzáállásunk. Ez a folyamat már gyermekkorban is meghatározó. Éppen ezért az egészségfejlesztési, preventív programoknak a magatartás befolyásolását kell kitűzni célul.

Jelen kutatásunk célja az volt, hogy megismerjük a sport szerepét a gyermekek egészségtudatosságának alakulásában, az egészségről és betegségről, egészségkockázati tényezőkről és megelőzésről, egészségfejlesztésről alkotott laikus tudásuk alapján. A fiatalok egészségképe ugyanis meghatározó egészséggel kapcsolatos életmódjuk formálásában. Az életmódbeli minták gyermekkorban alakulnak ki, amikor az egészséghez való hozzáállás még kedvező. Ezért a hatékony prevenció érdekében meghatározó szerepe van annak, hogy a pozitív attitűdöket megtartsák a gyermekek, mert később a negatív attitűdök megváltoztatása sokkal nehezebb.

A kutatásunk (N=128) eredményei szerint a mintában szereplő 8-11 éves

gyermekek laikus egészségképében a sport kiemelkedő helyet foglal el. Az egészség szóról a tanulóknak az életmódhoz kapcsolódó tényezők jutottak eszükbe, a helyes táplálkozás és a mozgás. A betegség elkerülése érdekében a gyermekek többsége a sportot választja, tehát a betegségmegelőzés eszközeinek nevezhetjük a mozgást. Az írásos válaszok mellett a rajzok is azt tükrözik, hogy a gyermekek életében fontos szerepet tölt be a mozgás, elsősorban a biciklizés és a futás.

Tehát a prevenció során figyelembe kell venni a gyermekek laikus tudását, amely szerint a sport szorosan összekapcsolódik a helyes táplálkozással és a friss levegővel. A megelőzési programokban olyan stratégiákat kell kidolgozni, ahol ez a három tényező egyszerre van jelen.

Kulcsszavak: egészségtudatosság, egészségprezentáció, betegségmegelőzés, sport

Abstract

Due to health risks stemming from sedentary lifestyle, preventive medicine, the development of health-consciousness and health promotion became an important part of modern society. Sports play important role in this, since a number of studies have justified the beneficial physical, psychological and psychosocial effect of regular physical activity. Physical activity behavior, like other forms of health behavior, is connected to early childhood models. Motivation structure to regular physical activity is closely related to our health-consciousness, our knowledge of healthy lifestyle and health-related attitudes. A number of studies have justified that the level of our health-consciousness and our attitudes towards health promotion form our

self-concepts. This process is determinant in childhood as well. Therefore, prevention and health promotion programs should set a goal of behavior formation.

The main goal of the present study has been to detect the role of sports activity in forming children's health-consciousness on the basis of their lay-knowledge of health and illness, health behaviors, prevention and health promotion. Nevertheless, health concepts of children are determinant in forming their health-related lifestyles. Lifestyle patterns usually develop in childhood when the attitudes towards health are favorable. For the sake of effective prevention, it is very important that children must keep these positive attitudes since changing the negative ones is much more difficult later.

According to the results of our study (n = 128), in the self concepts of children between ages of 8-11, sports activity occupies an outstanding place. Of the word "health", children recall the elements of healthy lifestyle such as healthy nutrition and sport. Most of the respondents choose physical activity to avoid developing disease, therefore, we can view sport as a factor of disease prevention. Besides written answers, drawings also show that sport (especially biking and running) play an important role in children's life.

As a consequence, in the frame of prevention, we must take into account children's lay knowledge of the close connection among sport, open air and healthy nutrition. Prevention programs must develop a strategy in which all these three factors are present.

Key-words: health-consciousness, health concept, prevention, sports activity

Bevezetés

A posztmodern kort, amelyben élünk, a fogyasztás, a teljesítmény-orientáltság, a karrier, és a jól eladhatóság jellemzi. A XX. század embere a fogyasztás, az állandó mozgás, és a reklámok bővületében él (24). A fo-

gyasztói társadalomban a külső benyomás és a testi megjelenés elsődleges szempont lett. A test, és a külső ilyen mértékű hangsúlyozásának következtében pedig megnövekedett az étkezési zavarok, a posztmodern társadalom kortüneteként emlegetett depresszió, az önértékelési problémák és a narcisztikus sérülések száma is (27).

A társadalmunkban bekövetkezett változások nemcsak értékeinket, gondolkodásunkat, és viselkedésünket változtatták meg, hanem egészségünkre is erőteljes hatást gyakoroltak. A modern kor embere szorong, próbál megfelelni az elvárásoknak. Az információk gyors és nagy tömegű áramlása pedig állandó alkalmazkodást igényel, ebbe pedig hamar belefáradhatunk. A rosszul adaptált információ pedig, stressz forrása lehet (24). Ebben a felgyorsult életritmusú világban a teljesítmény nagyon fontos szerepet kapott. A szülők, a tanárok és a munkáltatók egyre többet és többet követelnek. Az így keletkezett feszültséget pedig egyre többen rizikómagatartások, mint például a dohányzás, az alkohol és a drogfogyasztás segítségével próbálják csökkenteni (3).

A modern társadalom kialakulásával megjelent egy új, egészséget veszélyeztető, kockázati tényező is, a mozgásszegény életmód (1). Az inaktivitás rohamos terjedése miatt a népegészségügyi programok is kiemelt szerepet tulajdonítanak a mozgásban gazdag életmód népszerűsítésének, illetve a testedzési szokások és az egészség közötti kapcsolatok feltárását szorgalmazó kutatásoknak (16). Az ülő életmód okozta kockázatok kialakulásával (elhízás, kardiovaszkuláris megbetegedések, magas vérnyomás) a modern társadalomban előtérbe került a preventív orvoslás, az egészségfejlesztés és az egészségtudatosság kialakítása (10, 11, 16). Ebben a sportnak kiemelt szerep jut, hiszen számos kutatás bizonyította a rendszeresen, kellő intenzitással végzett fizikai aktivitás kedvező fizikai, pszichés és pszichoszociális hatásait (16,20,29,2).

Számos kutatás igazolta, hogy a fiatalok életmódja, egészségmagatartása összefüggésbe hozható felnőttkori egészségi állapotukkal (17). A rendszeresen végzett fizikai aktivitás, mint egészségmagatartás, csökkenti a felnőttkori kardiovaszkuláris megbetegedések kialakulásának rizikóját, tehát egyfajta protektív hatást fejt ki (18). A fizikai aktivitási magatartás is, mint számos más egészségmagatartás, korai gyermekkori mintákhoz kötődik (23,28). A felnőtt lakosság sport iránti érdeklődésében a gyermek- és ifjúkori

társadalmi környezetnek van döntő szerepe. Ha iskolás korban nem alakul ki a sport szeretete, akkor erre később már kevés lehetőség és esély van. Hiszen a szabadidő eltöltésének módját felnőttkorban már nehéz formálni, és a sport csak akkor válhat a szabadidő struktúra szerves részévé, ha a fizikai aktivitás már iskoláskortól az életmód elemévé vált (6,28).

Korábbi vizsgálatainkban feltérképeztük az összefüggéseket a serdülők fizikai aktivitása és életmódja, rekreációs tevékenységei és értékpreferenciái között (14,25). Ez alapján megállapítottuk, hogy azok a fiatalok, akik kevesebbet vagy egyáltalán nem sportolnak, többet foglalkoznak számítógépes játékokkal, kevesebb időt töltenek barátaikkal, és nemcsak a barátságot, hanem a becsületességet és a lelki békét is kevesebbre értékelik sportoló társaiknál. Szintén kevesebb pontot kapott a nem sportoló fiatalok értékpreferenciái között a család és az egészség is. Ez utóbbi összefüggés különböző egészségkárosító, ún. rizikómagatartási formák kialakulásához vezethet (25).

A rendszeres sport iránti motiváció szorosan összefügg egészségtudatosságunkkal, az egészséges életmódról szerzett tudásunkkal, és egészséggel kapcsolatos attitűdjünkkel (22). Számos vizsgálat igazolja, hogy önmagunkról alkotott képünket is formálja az egészségtudatosságunk, az egészségfejlesztéshez való hozzáállásunk. Ez a folyamat már gyermekkorban is meghatározó (15). Éppen ezért az egészségfejlesztési, preventív programoknak a magatartás befolyásolását kell kitűzni célul (8). A magatartás megváltoztatása azonban nehéz és hosszú folyamat, hiszen a magatartás komplex, biopszichoszociális fogalom, amelynek alakulásában biológiai és pszichikai tényezők mellett a társadalom szocio-kulturális mintái is szerepet játszanak (22). Éppen ezért az egészségfejlesztési programokat populációszinten minősíthetjük a leghatékonyabbnak. Ezeknek a programoknak a már meglévő tudásanyagra, vélekedésekre, motivációs bázisra kell épülniük.

Jelen kutatásunk célja az volt, hogy megismerjük a sport szerepét a gyermekek egészségtudatosságának alakulásában, az egészségről és betegségről, egészségkockázati tényezőkről és megelőzésről, egészségfejlesztésről alkotott tudásuk és véleményeik alapján. A fiatalok egészségképe ugyanis meghatározó egészséggel kapcsolatos életmódjuk formálásában. Az életmódbeli minták gyermekkorban alakulnak

ki, amikor az egészséghez való hozzáállás még kedvező. Ezért a hatékony prevenció érdekében meghatározó szerepe van annak, hogy a pozitív attitűdöket megtartsák a gyermekek, mert később a negatív attitűdök megváltoztatása sokkal nehezebb (13).

A gyermekek az egészséget normális, magától értetődő állapotként értelmezik, és nem tulajdonítanak neki különleges szerepet. Felfogásukban két feltétel épül egymásra. Az egyik a fejlődésükben elért kognitív szint, a második pedig a hétköznapi élet meg-szerzett szubjektív elképzelések szintje. Az első a megértéshez segít, a második az értelmezéshez, interpretáláshoz (7). A gyermekek szubjektív elképzeléseit befolyásolja a család, az iskola és a média. Az egészséggel és betegséggel kapcsolatos szubjektív vélemények képezik a laikus egészség- és betegségfilozófiák alapját. A laikus ismeretek vizsgálata azért fontos, mert befolyásolhatják az egészségkockázatokhoz való hozzáállást, és a betegviselkedést is (12). A gyermekek egészségképének vizsgálata hozzájárul a hatékony prevencióhoz, hiszen ezek a programok gyermekekben már meglévő tudásra építik fel a megelőzési stratégiákat. A gyermekek egészségfogalmában az egészséges életmód kiemelt szerepet játszik, mint például az egészséges táplálkozás, a megfelelő védelmet nyújtó öltözködés és a mozgás. Az egészségmegőrzés érdekében a gyermekek többsége a sportot választja (19).

A fiatalok iskolán kívül eltöltött idejének minősége meghatározza kockázati magatartásukat. Elsődleges számukra, hogy a család, iskola, baráti kör követelményeinek megfeleljenek, és olyan magatartásmódokat válasszanak, amelyek nekik az adott élethelyzetben megfelelőnek tűnik (9). Ha a sportolás a gyermekek egészségképében kiemelt szerepet kap, az megfelelő alap ahhoz, hogy későbbi életmódjuk is az egészségfejlesztést szolgálja. Ezért fontos, hogy a fiatal gyermekek életében olyan magatartások váljanak meghatározóvá, amelyek nem egészségkárosító hatásúak. Az egyik ilyen kedvező magatartásmód a fizikai aktivitás (14).

Minta és módszer

Kutatásunk célja az volt, hogy az ún. „draw-and-write” projektív technikával feltárjuk a gyermekek egészséggel kapcsolatos laikus elképzeléseit, és a sport megjelenését az egészség-meghatározásukban. Ez a kvalitatív vizsgálat gyakran alkalmazott módszer az

egészségfejlesztést szolgáló programok kifejlesztését megelőző tervezési fázisban, amelynek során a kérdésre adott válaszokban a gyerekek tetszés szerint rajzzal egészíthetik ki szöveges véleményüket. Ez a módszer gyakori asszociációk útján elősegíti a gyermekek önki-fejeződését (26). A rajzok segítségével a kutatás során képet kapunk a gyermekek laikus elképzeléséről, a gyermekeknek a rajzolás eszközként szolgál a véleményük kifejtéséhez. A kettős technikának ugyanis éppen az a nagy előnye, hogy a különböző életkorú gyerekek vizsgálatakor a kognitív fejlődésbeli eltérések okozta hátrányokat kiküszöbölendő - éppen a rajzok segítségével - a kisebb gyerekek jobban kifejezhesék véleményüket.

A felmérést 2003. decemberében végeztük, általános iskola 3.- 4.-5. osztályában (N=128). A vizsgálat két Békés megyei településen, Békésen (kb. húszezer lakosságszámú kisváros) és Köröstarcsán (kb. 5-6 ezres lakosságszámú falu) történt. A mintában szereplő gyerekek 57% fiú és 43% lány. A mintaválasztás tekintetében a külföldi, hasonló célú vizsgálatok adatait vettük mérvadónak, ahol a 9-11 éves, teljesen átlagos gyermekeket tekintették ideálisnak az ún. rajz és írás módszeréhez (19). Vizsgálatunk modelljeként Oakley és munkatársai kutatása szolgált, amely angol iskolás gyermekek egészséggel, betegséggel kapcsolatos laikus vélekedéseit tárta fel (19).

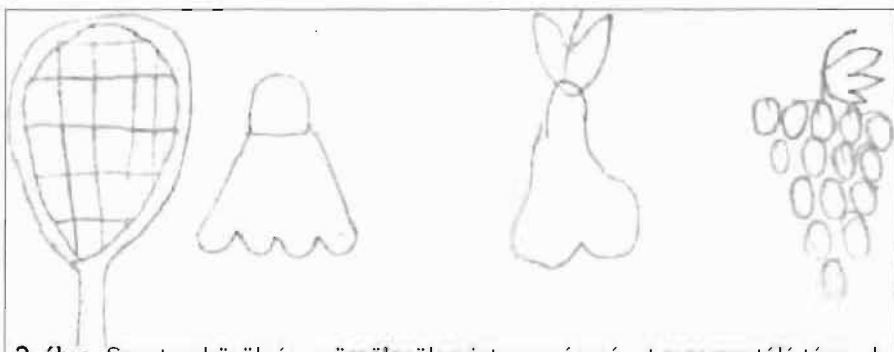
Az adatgyűjtés iskolai tanórak keretén belül történt. A vizsgálat során jelen volt a kutatást végző személy, hangos felolvasás után egyénileg történt a feladatlap kitöltése. A feladatlap elkészítésénél a legfontosabb szempont az volt, hogy a kisgyermekek megértsék a feladatot, ezért a szövegfogalmazásban előzetesen tanár véleményét is kikértük. A feladatlap kitöltése a harmadikosoknál átlagosan 40 percig, a 4.-5. osztályosoknál 25-30 percig tartott.

A vizsgálatban a következő kérdéseket tettük fel:

- Mi jut eszedbe az egészségről?
- Mit csinálsz azért, hogy egészséges legyél?
- Mit teszel Te azért, hogy ne legyél beteg?



1. ábra. Boksz-kesztyű mint az egészségrepresentáció eleme



2. ábra. Sporteszközök és gyümölcsök mint az egészséget reprezentáló tárgyak

Eredmények

A sport megjelenése a gyermekek egészségrepresentációjában

A gyermekek egészség-meghatározásában kiemelten fontos helyet foglal el az egészséges életmód, ami kiterjed az egészséges táplálkozásra és a mozgásra. A falusi harmadikos tanulók még kevesen fogalmazzák meg válaszaikban a sport, mozgás fontosságát, de a negyedik és ötödik tanulók egészségtudatában már meghatározó szerepet játszik, mind a faluban, mind pedig a városban. Az egészségdefinícióban a fizikai aktivitással együtt jelenik meg az egészséges táplálkozás. A két tényező fontosságát tükrözi, hogy együtt említik a gyerekek, tehát egészségtudatukban a táplálkozás és a mozgás egyszerre van jelen.

Néhány jellemző állítás az egészség meghatározására:

- „Hogy valaki nem beteg, sokat sportol, egészségesen táplálkozik, és jól érzi magát.“ (11 éves fiú)
- „Az egészség nagyon fontos, mert ezen múlhat az életünk. Ezért sokat kell sportolni.“ (11 éves fiú)
- „Az egészség az jó, mert nem fáj semmije, hogy egészségesek legyünk, ahhoz kell a sport és gyümölcsöt kell enni.“ (11 éves lány)

Vannak tanulók, akik az egészség-meghatározásukban megemlítik a táplálkozás mellett a higiénia fontosságát is:

- „Egészséges táplálkozás, mozgás, zöldség, gyümölcs, tisztálkodás.“ (11 éves fiú)
 - „Sok zöldség, gyümölcs, pihenés, sportolás, tisztálkodás.“ (9 éves lány)
- A fizikai aktivitást a gyermekek a friss levegővel kötik össze:
- „Sokat kell sportolni, időnként friss levegőre menni.“ (9 éves lány)
 - „Napi mozgás a friss levegőn.“ (10 éves lány)

Az egészségről a tanulóknak nemcsak a testi, hanem a lelki jóllét is eszükbe jut, amelyhez hozzátartozik a mozgás is:

- „Egészségesen eszek, mozgás, 8-kor lefelek, vidám vagyok.“ (10 éves lány)

- „Egészséges, ha valaki sportol, egészségesen táplálkozik, és jól érzi magát.“ (11 éves fiú)

Az írásos válaszokat a gyermekek rajzokkal is kiegészíthették. A gyermekrajzokon a legtöbb szereplő motívum a gyümölcs, zöldség illetve sporteszközök voltak.

Az 1. ábrán egy 11 éves fiú rajza látható, akinek az egészség szóról a boksz-kesztyű jutott az eszébe.

A 2. ábrán egy 10 éves lány ábrázolása látható. Számára az egészséget a rajzon látható motívumok jelentik, mint a gyümölcsök, körte, szőlő és a sporteszközök, tollasütő, tollaslabda.

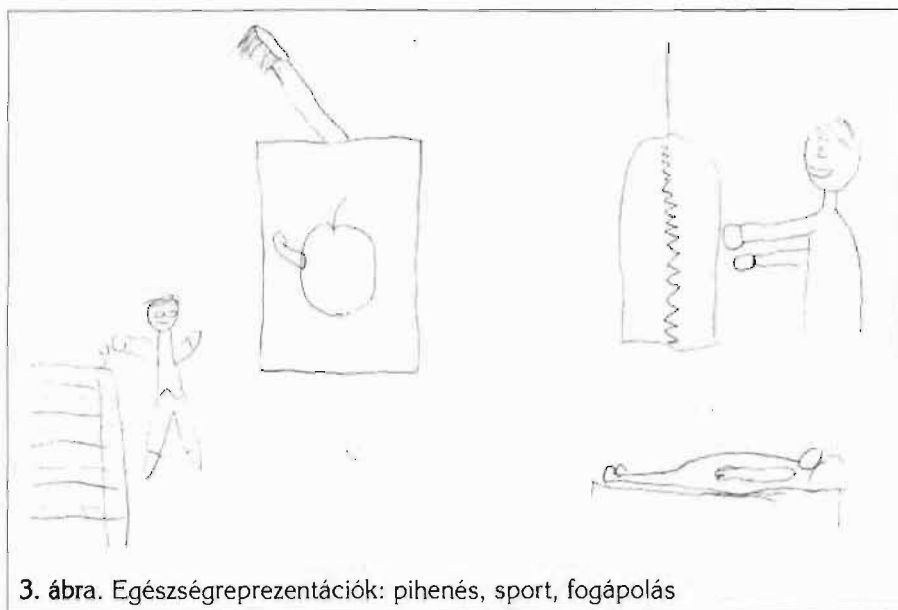
Egy 9 éves fiú rajzán az egészségről megjelenik a pihenés, fogápolás, és fizikai aktivitás is, mint a bokszolás, focizás (3. ábra).

A következő képen egy 11 éves fiú rajza látható, aki számára az egészség a gyümölcsök, és a mozgást jelenti, mint a biciklizés és a futás (4. ábra).

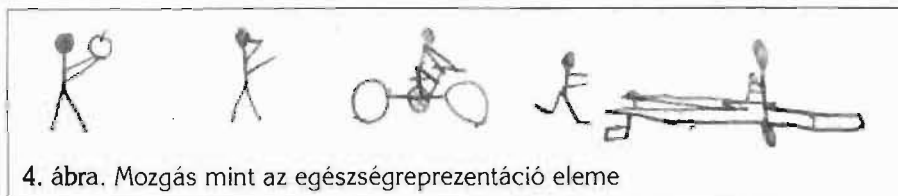
A sport, mint a betegség-megelőzés eszköze

Arra a kérdésre, hogy „Mit csinálsz azért, hogy egészséges legyél?“ „Mit teszel azért, hogy ne legyél beteg?“ a tanulók legtöbbször a mozgást, sportolást választották. A gyermekek életében a sport, mint játék jelenik meg, amelynek színtere a szabad levegő:

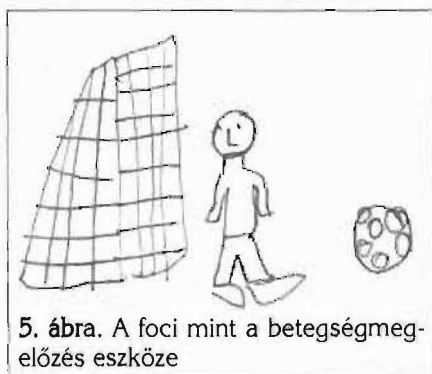
- „Sportolok, sokat alszok, kint játszok a friss levegőn.“ (9 éves lány)
 - „Sokat mozgok, ha lehet a friss levegőn.“ (11 éves lány)
- Voltak tanulók, akik konkrétan megnevezték, hogy egészségük megőrzése érdekében milyen sportot folytatnak. A legtöbbet előforduló fizikai aktivitás a kerékpározás és a futás.
- „Sokat járok kerékpárral és gyalog“ (10 éves fiú)
 - „Sokat játszom és biciklizek a levegőn.“ (9 éves lány)
 - „Sportolok, futok, edzek.“ (10 éves fiú)
 - „Sokat futok, nyáron sokat kajakozok.“ (9 éves fiú)



3. ábra. Egészségrepresentációk: pihenés, sport, fogápolás



4. ábra. Mozgás mint az egészségrepresentáció eleme



5. ábra. A foci mint a betegségmegelőzés eszköze



6. ábra. A futás mint a betegségmegelőzés eszköze

Az egészségmegőrzés a sporton kívül az egészséges életmód elemeit is jelenti, ennél a kérdésnél is vannak tanulók, akik a táplálkozással, illetve tisztálkodással együtt említik meg válaszukban.

• „Kosárlabdázok, focizok, egészséges ételeket eszek, és naponta legalább kétszer fogat mosok, minden este fürdök.” (10 éves fiú)

A betegség megelőzése érdekében a gyermekek sportolnak. Az egészségmeghatározás és az egészségmegőrzés mellett a betegségek elkerülésében is fontos szerepet kap a mozgás. A sport ennél a kérdésnél sem mindig kizárólagosan jelenik meg, hanem az egészséges életmód szerves részeként, aminek színtere a friss levegő.

• „Megezek egy hagymát, háromszor futom végig az udvart.” (8 éves fiú)

• „Mozgok a friss levegőn.” (10 éves lány)

• „Sportolok, sokat alszok, kint játszok a friss levegőn.” (9 éves lány)

• „Sokat mozgok a családdal.” (11 éves fiú)

A 10 éves fiú rajzán a csapatjáték egyik legkedveltebb fajtája jelenik meg, a foci (5. ábra).

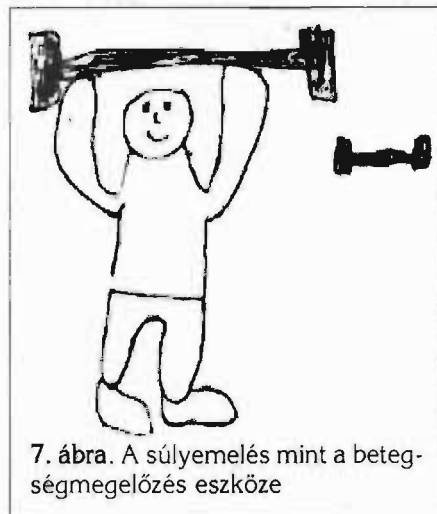
A képen egy 9 éves lány ábrázolása látható, aki az egészség megőrzése érdekében a futást rajzolta le (6. ábra).

Az utolsó képen (7. ábra) egy fiú rajzát láthatjuk, aki a súlyemelést ábrázolta, mint sportolást az egészség megőrzése érdekében.

Következtetés

A vizsgálatunk célja volt feltárni, hogy a gyermekek laikus egészségrepresentációjában milyen szerepet tölt be a sport. A kutatásban speciális „draw-and-write” technikát alkalmaztunk, ami a minta fiatal korosztályára tekintettel, megkönnyítette a gyermekek válaszadását. A gyermekkorban kialakult magatartásmódok befolyásolják a felnőttkori egészségi állapotukat. (17). Ezért a helyes magatartásmódok elsajátításának döntő jelentősége van a gyermekkorban. A szubjektív egészség-meghatározások megismerésével képet kaphattunk arról, hogy a tanulók milyen fontosnak tartják a fizikai aktivitást.

A laikus egészségfilozófiák, az orvosi- egészségügyi ismeretek bizonyos szintjének elsajátítása tükrözik a vizsgált minta hiedelmeit, tudását az egészségről, egészségmegőrzésről (4). A laikus egészség- és betegségfilozófiák jelentősen befolyásolják a betegségmegelőzéshez való viszonyulást, és szerepet játszanak a saját egészségért érzett felelősség formálásában is (12). Számos, gyermekeknek és fiataloknak szóló egészségügyi oktatás nem arra épül, hogy ők mit tudnak, hisznek, vagy akarnak tudni az adott témáról (19). A megelőzés legfontosabb feladata jelenleg a helytelen magatartás befolyásolása, ami nem könnyű feladat (22). A laikus egészségdefiníciók segítségével viszont a primer prevenció során a tanulóban már meglévő tudásra lehet építeni a megelőzési stratégiákat (30). A rendszeres mozgás nagyon fontos az egészséges testi és lelki fejlődéshez. A fizikai aktivitás kedvező hatással van a pszichoszociális egészségre és az egészségmagatartásra (1,16,20,25). Ezért fontos, hogy a gyermekek életében a sport minél ko-



7. ábra. A súlyemelés mint a betegségmegelőzés eszköze

rábban fontos szerepet töltsön be, az egészségtudatosságuk szerves részévé váljon.

A kutatásunk eredményei szerint a mintában szereplő 8-11 éves gyermekek laikus egészségképében a sport kiemelkedő helyet foglal el. Ez megfelel a korábbi, külföldi szakirodalmi adatoknak (19). Az egészség szóról a tanulóknak az életmódhoz kapcsolódó tényezők jutottak eszükbe, a helyes táplálkozás és a mozgás. A sport összekapcsolódik a friss levegővel. A betegség elkerülése érdekében a gyermekek többsége a sportot választja, tehát a betegségmegelőzés eszközeinek nevezhetjük a mozgást. Az írásos válaszok mellett a rajzok is azt tükrözik, hogy a gyermekek életében fontos szerepet tölt be a mozgás, elsősorban a biciklizés és a futás. A bicikli sok tanuló válaszában megjelent, aminek egyik lehetséges oka, hogy a kutatás két kisebb alföldi településen történt, ahol még ma is fontos közlekedési eszköz. Ugyanakkor a korlátozott forgalom miatt egyben a mozgás, a sport eszközöként is funkcionálhat a kerékpár, amit – sajnos – nagyobb városokban a megnövekedett forgalom és az alacsonyabb szintű közlekedésbiztonság már nem tesz lehetővé (5).

A prevenció során figyelembe kell venni a gyermekek tudását, amely szerint a sport szorosan összekapcsolódik a helyes táplálkozással és a friss levegővel. A megelőzési programokban olyan stratégiákat kell kidolgozni, ahol ez a három tényező egyszerre van jelen. A gyermekek egészségtudatosságának alakításában olyan tényezőket kell bevonni az egészségnevelésbe, amelyeket a gyermek szeret, fontosnak tart. Kutatásunk szerint ez alapvetően a friss levegőn való mozgás. Megőrizni a jövő generációjának kedvező egészségi állapotát az egyik legfontosabb feladat, amelyhez hozzátartozik a minél korábbi egészségtudatosság kialakítása, aminek szerves része kell, hogy maradjon is a fizikai aktivitás.

Irodalom

- Aarnio, M., Winter, T., Kujala, U., Kaprio, J.: Associations of health related behaviour, social relationships, and health status with persistent physical activity and inactivity: a study of Finnish adolescent twins. *Br. J. Sports Med.* 2002; 36: 360-364.
- 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.
- Brooks, T.L., Harris, S.K., Thrall, J.S., Woods, E.R.: Association of adolescent risk behaviors with mental health symptoms in high school students. *J. Adolesc. Health* 2002; 31: 240-246.
- Chapple, A., Champbell, S., Rogers, A., Roland, M.: User's understanding of medical knowledge in general practice. *Soc. Sci. Med.* 2002; 54: 1215-1224.
- Collins, D.C.A., Kearns, R.A.: The safe journeys of an enterprising school: negotiating landscapes of opportunities and risk. *Health Place* 2001; 7: 293-306.
- Dovey, S.M., Reeder, A.I., Chalmers, D.J.: Continuity and change in sporting and leisure time physical activities during adolescence. *Br. J. Sports Med.* 1998; 32: 53-57.
- Dreher, M., Dreher, E.: Gesundheitsvorstellungen aus entwicklungspsychologischer Perspektive. *Publ. Health Psychol. (Urban & Fischer Verlag)* 2003; 14: 32-40.
- Dzewaltowski, D.A., Estabrooks, P.A., Glasgow, R.E.: The future of physical activity behavior change research: what is needed to improve translation of research into health promotion practice? *Exerc. Sport Sci. Rev.* 2004; 32: 57-63.
- Engel, U., Hurrelmann, K.: *Was Jugendliche wagen.* Juventa Verlag, Weinheim und München, 1993.
- Forgács I.: A preventív egészségügy kihívásai az ezredfordulón. *LAM* 1998; 8: 854-858.
- Ham, S.A., Levin, S., Zlot, A.I. et al.: Ranking of cities according to public health criteria: pitfalls and opportunities. *Am. J. Publ. Health* 2004; 94: 546-549.
- Holics A.: A betegség-reprezentációk az egészségpszichológiai kutatásban. I. A betegség reprezentációk természete. *Alkalm. Pszichol.* 2003; 5: 27-41.
- Jurs, J., Mangili, L., Jurs, S.: Pre-school children's attitudes toward health risk behavior. *Psychol. Rep.* 1990; 66: 754.
- Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B.: A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magyar Sporttudományi Szemle* 2003; 4: 43-47.
- Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J., Siefen, R.G.: The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 2002; 37: 544-550.
- Kiss É. Zs.: Fizikai aktivitás – Fittség – Prevenció. *Budapesti Népeü.* 2003; 3: 241-247.
- Kvaavik, E., Tell, G.S., Klepp, K.I.: Predictors and tracking of body mass index from adolescence into adulthood: follow-up of 18 to 20 years in the Oslo Youth Study. *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.* 2003; 157: 1212-1218.
- Norton, D.E., Frölicher, E.S., Waters, C.M., Carrieri-Kohlman, V.: Parental influence on models of primary prevention of cardiovascular disease in children. *Eur. J. Cardiovasc. Nurs.* 2003; 2: 311-322.
- Oakley, A., Bendelow, G., Barnes, J., Buchanan, M., Husain, O.A.N.: Health and cancer prevention: knowledge and beliefs of children and young people. *Br. Med. J.* 1995; 310: 1029-1033.
- 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.
- Pikó, B. *Fiatlok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében.* Osiris Kiadó, Budapest, 2002.
- Pikó, B.: *Egészségtudatosság serdülőkorban.* Akadémiai Kiadó, Budapest, 2002.
- Pikó B., Pluhár Zs.: Tudatos-e a fiatalok egészségmagatartása? *Egészségnevelés* 2002; 43: 246-252.
- Pikó B.: *Kultúra, társadalom és lélektan.* Akadémiai Kiadó, Budapest, 2003.
- Pluhár Zs., Keresztes N., Pikó B.: „Ép testben ép lélek”. *Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében.* *Magyar Sporttudományi Szemle* 2003; 2: 29-33.
- Pridmore P, Bendelow G.: Images of health: exploring beliefs of children using the 'draw and write' technique. *Health Educ. J.* 1995; 54: 473-488.
- Tari A.: *A test és a szexualitás a fogyasztói társadalomban.* 2003; www.lelekenotthon.hu
- Yang, X., Telama, R., Leino, M., Viikari, J.: Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization. *Scand. J. Med. Sci. Sports* 1999; 9: 120-127.
- Wendel-Vos, G.C., Schuit A.J., Tijhuis, M.A., Kromhout, D.: Leisure time physical activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations. *Qual. Life Res.* 2004; 13: 667-677.
- Williams, J.M., Binnie, L.M.: Children's concepts of illness: An intervention to improve knowledge. *Br. J. Health Psychol.* 2002; 7:129-147.

Az ironman triatlon hatása a testtartás kontrollra

The Effect of Ironman Triathlon on Postural Control

Nagy Edit, Tóth Kálmán, Janositz Gábor, Kovács Gyula, Fehérné Kiss Anna, Horváth Gyöngyi

Szegedi Tudományegyetem, Egészségügyi Főiskolai Kar, Fizioterápiás Tanszék, Szeged

Összefoglaló

A tanulmány célja megvizsgálni a látás statikus egyensúlyra kifejtett hatását felnőtt férfi ironman, félmaratón futók és normál személyek körében, illetve a statikus egyensúlyban bekövetkezett változásokat a különböző időtartamú fizikai igénybevétel után.

Mindhárom csoport esetén egy erőmérő platformon felmértük a Romberg tesztet nyitott és csukott szemmel. Ezt követően az ironman versenyzők részt vettek a 13. Nagyatádi Ironman Triatlonon (3.8 km úszás, 180 km kerékpározás, 42.195 km futás), a futók pedig egy félmaratóni (22 km) távot teljesítettek. A mérést megismételtük a célba érkezés után. Először a test kilengését analizáltuk antero-poszterior (A/P) és mediolaterális (M/L) irányokban, majd a Fourier transzformáció módszerrel lehetővé tette a kilengés amplitúdójának a frekvencia spektrum analízisét.

A kapott eredmények alapján megállapítható, hogy az ironman versenyzők stabilabbak voltak és a látási információk kevésbé befolyásolták a statikus egyensúlyukat, mint a kontroll csoportot, illetve a félmaratónifutókat. Az ironman verseny szignifikáns növekedést okozott mind az összes kilengési útban csukott szemmel, mind a különböző frekvencia spektrumokban. Ezzel szemben a félmaratón nyitott szemmel okozott átmeneti növekedést a lengési útban. Ezek az eredmények rámutatnak arra, hogy az extrém tartós terhelés okozta proprioceptív, vestibuláris és vizuális ingerek szignifikáns zavart okoznak a poszturalis kontrollban.

Kulcsszavak: egyensúly, fáradás, triatlon, félmaratón, poszturalis sway

Summary

We studied the degree of dependence on vision for static postural control among male adult ironman, halfmarathon runners and untrained subjects, and we determined the perturbations of equilibrium after prolonged exercise in ironman and in halfmarathon. The

baseline body sway was analysed on a force plate in all groups, and then the athletes took part in an ironman triathlon (3.8 km swimming, 180 km cycling, 42.195 km running), or ran an halfmarathon distance (22 km). The measurement was repeated after the race. Fast Fourier transform processing allowed spectral frequency analysis of the sway amplitude. The ironmen were significantly more stable and less dependent on vision for postural control than the untrained subjects and the runners. Furthermore, the endurance race caused significant increases in both the total sway path with closed eye, and in the different frequency spectra. In contrast, the halfmarathon distance race caused temporary significant increase in the total sway path with open eye. These results indicate that prolonged stimulation of the proprioceptive, vestibular and visual inputs by endurance race causes significant disturbance in the postural control.

Key-words: balance, fatigue, triathlon, halfmarathon, postural sway

1. Bevezetés

A test mozgáskontrolljában meghatározó szerepet játszanak a vizuális visszajelzések mellett a vestibuláris és proprioceptív feedback mechanizmusok, továbbá a reflexes illetve akaratlan izomválaszok ISABLEU, Ohlmann, T., Crémieux, J., and Amblard, B.(97). Az egyensúly a központi idegrendszer által aktívan kontrollált, amely működésbe hozza a különböző releváns poszturalis izmokat akkor és ahogyan szükséges NARDONE (1990). Csak kevés tanulmány foglalkozik a sportolók nyugalmi poszturalis kontrolljával. Golomer és munkatársai megfigyelték, hogy profi táncosok szignifikánsan stabilabbak voltak Romberg helyzetben és a látás kevésbé befolyásolta a poszturalis kontrollt, mint az edzetlen egyéneknek GOLOMER, Crémieux, J., Dupui, P., Isableu, B., and Ohlmann, T.(99). VUILLERME (2001) és munkatársai összehasonlították hivatásos tornászok és nem tornász sportolók poszturalis kontrollját. Az eredményeik felvetik, hogy a tornászok sokkal hatékonyabban váltanak a vizuális és egyéb szenzoros rendszerek között, vagy sokkal érzékenyebb szenzoros rendszerük van, mint más sportágbeli társaiknak. Tehát mind a táncosoknak, mind a tornászoknak speciális készségük van, és az edzés fejleszti a proprioceptíót, azáltal, hogy csökkenti a látás befolyását a testtartás kontrollon GOLOMER, Crémieux, J., Dupui, P., Isableu, B., and Ohlmann, T.(99); VUILLERME (2001). Az ironman tréning nem igényel speciális egyensúly gyakorlatokat, ugyanakkor ezek a sportolók gyakorlottak hosszú távú futásban, kerékpározásban és úszásban, ezért az egyik célja a tanulmánynak összehasonlítani, az ironman poszturalis kontrollját egészséges, edzetlen személyekével, illetve félmaratlonban edzett futókéval. Az utóbbi tíz évben a fáradás egyensúlyra kifejtett hatása az érdeklődés középpontjába került. Számos tanulmány mutatja, hogy a fáradás, ami egy tipikus belső zavaró tényező (perturbáció), képes megváltoztatni ezt a funkciót BAKKEN, Carey, J. R., Di Fabio, R. P., Erlandson, T. J., Hake, J. L., and Intihar, T. W.(01); DERAVE, Tombeux, N., Cottyn, J., Pannier, J.-L., and De Clercq, D.(02); GALLAGHER, Fadel, P. J., Stromstad, M., Ide, K., Smith, S. A., Querry, R. G., Raven, P. B., and Secher, N. H.(01); VUILLERME, Nougier, V., and Prieur, JM(01). Ezek a tanulmányok arról számolnak be, hogy a fáradás átmeneti destabilizáló hatást fejt ki az egyensúlyra. Jól ismert tény, hogy az ironman triatlon egy ultra állóképességi verseny, amely szignifikáns változásokat okoz a különböző élettani paraméterekben. Azonban az ebben a témában fellelhető kevés irodalom csak a kardiovaszkuláris változásokkal DOUGLAS (1987); DOUGLAS (1998); HOLTZHAUSEN (1995); RIFAI (1999); WHYTE (2000), endokrin hatásokkal GINSBURG, O'Toole, M., Rimm, E., Douglas, P. S., and Rifai, N.(01), vagy energetikai szempontokkal LAURSEN (2002) foglalkozik. Az állóképességi verseny testtartás kontrollra gyakorolt

hatására vonatkozólag nincs elérhető közlemény. A második célja a tanulmányban tisztázni, a kimerítő terhelés testtartás kontrollra kifejtett hatását, illetve összehasonlítani egy kisebb terhelés által kifejtett hatással.

2. Módszer

2.1 Személyek

8 rendszeresen félmaraton futó (futó csoport) és 10 ironman (ironman csoport) és 10 egészséges alany (kontroll csoport) vett részt a tanulmányban. A kontroll csoport tagjai is végeznek legalább heti három alkalommal valamilyen sporttevékenységet, de egyikük sem profi sportoló. Minden résztvevő előzetes beleegyezését adta a tanulmányban való részvételhez.

2.2 Mérési módszer

Statikus poszturális stabilitást erőmérő platformon (Stabilometer ZWE-11), Romberg helyzetben (két láb egymás mellett összeczárva, karokat 90°-ban előre emelve), 20 másodpercig mértük. A mérést elvégeztük mind nyitott, mind csukott szemmel. A nyitott szemmel végzett teszt alatt a személyek tekintetüket egy szemmagasságban, 2 méteres távolságban elhelyezett célra fixálták. A kezdeti tesztelés (pre-test) után az ironman csoport részt vett a 13. Nagyatádi Ironman Triathlonon (3.8 km úszás, 180 km kerékpározás, 42.195 km futás; időtartam: 9-12 h), a futók pedig egy 22 km-es futáson (időtartam: 1-2 h). A verseny végén az ironman versenyzők szédülésérzésről számoltak be, ezért a verseny utáni tesztelés az ő esetükben 15 perc eltelével kezdődött (posttest 1), és 5 perc múlva megismétlődött (posttest 2), míg a futóknál a verseny után 5 perccel kezdtük és ugyanúgy 5 perc múlva megismételtük, hogy megfigyeljük mennyire átmeneti a változás.

2.3 Adatelemzés

A kilengési utat mindkét irányban (anterior-posterior: A/P; medio-lateral: M/L) és a teljes utat a mért adatokból számítottuk. A platform oszcilláció frekvencia spektrumát a gyors Fourier transzformáció segítségével számítottuk, 0-8 Hz-ig. A testtartási teljesítményt az alábbi intervallumok energia spektrumából számoltuk: 0-0.3 Hz (alacsony frekvencia); 0.3-1 Hz (közép frekvencia); 1-3 Hz (magas frekvencia). Ez a módszer a módosítása Golomer és mtsi. és Oppenheim és mtsi. spektrum analízisének. Ezek a tanulmányok felvetik, hogy az alacsony frekvencia tartomány a vizuális kontrollal kapcsolódik, a közép frek-

vencia tartomány a vesztibuláris és szomatoszenzoros információkra érzékeny, magas frekvencia a proprioceptív kontroll aktivitását tükrözi GLOMER, Dupui, P., and Bessou, P.(94); OPPENHEIM, Kohen-Raz, R., Alex, D., Kohen-Raz, A., and Azarya, M.(99).

Az adatalemzésben a háromfaktoros variancia analízist használtuk, az első vizsgálatban a faktorok a lengési irány, az alány típusa és a vizuális feltétel voltak. A második elemzésben a faktorok a lengési irány a vizuális feltétel és az idő voltak. A post hoc összehasonlítás-hoz az LSD többszörös összehasonlítási tesztet alkalmaztuk. Az adatalemzés során a $p < 0.05$ értéket tekintettük szignifikáns eltérésnek.

3. Eredmények

Az életkor (kontroll: 33 ± 1.3 év; futók: 36 ± 1.3 év; ironman: 33 ± 2.3 év), a testtömeg (kontroll: 78 ± 2.8 kg; futók: 78.7 ± 4.2 kg; ironman: 74.4 ± 2.3 kg), a testmagasság (kontroll: 175 ± 1.5 cm; futók: 177 ± 1.2 cm; ironman: 175 ± 2.2 cm) vonatkozásában nem volt szignifikáns különbség a három csoport között.

3.1. Az alap egyensúlyi paraméterek összehasonlítása

A lengési út mindkét irányban és a teljes út szignifikánsan alacsonyabb volt csukott szemmel az ironman csoportban, a kontroll csoporthoz és a futó csoporthoz viszonyítva. A szem becsukása szignifikáns növekedést eredményezett a kilengési út A/P és M/L irányában illetve a teljes út esetén a kontroll csoportban is és a futó csoportban is, míg az ironman csoportban egyáltalán nem. A kontroll csoportnak és a futó csoportnak közel azonos eredményei voltak. Továbbá az ironman csoport nyitott szemmel szignifikánsan kevésbé tért ki M/L irányban, mint A/P irányban.

A frekvencia analízis szintén jelentős különbségeket mutatott az ironman csoport és a másik két csoport között. Az alacsony frekvencia tartományban (0-0.3 Hz) szignifikáns különbségek mutatkoztak az alábbiakban: csukott szemmel, M/L irányban az ironman csoportban alacsonyabb volt az amplitúdó, mint a kontrollban illetve a futó csoportban. Továbbá a vizuális kontroll megszűnése kissé növelte a kilengés energiáját a kontroll és futó csoportban, míg az ironman csoportban a szem státusza nem volt befolyással a kilengés energiájára. Az A/P irányban, ebben a frekvencia tartományban, nem volt lényeges különbség a három csoport között, egyik vizuális feltétel

esetében sem. Meglepő, hogy az ironman csoportban a lengés energia szignifikánsan alacsonyabb volt az M/L irányban, mint az A/P irányban és a kontroll ill. futó csoportban nem jelent meg ez a különbség. A közép frekvencia tartományban (0.3-1 Hz) szignifikáns különbségek voltak a kontroll és ironman csoport között, M/L irányban mindkét vizuális feltétel esetén: azaz az ironman csoportban alacsonyabb volt a lengés energiája. Ugyanakkor a futó csoporttal összevetve, ez csak a csukott szemmel feltétel esetén volt szignifikánsan alacsonyabb. Továbbá a vizuális feltétel nem volt hatással az ironman csoportban, ezzel szemben a kontroll és futó csoportban a szem becsukása szignifikánsan növelte a lengési energiát. Az A/P lengés energia csukott szemmel feltétel esetén szignifikánsan magasabb volt a kontroll és futó csoportban, mint az ironman csoportban. Továbbá az A/P lengés energia csukott szemmel kissé magasabb volt az ironman csoportban, mint a M/L irányban, de a kontroll csoportban nem látszottak ezek a különbségek.

A magas frekvencia tartományban (1-3 Hz) szintén szignifikáns különbségek voltak a három csoport között, a M/L irányban csukott szemmel feltétel alapján: az ironman csoportban alacsonyabb volt a lengés energiája, mint a másik kettőben. Míg a vizuális feltétel nem befolyásolta az ironment, addig a kontroll és futó csoportban szignifikánsan növekedett a sway energia ebben az irányban. Ebben a frekvencia tartományban is látható, hogy M/L irányban alacsonyabb az ironman sway energiája, mint A/P irányban.

Az A/P lengési frekvenciát illetően csukott szemmel voltak szignifikáns eltérések a kontroll és futó csoportban az ironman csoporttal összehasonlítva és csak a kontroll csoportban okozott romlást szignifikánsan a vizuális információ hiánya.

3.2 A verseny hatása az egyensúlyi paraméterekre

Az ironman csoport versenye átmeneti kis mértékű növekedést okozott a kilengési útban, főként a csukott szemmel vizuális feltétel esetén, mindkét méréskor (Post 1, Post 2), mindkét irányban és ez a növekedés csukott szemmel A/P irányban szignifikáns volt. A teljes út a verseny után szignifikánsan növekedett, csukott szemmel, mindkét méréskor. A félmaraton futók versenye után A/P irányban, nyitott szemmel, az első méréskor szignifikánsan növekedett a kilengés, de ez a növekedés a második mérésben már nem mutatkozott. A teljes út tekinteté-

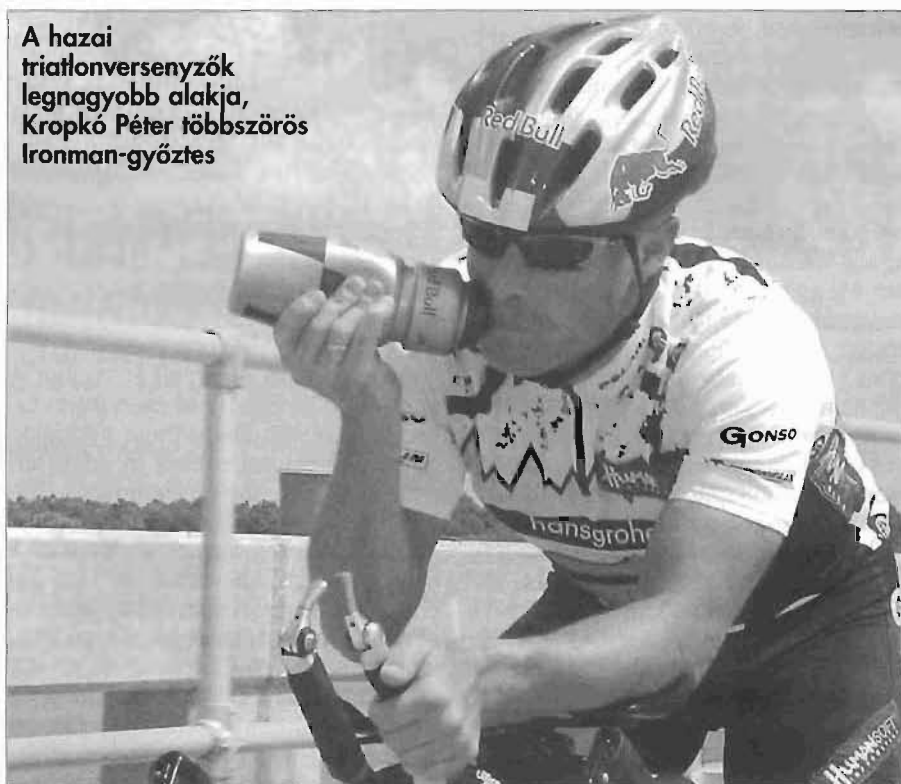
ben szintén látható nyitott szemmel, verseny utáni első méréskor a szignifikáns növekedés.

A spektrum analízist tekintve az ironman triatlon nem okozott a legalacsonyabb frekvenciában szignifikáns változást a lengési energiában, csak enyhe növekedést lehet megfigyelni. A futók versenye után megfigyelhető, hogy az első méréskor, nyitott szemmel, mindkét irányban lényegesen növekedett a lengési energiája és ez csak átmenetinek bizonyult, mivel a második méréskor már nem volt jelen. Érdekes még, hogy a csukott szemés értékek csökkenő tendenciát mutattak a verseny előtti értékhez viszonyítva, mindkét irányban. A közép frekvenciában az ironman triatlon szignifikáns növekedést okozott a lengési energiában csukott szemmel, A/P irányban, az alap értékekkel összehasonlítva. Továbbá a második mérésben, mindkét irányban szignifikánsan növekedett az energia, vizuális kontroll nélkül. A futók versenye ebben a tartományban is az alacsony frekvenciánál leírt változást mutatta. A magas frekvenciában, az ironman triatlon utáni első mérésben szignifikáns különbség volt megfigyelhető csukott szemmel a két irány között. A második mérésben a szem becsukása szignifikánsan növelte az energiát M/L irányban és a változás ebben az irányban szignifikáns volt az alap értékekhez képest is. A futók versenye után, a sway energiában M/L irányban, csukott szemmel szignifikáns csökkenés látható a második mérésnél, az alap értékhez illetve az első méréshez viszonyítva. A/P irányban az első mérésnél, nyitott szemmel látszik szignifikáns növekedés az alapértékhez képest.

4. Megbeszélés

Az egyik legfontosabb eredménye az tanulmánynak az, hogy kimutattuk, hogy az ironman csoportnak csukott szemmel magasabb a stabilitási szintje, arra utalva, hogy poszturális kontrolljuk kevésbé függ a vizuális információktól. A kontroll és futó csoportban a látás szignifikáns hatással van az oszcilláció frekvenciájának csökkentésére, de ez a hatás az ironman csoportban nem figyelhető meg. A spektrum analízis eredményei alapján az ironman csoportban a vizuális kontroll nem okoz változást a frekvencia energiájában egyik frekvencia tartományban sem. Továbbá az ironman csoport sokkal stabilabb M/L irányban, mint A/P irányban, amit a kiváló csipőkontroll okozhat WINTER (1996), vagy az effektivebb propriocepció GIACOMINI

A hazai triatlonversenyzők legnagyobb alakja, Kropkó Péter többszörös Ironman-győztes



(1998). A fenti különbségek az egyensúlyban az ironman csoport magasabb szintű egyensúlyozó képességével magyarázható.

A szignifikánsan alacsonyabb szintű energia minden frekvencia tartományban, arra utal, hogy nemcsak a vizuális, hanem a vestibuláris és proprioceptív információ feldolgozás is sokkal effektivebb az ironman csoport esetében. Meglepő, hogy az állóképességi verseny csak enyhe változást okozott a kilengési útban nyitott szemmel, csak a csukott szemes értékek, A/P irányban növekedtek szignifikánsan. Az ironman versenyzőkkel ellentétben, a félmaraton lefutása után a futók esetében nyitott szemmel van átmeneti szignifikáns növekedés a kilengési útban, a verseny után. Azonban a frekvencia analízis számos szignifikáns változást felfedezett az alapértékekhez viszonyítva, utalva arra, hogy ez a módszer sokkal érzékenyebb módja a poszturális kontroll változás vizsgálatának, mint a kilengési útszámítás.

Köztudott, hogy a fizikai aktivitás okozta izomfáradás jelentősen befolyásolja az egyensúlyt NUSSBAUM (2003). Számos tanulmány feveti, hogy a boka körüli izmok fáradása szignifikánsan növeli a test kilengését VUILLERME (2002); YAGGIE (2002), továbbá kitarító munka (futószőnyegen járás 25 percig) növeli a kilengést mind csukott, mind nyitott szemmel, ami 15 perc elteltével rendeződik NARDONE (1998). Néhány tanulmány szerint az 5 órás kimerítő terhelés károsítja az izmok kontraktilitási tu-

lajdonságait, ingerlékenységet és a központi irányítást legalább egy óráig a terhelés után LEPERS (2002); MILLET (2002). Ezek az eredmények összecsengnek a mi eredményeinkkel, mert a kimerítő terhelés után 15-20 perccel szignifikáns poszturális változásokat találtunk, de a helyreállási tendencia is megfigyelhető. Számos oka lehet annak, hogy az izomfáradás hat a motoros kontroll képességre. Egyik magyarázata lehet az, hogy az ízületek körüli izmok fáradása gátolja a neuromuskuláris feed-back mechanizmusokat.

Azonban az izomfáradástól eltekintve, még egyéb faktorok is közreműködhetnek a poszturális stabilitás csökkentésében terhelés után. DERAIVE, Tombeux, N., Cottyn, J., Pannier, J.-L., and De Clercq, D. (02) és mtsi kimutatták, hogy a terhelés érinti a vizuális inputot a testtartás kontrollban. Leírták, hogy a terhelés utáni értékek szignifikánsan magasabbak voltak nyitott szemmel, mint az alap értékek, de csukott szem mellett nem. Útaltak arra, hogy a futás hajlamos megzavarni a poszturális stabilitást, talán mert több a túlzott fejmozgás, a vizuális és vestibuláris információközpontok zavarása. Ezek az eredmények egybeesnek a futócsoport kapcsán kapott eredményeinkkel. Azonban az ironman csoportban éppen az ellenkezője figyelhető meg, mert az összes változás verseny után csukott szemmel szignifikáns. Úgy gondoljuk, a fizikai munka interferál a testtartás kontroll vestibuláris vagy szomatosenzoros

bemeneteivel, ezért a szembecsukás és a verseny hatása összegződik. Ismert, hogy a mozgó anyagok a testben, mint kardiovaszkuláris rendszerben a vértömeg továbbítás minden egyes szív összehúzódáskor és a légzés is hatással vannak a testtömeg középpont elmozdulásra. A légzés poszturális kilengésre gyakorolt hatása közel állandó és egyenesen arányos a légzés amplitúdójával és nyugodt légzéskor az összefüggése a tömegközéppont elmozdulásával csekély, de megnő, ha a légzés amplitúdója emelkedett HODGES (2002); HUNTER (1981). A szív ciklusra vonatkozó vizsgálatok alapján megállapították, hogy az egy szív ciklus alatt a nyomásközéppont elmozdulása 0.5-1 mm között volt CONFORTO (2001), azonban úgy látszott, hogy a pulzus nem korrelált szignifikánsan a kilengésméréssel KINCL (2002). A dehidráció, mely mindig jelen van triatlon során, szintén érintheti a testtartás kontrollt GAUCHARD (2002); HOLTZHAUSEN (1995). Mivel a vizsgálatunk során nem határoztuk meg az előbbi paramétereket, így nem tudjuk a pontos hatásukat sem megítélni. Azt feltételezzük, hogy a megnőtt nyugalmi frekvencia és a dehidráció, továbbá az izom és neuromuskuláris fáradás, illetve szenzoros károsodások együttesen hatnak a testtartás kontrollra az ironman verseny után.

Összefoglalásként elmondhatjuk, hogy a kimerítő terhelés szignifikánsan érinti az ironman versenyzők egyensúly fenntartási képességét. További vizsgálatok szükségesek a poszturális kontroll változásainak jobb megértéséhez, amelyek meghatározzák az izomaktivitást, pulzust, légzés számot, a dehidráció fokát párhuzamosan a poszturográfiával.

Irodalom / References

Bakken RC, Carey JR, Di Fabio RP, Erlandson TJ, Hake JL, Intihar TW. (2001): Effect of aerobic exercise on tracking performance in elderly people: a pilot study. *Phys Ther*, 81. 1870-1879.

Conforto S, Schmid M, Camomilla V et al. (2001): Hemodynamics as a possible internal mechanical disturbance to balance. *Gait and Posture*, 14. 28-35.

Derave W, Tombeux N, Cottyn J, Pannier J-L, De Clercq D. (2002): Treadmill exercise negatively affects visual contribution to static postural stability. *Int J Sports Med*, 23. 44-49.

Douglas PS, O'Toole ML, Hiller WD et al. (1987): Cardiac fatigue after prolonged exercise. *Circulation*, 76. 1206-1213.

Douglas PS, O'Toole ML, Katz SE. (1998): Prolonged exercise alters cardiac chronotropic responsiveness in endurance athletes. *J Sports Med Phys Fitness*, 38. 158-163.

Gallagher KM, Fadel PJ, Stromstad M, Ide K, Smith SA, Querry RG, Raven PB, Secher NH. (2001): Effects of exercise pressor reflex activation on carotid baroreflex function during exercise in humans. *J Physiol*, 533. 871-880.

Gauchard GS, Gangloff P, Vouriot A et al. (2002): Effects of exercise-induced fatigue with and without hydration on static postural control in adult human subjects. *Int J Neurosci*, 112. 1191-1206.

Giacomini PG, Sorace F, Magrini A et al. (1998): Alterations in postural control: the use of spectral analysis in stability measurement. *Acta Otolaryngol Ital*, 18. 83-87.

Ginsburg GS, O'Toole M, Rimm E, Douglas PS, Rifai N. (2001): Gender differences in exercise-induced changes in sex hormone levels and lipid peroxidation in athletes participating in the Hawaii Ironman triathlon.

Ginsburg-gender and exercise-induced lipid peroxidation. *Clin Chim Acta*, 305. 131-139.

Golomer E, Crémieux J, Dupui P, Isableu B, Ohlmann T. (1999): Visual contribution to self-induced body sway frequencies and visual perception of male professional dancers. *Neurosci Lett*, 267. 189-192.

Golomer E, Dupui P, Bessou P. (1994): Spectral frequency analysis of dynamic balance in healthy and injured athletes. *Arch Int Physiol Biochim Biophys*, 102. 225-229.

Hodges PW, Gurfinkel VS, Brumagne S et al. (2002): Coexistence of stability and mobility in postural control: evidence from postural compensation for respiration. *Exp Brain Res*, 144. 293-302.

Holtzhausen LM, Noakes TD. (1995): The prevalence and significance of post-exercise (postural) hypotension in ultramarathon runners. *ed Sci Sports Exerc* 27. 1595-1601.

Hunter IW, Kearney RE. (1981): Respiratory components of human postural sway. *Neurosci Lett*, 25. 155-159.

Isableu B, Ohlmann T, Crémieux J, Amblard B. (1997): Selection of spatial frame of reference and postural control variability. *Exp Brain Res*, 114. 584-589.

Kinckel LD, Bhattacharya A, Succop P et al. (2002): Postural sway measurements: a potential safety monitoring technique for workers wearing perso-

nal protective equipment. *Appl Occup Environ Hyg*, 17. 256-266.

Laursen PB, Rhodes EC, Langill RH et al. (2002): Relationship of exercise test variables to cycling performance in an ironman triathlon. *Eur J Appl Physiol*, 87. 433-440.

Lepers R, Maffiuletti NA, Rochette L et al. (2002): Neuromuscular fatigue during a long-duration cycling exercise. *J Appl Physiol*, 92. 1487-1493.

Millet GY, Lepers R, Maffiuletti N et al. (2002): Alterations of neuromuscular function after an ultramarathon. *J Appl Physiol*, 92. 486-492.

Nardone A, Giordano A, Corrá T et al. (1990): Responses of leg muscles in humans displaced while standing. Effects of types of perturbation and of postural set. *Brain*, 102. 65-84.

Nardone A, Tarantola J, Galante M et al. (1998): Time course of stabilometric changes after a strenuous treadmill exercise. *Arch Phys Med Rehabil*, 79. 920-924.

Nussbaum MA. (2003): Postural stability is compromised by fatiguing overhead work. *AIHA Journal*, 64. 56-61.

Oppenheim U, Kohen-Raz R, Alex D, Kohen-Raz A, Azarya M. (1999): Postural characteristic of diabetic neuropathy. *Diabetes Care*, 22. 328-332.

Rifai N, Douglas PS, O'Toole M et al. (1999): Cardiac Troponin T and I, electrocardiographic wall motion analyses, and ejection fractions in athletes participating in the Hawaii Ironman Triathlon. *Am J Cardiol*, 83. 1085-1089.

Vuillerme N, Danion F, Forestier N et al. (2002): Postural sway under muscle vibration and muscle fatigue in humans. *Neurosci Lett*, 333. 131-135.

Vuillerme N, Danion F, Marin L et al. (2001): The effect of expertise in gymnastics on postural control. *Neurosci Lett*, 303. 83-86.

Vuillerme N, Nougier V, Prieur J. (2001): Can vision compensate for a lower limbs muscular fatigue for controlling posture in humans? *Neurosci Lett*, 308. 103-106.

Whyte G, Lumley S, George K et al. (2000): Physiological profile and predictors of cycling performance in ultra-endurance triathletes. *J Sports Med Phys Fitness*, 40. 103-109.

Winter DA, Prince F, Frank JS et al. (1996): Unified theory regarding A/P and M/L balance in quiet stance. *Journal of Neurophysiology*, 75. 2334-2343.

Yaggie JA, McGregor SJ. (2002): Effects of isokinetic ankle fatigue on the maintenance of balance and postural limits. *Arch Phys Med Rehabil*, 83. 224-228.

A sportszponzorációs döntési tevékenység makro-szintű vizsgálata az élvonalbeli magyar labdarúgásban

Macro-level Factors Affecting Sport Sponsorship Decision-Making Related to Hungarian Professional Football

Berkes Péter, Nyerges Mihály

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

Összefoglalás

A modern társadalmakban a XX. század végére óriási mértékben megnőtt a sport szerepe, ami együtt járt a sport gazdasági súlyának a növekedésével is. 2002-ben a világ szponzori piacának 65%-a, - számszerűsítve 17,2 milliárd dollár - realizálódott a sport szférában, melyek 40%-a a labdarúgásba vándorolt.

Keresztmetszeti marketingkutatásunk prioritása, hogy integrálja azon szponzori makroszintű tényezőket, szponzori célok, szponzorációs tevékenység hatékonyságát értékelő módszerek, - melyek hatást gyakorolhatnak a honi élvonalbeli labdarúgás területén jelen lévő sportszponzorációs tevékenységgel kapcsolatos döntési folyamatokra. A szponzorálás egyre inkább a vállalati integrált marketing tevékenység elemévé válik.

A futball klubok bevételi szerkezetében a szponzorációs tevékenység nemritkán a legmarkánsabb tételt képviseli, ezért is szükséges a tudatos tervezése. A makro-tényezők feltárása céljából kérdőíves módszert alkalmaztunk a szponzorok körében, mely névtelen válaszadást tett lehetővé. A kérdések a szponzorok stratégiai célkitűzéseire, értékelési módszereire irányultak.

A kutatási eredmények lehetőséget teremtenek a honi élvonalbeli labdarúgásban érdekelt szponzorok szponzori stratégiájának, és egyben szponzori profiljának körvonalazására is.

Kulcsszavak: labdarúgás, szponzori célok, értékelési módszerek

Abstract

At the end of the XX century in the modern societies the role of the sport has been grown in large step and this growing keep in touch with the economic relevance of sport. In 2002 the 65% (\$17,2 billion) of World sponsors-

hip market realised in sport, and 40% of this amount was transferred to football.

The main purpose of our cross-sectional marketing research was to integrate those macro-level sponsorship factors-, the sponsorship objectives, the effectiveness of evaluation methods, - which affect the sponsorship decision-making related to Hungarian elite football. Sponsoring is becoming increasingly integrated into corporate marketing policy.

Sponsorship plays a main role in the revenue of football clubs, so it's needed to be planned in a more conscious way. A derivative and anonym questionnaire was applied among sponsors to reveal macro-level aspects. The questions aimed at the sponsorship objectives, and sponsorship evaluation methods of corporate sponsors.

The corporate sponsorship strategy and common sponsor profile of Hungarian professional football sponsors could be identified by research findings.

Key-words: football, sport sponsorship objectives, evaluation methods.

Bevezetés

A XX. század végére a sport olyan önálló iparágá vált, amely a nemzetgazdaságoknak nem csekély hányadát képezi (Nagy 1997). Ha a sportipar gazdasági kapcsolatát vizsgáljuk, tisztában kell lennünk azzal, hogy egy több-tényezős rendszerrel állunk szemben.

Sportközgazdasági aspektusból a kínálati oldalon a sporttevékenység előállítói, még a keresleti oldalon a médiapiar, a vállalati szféra (szponzorok), és természetesen a közönség komplexumáról kell beszélnünk (Urbán 1997). A rendszer szereplői között állandó interaktív kapcsolat van. Ebben a tanulmányban, a sportipar egy elemét ragadtuk ki vizsgálódásunk tárgyául. A hazai élvonalbeli labdarúgás-

ra fókuszált szponzorációs tevékenységet végző vállalati szegmensekkel kapcsolatos megállapításainkat közöljük, hiszen üzleti szempontból a futball klubok bevételi tételei között ez a marketingkommunikációs tevékenység az egyik legmarkánsabb tényező. Kutatásunk során a szponzorálás definíciójával kapcsolatban az alábbi formulát tekintettük adekvátnak:

„A szponzorálás során a szponzor arra vállal kötelezettséget, hogy pénz- vagy természetbeni szolgáltatás útján támogatja a szponzorált esemény, sportoló, sportszervezet, sportszövetség sporttevékenységét, a szponzorált pedig lehetővé teszi, hogy sporttevékenységét a szponzor a promóciós stratégiája során felhasználhassa, mely magában foglalhatja a szponzor vállalati, marketing, média-megjelenéssel kapcsolatos célkitűzéseinek megvalósítását” (Pope 1998).

Van Heerden (2001) Dél-Afrikában folytatott kutatásai nyomán, az alábbi módon építi fel a (sport) szponzorációs döntési tevékenység modelljét (1. táblázat).

E tanulmányban tehát az identifikált elméleti szponzorációs tevékenységgel kapcsolatos döntési modell harmadik és ötödik eleme közötti kapcsolat meglétét vizsgáltuk a honi professzionális labdarúgás terén érdekelt szponzorok körében.

Számos nemzetközi sportmarketing kutató foglalkozott a szponzorációs tevékenységgel kapcsolatos makro-szintű tényezők – szponzori célkitűzések, szponzorálás hatékonyságát értékelő módszerek - vizsgálatával (Irwin - Asimakopoulou 1992, Sandler - Shani 1993, Pope - Voges 1994, Cornwell 1995, Copeland et. al. 1996, McCook et. al. 1999, Lough - Irwin 2001, Van Heerden 2001).

A honi szponzori szegmenst célzó kutatás elindítását több tényező is motiválta. Egyrészt a hazai élvonalbeli labdarúgásba üzleti alapon befektetni, szponzorálni vágyó vállalatok körében eddig még nem készült olyan átfogó felmérés, amely a szponzorálás tevékenység makro-szintű tényezőit vizs-

1. táblázat. (Table 1.)

Szponzorációs döntési tevékenység elméleti modellje.

Theoretical framework of sponsorship decision-making.

I. SZPONZORÁCIÓS MENEDZSMENT

- Szponzorációs tevékenység tárgyának kiválasztása (pl. kultúra, sport, szociális szféra);

- Szponzorációs tevékenységgel kapcsolatos főbb menedzsment elvek körvonalazása;
- Megfelelő célcsoport megválasztása;
-

II. INTEGRÁCIÓ

- Sportszponzorációs tevékenység integrálása a marketing és marketingkommunikációs terv részeként

III. SZPONZORI CÉLOK MEGFOGALMAZÁSA

- Vállalati célok;
- Termék/márka/szolgáltatáshoz kapcsolt célok;
- Értékesítési célok;
- Médiamegjelenéssel kapcsolatos célok;
- Hospitality (vendéglátás) célok;

IV. KERESZTHATÁS-ANALÍZIS

- Sportszponzorációs tevékenység kapcsolata a marketing-kommunikációs-mix többi összetevőjével (*reklámhirdetés, vásárlásösztönzés, direkt marketing, személyes eladás, public relations*)

V. ÉRTÉKELES

- Mely célokat preferálják a szponzorok;
- A szponzoráció kapcsolata a marketingkommunikációs-mix elemeivel;

KONKRÉT MÓDSZEREK

- Termék/márka értékesítéssel kapcsolatos
- Médiaanalízis
- Márka, név, termék felismerése, emlékezés, tudatosság vizsgálat
- Fogyasztói viselkedés befolyásolása
- Imázs, attitűd vizsgálatok

gálta volna, s ez által szakmai megalapozottsággal, mélyebb betekintést adott volna a sportiparban tevékenkedő cégek e komplex marketingkommunikációs elemének sikerességéről.

Másrészt ilyen kutatás felhasználási lehetőséget biztosítana nem csak maguknak a szponzorációs tevékenységet végző cégeknek, hanem a szponzor tevékenység kínálati oldalán elhelyezkedő sportegyesületek számára is. Mivel a szponzori célkitűzések, marketingorientációs tényezők ismeretének birtokában, már nem csupán a sportegyesület iránt érzett lojalitásra, hanem azok vállalati, marketing, média, személyes céljaira hivatkozva tudnák megcélózni a potenciális szponzorjelölteket.

Az empirikus, keresztmetszeti marketingkutatás alapvető célja, hogy integrálja és komplex képet adjon azon makroszintű tényezőkről:

- Szponzori célkitűzések;

- Szponzorációs tevékenység hatékonyságát értékelő módszerek;

melyek hatást gyakorolhatnak a labdarúgás területén jelen lévő sportszponzorációs tevékenységgel kapcsolatos döntési folyamatokra. Ezáltal legyen képes körvonalazni a hazai élvonalbeli labdarúgásra jellemző szponzori profilt és kompetenciákat.

Hipotézis

- *Feltételezzük, hogy összefüggés fedezhető fel a különböző kategóriájú szponzori célok prioritása (fontossága) és a különböző kategóriájú szponzorációs tevékenység hatékonyságát értékelő módszerek fontossága között.*

Vizsgálati módszer

Vizsgálati minta

A keresztmetszeti marketingkutatás céljait szem előtt tartva és a szak-

mai specifikumokat is előtérbe helyezve alapsokaságnak a magyar élvonalbeli futball klubokat (N=12) szponzoráló vállalatok körét (N=49) tekintettük. Törekedve a reprezentatív kutatás lefolytatására, az alapsokaság minden elemét bevontuk a vizsgálatunkba.

Vizsgálati eljárások

Primer marketingkutatási módszereket illetően kvantitatív, kérdőíves módszert alkalmaztunk, mely névtelen válaszadást tett lehetővé. A kérdőív két fő részből tevődött össze, melyek a következők voltak:

- Szponzori célkitűzések feltérképezése;

- Szponzori tevékenység értékelési módszereinek feltérképezése;

Ebben a tanulmányban a szponzori célkitűzések prioritása, illetve értékelési metódusok prioritása közötti kap-

2. táblázat. (Table 2.)

A mintavételi keret megoszlása.

Distribution of the sample frame.

	Alapsokaságban		Tervezett mintában		Tényleges mintában	
	Egység-szám (db)	%-os megoszlás	Egység-szám (db)	%-os megoszlás	Egység-szám (db)	%-os megoszlás
Szponzorok köre	49	100	49	100	15	30,6
1. Ital, üdítőitalgyártók- és forgalmazók	7	100	7	100	3	42,8
2. Telekommunikáció, Informatika, elektronika	15	100	15	100	3	20
3. Banki. – pénzügyi szolgáltatások	7	100	7	100	2	28,5
4. Gépkocsigyártók és- Forgalmazók	7	100	7	100	1	14,2
5. Sportszergyártók és- kereskedők	4	100	4	100	2	50
6. Idegenforgalmi,- szálloda, vendéglátó Ipar	1	100	1	100	0	0
7. Egyéb	8	100	8	100	4	50
Összesen:	49	100	49	100	15	30,6

3. táblázat. (Table 3.)

A sportszponzorációs célok rangsora (Átlag ≥ 4)

Range of the most important individual sponsorship objectives (Mean ≥ 4)	Átlag	Szórás
Értékesítési célok	3,88	0,80
Hosszú-távú értékesítés növelés, árbevételi célok megvalósítása	4,33	0,49
Termékértékesítés növelése, keresletbefolyásolás	4,13	0,83
Közvélemény figyelmének fókuszálása a vállalatra\termékre\márkára	4,07	0,80
Termék/márka/szolgáltatási tevékenységhez kapcsolt célok	3,81	1,01
Márkahűség növelése	4,31	0,75
A célpiac termékkel\márkával\szolgáltatással kapcsolatos ismertségi fokának emelése és stabilizálása	4,13	0,99
Fogyasztói csoportokban kialakult márkapreferenciák erősítése	4,00	0,85
Márkatudatosság növelése	4,00	0,85
Vállalati célok	3,76	0,91
Vállalati imázs építése	4,53	0,64
A vállalati 'goodwill' (jó hírnév) építése a véleményformálók körében	4,33	0,62
Ekszkuzivitás biztosította versenyelőny megszerzése	4,09	0,83
Vállalati célcsoport cselekvésre ösztönzése, fogyasztói magatartás-befolyásolás	4,08	0,64
Médiamegjelenéssel kapcsolatos célok	3,70	0,88
Szponzorált esemény alatti médiaérdeklődés fenntartása (TV, rádió, sajtó)	4,20	0,56
Szponzorált esemény előtti médiaérdeklődés felkeltése (TV, rádió, sajtó)	4,00	0,65
Hospitality / vendéglátás	3,36	1,22
Üzleti partnerek vendégül látása, üzleti kapcsolatok ápolása, szórakoztatás	3,36	1,22

csolatot vizsgáltuk 99 itemből álló, 5-fokú Likert skálán.

A szponzori célokat – nemzetközi kutatás eredményekre alapozva - 5 kategória mentén tüntettük föl, még az értékelési módszereket a kérdőíven nem kategorizáltuk.

A kérdőív egyes itemeit Van Heerden (2001) munkája nyomán alkotuk meg, biztosítva ezzel a mérőeszköz reliabilitását és kritérium szerinti érvényességét. A szerkesztett kérdőívet a tartalmi validitás, az általunk hozzáadott itemek miatt, valamint strukturális és gyakorlati megfontolásból hazai sportmarketing szakértők is tesztelték.

A kérdőív első felében a szponzori célkitűzéseket, a második részben az értékelési metódusokat vizsgáltuk. Az eredmények interpretálását elősegítő statisztikai analíziseket a Statistica for Windows 6.0 (StatSoft, Inc.) programcsomaggal készítettük.

A megkérdezéseket 2004. február - március hónapban végeztük sikeresen. A visszaérkezett és értékelhető kérdőívek száma 15 db volt, amely 15/49 = 30,6%-os válaszadási arányt jelent.

Szakspecifikus ismeretekre támaszkodva az alábbi kategóriák mentén próbáltuk szegmentálni a szponzorációs tevékenységet alkalmazó vállalatok körét (2. táblázat).

Eredmények

Szponzori célkitűzések

A sportszponzorációs döntési tevékenység makro-szintű tényezőinek elemzését a szponzori célkitűzések ismertetésével kezdjük.

A 3. táblázatban az említett 5 relatív célcategória mellett azon rész-célkitű-

zések kerülnek bemutatásra a válaszadói vélemények tükrében, melyek esetében az átlagok az 5-fokú Likert skálán legalább 4-es értékkel szerepelnek.

Jól látható, hogy a magyar labdarúgásban érdekelt szponzorok az értékesítési célokra (3,88) helyezik a legnagyobb hangsúlyt. Meglepő módon a média-megjelenéssel kapcsolatos célcategória (3,7) relatív fontossága az 5 kategória közül csupán a negyedik helyre került. Az egyes szponzori célcategóriák közül a *hospitality*-t (3,36) preferálják legkevésbé a magyar labdarúgásban üzleti potenciált látó vállalatok.

Az értékesítési kategória esetében a *hosszú-távú értékesítés növelés* (4,33), mint cél, akkor lehet fontos, hogyha maga a szponzorálás is hosszútávú. Noha a szponzori tevékenység időtartamára nem kérdeztünk rá, azonban a jelenkori érzékeny, s kevésbé teljesítmény-orientált honi sportpiacon elég nehéz elképzelni a szponzor-szponzorált közötti hosszútávú kapcsolatot.

A termék, márka, szolgáltatás kapcsolt célok kategóriájában a *márkahűség növelése* (4,31), *ismertség* (4,13), *márkatudatosság* (4,00), kapta a legmagasabb értékeket.

A vállalati, illetve az összes célkitűzés kategóriája szempontjából - nemzetközi kutatási eredményekhez hasonlóan - az *imázs építése* (4,53) a legdominánsabb cél. Azonban nagyon kevés kutatás foglalkozik még nemzetközi viszonylatban is például a sportegyesület, sportág, csapat, sportoló, szponzori termék potenciális szurkolók körében kialakult imázsával, (*pozitív vagy negatív imázs-transzfer jelenség vizsgálataival*). Noha, az imázs az egyik

legkönnyebben eladható marketingjellemző.

Meglepő módon nem található az első három legfontosabb vállalati célkitűzés között a *vállalati név asszociációja egy sikeres csapattal, eseménnyel, egyéni sportolóval* (3,87). Noha a sportra jellemző tulajdonságok (siker, erő, győzelem, dinamizmus) hatékony asszociációs lehetőséget jelenthetnének a vállalatok számára.

A médiakapcsolt célok esetében a *szponzorált esemény alatti médiaérdeklődés fenntartását* (TV, rádió, sajtó) (4,20) preferálják a szponzorok. Mindez abból eredeztethető, hogy a szponzorációs tevékenység során alacsonyabb egységköltséggel érik el a potenciális sportfogyasztók célcsoportját, mintha egyéb marketingkommunikációs médiumot vennének igénybe. Az elmúlt évtizedek tendenciái azonban azt mutatják, hogy a szponzorok számára legtöbbet közvetített és legnézettebb sportágak a legvonzóbbak. A média és a vállalati szféra kereslete nagymértékben lefed egymást, tehát a médiaipar közvetett módon is befolyásolja, hogy az egyes sportágakba mennyi pénz áramlik.

A szponzori tevékenység hatékonyságát értékelő módszerek

A makro-szintű tényezők elemzését a szponzorációs tevékenység hatékonyságát értékelő módszerek bemutatásával folytatjuk.

A 4. táblázatban a szponzorációs tevékenységek egyes értékelő módszereire, adott válaszadói véleményeket

4. táblázat. (Table 4.)

Szponzoráció hatékonyságát értékelő módszerek prioritása (Átlag ≥ 4).The importance of sport sponsorship evaluation tools (Mean ≥ 4).

	FONTOSSÁG		ALKALMAZÁS	
	Átlag	Szórás	Átlag	Szórás
A szerződésben foglalt szponzorált kötelezettségeinek a vizsgálata	4,79	0,58	4,38	0,77
Rendezvény látogatottsága (nézettség)	4,57	0,65	4,23	0,93
Vállalat név\termék\márka sajtótermékben történő megjelenése a szponzorációs tevékenység kapcsán	4,21	0,7	3,69	1,25
Szponzori név\termék\márka felidézés	4,14	0,66	3,31	1,11
Szponzori név\termék\márka felismerés	4,14	0,77	3,15	1,28
A szponzorációra költött üzleti befektetés sikerességének vizsgálata	4,07	1,07	3,85	1,21
A szponzorációs tevékenység többi kommunikációs elemmel történő sikeres integrációja	4	0,78	3,56	1,13
Vállalati név\ termék\márka TV-ben történő megjelenése a szponzorációs tevékenység kapcsán (médiábanalízis)	3,93	1,27	3,38	1,33
Vállalati imázsjellemzők időbeli alakulásának vizsgálata	3,71	1,2	3,23	1,24
Vállalati név\termék\márka rádióban történő megjelenése a szponzorációs tevékenység kapcsán (médiábanalízis)	3,57	1,4	3,15	1,34
A szponzorációs költség összevetése egyéb kommunikációs költségekkel	3,57	1,28	3,54	1,51
Korábbi szponzorációs költség nagysága	3,54	1,39	3,75	1,22
Szponzorációs tevékenység segítségével elért értékesítési növekedés vizsgálata	3,5	1,02	3,08	1,04
CPT – 1000 fő elérésének költsége	3,14	1,46	2,92	1,66

elemezzük, kiemelve a sarkalatos pontokat. Törekedtünk az értékelési módszerek minél szélesebb skáláját feltüntetni, adekvát értékelési módszert kínálva minden szponzori célkitűzés mérésére. Természetesen az egyes vállalati szegmensek számára más-más célkitűzések, más-más értékelési módszereket indukálnak, de közös jellemzőjük, hogy a labdarúgás területén vélnek felfedezni befektetési potenciált.

A válaszadói véleményeket két síkon gyűjtöttük. Egyrészt rákérdeztünk a vázolt értékelési metódusok szponzori szempontból megítélhető fontosságára,- másrészt azok alkalmazási gyakorlatára.

A szerződéses jogviszonyból fakadó kötelezettségek betartása (4,79), úgy tűnik az egyik elsőszámú értékelési tényező. A rendezvény látogatottsága (4,57), szintén az egyik legpreferáltabb értékelési szempont, a mai magyar labdarúgás egyik neuralgikus pontja. A nézettség alacsony, tetten érhetőek a negatív externális hatások. Feloldhatatlan ellentét feszül a népszerűség és sikeresség között.

Megjegyezzük, hogy a CPT – 1000 fő elérésének költsége (3,14), mint értékelési tényező és médiahatékonysági mutató rendkívül alacsony értékkel szerepel. A szponzorálás nívuma azonban ebben áll tulajdonképpen. Alacsonyabb egységköltséggel ér el a szponzor, egy jól körülhatárolható célcsoportot, mintha egyéb kommunikációs médiumokat venne igénybe. A szponzorálás esetében esetben a szponzor nem kereskedelmi szituáció-

ban szólítják meg a fogyasztót, szemben például a reklámhirdetésekkel (Nagy - Fazekas 1994).

A sportfogyasztók (szurkolók) demográfiai, pszichográfiai jellemzők mentén történő szegmentációját (1,04) sem tartják fontosnak a szponzorok. Talán a sportegyesületek kompetenciájába utalják. Azonban a sportegyesületek általában nincsenek tisztában a célcsoportjaikkal.

A klubok menedzsmentjének meg kell értenie a mérkőzésekre kilátogató szurkolók „hasznossági-értékét” és azokat a meghatározó tényezőket, melyek a fogyasztók megelégedését szolgálják. Meg kell határozni azokat a fogyasztói csoportokat, amelyeket kiszolgálni kíván az adott sportklub. Tényszerűen meg kell határozni az adott fogyasztói kör szükségleteit, és ehhez kell kialakítani a szolgáltatást (Dénes 1998).

Ha az egyesületek ezt elvégeznék, akkor nem csupán a sportklub iránti lojalitásra hivatkozva, hanem a célcsoport bázisadatainak ismeretében tudnák megcélozni a potenciális szponzorjelölteket. Mindezzel érzékeltetve a szponzor-szponzorált célcsoportjának közös metszetét.

Hipotézisünk tesztelésére - a szponzorációs célkitűzések és értékelési metódusok prioritása közötti korreláció vizsgálatára - a Pearson-féle korrelációs analízist alkalmaztuk. Azokat a kapcsolatokat vettük figyelembe, amelyeknél a koefficiens értéke ($r > \pm 0.61$) - azaz szoros kapcsolat áll fenn - a szignifikanciaszint ($p < 0.05$). A vizsgálat reliabilitását reprezentáló Cron-

bach alpha értéke (0,796), (0,652), (0,610) volt az elemzett változócsoporthoz tekintetében. Az egyes szponzori célkategóriáknak megfelelően - a lehetséges korreláció függvényében Van Heerden (2001) ajánlása alapján - az értékelési módszereket is kategorizáltuk (5, 6, 7 táblázat).

Az értékesítési, hospitality célkategóriáknak, és ezeknek a kategóriáknak megfeleltetett értékelési módszerek esetében nem volt a jelölt tartományban értékelhető kapcsolat. Mindez meglepő, hiszen az értékesítési célkategóriát (3,88) preferálták leginkább a szponzorok.

Mivel a szponzori célkitűzések és értékelési metódusok a vizsgált tartományon belül korrelációt mutattak egymással, kutatási hipotézisünket elfogadhatjuk.

Konklúzió

„Jelen felmérés teljesítette célját azaz, hogy elsőként vállalkozott a magyar élvonalbeli labdarúgás területén megnyilvánuló szponzorációs tevékenység egy ilyen átfogó jellegű alapvető leboncolására. Ennek során több, a gyakorlatban is tapasztalt tendenciát és folyamatot empirikusan is megerősített, illetve igazolt, sőt számos területen tovább árnyalta az ismereteket vagy éppen megcáfolott berögződött sztereotípiákat. Továbblepési ötleteket, kutatási témákat vagy éppen intézkedési javaslatokat indukál.

Az ugyanis vitathatatlan, hogy szükség van további empirikus felmérésekre, melyek akár funkcionálisan

5. táblázat. (Table 5.)

Vállalati célok – értékelési módszerek

Corporate objectives - evaluation methods	Átlag	Szórás	r(X,Y)	r ²	t	p
Hagyományos marketingkommunikációs csatornák telítődése miatt a szponzorációs tevékenység alkalmazása	3,3636	1,3618				
A szponzorációs büdzsé összetevése egyéb kommunikációs költségekkel	3,5455	1,4397	0,7048	0,4967	2,9805	0,0154
Vállalattal kapcsolatos fogyasztói attitűdjellemzők (beállítódások) formálása	3,3636	0,6742				
A szponzorációs tevékenység többi kommunikációs elemmel történő sikeres integrációja	4,1818	0,7508	0,6466	0,4181	2,5428	0,0316
Vállalati imázs építése	4,4545	0,6876				
A szerződésben foglalt szponzorált kötelezettségeinek a vizsgálata	4,9091	0,3015	0,7016	0,4923	2,9542	0,0161

6. táblázat. (Table 6.)

Termék/márka/ célok – értékelési módszerek

Product/brand/service objectives – evaluation methods	Átlag	Szórás	r(X,Y)	r ²	t	p
Új termék/márka/szolgáltatás bevezetése a fogyasztói piacra	3,8462	1,2142				
Szponzori név/termék/márka felismerés	4,1538	0,8006	0,6264	0,3924	2,6653	0,0220

7. Táblázat. (Table 7.)

Média célok – értékelési módszerek

Media objectives – evaluation methods	Átlag	Szórás	r(X,Y)	r ²	t	p
Szponzorált esemény alatti médiaérdeklődés fenntartása (TV, rádió, sajtó)	4,1429	0,5345				
Rendezvény látogatottsága	4,5714	0,6462	0,6363	0,4049	2,8571	0,0144
Különféle kommunikációs médiumokban való megjelenés lehetősége	3,7857	0,9750				
CPT – 1000 fő elérésének költsége	3,1429	1,4601	0,6716	0,4510	3,1400	0,0085

és „mikro-szinten” (például sportfogyasztókra, vásárlási hajlandóságukra gyakorolt hatás), akár szakterület specifikusan (például külön vizsgálva az eltérő demográfiai jellemzőkkel bíró vállalatokat) mélyebb és árnyaltabb eredmények megszületését, következtetések levonását, és ennek függvényében történő változtatásokat, cselekvéseket, vagy éppen fejlesztéseket tesz lehetővé. Például egészen más specifikumok jellemzik azt a vállalatot, melynél külön szponzorációs, vagy kommunikációs menedzsment foglalkozik a vizsgált téma kezelésével.

A professzionális sportpiac termékének fontos jellemzője a sportolók versengéséből származó izgalom, ami alapvetően a végeredmény bizonytalanságához, - mint a keresletet egyik legjobban involváló tényezőhöz - kapcsolódik. Ez a bizonytalanság, azonban olyan sajátosság, mely a professzionális sportot megkülönbözteti minden más terméktől, szolgáltatástól, megnehezítve ezzel a prognosztizálható haszon előrejelzését.

Reméljük, hogy jelen tanulmánnyal sikerült érzékeltetni, hogy a magyar labdarúgás tekintetében a szponzoráció, mint egy hatékony marketingkommunikációs eszköz milyen óriási jelentőséggel és fontossággal bír, és alkal-

mazása nélkül a kommunikációs stratégia félkarú óriás csupán.

Irodalomjegyzék

- Copeland R. - Frisby W. - McCarville R. (1996): Understanding the Sport Sponsorship process from a Corporate Perspective. *Journal of Sport Management*, 10, pp. 32-48.
- Dénes F. (1998): A futball eladásának közgazdasági alapjai. *Marketing & Menedzsment*, 3. pp. 9-17.
- Fazekas I. - Nagy A. (1994): *Szponzorálás*. Mind Bt, Budapest.
- Geng L. - Burton R. - Blakemore C. (2002): Sport sponsorship in China: Transition and evolution. *Sport Marketing Quarterly*, 1. pp. 20-32.
- Irwin R. L. - Asimakopoulos M.K. (1992): An approach to the evaluation and selection of sport sponsorship proposals. *Sport Marketing Quarterly*, 1 (2), pp. 43-51.
- Lough N. L. - Irwin R. L. (2001): A comparative analysis of Sponsorship objectives For U.S. Women's Sport and traditional Sport Sponsorship. *Sport Marketing Quarterly*, 10(4), pp. 202-211.
- McCook K. - Turco D. - Riley R. (1997): A look at the Corporate Sponsorship Decision-Making Process. *The Cyber-Journal of Sport Marke-*

ting, Vol. 1 No. 2, <http://pandora.nla.gov.au/nph-arch/O1998-Mar-12//http://www.cad.gu.edu.au/cjasm/mco-ok.html>

Nagy P. (1995): Bevezetés a professzionális sport közgazdaságtanába. In: *Új utak a közgazdasági, üzleti és társadalomtudományi képzésben, BKE Jubileumi Konferencia 1995*, Budapest I. kötet, pp. 488-493.

Pope N. (1998): Overview of Current Sponsorship Thought. *The Cyber-Journal of Sport Marketing*, Vol 2

No. 1, <http://pandora.nla.gov.au/nph-arch/O1998-Mar-12//http://www.cad.gu.edu.au/cjasm/pope21.htm>

Sandler D. M. - Shani D. (1993): Sponsorship and the Olympic Games: the consumer perspective. *Sport Marketing Quarterly*, 2(3), pp. 38-43.

Urbán Á. (1997): Sportüzlet, média és társadalom. *Sporttárs Magazin*, URL: <http://unisport.bke.hu/tarsmain.htm>

Van Heerden C. H. (2001): *Factors affecting decision-making in South African sport sponsorships*. University of Pretoria, Department of Marketing and Communication management. URL: <http://upetd.up.ac.za/thesis/available/etd-11072001-165433/unrestricted/>

Hérodotosz, az utazó sportrajongó

Herodotus the Travelling Sportsfan

Kertész István

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Összefoglaló

A görög-perzsa háborút leíró történeti művét Hérodotosz, "a történetírás atyja" az olümpiai Zeusz-templomban mutatta be először a nyilvánosságnak. Ez a tény összhangban volt azzal az érdeklődéssel, amellyel a történetíró a sport és a sportolók felé fordult. Ő, aki a Kr. e. 5. században Európa, Ázsia és Észak-Afrika nagy területeit beutazta, írása több mint harminc helyén emlékezett meg sportversenyekről, sportolókról, illetve a versenyek szabályairól, kapcsolatos tudnivalókról. Nyilvánvalóan a legkiválóbb emberi tulajdonságok közé sorolta a sporterényeket, és kiváltképp tisztelte azokat a politikusokat, akik a sportban is kitűntek. Ha valakinek a sportteljesítményéről adat jutott a birtokába, azt nem titkolta el. Műve ezért a sporttörténet számára is igen becses forrás. Előadásomban Hérodotosz munkájának összes sportvonatkozású részét elemezni fogom, és az elemzés eredményeképp az író életrajzára nézve is következtetéseket vonok le. Hiszen az kiderül, hogy a testedzést és versenyzést a legderekből foglalatosságok közé sorolta, fontosnak tartotta az igazságosság érvényesülését, és tisztában volt a sport-jellemformáló hatásával is tudta, hogy a versenysport és a vallási kultusz között szoros összefüggés áll fenn, és ezért a sportolást az isteneknek és a társadalomnak egyaránt tetsző életvitel lényeges elemének tekintette.

Kulcsszavak: sportrajongó, világutazó, olümpia, győztesek

Abstract

Herodotus, "the father of historiography", represented his work on the Greek-Persian War in the temple of Zeus at Olympia first time. This fact went together well to his keen interest in sport activity and athletics. The great historiographer travelled over wide territories of Europe, Asia and North Africa and completed his work about the middle of the 5th century B. C. In the

nine books written by him he mentioned competitions, athletics and rules of competitions more than thirty times. Obviously he held the sport activity as one of the most outstanding human features in high esteem and respected the politicians who had excelled in sport too. Herodotus made no secret of any fact of sport success gained by important personality. Therefore his work is very useful for the sport history. In my lecture I will analyze all parts of the writing of Herodotus which are dealing with sport and draw some conclusions of his view of life. He regarded physical training and engagement in racing as one of the most excellent human activities, took justice as a very important thing and knew the impact of sport on formation of the personality. He had no doubt about the close connection between athletics and religious cult and thought that the sport activity had been a very vital element of way of life accepted pleasantly by gods and society.

Key-words: sportsfan, globe-trotting, olympia, champions

„A történetírás atyja”, a görög-perzsa háborúk történetét összefoglaló Hérodotosz (kb. Kr. e. 484-426) történeti munkáját először Olümpiában ismertette a görög közönséggel, a játékok idején.¹ A helyszín kiválasztása egyrészt praktikus okokból történt, hiszen a Kr. e. 5. században már Hellász távoli vidékeiről is nagy számban érkeztek résztvevők és érdeklődők a versenyekre.² Így kb. két évezreddel a könyvnyomtatás feltalálása előtt Olümpia, mint egy összegörög ünnep színhelye, ritka jó lehetőséget kínált egy szerző számára írása népszerűsítésére. De Hérodotoszt egy elvi ok is vezethette, amikor Olümpia Zeusz-templomában megkezdte műve felolvasását. Ez az ok a sport iránti vitathatatlan rajongása volt. E tanulmány azt tűzte ki céljává, hogy a jeles szerző összes, a sporttal és testneveléssel kapcsolatos megjegyzését vizsgálja, és következtetéseket vonjon le a történetíró sporttal kapcsolatos gondolatairól.

Feltűnő, hogy Hérodotosz amerre csak járt, vagy amerre fantáziája szárnyán jutott el, ha sporttevékenységgel összefüggő információhoz jutott, azt nem mulasztotta el feljegyezni. Az napjainkban is tudományos viták tárgya, hogy Hérodotosz valóban járt-e minden olyan helyen, amelyre hivatkozott. Műve hitelességét igazolandó ugyanis többször hangsúlyozza, ezt vagy azt a saját szemével látta, vagy ha valahol nem is járt, megbízható tanúkkal beszélt az adott helyről vagy objektumról. Olyan benyomást akar tehát olvasójában kelteni, hogy amit leír, az saját, önálló tapasztalásának eredménye. Szavai szerint járt Babilonban (I. 183), az egyiptomi Memphisben (II. 2), Thébában és Héliopoliszban (II. 3), a föníciai Türoszban (II. 44), a palesztinai Szürában (II. 106), a szkíták földjén (IV. 81), az ugyancsak egyiptomi Moirisz-tó vidékén (II. 148), valamint a görögök lakta Thaszoszon (II. 44), Pitanében (III. 55), Zakünthosz szigetén (IV. 195). Ha mindehhez hozzászámítjuk, hogy a kariai Halikarnassoszban született, Athénban Periklész baráti körének tagja lett, és a dél-itáliai Thurioiban halt meg, akkor valóban világutazót láthatunk benne. F. Jacoby ilyenek is értékeli őt;³ napjainkban azonban többen kételkednek abban, hogy a történetíró oly sokat utazott volna. Az aktuális viták összefoglalásaképp írja Wido Sieberer: „Az egzakt földrajzi ismereteknek művében kimutatott csekély mennyisége és a szerző földrajzi leírásainak sematikus és spekulatív tartalma sokkal inkább amellet szólnak, hogy Hérodotosz földrajza nagyobb részt írott forrásokon alapul, amelyek szorosan kötődnek a régebbi görög hagyományokhoz.”⁴

Az tehát vitatott, hogy Hérodotosz valójában mennyit utazott. Az viszont vitán felül áll, hogy a különböző fontos személyiségek, helyi szokások és vallási ünnepek leírásánál - akár személyes élmény, akár közvetett információ alapján - kiemelkedő fontosságot tulajdonított a sportnak. Szolón és a lüdiai király, Kroiszosz beszélgetése Hérodotosz művének egyik igen szép részlete. A görög törvényhozó és a gazdagságára büszke uralkodó az em-

beri boldogság titkát taglalja. Előbbi a jól ismert hellén felfogást hangoztatja: csak életünk végén tudjuk megállapítani, boldogok voltunk-e vagy sem. Hiszen addig az istenek bármikor leűjíthatnak ránk. Ugyanezt Plutarkhosz így fogalmazza meg Szolónról írt életrajzában: „A még élő és a sors változásainak kitett ember boldogsága épp olyan bizonytalan, és ugyanúgy alá van vetve a változásnak, mint a versenyfutó, kinek győzelmét nem hirdették ki, és még nem nyerte el a győzelmi pálmát...”⁵ Hasonló szemléletet fejez ki a marathóni futóról szóló legenda is, amely szerint a feladat teljesítése pillanatában, vagyis boldogsága tetőpontján, a hírvívó meghal.⁶ A dicsőség elérésekor bekövetkező szerencsés és boldog halált Hérodotosz szerint csak a legkiválóbb emberek érdemelhetik ki. Kik hát az arra érdemek, akiknek ilyen sors jut? A válasz szerint az argoszi ikerpár, Kleobisz és Bitón, akik anyjuk fogatát az ökrök helyett maguk húzták el Héra templomáig. Ők anyjuk és az istennő tisztelete jegyében tettek akkora erőfeszítést, amely kiragadta őket a földi életből. És mi jellemezte e kiváló ifjakat? „... elég vagyonnal és akkora testi erővel rendelkeztek, hogy mindketten győztek a versenyeken.” Hérodotosz az **athlophorosz**=„versenydíjat elnyerő” jelzőt alkalmazza rájuk, akiknek birtokában van a **rhómé** = „testi erő”. Nyilvánvaló, hogy az edzett testet és a sportversenyeken bizonyított győzelmi képességet a legtisztelendőbb emberi tulajdonságok közé sorolta. Ezeket a vagyon megléte jól egészítette ki, hiszen a szegénység bűnre csábít, a vagyon viszont megóv ettől, amint azt Arisztotelész írta a **kalosz kai agathosz anér**-ről, vagyis a hellén példaképnek számító, magában a testi és szellemi minőséget felhalmozó férfiról.⁷ Hérodotosz tudatosan állította szembe egymással az argoszi ikreket és Kroisoszt. Az ikrek vagyonnal és kiváló tulajdonságokkal egyaránt rendelkeztek, míg Kroisosznak csupán a gazdagsága volt meg.⁸

Hérodotosz műve más helyein is kapcsolatot lát a derék viselkedés és a sportemberi mivolt között. Amikor a spártai király, Anaxandridasz szerencsétlen sorsú fiának, Dórieusznak sikertelen szicíliai gyarmatosító tevékenységéről ír, megemlíti, hogy vele volt a krotóni Philipposz is, aki „versenygyőztes volt Olümpiában, s Hellász-szerte őt tartották akkoriban a legszebb férfinak, az egésztaiak pedig jobban tisztelték szépsége miatt, mint bárki mást: sírjánál hērós-zentélyt emeltek, és halotti áldozatokkal

emlékeztek rá.”⁹ Philipposz vitéz harcos és gazdag ember volt, Dórieusz akcióját saját tulajdonában lévő három-evezősoros hajójával támogatta. Még háborús részvételének oka is tisztelet érdemel. Mert jegyesét, aki a Krotónnal szemben ellenséges Szübariszból származott, nem akarta becsapni, inkább ő távozott hazájából. Ráadásul ez a testi és lelki értékekben bővelkedő férfiú a legszebb külsővel rendelkezett. **Kallisztosz Hellénón**, vagyis a hellének közül a legszebb. Ezzel a kifejezéssel illeti őt Hérodotosz annak a szemléletnek a jegyében, amely szerint a külső és belső szépség egymást feltételező tulajdonságok.¹⁰ A legfontosabb tény azonban az, hogy olümpiai bajnok volt. A szerző nem véletlenül ezt említi elsőnek a róla szóló információk között. Hiszen ez elégséges magyarázatot is ad arra, miért volt ilyen kiváló ember az említett Philipposz. L. Moretti Kr. e. 520-ra teszi Philipposz olümpiai győzelmét, de arra ő sem tudja a választ, melyik verseny-számban nyert.¹¹ Hogy azután a vitéz harcos, a hőséges férfi és egyben kiváló sportember halála után hērósznak, vagyis félistennek kijáró tiszteletben részesült, az általános jelenség volt az adott korszakban.¹² Az Asztüpalai szigetéről származó Kleomédész és a thaszoszi Theagenész is éppúgy hērószi tiszteletet nyertek haláluk után,¹³ mint az az athéni Miltiadész, a marathóni győztes nagybátyja, aki a kherzsonzosi dolonkoszok fejedelme lett, és azt megelőzően győzött a négyesfogatok olümpiai versenyén.¹⁴ L. Moretti nagy valószínűséggel Kr. e. 560-ra datálja Miltiadész sikerét,¹⁵ Hérodotosz természetesen hangsúlyozza erről az idősebb Miltiadészról, hogy győzött Olümpiában, és ezzel érzékelteti is, nem méltatlan emberre bízták magukat a dolonkoszok.

Hérodotosz szemében a versenygyőztesek, kiváltképp az Olümpiában diadalmaskodók, mind kiváló emberek voltak. Kivételt talán a Kr. e. 640-ben dialoszbán (kétszeres stadionfutás) nyertes athéni Külön jelentett. Ő 632-ben államcsínyt hajtott végre, hogy ő lehessen Athén türannosza. Ám leverték, és őt magát meggyilkolták. Hérodotosz nem minősíti őt, de itt a hallgatás magáért beszél. A történetíró nem akart szidni egy olümpiai bajnokot, ha már dicsérni nem tudta.¹⁶ Ilyen probléma nem állt fenn egy másik bajnok esetében. Az ión felkelés eseményeinek ismertetésekor Hérodotosz leírja, hogy az iónokat üldöző perzsák megölték többek közt „Eualkidészt, az eretriaiak vezérét, aki többször nyert koszotúr versenyjátékokon, s akinek tisztele-

tére a keózi Szimónidész dicsőítő verset írt”.¹⁷ Eualkidész egy pontosan nem datálható olümpiai versenyen győzött az ifjak ökölvívásában.¹⁸ A történetíró kiválóságának jellemzésére elegendőnek találta kiemelni, hogy többszörös versenygyőztesről van szó. Pauszaniasz is többszörös ifjúsági olümpiai bajnokként emlékezik meg róla, de származására nézve éliszinek mondja.¹⁹

Az olümpiai bajnokok sorában említ Hérodotosz az egykori spártai királyt, Démaratoszt. Démaratoszt ellenségei cselszövésével távolították el Spártából. Ráfogták, hogy anyja házasságtörő kapcsolatából született. A szerző szemmel látható részvétellel ecseteli sorsát, melyet igazságtalanul szenvedett el, hiszen „sok mondása és cselekedete szerzett hírnevet Lakedaimónban”.

És mivel vívta ki leginkább a dicsőséget? „Olümpiában, a négyesfogató kocsi versenyen győzelmet aratott. Mert ilyen győzelemmel egyedül ő büszkélkedhetett a spártai királyok közül.”²⁰ L. Moretti Kr. e. 504-re teszi Démaratosz olümpiai sikerét.²¹ Azt a győzelmet, amely Hérodotosz szerint minden másnál fényesebb bizonyítéka volt az érdemtelenül üldözött Démaratosz kiválóságának. Amikor Athén Aigina szigetére támadt, utóbbi segítségére argoszi önkéntesek érkeztek. Az önkéntesek vezére „Eurübatész, a neves öttusázó volt”²² Hérodotosz szerint három embert ölt meg párharcban, míg a negyedik ellenség vele végzett. A nagyszerű harcost mindennek jobban jellemezte az, hogy élsportoló volt. Azt Pauszaniasztól tudjuk, hogy a nemeai játékok pentathlon versenyét nyerte meg.²³ Amikor Hérodotosz a marathóni csata leírása előtt Miltiadész életútját ismerteti, az első fontos tényként azt említi, hogy atyja, Kimón háromszor nyert Olümpiában a négyesfogatok versenyén. Ezzel már meg is előlegezi Miltiadész hadi sikerét, hiszen egy háromszoros bajnoknak csakis kiváló fia lehet. Az író azt is megjegyzi, hogy „ilyen fényes győzelemsorozatára csak a lakóniai Euagorasz lovai voltak képesek, de ennél többre egyetlenegy sem”.²⁴ Hérodotosz közlésének van még egy igen érdekes részlete. Második olümpiai győzelmét az akkor éppen száműzetésben lévő Kimón átengedte Athén türannoszának, Peiszisztratosznak, aki cserében visszaengedte őt a városba.²⁵ Ez a közlés jól bizonyítja, mekkora politikai jelentőséget tulajdonítottak az olümpiai győzelmeknek.²⁶

Az athéni Kalliasz részt vett a türannisz megdöntésében. Hérodotosz szerint már ezzel is kiérdemelte, hogy emlékezete fennmaradjon. De ráadásul Olüm-

piában lovaglásban első, a négyesfogatok versenyében második, míg Delphoiban is első helyezést szerzett (valószínűleg a négyesfogatok versenyében).²⁷ Ez a nagyszerű ember számos jó tulajdonsággal dicsekedhetett, hiszen bőkezű volt, sőt, még leányainak is megengedte, hogy maguk válasszák meg férjeiket.²⁸ Az író itt megint példát szemléltet a fizikai és lelki kiválóság harmóniájára - a lovasversenyeken hivatásos lovasok vettek részt, de a győzelmi díjat a lovak tulajdonosai kapták; az azonban nyilvánvaló, hogy ezek az emberek nemcsak a lótenyésztéshez értettek, hanem maguk is jó lovasok voltak. Ugyancsak a sporthéroszok sorába tartozott a krotóni Phaüllosz. Háromszor győzött Delphoiban, kétszer pentathlonban, egyszer pedig stadionfutásban.²⁹ Ó ráadásul a krotóniak hadihajóját vezényelte a szalamiszi tengeri ütközetben a perzsák ellen, így adva példát a testi és lelki nagyságra.³⁰ A modern sporttörténet utóbb egész mítoszt teremtett alakja köré,³¹ pedig már Hérodotosz szikárabb híradása is elegendő dicséretet tartalmaz. Phaüllosz más szempontból is érdekes. Hiszen ha hinni lehet az ókori híradásoknak, 16 méter feletti távolugrást produkált. A róla szóló források elemzése komolyan hozzájárult az antik távolugrás technikájának rekonstruálásához.³² Hazaszeretetlenben Phaüllosz méltó társa volt a perzsák elleni műkaléi csatában igen bátran harcoló athéni Hermolükosz. Ő Hérodotosz szerint ismert pankration versenyző volt.³³

Ilyen kiváló emberek hozzátartozójának lenni már önmagában nagy dicsőségnek számított Hérodotosz szemében. Ezért tudósít arról, hogy a krotóni Démokédész, I. Dareiosz perzsa király udvari orvosa visszaszökött Krotónba, és feleségül vette az egyszeres ifjúsági és ötszörös felnőtt olümpiai birkózóbajnok, Milón leányát. Ezután pedig megüzente Dareiosznak a házasság híret, hogy a perzsa király láthassa, mennyire nagyrabecsülük őt Krotónban.³⁴

Persze általában a völegénytől is elvárták, jó sportember legyen. Hérodotosz igen dicsérőleg emlékezik meg Kleiszthenész sziküóni türannoszról, aki leánya kéri számára versenypályát és birkózó teret építtetett, hogy az egymással megküzdő ifjak közül a legkiválóbbat választhassa vejének. Ez a történet is jól mutatja, a sportteljesítményben a kiválóság bizonyítékát látták. A vő kiválasztásának ez a módja méltó volt Kleiszthenész múltjához, hiszen ő maga is győzött Olümpiában a négyesfogatok versenyén.³⁵

Ha az olümpiai dicsőség az emberi érték mércéje volt Hérodotosz számára, akkor persze ellenszenvesnek talált

mindent, ami Olümpia szellemét megzavarta. Ezért tartotta az argoszi türannoszt, Pheidónt "minden más hellénnél arcátlanabbnak", hiszen elzavarta Éliszből a versenybírákat, és ő rendezte meg az olümpiai játékokat.³⁶ Ezzel szemben kiemeli, hogy a görögök a legnagyobb veszedelmek idején, még a thermopülai ütközet időpontjában is megrendezték az olümpiai versenyeket.³⁷ Xerxész a görög ellenfél igazi nagyságát egy Hérodotosz által elképzelt beszélgetés során éppen azáltal mérte fel, hogy megtudja: ezek az emberek „nem pénzért, hanem a győzelem dicsőségéért harcolnak”.³⁸ Mi persze tudjuk, hogy ez így nem az abszolút igazság, hiszen a versenygyőztesek számos financiai juttatásban is részesültek,³⁹ mégis Hérodotosz számára ez az elvi magasabbrendűség ismérve. A görögök még ebben is különbek a pénzért versenyző perzsáknál. Mivel Hérodotosz a sportban látja a görög szellem legmarkánsabb kifejezését, és mert mindenekfelett Olümpiát tekinti a hellén identitás megtestesítőjének, arról is megemlékezik, hogy Pszamiszz uralkodása idején éliszi követek érkeztek Egyiptomba. Céljuk az volt, hogy az ottani papok véleményét kikérjék az olümpiai versenyek szabályairól. Tanulságos, hogy a megkérdezettek mindent a lehető legigazságosabbnak találtak, kivéve, hogy helybeli versenybírák működése nem zárta ki helyi versenyzők részvételét.⁴⁰

Az utóbbi megjegyzés igazolja, hogy Hérodotosz jól ismerte az olümpiai játékok szabályait, és általában sokat tudott az ottani eseményekről. Gykezett is információit beépíteni művébe. Tőle tudjuk, hogy a későbbi I. Alexandrosz makedón király még trónörökös korában (Kr. e. 500 körül) elismertette a bírakkal hellén származását, és második lett a stadionfutók küzdelmében.⁴¹ Ugyancsak ő közli azt, hogy az Alkmaionida nemzetség Athénban dicső férfiakat adott a városnak, akik közül Alkmaion négyesfogatával olümpiai győztes volt.⁴² Amikor a szalamiszi csata előzményei között a szerző a korinthoszi flottaparancsnok, Adeimantos, és Themisztoklész vitáját eleveníti fel, előbbi Themisztoklész ahhoz az atlétához hasonlítja, aki előbb indult el a többieknél, és ezért megvesszőzik.⁴³

Miküthosz nevét Hérodotosz mint Rhégion kormányzóját említi meg, akit elűztek hazájából. De az igazán figyelemreméltó tettei közt az volt, hogy sok szobrot készített megrendelésre, amely műveket Olümpában állították fel.⁴⁴ Hérodotosz még azt is fontosnak tartotta megemlíteni, ha valaki csak a győzelem reményében versenyzett

Olümpiában, de végül alulmaradt. Így kapunk információt az éliszi Tiszamenoszról. Néki Delphoiban megjósolták, hogy öt nagy győzelmet fog aratni. Ettől fellelkesülve elindult az olümpiai pentathlon küzdelmekben, de nem nyert, mert birkózásban legyőzték.⁴⁵

Görögországi és más területek történetét leírva Hérodotosz további tanúbizonyságát adja a sport iránti érdeklődésének. Szemtanúként számol be az egyiptomi Khemmiszben alapított versenyéről. W. Decker mutatott rá, hogy ott Min szentélye volt, akit később a görögök Pannal azonosítottak, és ezért a várost Panopolisznak nevezték el.⁴⁶ Hérodotosz viszont az egyiptomi isten egyik melléknevét, amely őt a Perszeusz névre emlékeztette, félre értelmezte, és az ott látott ünnepeket Perszeusz ünnepeként írta le. Az ünnepek részeként rúdmászásban versenyeztek a helybeliek, és a legjobbak versenydíjakat kaptak.⁴⁷ Ugyancsak beszámol a szerző az etrusiai agüllaioszok azon szokásáról, hogy az általuk elpusztított phókaiak harcosok tiszteletére atlétikai- és kocsi-versenyeket rendeztek.⁴⁸ A thrákok szokásainak bemutatásánál leírja, hogy a gazdagok temetési szertartásánál sportversenyeket rendeznek.⁴⁹ Ez és műve több más helye nyilvánvalóvá teszi, hogy Hérodotosz tisztában volt a sport kialakulása és a halotti kultusz közötti kapcsolattal.⁵⁰

Néhány érdekes, de kevésbé jelentős sporttárgyú közlését kell még felsorolni a neves szerzőnek. A tripioni Apollónról elnevezett versenyjátékokkal kapcsolatban felvilágosít minket arról, hogy az első helyezettek bronz tripuszokat (háromlábú edények) kaptak díjul. Ezeket azonban nem vihették haza, hanem fel kellett ajánlaniuk Apollónnak.⁵¹ A görög-perzsa háború eseményeinek kapcsán betekintést nyújt a perzsák sportéletébe is. Leírja, hogy Xerxész perzsa király Kr. e. 480-ban Abüdosznál flottája hajói számára evezősversenyt rendezett, és ebben a föníciai Szidón hajója győzött.⁵² Maliszban meg löversenyt rendezett a perzsa és az ottani thesszáliai lovak között, és a küzdelemben a perzsák paripái bizonyultak jobbnak.⁵³

Befejezésül egy nem kimondottan sporttörténeti fontosságú közlésben Hérodotosz beszámol arról, hogy Pheidippidész athéni futár Kr. e. 490-ben két nap alatt futott el Athénból Spártába, hogy segítséget kérjen városa számára a támadó perzsák ellenében.⁵⁴ Ez az adat számomra közvetett bizonyítékot jelent arra nézvést, hogy a híres marathóni futás valójában soha nem történt meg. Hérodotosz, a sportrajon-

gó nem hagyta volna említés nélkül a marathóni futót, ha egyáltalán létezett volna. Ám nem említi őt, noha maga majdnem kortárs volt az eseményekkel, és a csata több résztvevőjével később személyesen is beszélt. Ezenkívül Hérodotosz remek dramaturg is volt. Ha a marathóni csata előzményeinek leírását Pheidippidész futásával kezdi, milyen szép lett volna az ütközet elemzését a marathóni futó történetével lezárni. Ha ezt nem tette, annak csak egy oka lehetett. Ez a futás az utókor képzeletének teremtménye volt csupán.⁵⁵

Jegyzetek

- Lukianosz: Hérodotosz vagy Aetiön. Ld. Lukianosz összes művei, Magyar Helikon, Bp. 1974, I. 568.
- Ld. Siewert, P. (1997): Privilegien überseerischer Griechen im Heiligtum von Olympia. in: *Il dinamismo della colonizzazione greca. Atti della tavola rotonda Espasione e colonizzazione greca di eta arcaica: metodologie e problemi a confronto* (Venezia, 10-11/11/1995). Ed. by C.I. Antonetti-P. Léveque. Napoli 1997, 95-96.
- Jacoby, F. (1913): Herodotos, RE Suppl. II. 205-520.
- Sieberer, W. (1995): Das Bild Europas in den Historien. Studien zu Herodots Geographie und Ethnographie Europas und seiner Schilderung der persischen Feldzüge. Innsbruck. 113-114.
- Plutarkhosz: Szolón 27.
- Erről ld. Kertész, I. (1991): Schlacht und "Lauf" bei Marathon - Legende und Wirklichkeit. Nikephoros, 4. 155-160.
- Arisztotelész: Politika 1293b.
- Hérodotosz I. 30-32. Vö. Nilsson, M. P. (1974): Geschichte der griechischen Religion. München I. 737.
- Hérodotosz V. 47.
- Vö. Kertész István (2001): A görög sport világa. Bp. Nemzeti Tankönyvkiadó. "A kalokagathia, Arisztotelész és Nagy Sándor" c. fejezet, 86-98.
- Moretti, L. (1957): Olimpionikai, i vincitori antichi agoni olimpici. Rome, no. 135.
- Erről Kertész, I. (1983): Religionsgeschichtliche Voraussetzungen zur Herausbildung des Herscherkultes in Athen. Oikumene 4, 61-69.
- Kleomédészről ld. Pauszaniász VI. 9, 7; Theagenészről ld. Pauszaniász VI. 11, 8. Vö. Matz, D. (1991): Greek and Roman Sport. A Dictionary of Athletes and Events from the Eighth Century B. C. to the Third Century A. D. Jefferson, North Carolina, and London, 41-42 és 95-96.
- Hérodotosz VI. 36.
- Moretti, L. (1957) no. 106.
- Hérodotosz V. 71; Moretti, L. (1957) no. 56; Kyle, D. G. (1987): Athletics in Ancient Athens. Leiden, 18, 20-21, 30, 110, 112, 156-157, 170, 206.
- Hérodotosz V. 102.
- Moretti, L. (1957) no. 958.
- Pauszaniász VI. 16, 6.
- Hérodotosz VI. 70.
- Moretti, L. (1957) no. 157. Démaratoszról bővebbet Kertész István (2002): Botrányok az ókorban. Bp. Mundus, "Apa lett a király" c. fejezet 11-22.
- Hérodotosz VI. 92, IX. 75.
- Pauszaniász I. 29, 5.
- Hérodotosz VI. 103. Vö. Matz, D. (1991) 41; Kyle, D. G. (1987) 111-112, 117, 158-159, 171, 204; Moretti, L. (1957) no. 120, 124, 127. Euagoraszról ld. Moretti, L. (1957) no. 110, 113, 117.
- Hérodotosz VI. 103.
- Vö. Hönle, A. (1972): Olympia in der Politik der griechischen Staatenwelt. Von 776 bis zum Ende des 5. Jahrhunderts.
- Kyle, D. G. (1987) 213; Moretti, L. (1957) no. 103; Maróti Egon (2000): A delphoi Pythia sportversenyeinek győztesei. Argumentum Kiadó, Budapest, no. 3.
- Hérodotosz VI. 122.
- Matz, D. (1991) 81; Maróti E. (2000) no. 16.
- Hérodotosz VIII. 47.
- Vö. Young, D. C. (1985): The Olympic Myth of Greek Amateur Athletics. Chicago, 12-14, 134, 140, 160.
- Ebert, J. (1963): Zum Pentathlon der Antike. Untersuchungen über das System der Siegerermittlung und die Ausführung des Haltersprunges. ASAW Bd. 56. Heft 1. Berlin, 35-64; Schmid, H.-Müller, N. (1988): New Cognition of the Theories of Long Jump in Ancient Greece. in: New Horizons of Human Movement 1988, Seoul Olympic Scientific Congress, Sept. 9-15. 1988, Dankook University, Cheonan Campus. Experts.
- Hérodotosz IX. 105; Pauszaniász I. 23, 10. Vö. Kyle, D. G. (1987) 117, 161, 202.
- Hérodotosz III. 137. Vö. Young, D. C. (1985) 145-146, 154. Milónról Moretti, L. (1957) no. 115, 122, 126, 129, 133, 139; Matz, D. (1991) 72-73. Egyébként Hérodotosz szemében minden történés fontos volt, ami Olümpiával volt kapcsolatban. Arról is beszámol például, hogy Peiszisztratosz, a későbbi athéni türannosz atyja, Hippokratész járt Olümpiában, és ott egy csoda részese volt. Az áldozati üstben, melyet ő készített elő, a víz magától forrni kezdett (Hérodotosz I.

59.). Ez az esemény előre jelezte fia karrierjét.

35. Hérodotosz VI. 126; Moretti, L. (1957) no. 96.

36. Hérodotosz VI. 127.

37. Uo. VII. 206.

38. Uo. VIII. 26.

39. Vö. Young, D. C. (1985); Kertész I. (2001) 53-70.

40. Hérodotosz II. 160. Vö. Crowther, N. B. (1997): "Sed quis custodiet ipsos custodes?" The Impartiality of the Olympic Judges and the Case of Leon of Ambracia. Nikephoros 10, 149-160.

41. Hérodotosz V. 22. Ld. Kertész István (2002): Héraklész unokái. A lovas makedónok története Nagy Sándor haláláig. Bp. Mundus, 21 skk.

42. Hérodotosz VI. 125. Vö. Moretti, L. (1957) no. 81; Kyle, D. G. (1987) 112, 157, 196; Hönle, A. (1972) 53-55.

43. Hérodotosz VIII. 59.

44. Uo. VII. 170.

45. Uo. IX. 33; Pauszaniász III. 11, 6 és VI. 14, 13. Vö. Moretti, L. (1957) no. 173.

46. Decker, W. (1992): Sports and Games of Ancient Egypt. Yale University Press, London, 146.

47. Hérodotosz II. 91.

48. Uo. I. 167. Vö. Nilsson, M. P. (1974) I. 628.

49. Hérodotosz V. 7.

50. Vö. Kertész István (2002): Az ókori olümpiai játékok története. (Második javított kiadás), Bp. Nemzeti Tankönyvkiadó, 48 sk.

51. Hérodotosz I. 144.

52. Uo. VII. 44.

53. Uo. VII. 196. Vö. Hyland, A. (1990): Equus: The Horse in the Roman World. London, 16 sk.

54. Hérodotosz VI. 105.

55. Kertész, I. (1991) 155-160

Irodalom

Hérodotosz: A görög-perzsa háború. Európa Kiadó Bp, 1989. ford. Mura-közy Gyula.

Kertész István (2001): A görög sport világa. Bp. Nemzeti Tankönyvkiadó.

Moretti, L. (1957): Olimpionikai, i vincitori antichi agoni olimpici. Rome.

Sieberer, W. (1995): Das Bild Europas in den Historien. Studien zu Herodots Geographie und Ethnographie Europas und seiner Schilderung der persischen Feldzüge. Innsbruck.

Decker, W. (1992): Sports and Games of Ancient Egypt. Yale University Press, London.

Kyle, D. G. (1987): Athletics in Ancient Athens. Leiden.

Young, D. C. (1985): The Olympic Myth of Greek Amateur Athletics. Chicago.

Élsport vagy továbbtanulás?

MAGYAR ÚSZÓK TOVÁBBTANULÁSI ESÉLYEINEK VIZSGÁLATA

Elite Sport or Education?

HUNGARIAN SWIMMERS' CHANCES FOR EDUCATION

Egressy János

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Összefoglaló

Tanulmányunkban a magyar úszóversenyzők továbbtanulási esélyeit vizsgáljuk. Azt elemezzük, hogy a rendszerváltás után, a sportiskolai rendszer összeomlását követően mennyire egyeztethető össze a versenysport a tanulással, illetve melyek a versenysport abbahagyásának leggyakoribb okai. Az eredmények arra mutatnak rá, hogy az úszók körében általános a továbbtanulási aspiráció, és a rendszerváltás óta a felsőoktatásban való részvételük esélyei növekedtek. A sportolás és a tanulás közötti választásra korábbi életkorban, átlagosan 14 évesen, tehát a középfokú oktatásba való belépéskor kerül sor. A tanulmányban kimutatjuk a magyar sporttársadalom növekvő mértékű önreprodukciónak.

Kulcsszavak: társadalmi státusz, mobilitási csatornák, felsőoktatási esélyek, sportágak presztízse

Abstract

The paper examines the chances for higher education of Hungarian swimmers. It is examined to what extent competitive sport and education are compatible after the collapse of the sport school system which followed the change of the regime in 1989, and what are the most frequent reasons for retirement from competitive sport in adolescence. The results show that there is a general aspiration for higher education among swimmers and that since the change of the regime their chances for participation in the higher education have grown. The choice between competitive swimming and edu-

cation comes about at a younger age, generally at 14, i.e. when starting secondary school. The study reveals the growing degree of self-reproduction of the Hungarian sport society.

Key words: social status, channels of mobility, chances for higher education, prestige of sports

1. Bevezetés

Noha "a 19. század végén a felsőoktatási intézmények sportja a magyar sport meghatározó része, nagyon progresszív területe volt" (Gál 1993: 156), az utóbbi évtizedek élsportja nálunk nem a főiskolai/egyetemi közegre épül. Tanulmányunkban a kérdést fordítva fogalmazzuk meg: arra keressük a választ, milyen eséllyel vesznek részt az élsportolók a felsőoktatásban, mennyire van lehetőségük a sportpályafutás ideje alatt egy olyan piacképes szakma vagy hivatás elsajátítására, amely megalapozza a sportkarrier befejezése utáni életüket, lehetővé teszi a sportból a civil életbe való átmenetet. Kutatjuk továbbá a felsőoktatásban való részvételt befolyásoló tényezőket, a felnőtt és az utánpótlás korú úszók továbbtanulási aspirációit. A háttér-tényezők feltárását a rendszerváltást megelőző időszak úszóversenyzőivel való összehasonlítás teszi teljessé.

A tanulmány alapjául szolgáló empirikus adatokat két populációból nyertük. Egyrészt a felnőtt korú úszóversenyzők populációját vizsgáltuk meg: kérdőíves felmérést készítettünk a rendszerváltást megelőző tíz év válogatott úszóinak számunkra elérhető csoportjával (43 fő) és napjaink teljes felnőtt korú úszó válogatottjával (37 fő). Emellé mintegy kontrollcsoport-

ként bevontuk azokat a volt versenyzőket, akik a tárgyalt időszakban a versenysportot korosztályos úszóként abbahagyták. Ebből a populációból a rendelkezésünkre álló korosztályos bajnoki listák alapján reprezentatív mintát vettünk (56 fő a rendszerváltást megelőző, 94 fő az azt követő időszakból). További adatforrást jelentenek a felsőoktatásban részt vevő élsportolók, illetve a versenysportból serdülőkorban kilépő versenyzőkkel és szüleikkel készített strukturált interjúk.

Vizsgálatunk egy szélesebb elméleti és empirikus kutatás része, mely az esélyegyenlőség időbeli alakulását vizsgálja a magyar élsportban (jelesül az úzásban). Mindebből jelen tanulmányhoz csak a címben megfogalmazott szempontból releváns, a tanulásra és a továbbtanulásra vonatkozó adatokat használjuk fel.

2. Az úszók társadalmi származása

A sportágak a hozzájuk rendelt presztízis alapján egy hierarchikus struktúrát képeznek, melyben az erő és csapatsportok az alsó szinteken találhatóak, míg az egyéni sportok, a magas technikai követelményeket támasztó, illetve az edzésidő-igényes sportágak a felső szinteket foglalják el. Ez a presztízis-hierarchia a társadalmi rétegződés tükröképe, az aktív sportolók társadalmi státusának függvénye.¹ A nyugat-európai társadalmak sportág-hierarchiájában az úzás a nyolcadik helyet foglalja el (Winkler 1992: 192), az úszók társadalmi státusa (a származási család státusát alapul véve) néhány századponttal magasabb az aktív sportoló népesség átlagstátusánál.

A sportágak rangsorolása tehát a társadalmi hierarchiát képezi le. A

1. sz. táblázat: A SZÜLŐK ISKOLAI VÉGZETTSÉGE (a kérdezettek százalékában)

Table 1: LEVEL OF EDUCATION OF THE PARENTS (in percentage)

Szülők iskolai végzettsége	'80-as évtized		a rendszerváltás utáni időszak	
	felnőtt élsportolók	korosztályosként kilépők	felnőtt élsportolók	korosztályosként kilépők
Nyolc általános / szakmunkásképző	12, 8	10, 7	5, 6	4, 3
Szakközépiskola / gimnázium	51, 3	28, 6	47, 2	31, 9
Főiskola / egyetem	35, 9	60, 7	47, 2	63, 8
Összesen	100	100	100	100

2. sz. táblázat: AZ APA FOGLALKOZÁSA (a kérdezettek százalékában)
Table 2: OCCUPATION OF THE FATHER (in percentage)

Apa foglalkozása	'80-as évtized		a rendszerváltás utáni időszak	
	felőtt élsportolók	korosztályosként kilépők	felőtt élsportolók	korosztályosként kilépők
Felső szintű szellemi foglalkozás	20,1	27,3	22,9	29,5
Beosztott értelmiségi	16,1	14,3	18,8	21,6
Rutin szellemi	25,0	25,0	6,3	14,0
Könnyű fizikai foglalkozás	25,6	25,8	15,1	13,6
Nehéz fizikai foglalkozás	7,0	7,6	2,5	4,3
Vállalkozó szülő(k)	6,2	-	34,4	17,0
Összesen	100	100	100	100

3. sz. táblázat: AZ ANYA FOGLALKOZÁSA (a kérdezettek százalékában)
Table 3: OCCUPATION OF THE MOTHER (in percentage)

Anya foglalkozása	'80-as évtized		a rendszerváltás utáni időszak	
	felőtt élsportolók	korosztályosként kilépők	felőtt élsportolók	korosztályosként kilépők
Szabad szellemi foglalkozás	19,0	13,7	21,7	23,5
Beosztott értelmiségi	20,8	23,6	21,4	28,8
Rutin szellemi	45,0	46,4	33,3	32,8
Könnyű fizikai foglalkozás	14,0	15,2	8,9	9,2
Nehéz fizikai foglalkozás	1,2	1,1	0,8	-
Vállalkozó	-	-	13,9	5,7
Összesen	100	100	100	100

sportkarrierre nézve meghatározóak a származási család anyagi és nem anyagi erőforrásai. Az anyagi lehetőségek, a társadalmi származás, a rétegspecifikus értékek és szükségletek meghatározzák a sportolás megkezdésének esélyét, illetve az abból való kimaradás valószínűségét, a sportág kiválasztását és a versenyszerű sportolás folytatását. Mindez a fejlett nyugati társadalmakban fellelhető trendbe illik bele, korántsem kivételes jelenség a sportoláshoz való hozzájárás differenciált jellege.

Az úszás valamennyi társadalmi réteg számára a közös sportkultúrát képviseli (public sport), hozzáférhetősége miatt a könnyűatlétikához, a futáshoz és a kerékpározáshoz hasonlóan alapsportágnak, tömegsportágnak minősül: az úszásoktatásban való részvétel a népesség túlnyomó többsége számára a gyermekkor szükséges része. Am versenyszinten az úszás edzésidő-igényes, a család részéről anyagi és nem anyagi áldozatok sorát követeli. Emellett a sportág egyéni jellege és a test harmonikus, sokoldalú fejlődését elősegítő szerepe (mely igény hangsúlyosan fogalmazódik meg a sporttal szemben a magasabb társadalmi rétegekben) egyaránt az egészségtudatosság tekintetében eljáró középosztály sportjává teszi.² A vitorlázáshoz, az evezéshez és a vívás-hoz hasonlóan az úszás Magyarországon is sokáig egy viszonylag zárt társadalmat képezett, az értelmiségi szülők gyermekeinek sportága volt. A nyolcvanas-kilencvenes évekre vala-

melyest nőtt ugyan az alsó közép- és munkásosztályból származók aránya (Földesiné 1999), az élversenyzők zöme azonban továbbra is a magas társadalmi-kulturális státusú csoportokból kerül ki. Ma az alsóbb rétegekből ismét kevesebb élsportoló kerül ki; az objektív bejutási nehézségek – elsősorban az anyagi áldozatok – mellett ebben szerepet játszik az is, hogy mára a teljesítménysport megszűnt a társadalmi mobilitás kizárólagos eszközeinek lenni. Ugyanakkor a felső rétegek is kivonulni látszanak az élsportból, hiszen számukra sem jelent már mobilitási csatornát: alternatív érvényesülési utak jelentek meg (nyelvtanulás, magas presztízsű egyetemi diploma megszerzése stb.). Noha az élsportolók új generációja a nyolcvanas-kilencvenes években a felső munkásosztályból és alsó középosztályból érkezett és számukra a sport továbbra is az intergenerációs mobilitás csatornájaként működött (Földesiné 2004: 16), ezt az úszásra nézve nem tekinthetjük jellemzőnek. A nyolcvanas évtizedre valóban több alsó középosztálybeli szülő gyermeke képviseltette magát ebben a – korábban az értelmiség számára fenntartott – sportágban, ám ez a tendencia azóta nem folytatódott, az alsó középosztályból származó élsportolók aránya nem növekedett.

Noha a tárgyalt időszakban a felsőfokú oktatás expanziójának vagyunk tanúi, a mai élsportolók illetve a rendszerváltás után a sportban korosztályos versenyzőként részt vett gyermekek és fiatalok szülei ennél korábban

befejezték tanulmányaikat. A felsőfokú végzettségű szülők arányának növekedése tehát nem írható olyan strukturális változások számlájára, mint a felsőoktatási expanzió. Mi több, az alacsony végzettségű, érettségivel nem rendelkező szülők gyermekeinek jelenléte a verseny- és élsportban egy-két évtized leforgása alatt több mint felére csökkent. Mindez arra utal, hogy az úszás (újbóli) zárt, a felső rétegek "kiváltságos" sportágává válásának tendenciája folytatódik (1. sz. táblázat).

A rendszerváltás óta eltelt időszak újdonsága, hogy a vállalkozók gyermekei nagy arányban jelennek meg a versenysportban (2. és 3. sz. táblázat). Ez várható volt annak fényében, hogy a versenysporthoz elengedhetetlen személyiségvonások – így az önállóság, a kockázatvállalás, a hosszú távú tervezés képessége, a késleltetett javadalmazás elfogadása – ugyanazok, amelyeket a gyermekek és fiatalok a vállalkozói kultúrában elsajátíthatnak.

A kutatók az értelmiségi származású élsportolók arányának újbóli növekedése mögött a sportműlttal rendelkező szülők megjelenését tételezik (Földesiné 1999). Egyéb esetben "az értelmiségi származás (...) inkább hátrányt mintsem előnyt jelent a versenysportba jutás szempontjából" (Földesiné 1999: 26). A sporthoz nem kötődő értelmiség kivonul a versenysportból, hiszen a magaskulturális közeget negatívként minősíti azt. Ebben az utóbbi évek élsportolói hangulata tükröződik.

4. sz. táblázat: SPORTKULTÚRA A CSALÁDBAN (a kérdezettek százalékában)
Table 4: SPORT CULTURE IN THE FAMILY (in percentage)

Sportkultúra szintje a szűk családban	'80-as évtized		a rendszerváltás utáni időszak	
	felőtt élsportolók	korosztályosként kilépők	felőtt élsportolók	korosztályosként kilépők
Senki nem sportolt semmilyen szinten	9, 3	11, 1	5, 4	4, 8
Egy vagy több családtag legalább hobbiszinten sportolt	48, 8	25, 9	27	33, 3
Egy vagy több családtag legalább versenyszerűen sportolt	41, 9	63, 0	56, 8	48, 8
Egy vagy több családtag felőtt korú élsportoló volt	-	-	10, 8	13, 1
Osszesen	100	100	100	100

A szülők sportmúltja az úszásba való versenyszerű bekapcsolódás szempontjából meghatározónak tűnik. Adataink azt tanúsítják, hogy az utóbbi másfél évtizedben jelentősen megnövekedett a szülők sportmúltjának hatása a gyermekek versenyszerű sportolására: elsősorban az úszó múlttal rendelkező, illetve az egyéni sportágakba korábban versenyszinten bekapcsolódott szülők gyermekei válnak úszóversenyzőkké, nagyrészt szüleik kezdeményezésére. A kulturális tőke átörökítésének vagyunk tanúi, amennyiben a testkultúrát, az egészségmagatartást a kultúra gyűjtőfogalmának szerves részeként kezeljük.

A sportba egyáltalán be nem kapcsolódott szülők és testvérek aránya a mai felőtt úszók esetében másfél-két évtized alatt felére csökkent; ennél is nagyobb arányban nőtt az élsportolói múltat magukénak mondó közvetlen családtagok aránya (4. sz. táblázat). Mindez a sporttársadalom jelentős mértékű önreprodukciójáról tesz tanúságot, mely tendencia a jelek szerint a jövőben is folytatódni fog, hiszen a versenyzői pályafutásukat lezárt úszók házastársai, élettársai is jelentős arányban sportoltak, illetve gyermekeiket is sportolásra ösztönzik.

3. A továbbtanulás esélyei

Az államszocialista rendszer támogatta, sőt bátorította a sportolók továbbtanulását, ezért az értelmiségi szülők diszkriminált gyermekei gyakran választották a sportpályafutást, mint a felsőoktatásba bekerülés garanciáját (Földesiné 2004: 13). Az olimpiakonok több generációjának iskolai végzettségét összehasonlítva azonban arra derül fény, hogy míg a Kádár-korszakban a népesség egészének iskolai végzettsége folyamatosan emelkedett, az élsportolóké időben csökkenő tendenciát mutat. Saját adataink azt bizonyítják, hogy ez trend a rendszerváltás óta nem folytatódott – legalábbis az úszásban nem. Az él-

sportolók iskolai végzettségének átlagos csökkenése már a nyolcvanas évekre lejtászódott. Mi több, az utóbbi két évtizedben a továbbtanulási aspirációk növekedése tapasztalható a felőtt korú élsportolók körében. A várakozásokkal ellentétesen hangozhat, hogy a mai egyetemista korú válogatott úszók zöme (mintegy 85%-a) már sportpályafutása alatt felsőfokú oktatási intézményben tanul – igaz, mintegy fele arányban a sporthoz kapcsolódó szakokon, a Testnevelési Egyetemen. Ezzel szemben a sportpályafutással párhuzamos felsőfokú képzésre a rendszerváltást közvetlenül megelőző időszakban csak az úszók egy kisebbségének (17, 5%-nak) volt lehetősége, és ezekben az esetekben is a sporthoz kapcsolódó hivatásokról van szó.

Az úszásban tehát még az általunk vizsgált időszak korábbi felében sem volt jellemző az, hogy az úszó pályafutás ideje alatt sporton kívüli "polgári" hivatásra készüljenek fel a versenyzők. A sporttal össze nem függő pályák olyan felkészülést igényeltek, amellyel az úszóversenyzés már akkor sem volt összeegyeztethető. Erre lehetőség csak évtizedekkel korábban nyílt, amikor az úszás kevésbé időrafordítás-igényes sport volt, mint ma. Így az 1948-1976-os olimpiakon generációkban még jellemzőnek volt mondható, hogy a sportolók karrierjük ideje alatt szereztek egyetemi diplomát, és ezt magas presztízsű intézményekben, nem a sporthoz kötődő szakokon tették (Földesiné 2004: 16).

Egy felőtt korú úszó átlagos edzésideje már a nyolcvanas években napi öt óra körül mozgott, ahogyan a mai válogatott úszóké. Ha az egyetemista úszók felsőoktatásban való részvételi arányait vetjük össze, megállapítható, hogy a rendszerváltással járó strukturális változások nem jelentenek korszakhatárt az élsportolók felsőoktatásba jutása szempontjából. A továbbtanulás és a diploma meg-

szerezésének esélyei nem romlottak, sőt javultak: a választási lehetőségek kibővültek, hiszen az amerikai egyetemeken az ösztöndíjas képzés formájában megnyílt annak lehetősége, hogy úszóink egyetemi tanulmányaik ideje alatt befogadó intézményük színeiben folytassák élsportolói pályafutásukat. A külföldön tanuló illetve az arra készülő magyar úszókkal készített interjúk fényt derítenek a döntés mögött meghúzódó fő motivációkra: egy idegen nyelv ingyenes, "természetes" közegben való megtanulása, a sport és a tanulás összeegyeztethetősége, a diploma ingyenes megszerzésének lehetősége.⁴

Az itthon maradók esélyei is javulni látszanak. Olyan intézkedések születtek az elmúlt években, amelyek a legkiválóbb sportolók továbbtanulási lehetőségét garantálják: az olimpiai érmesek ma már vizsga nélkül felvételt nyernek bármelyik hazai egyetemre, illetve az Olimpikon Életút Program és mintegy húsz főiskola és egyetem között létrejött szerződés értelmében a sikeres olimpiakonok engedményeket kapnak az óralátogatási kötelezettség tekintetében (Istvánfi 2002).

A versenysportolók presztízsvesztésére és elért társadalmi státusának csökkenésére vonatkozó legutóbbi adatok (Földesiné 1999) arra utalnak, hogy ez a csoport a rendszerváltás nagy vesztesei közé tartozik. A továbbtanulási esélyek tekintetében adataink ezt a feltételezést nem támasztják alá. Látnunk kell azonban, hogy a felsőoktatásban való nagy arányú részvétel, azaz a továbbtanulási aspirációk magas szintje nem egyenlő a magas presztízsű hivatások elsajátításának lehetőségével: sportpályafutásuk alatt Magyarországon jobbra a sporthoz kapcsolódó szakokon, illetve az Egyesült Államokban a "divatos" menedzser, marketing és kommunikáció szakokon vannak jelen az úszók. Jöllehet az amerikai egyetemi rendszer rugalmas időbeosztása révén lehetővé válik a magas szintű sportolás mellett az "elit" szakokon való tanulás,

ma még kivételnek számít a műszaki vagy informatikai képzést választó él-sportoló.

4. Akik a tanulást választják

A vagy-vagy, az élsport és a továbbtanulás közötti választás kényszere a percepciók szintjén jelenik meg, a lehetőségek értékelése mögött nem ténylegesen lezajlott változások állnak. A változások természetére sokkal inkább a versenysportból korosztályosként kikerülő úszók összehasonlító vizsgálata világít rá. Vizsgálatunk újszerűségét az adja, hogy míg az élsportolók helyzetének, társadalmi státusának szociológiai szempontú vizsgálatára már sor került (Földesiné 1983, 1984, 1999) - ha a kutatók nem is külön az úszó társadalmat mint a sportélet részét vetették górcső alá -, ám annak okait, hogy miért növekszik a versenysportból korosztályosként kilépők aránya, ez idáig nem tárták fel. *Miért lépnek ki a sportból tömegesen azok a gyermekek és fiatalok, akik tehetségük alapján jó eséllyel válhatnának felnőtt élsportolókká? A sportpályafutás abbahagyására vonatkozó döntés megszületését a felnőtt korú versenyzők analógiájára szintén két csoporton vizsgáljuk: azok körében, akik a rendszerváltás előtti évtizedben voltak korosztályos bajnokok, helyezettek, illetve az utána eltelt időszak fiataljainak csoportján. Megállapításainkat a versenysportot korosztályosként abbahagyó úszók vizsgálatából vonjuk le, a sportág specifikumaira (mindegyiknél az edzésidő hosszára) való tekintettel következtetéseink korlátozottan alkalmazhatók a versenysport egészére.*

Az úszók pályafutásának időbeli összehasonlításakor az első szembetűnő különbség a sportkarrier miatt történő iskolai halasztás tekintetében mutatkozik. A középfokú és/vagy felsőfokú tanulmányok befejezése ma jóval több esetben szenved késedelmet (általában két félévet), mint egy-két évtizeddel korábban.³ Ennek okát az iskolarendszer és a sportegyesületek közötti együttműködés hatékonyságának csökkenésében, a korábbi sportiskolai rendszer összeomlásában látjuk. Feltételezésünket az iskolaválasztásra vonatkozó adatok is alátámasztják. A nyolcvanas évek úszói, mindegyiknél azok, akik később felnőtt korú élsportolókká váltak, sportegyesületük javaslatára választottak középfokú iskolát⁴ - tehát tudatosan készültek a sportkarrierre, olyan közoktatási intézményben teljesítve tankötelezettségüket, amely tekintettel volt sportte-

vékenységükre, az edzések és versenyek miatti távolmaradásukra, egy szóval rugalmasabban kezelte speciális igényeiket. A tanulás és sportolás összeegyeztetésére középiskolai szinten elsősorban a sportiskolákban és a sporttagozatos osztályokban nyílt és nyílik lehetőség, hiszen a sporttagozatos léttel a tanári támogatás nagyobb foka jár együtt. Noha több sporttagozatos úszó is beszámolt arról, hogy középiskolai tanárai nem támogatták vagy nem támogatják versenyszerű sportolását, mégis a sporttevékenységet ellenző tanárokat a nem sportorientált iskolákban találjuk nagy számban, ahol a ma versenyzőinek többsége tanul.⁷ Ebben a társadalom, illetőleg a véleményformáló csoportok rendszerváltás után megnyilvánuló élsport-ellenes attitűdje érhető tetten. Úgy tűnik, a sportegyesületek és az iskolák közötti együttműködés mára - ha minőségileg nem is, gyakoriságát tekintve bizonyosan - visszaesett, illetőleg a szülők autonóm módon döntenek gyermekük jövőjéről. A nyolcvanas években regisztrált 70-75%-os arányhoz képest ma az úszó gyermekeknek és fiataloknak mindössze egynegyede választ középiskolát a sportegyesület vagy a szakosztály javaslatára.⁸

Az iskolakötelezettség teljesítésének legjelentősebb akadályát a középiskolai rendszer rugalmatlanságában látjuk. Középiskolai szinten jelentkeznek a tanulás és a versenyszerű sporttevékenység összehangolásának nehézségei. A szocialista sportmodell leépülésével az élsportolók tanulmányi képzése esetlegessé vált, a korábbi sportiskola-hálózat megszűnt. Nem létezik még a versenysportolók számára egy olyan tanterv, amely figyelembe veszi speciális helyzetüket - azt a tényt, hogy az edzések és a versenyzés miatt sportágtól függően kevesebb idejük jut az iskolalátogatásra és az otthoni tanulásra -. Elemi- és középiskolai szinten is kötelező érvényű a nemzeti alaptanterv által előírt tananyag elsajátítása. Mindez jelentős terhet ró a versenyszerűen sportoló gyermekekre és fiatalokra. A napi kétszeri edzést igénylő úszás sportágban a versenysportolók gyakran a tanulás vagy sportolás választási kényszere elé kerülnek.

A kötelező oktatási idő alatt nem nyílik lehetőség arra, hogy a sportolók kilépjenek a törvényszerűen szabályozott oktatási programokból (EC Studies 2004: 3), erre csak a félév- vagy tanévhalasztás útján kerülhet sor. Lehetőség van továbbá magántanulóvá válni: ilyenkor a tanulóknak a féléves vizsgákat kell letenniük, ám a követel-

mények azonosak a többiekével. A magántanulóvá válást illető döntés több tényezőtől függ, nem utolsósorban az iskolától. Ha a mai középiskolás korú, magántanulóvá vált versenyzőket a rendszerváltás előtti időszak úszóihoz hasonlítjuk, nem látunk szignifikáns különbséget a két csoport arányát tekintve. A magántanuló státus egyik időszakban sem volt elterjedt: mindkét időszakban egy 10% körüli kisebbség élt, élhetett ezzel a lehetőséggel. A mai felnőtt korú versenyzőkkel készített interjúkból kiderül, hogy a nem sportorientált iskolákban szinte kizárt a magántanulóvá válás, hiszen a magántanulók után nem jár az állami normatív támogatás.

A sportoló középiskolások tanulmányi terheinek enyhítésére járhatóbb út az egyéni tanrend, mely esetben egy-két éves késéssel teljesíthető a törvényileg előírt oktatási terv. Egyéni tanrendet mindkét időszakban többen kaptak, mint ahányan magántanulóvá váltak, a középiskolás úszók zöme azonban a tanárokkal való személyes egyeztetés lehetőségével él. A középiskolai követelmények teljesítése tehát egy szubjektív, esetleges tényező, a tanárok támogató attitűdjének függvényévé vált. Ez az attitűd azonban a sportiskolai rendszer leépülésével párhuzamosan negatívba fordult át, és mivel egyre kevesebben járnak sporttagozatos osztályba, a tankötelezettség teljesítése elé komoly akadályok gördülnek.

A továbbtanulás a középosztály számára a társadalmi pozíció átörökítésének feltétele (Bourdieu 1985). A piacgazdaság viszonyai között a szabadidő "hasznos" eltöltésének módjai és a társadalmi státus átörökítésének csatornái megszorodtak. A társadalmi helyzet megőrzésének garanciájaként ma a magaskulturális tevékenységekre szánható idő növelése, a nyelvtanulás, a hivatásra való alapos felkészülés, illetve a magas presztizsű egyetemen, szakokon való továbbtanulás fogalmazódik meg. A sportpályafutás ezek ellenében hat: csak jelentős késéssel, a visszavonulás után válhatna megvalósíthatóvá mindaz, amire a versenysportból gyermek- vagy ifjúkorban kilépők és szüleik aspirálnak. Mindez, amint azt az egykori élsportolók esetében láttuk, hús évvel ezelőtt sem volt másként. Ám akkor a hivatásra való felkészülés időbeli kitolása nem tűnt akkora mulasztásnak, mint napjainkban. A középosztálybeli szülők ma úgy látják, nem kecsegtet annyi sikerrel gyermekük sportkarrierje, hogy megérje a civil életben való elhelyezkedésüket garantáló, piacképes szakma/hi-

vatás megszerzését a sportkarrier befejezése utánra halasztani.

Nemcsak a sportba lépés átlagos életkora csökkent számottevően az utóbbi két évtizedben (hét éves korról 5,5 évre), hanem a versenyszerű úszás abbahagyásának ideje is korábbi élet szakaszra tevődött át: a mai korosztályos úszók az őket egy-két generációval megelőzőkhöz képest átlagosan másfél évvel korábban (13,8 éves korban) lépnek ki a versenysportból. A szülők ekkor mérlegelik az élsport költségét és hasznát, előnyeit és hátrányait, gondolkodnak az úszás alternatíváin és döntenek gyermekük jövőjéről. A döntés nem feltétlenül a tanulmányi eredményekből indul ki (Molnár 102): a továbbtanulási aspiráció szintjét sokkal inkább a család kulturális helyzete határozza meg.

Ha szemügyre vesszük a versenyszerű úszást serdülő korban abbahagyók motivációit, a legszembetűnőbb növekedés az egyetemi továbbtanulási vágynak, mint a versenysporttal ütköző érdekek megjelenése (1. sz. ábra).⁹ A nyolcvanas évtizedben regisztrált 16,7%-ról mára 48,9%-ra emelkedett azok aránya, akik a középiskola elkezdésekor azért (is) lépnek ki a versenysportból, mert évekkal később egyetemen szeretnének továbbtanulni. Ekkor tehát a versenyszerű úszás a tanulmányok akadályozójaként hat, legalábbis a versenyző mikrokörnyezete így érzékeli. Az úszás abbahagyásának egyéb okai is összefüggnek ezzel: "más sportot szeretett volna űzni", "túl sok volt az edzés", "tanárai tanácsára hagyta abba", "a tanulás rovására ment a versenyzés" – ezek mind az egyetemi továbbtanulási aspirációval hozhatók kapcsolatba (1. ábra).

A továbbtanulási lehetőségek be-

szűkülése – mint láttuk - nem realitás, csak a szubjektív vélekedések szintjén tűnik annak. A jelenség hátterében az élsport és az élsportolók társadalmi presztízsvesztese, elsősorban anyagi ellehetetlenülése áll. Mivel az úszás nem indult el a professzionalizálódás útján¹⁰ (Tóth 1996: 101), piaci értéke igen alacsony, a sportág csak a nemzetközi versenyeken pontszerző úszókat honorálja anyagilag, és csak az érmesek jövője mondható ilyen szempontból biztosítottak (Istvánfi 2002). Ebben kétségtelenül korszakhatárt jelent a rendszerváltás, hiszen előtte a "másodvonalba" tartozó sportolók is tisztességesen – ha nem is túlságosan magas színvonalon, de - megélhettek a sportból. A sportfinanszírozás átalakulása, a sportolókat munkaviszony formájában alkalmazó bázisvállalatok, sportegyesületek és szakosztályok megszűnése ebben a tekintetben egy merőben új helyzetet tekintett, amelyben már csak a legsikeresebbeknek adatik meg az, hogy a sportból éljenek meg és kizárólag sportpályafutásukból biztosítsák jövőjüket – akár a sportolói karrier során felhalmozott anyagi tőke segítségével, akár társadalmi tőkéjük anyagi tőkévé való később konvertálásából. A mai felnőtt úszók túlnyomó többségét szülei tartják el, mindössze egy kisebbség számára jelent megélhetést kizárólag az ösztöndíj – ám ennek odaítélése a sportoló mindenkor teljesítményétől függ, így a pillanatnyi sikertelenség a támogatás időszakos elvesztését vonhatja maga után.¹¹

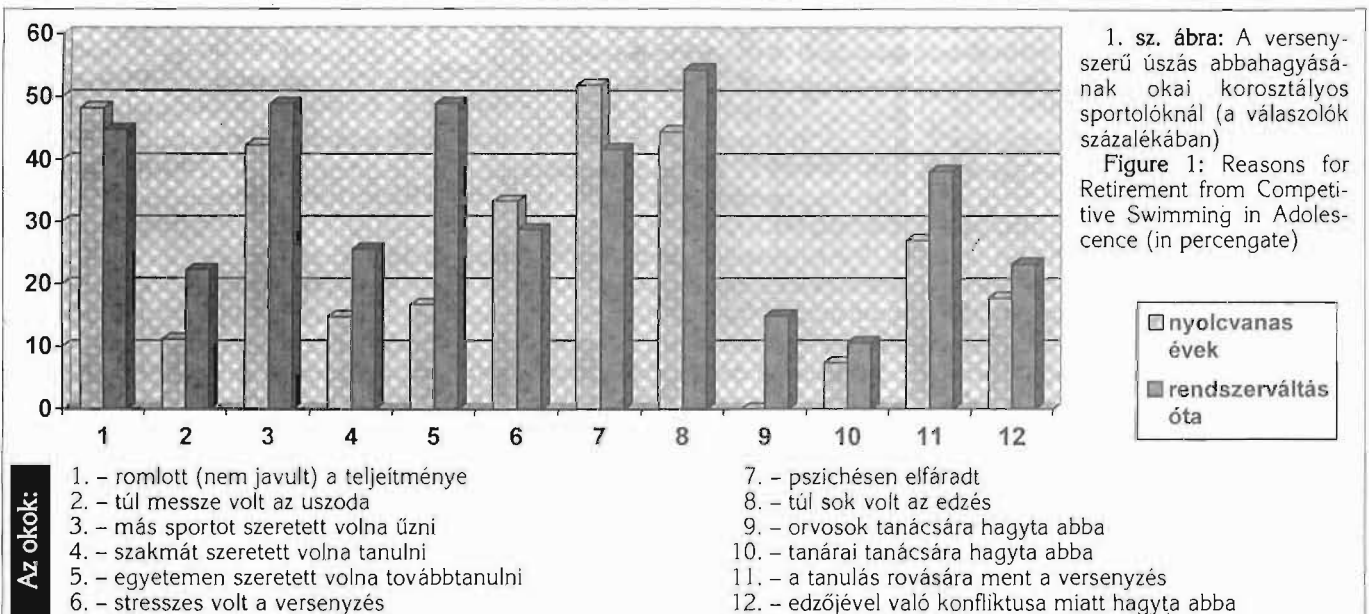
5. Kilépés után

Az úszóversenyzői pályafutás korai abbahagyása után ma a korábbi idő-

szakhoz képest jóval többen térnek át más sportágakra, melyek a család objektív lehetőségeinek (időbeosztás, a jövőre vonatkozó tervekkel való összeegyeztethetőség) vagy az egyéni érdeklődésnek jobban megfelelnek. Nem a versenysportból való teljes kivonulásnak vagyunk tehát tanúi, hiszen a volt korosztályos úszók legtöbbször újonnan választott sportágban versenyeken is részt vesz. A sportágváltás leggyakrabban említett oka - az új sportág a tanulás mellett könnyebben üzhető – egybecseng a továbbtanulási aspirációkkal. További indíték a váltásra az úszóedzések monotonitása, a csapatsport hangulatának előnyben részesítése a "magányos" úszással szemben. Ez a motiváció elsősorban a vízilabda választásához vezet. Olyan sportágak jelentek meg és váltak egyre népszerűbbé, amelyekhez az úszó múlt előnyt jelent: ilyen a vízilabda, a triatlon, a kajak-kenu és az extrém vízisportok. A sportok "divatja" változott az utóbbi időben: ma az öttúsára nem jellemző átállni, noha korábban ide pártoltak át a legtöbben; az öttusa helyett a triatlon jött divatba. A másik szembetűnő változás a vízilabda vonzerejének nagymértékű növekedése – csapatsport, részben professzionalizált, élsportolóként jobban lehet vele keresni, az edzésidő pedig jelentősen rövidebb az úszáséhoz képest. Elsősorban a fiúk, de a lányok is egyre gyakrabban térnek át az úszásról a vízilabdára.

6. Zárszó

Tanulmányunkban sikerült kimutatnunk a sportbarát mikrokörnyezet fontosságát a versenysportba kapcsolódás szempontjából, továbbá a család viszonylag önálló szerepét a tanulás és



versenyszerű úszás közötti döntés meghozatalában.

Az úszósport választása a magas kulturális státusú szülők kezdeményezésére történik, és a döntés hátterében az egészségtudatosság, a harmonikus testfejlődés lehetősége, illetve a sport útján történő személyiségfejlesztés tudatos szándéka áll - a versenysport ezáltal a rétegspecifikus szocializáció terepévé válik. Am ugyanezek a szülők ritkán ösztönzik gyermeküket arra, hogy felnőttként élsportolóvá váljanak. Az úszó pályafutás a gyermek és serdülőkor időszakára tehető, majd a tanulás, a jó iskolai szereplés fontosságának növekedésével, rendszerint a középiskolába lépéskor történik a váltás más, az iskolarendszer követelményeinek jobban megfelelő és kevésbé "igénybevevő" versenysportra, ritkábban hobbisportra.

Kutatásunk további fejezetei a versenysportban megnyilvánuló esélyegyenlőség problémakörét tárgyalják az időbeli összehasonlítás módszerével. Hangsúlyos szerep jut a sportfinanszírozási rendszer megváltozása nyomán az úszósportban előállt új helyzet feltérképezésének. Kutatásunkban továbbá központi helyet foglal el a versenysportba való bekapcsolódás regionális különbségeinek vizsgálata. A mai gyermek- és utánpótlás korú úszók társadalmi származásának, anyagi és kulturális életkörülményeinek vizsgálatával a versenysportban megnyilvánuló esélyegyenlőtlenségek jövőbeli alakulását kutatjuk. Minderről egy következő írásunkban számolunk be.

7. Irodalom

Bourdieu, Pierre (1985): A társadalmi egyenlőtlenségek újratermelődése. Gondolat, Budapest.

EC Studies on Education through Sport – Lot 1 (2004). PMP in Partnership with the Institute of Sport and Leisure Policy. Loughborough University and Partner Institutions.

Földesiné Szabó Gyöngyi (1983): Az élsportolói státusz Magyarországon. OTSH Testnevelési és Sporttudományos Tanács, Budapest.

Földesiné Szabó Gyöngyi (1984): Magyar olimpiikonok önmagukról és a sportról. Budapest.

Földesiné Szabó Gyöngyi (1999): Félamatőrök, félprofik. Magyar olimpiikonok (1980-1996). Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.

Földesiné Szabó Gyöngyi (2004): Social Status and Mobility of Hungarian Elite Athletes. International Review of Sport History. Special Issue. In printing.

Gál László (1993): Az egyetemi-főiskolai versenysport helyzete. In: Sport és életmód. Második Országos Sporttudományos Kongresszus. Magyar Testnevelési és Sporttudományos Tanács, Budapest.

Istváni C (2002): Olimpikon Életút Program. Kézirat.

Lehmann László – Gécsi Mariann (2004): A sportiskolai rendszer szakmai koncepciója I.-III. In: Iskolai testnevelés és sport. 19, 20, 21.

Molnár Péter (1989): A felsőfokú továbbtanulási igény kialakulásának és megvalósulásának feltételei hátrányos társadalmi helyzetű fiataloknál. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Rátonyi Gábor (2003): Gerevich ösztöndíj. In: Eredménylista a Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány által 2002-ben meghirdetett pályázati kiírás alapján nyújtott pályázatokról, Budapest.

Tóth Péter (1996): Sport és üzlet. In: Földesiné Szabó Gyöngyi (szerk.): A magyar sport szemléi körképe. OTSH – MOB, Budapest.

Schneider, Louis – Lysgaard, Sverre (1953): The Deferred Gratification Pattern: A Preliminary Study. American Sociological Review. 18, pp. 142-149

Winkler, Joachim – Weis, Kurt (1995): Soziologie des Sports. Westdeutscher Verlag, Opladen

Jegyzet

¹ A sport a társadalmi elkülönülésre lehetőséget nyújtó tevékenység (ld. Bourdieu: Sport and Social Classes. In: Social Science Information. Sage London and Beverly Hills, 1978. pp. 819-840).

² A kutatók a jelenség hátterében meghúzó okokat egyrészt az anyagi lehetőségekre, másrészt az aspirációkat meghatározó értékrendre vezetik vissza. A "késletetett javadalmazást" (deferred gratification) csak azok a társadalmi csoportok hajlamosak kivárni, amelyek nem a befektetett tőke és energia rövid távú hasznosulását célozzák meg, hanem évek, akár évtizedek múlva megtérülő haszonnal számolnak. A szükségletkielégítés késletetésére való hajlam a teljesítmény mindenkori feltétele, ezért ez a viselkedési minta az élsportban is meghatározó: a jövőbe kitolt siker érdekében az egyén/család lemond a rövid távú érdekekről (Schneider – Lysgaard 1953).

³ A kérdőívben az anya, az apa és a testvér(ek) sportba való bekapcsolódásának mértékéről (hobbiszint, versenyszint gyermek- és/vagy serdülőkorban, élsportolói szint felnőttkorban) külön-külön tettük fel a kérdéseket. A jobb szemléltetés és a

családi sportkulturális hagyományok, illetve a versenysportolást támogató attitűdök meglétének vagy hiányának kimutatása érdekében az egyes kérdésekre adott válaszokat aggregáltuk, így ezek egy viszonylag jól kezelhető ordinális struktúrát képeznek.

⁴ Interjúinkból az derül ki, hogy az amerikai egyetemeken tanuló és az egyetem színeiben versenyző magyar úszók, de még az erre készülődők sem látják idillinek helyzetüket: az ösztöndíj az ott tartózkodás költségeinek fedezésére elég, ám a hazautazásra már nem telik belőle, azt a diákoknak maguknak kell finanszírozniuk. Amerika tehát anyagilag nem jelent kitörési pontot.

⁵ A nyolcvanas években a felnőtt korú úszók 14%-a, napjainkban 32,4%-a halasztott legalább egy félévet úszó pályafutása miatt, és egyre többen teszik ezt már a középiskola ideje alatt.

⁶ A volt élsportolók 83,7%-a számolt be arról, hogy sportegyesülete vagy szakosztálya aktívan közreműködött a középfokú tanintézmény kiválasztásában.

⁷ A rendszerváltást megelőző időszakban az úszók mintegy fele (47,5%), míg ma egyharmada (33%) jár sporttagozatos osztályba.

⁸ A Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet (NUIPI) 2002 januárja óta a GYISM intézményeként az utánpótlás-gondozás feladatait látja el. Megindult a Héralézs Tehetséggondozó Program 19 sportágban, köztük az úszásban is. Ennek keretében olyan alapfokú és középfokú oktatási intézményekkel nyílik lehetőség az együttműködésre, amelyekben sporttagozat működik. A nem sporttagozatos középiskolások számára megoldás még nem született. Az utánpótlás-gondozó programok hatékonysága ma még nem mérhető, a jelentős anyagi ráfordítások csak hosszú távon térülnek meg.

⁹ Szembeötlik továbbá, hogy az orvosi javaslatra kilépők aránya két évtizede még elhanyagolható volt, ma már 15% körüli. E jelenség okát jelen tanulmányban nem kísérelhetjük meg feltárni.

¹⁰ Ez a megállapítás a fejlett országok többségére érvényes, téves lenne magyar vagy kelet-európai specifikumnak tekinteni.

¹¹ A magyar élsport támogatási rendszerét a Wesselényi Miklós Sport Közalapítvány (WSKA) keretében létrehozott Gerevich Alkuratórium működteti. Az egyesületek versenyzői által szerzett össz-pontértékek alapján kerülnek meghatározásra a keretösszegek, melyeket az adott sportági szövetségek a Gerevich ösztöndíj formájában oszthatnak fel a jogosultak körében (Rátonyi 2003).

A sport szerepe a nemzetközi kapcsolatok, konfliktusok, valamint a terrorizmus színpadán

The Role of Sport on the Stage of International Relations, Conflicts, and Terrorism

Szakmáry Péter

Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem, Budapest

Összefoglaló

A cikk tulajdonképpen a diplomamunkám egy igencsak lerövidített kivonata, mégis úgy gondolom, hogy a lényegét kiemelve sikerülhet bemutatnom a sport nemzetközi rendszerben betöltött szerepét, és azt, hogy miként használják fel az államok céljaik elérése érdekében. Az államok legfőbb törekvései ugyanis a biztonság, a jólét, az autonómia, és a presztízs kérdésében nyilvánulnak meg. Ezen célok megvalósításához természetesen a sport - itt legfőképp az olimpiákra és a rangos nemzetközi sporteseményekre gondolok - nagyban hozzájárult és hozzájárul mind a mai napig. A nemzetközi rendszerben zajló folyamatok bebizonyították, hogy a sportnak különleges szerep jutott az államok életében. Békés fegyverre vált az államok eszköztárában, amihez bármikor hozzá lehetett nyúlni, az adott állami érdekeknek megfelelően. Megtette ezt Hitler, majd később az Egyesült Államok és táborá, és a szocialista blokk is, hogy a legjelentősebbeket említsem. A terrorizmus megjelenése, pedig tovább rontotta a helyzetet. Mégis a sport konfliktust csökkentő és kooperációt elősegítő mivolta kétségbevonhatatlan, ezt a történelem számtalanszor igazolta. Sokkal többre hivatott, mint „játékszernek” lenni a nemzeti és a nemzetközi politika tárházában.

Kulcsszavak: nemzetközi kapcsolatok, államok céljai, nemzetközi konfliktusok, sportdiplomácia, terrorizmus

Summary

The article is in fact an abridged form of my theory, but I think to stress the main points I can show the readers the role of sport in the international system and that how the states use the sport to reach their aims. The most important aims of states are: security, welfare, autonomy and prestige. To re-

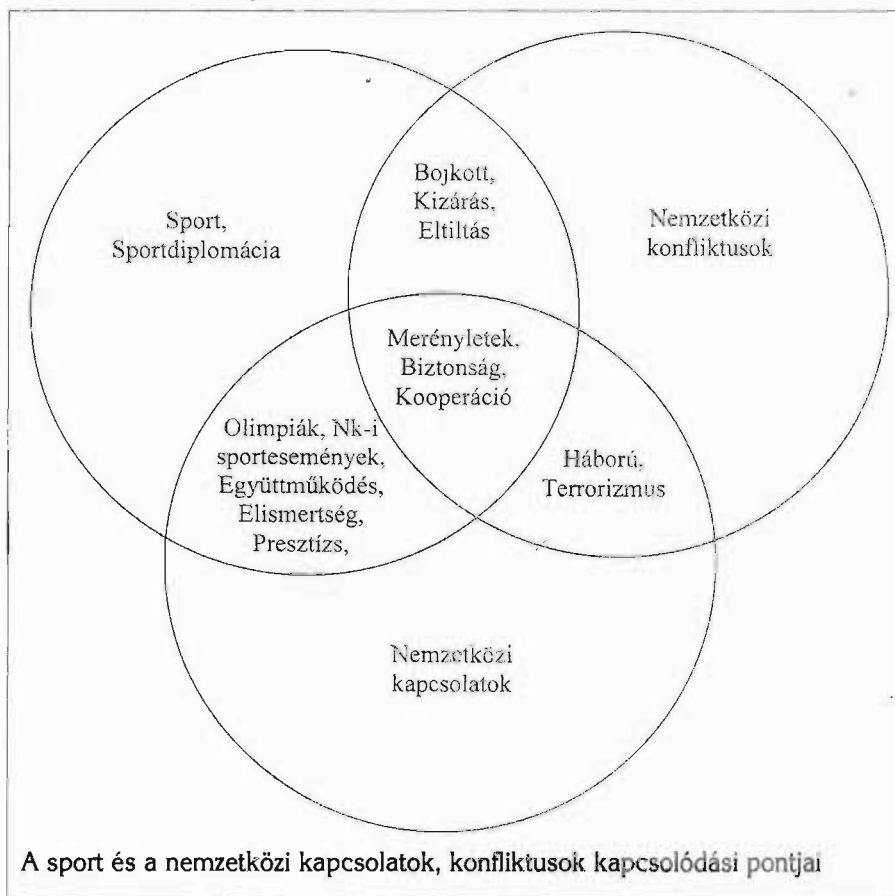
alize these goals, sport contributed and contributes a lot in our present days, mainly by the Olympic Games and other important international sport events. The processes in the international system proved, that sport had special role in the life of states. Sport became peaceful weapon of the state instruments that could be used for state interest all the time. Hitler did it, and later also the United States with their partners, and the socialist system too, these actions were the most significant. The appear of terrorism made this situation worse. But sport is a conflict reduced and cooperation promoted fact, which is unquestionable, this was proved by history dozens of times. The mission of sport is much mo-

re than to be „toy instrument” of the national and international politics.

Key-words: international relations, aims of states, international conflicts, sport diplomacy, terrorism

Bevezetés

A nemzetközi rendszerben a nemzetközi kapcsolatok alakulása elsőrendű tényező. Az államok kooperálhatnak, és szemben állhatnak egymással, meghatározott célokat követve. A konfliktusok természetes jelenségek az államok viszonyában, azonban hogy megértsük a modern sport szerepét a 20. század viszontagságai között, először tisztázni kell az olimpiai mozgalom megszületésével adódott lehetőségeket, és ezeknek, az államok nemzetközi rendszerben elérendő céljaiban való alkalmazását.



Pierre de Coubertin báró az olimpia újbóli életre hívásával tulajdonképpen a nemzetközi kapcsolatok összehangolásának egyik sarkalatos pontját, alternatíváját teremtette meg az 1890-es években. Ekkor már szövetséget kötöttek a nagyhatalmak egymás között a világ újrafelosztása érdekében. A felgyorsult integrálódási folyamatok nemcsak az akkori gazdasági, politikai és kulturális érdekkapcsolatok nemzetközi feszültségeit élezték ki, hanem létrejöttek ezek tompítására szolgáló szervezetek. Így például a Nemzetközi Olimpiai Bizottság, amely életre keltette az olimpiai mozgalmat. Az olimpiai mozgalom újjászületésében komoly szerepe volt az 1870-es sedani csatának, valamint annak, hogy az akkori francia hadügyminiszter, Georges Ernest Boulanger a revans érdekében egy újabb vérontásba taszithatja az ifjúságot. Coubertin tisztán látta ezt a veszélyt és semmiképp nem akarta kitenni a fiatalokat egy fölösleges öldöklésnek. Az olimpizmust tartotta a legjobb ellenszernek, mint a nemzetközi kapcsolatok és a testkultúra integrációjának eredményét. Olyan alapelveket, közös célokat, valamint értékeket ragadott meg, amelyek olyannyira általánosak voltak, hogy minden nép magáénak tehetné és érezhette. Nem tett különbséget senki között. Különböző előnyöket kínált a nemzeteknek, olyanokat, amelyeket a nemzetközi kapcsolatokban jól lehetett alkalmazni:

1.) Nemzeti képviselő (identitás erősítése, legitimitáció, közvélemény befolyásolása).

2.) A játékok megrendezéséből származó gazdasági, politikai, kulturális előnyök, és ezek kamatoztatása.

3.) A kölcsönös függőségi viszonyok világában megteremtette a tényleges egyenlőség elvén alapuló nemzetközi kapcsolatok specifikus formáját.

4.) Megalkotta a politikai befolyásolás és nyomásgyakorlás eszközét, amelynek segítségével a konfliktusok eskalációját megelőzve észhez lehet téríteni a megtévedt államokat. (Ez az, ami előnyből leginkább hátránnyá változott.)

Az olimpia által a nemzetek számára kínált előnyök már korán nyilvánvalóvá tették, hogy a nemzetközi rendszerben az államoknak, céljaik elérése érdekében, számolniuk kell a sporttal is. Kalevi Holsti (nemzetközi kapcsolatok szakértő) elméletében ezek a célok: a biztonság, az autonómia, a jólét, valamint a presztízs. Ezek mind összekapcsolhatók a sporttal.

Minden állam szempontjából a biztonság elsődleges. Holsti különbséget tesz a fenyegetés és a sebezhetőség

között. Egy nemzet sebezhető lehet gazdaságilag, katonailag, és a sport terén is. Ha egy állam rendez meg egy nemzetközi sporteseményt, legyen az olimpia, vagy világbajnokság vagy, bármi más, ezzel egy sebezhető felületet alakít ki magán, azonban a fenyegetés, elsősorban terrorista fenyegetésre gondolok, nem kizárólag az adott nemzetet éri, hanem az egész nemzetközi közösséget. Ezek a rendezvények kiemelt terrorérzékeny események. 1972 után tehát az olimpiák biztonsága nemzetközi ügyvé lépett elő, majd a 2001. szeptember 11-i támadást követően még nagyobb hangsúlyt fektettek a sportéletben a terrorizmus elhárítására.

Az autonómia egy másik olyan cél, amelyet minden állam szeretne megvalósítani, vagyis hogy mindenféle befolyás, kényszer nélkül az adott állam saját prioritásainak megfelelően alakítsa bel- és külpolitikáját. A hidegháború időszakában a nemzetközi (sport) életben több állam is okozott feszültséget: Német Demokratikus Köztársaság, Tajvan, Észak Korea. A Német Demokratikus Köztársaság olimpiai bizottságát csak 1965-ben ismerte el a NOB, ami egyet jelentett az NDK versenyzők önálló olimpiai szereplésével. Külön nemzetként, saját zászló alatt, azonban csak 1972-től szerepelhettek. Tajvan és Kína külön csapatokkal indult már 1952-ben, de Kína fokozatos nyomásgyakorlása 1976-ban Tajvan „meg nem jelenését” eredményezte, köszönhetően a „nyitás politikájának”. Észak Korea pedig csak 1972-ben indulhatott először Koreai Népi Demokratikus Köztársaság néven. Az autonómia kérdése tehát alapvető volt, hiszen a sportbeli autonómia elérése nélkül nem lehetett teljes önállóságról beszélni. Ezzel minden nemzet tisztában volt.

A jólét korábban is, napjainkban meg még inkább szorosan köthető a sporthoz. Egy olimpia megrendezéséhez komoly infrastrukturális és egyéb fejlesztésekre van szükség, jól működő gazdasággal, ami a társadalmi élet színvonalának emelkedését és az életminőség javulását szolgálja.

Egy adott állam presztízse, megítélése a sportban nyújtott teljesítmények következménye is. A hidegháború során a Szovjetunió és az Egyesült Államok komoly presztízsharcot vívott az olimpiákon, állandóan azon ment a verseny ki szerez több érmet. A Német Demokratikus Köztársaság az olimpiákon és egyéb más nemzetközi versenyeken nyújtott kimagasló teljesítményével vívott ki magának tekintélyt a nemzetközi rendszerben. A presztízsz jelentősége napjainkban is óriási. Min-

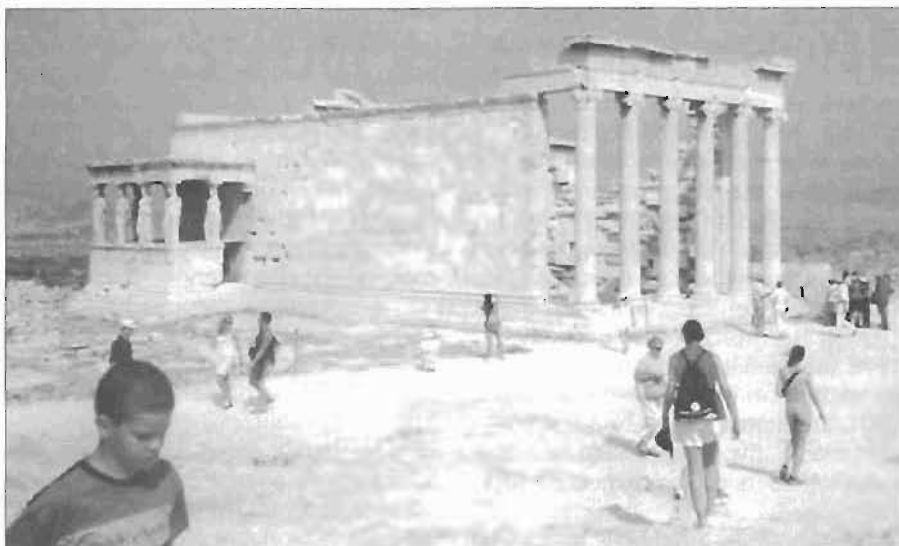
denki tudja, hogy a kenyaiak a legjobb hosszútávfutók, és Magyarországot, pedig úgy emlegetik, mint „vízi nemzet”. Alaposan növeli egy állam presztízst és elismertséget, ha olimpiát vagy labdarúgó világbajnokságot rendezhet, hiszen bizonyíthatja, hogy meg tudja állni a helyét a nemzetközi szinten, és képes e a komplex követelményeknek eleget tenni.

A „coubertini gondolat” lényegében beépül Holsti elméletébe. A nemzeti képviselő, öntudat, az identitás megfelelő az autonómiának. A gazdasági, kulturális, politikai előnyök maguk után vonhatják a jólét feltételeinek kialakulását. Az egyenlőség elvén alapuló olimpizmus minden nemzet számára egyenlő feltételeket teremt a presztízsz kivívására. A sport által történő politikai nyomás és befolyás napjainkban, a terrorizmus világában egyértelműen a biztonságot helyezi előtérbe. Vagyis tökéletesen beleillik az olimpia, és maga a sport a nemzetközi kapcsolatok elméletébe, hiszen a korábban említett előnyök az alapját képezik Holsti teóriájának.

Nemzetközi konfliktusok a két világháború között

A nemzetközi rendszerben, amely az államok egymás közötti kapcsolatának keretét szab, az államok egymásra gyakorolt hatása nem mindig jó és baráti. Épp ellenkezőleg. A 20. század ezt tökéletesen bebizonyította. A hosszú 20. században sajnálatos módon konfliktusok egész sora zavarta meg a nemzetközi együttműködést. Két világháború és számos regionális konfliktus irható a nemzetek számlájára. A legnagyobb gond az, hogy a konfliktusok az élet számos területén jelen voltak. Az olimpiai játékokra ez különösen igaz. Pedig olyan vetülete ez a nemzetközi kapcsolatoknak, amelynek mindenféle politikától és diszkriminációtól mentesnek kellene lennie. A konfliktusok kiküszöbölése érdekében létre hívott olimpiák mégis a politikai csatározások eszközévé váltak, ráadásul a világháborúk alatt elmaradtak.

Pierre de Coubertin báró azzal, hogy megálmodta és újjáélesztette az olimpiai játékokat, akaratlanul is egy új „játékszert” teremtett meg. Ez igazán akkor derült ki, amikor már komolyan kiszélesedett a mozgalom és ténylegesen átfogta az egész világot. Mivel ekkora tömegeket mozgatott meg, várható volt, hogy nem lesz képes a politikától elszakadni. Valódi csábereje lett az olimpiai játékoknak, ezért nem őrizhette meg függetlenségét.



Eredetileg az 1920-as ötkarikás játékok Budapesten kerültek volna megrendezésre. A világháború, valamint az azt követő nemzetközi ellenséges légkör ezt megakadályozta. 1918-ban véget ért ugyan a háború, de a gyűlölködés nem szűnt meg. Antwerpen kapta meg az olimpia rendezési jogát. Az antant államok győzelmi mámore nyomta rá bélyegét az olimpiai játékokra. Mivel nem egy semleges államban rendezték meg a VII. olimpiát, egyértelművé vált, hogy a központi hatalmakat azonnal kizárják. Nem vehetett részt Németország, Magyarország, Ausztria, Bulgária, Törökország és a Cári Oroszország. Alapjaiban sérült az államok autonómiája. Ez nem volt más, mint a háború folytatása az olimpia színterén. Teljes mértékben ellentétes volt az olimpia eszméjével. Ez a megnyilvánulás ábrázolta a legjobban, hogy a nemzetközi politika milyen nagymértékben beleszól egy olyan ügybe, amihez semmi köze. Azzal, hogy kizárták a volt központi hatalmak államait, nem értek el semmit. Csak azt, hogy a gyűlölködés tovább húzódik és a népek közötti együttműködés várat még magára. Mindez nem konfliktus csökkentő volt, hanem kooperáció hátráltató. A háború után igenis szükség lett volna egy olyan eseményre, ahol nem fegyverrel és harcokcsikkal esnek egymásnak a nemzetek, hanem a közös együttélést szimbolizáló versenyeken küzdenek. Ezen az olimpián meg lehetett volna békíteni a feszültségeket és új irányba, békés útra terelni az egymás közötti kapcsolatokat. A konszolidációt volt hivatott képviselni az antwerpeni olimpia, de helyette a konfrontáció olimpiája lett. Azonban mégis pozitívum, hogy sikerült fenntartani az olimpiai eszmét. Coubertin legfőbb célja az antwerpeni olimpia után, hogy a vesztes államok is mielőbb visszatérjenek a porondra, bekapcsolódjanak a

nemzetközi vérkeringésbe. Ezen szándékát nem támogatta mindenki. „Franciaország hosszú időre ki akarta iktatni a nemzetközi életből örök riválisát, Németországot”. Ez a törekvése egyértelműen megmutatkozott a sportéletben is. A politikai ellenérzéseit minden további nélkül leképezte a sportra is.

Az 1936-os olimpián Hitler is bebizonyította, hogy milyen kiváló eszköz is az olimpia. Behódolt a NOB követelményeinek és nemcsak, hogy egymondatos volt a nyitóbeszéde, de nem tehetett különbséget sportoló és sportoló között, faji, vallási, nemzetiségi alapon, sőt a német olimpiai csapatban olyanoknak is szerepelni kellett, akik a nürnbergi törvényeknek nem feleltek meg. Hitler látszólag tanúbizonyosságát adta, hogy megszeli a szűk országa demokratizálódik. Szépen elaltatta a nemzetközi politika szereplőit ezzel a precízen megrendezett olimpiával, és nyugodtan munkálkodhatott ennek lepleiben háborús terveinek kidolgozásán.¹

A hidegháború időszaka

Az antagonisztikus ideológiák harca az olimpiát is magával sodorta, és bebizonyosodott, hogy az olimpia nagy-szerű lehetőség, hogy békésen demonstrálják azokat a változásokat, amik végbementek.² A két szuperhatalom bojkottja tökéletesen igazolta ezt. 1979-el kezdetét vette a „kis hidegháború”, ami újból felszította az ellenségeskedést az amúgy is törekény békésebb állapotokat követően. Vagyis Szovjetunió bevonult Afganisztánba az USA a nyílt szembenállás helyett a békésebbet választotta, és meghirdette a bojkottot, amely komoly elégedetlenséget váltott ki. Carter elnök viszont azzal a kijelentésével, hogy „az Egyesült Államok nemzetbiztonságát vesz-

élyeztetné, ha az amerikai sportolók rajthoz állnának Moszkvában!”- elérte célját. Ezt a komoly feszültséget így módon képezte le az olimpia szintjére, amely valójában a visszavágást jelentette, csak békés úton. Moszkva, pedig mesterien, mindent apró részletekig megtervező módon bonyolította le az olimpiát. Könnyen lehet, hogy ezzel akarta kárpótolni a világot az önkényes akciója miatt. Az USA feltehetően ehhez nem akart asszisztálni, és ezért döntött a távolmaradás mellett. Szövetségei szintén. Moszkva, a rendezés jogát az enyhülés, a két fél közlekedési törekvései idején kapta meg, alátámasztva azt, hogy a NOB is bízott abban, hogy ezzel még inkább lazíthat a hidegháborús szembenállás merev kötelén. Nem sikerült. Az 1984-es reakció, pedig nem ért meglepetésként senkit. Még tartott a kis hidegháború, és az olimpia, mint „békés politikai eszköz” kihagyhatatlan volt. Az Egyesült Államok, a NOB által is megerősített jelentésekből kiderült, direkt heccelt a Szovjetuniót. A szocialista tömbnek ez elég volt, és a biztonságra hivatkozva távol maradt. Igazából mindkét esetben arról volt szó, hogy szuperhatalmak a nyílt összeütközést elkerülve ezzel a lépéssel csapjanak oda egymásnak, lerontva ezzel az olimpia által képviselt értékek nagyságát és a győztes nemzeteknek kijáró presztízsnövekedést.³

A sport, mint konfliktus csökkentő és kooperációt elősegítő tényező

A sportdiplomácia a diplomácia egy szakosított területe. A diplomácia teremti kapcsolatot állam és állam között annak érdekében, hogy a felek között jó viszony alakuljon ki. A legjobb esetben ez együttműködést eredményez, amely a felek mindegyikére pozitív hatással lehet. A sport különösen olyan terület, amely igazán elősegíti a kooperációt, mivel abban a nemzetközi rendszer résztvevőinek többsége egyet ért, hogy a sport átlépi a határokat és megkísérli összefogni a nemzetek közösségét. Egy ország, amely nemzetközi sporteseménynek ad otthont, és az sikeres lesz, a rendszer elismert tagjaként pályázhat újabb és újabb rendezvények megvalósítására, növelve ezzel a saját presztízst, továbbá fejlesztve ezzel más államokhoz fűződő kapcsolatát, nem is beszélve a különböző gazdasági, infrastrukturális fejlődés lehetőségéről. Ez fokozottan érvényes az olimpiai rendezésre. Való igaz, hogy a rendezés jogát a város kapja meg, az elismertség viszont mindig a

nemzetet éri. A sport behálózza az egész világot. Igaz nem tudja meghaladni a mélyen gyökerező ellentéteket, a strukturális gátakat, és az alapvető szembenállást a nemzetek között, de hasznos lehetőséget kínál a közeledésre, a tájékozódásra, mind az állampolgárok, mind a kormányok szintjén. Lehetőséget nyújt az egymástól való tanulásra. A békés megoldásokat hirdeti. A sport révén olyan államok is hajlandók magukat megmutatni, amelyek máskülönben bezárkóznak (Észak-Korea). A sport, mint a diplomácia egyre jelentősebbé váló területe komoly részt vállal a kapcsolatok normalizálásában, fejlesztésében, és napjainkra a globalizáció „éllovasává” vált.

Az államok, nemzetek, amelyek kicsit kiszorultak a nemzetközi szinterről, a sportot, a sportdiplomáciát megragadva szándékoznak elismertséget szerezni és visszatérni oda. Nem is csoda, hiszen a sport valóban olyan tényezője a nemzetközi életnek, amit mindenütt elismernek, elfogadnak és szeretnek. Márpedig „az a nemzet, amely a sportot szereti, támogatja, rossz nemzet nem lehet” címszóra apellálva kísérletet tesznek az országok manipulálni a nemzetközi közvéleményt. A lényeg tehát abban áll, hogy a sport ügyével vissza lehet szerezni az elvesztett, megtépázott tekintélyt, be lehet kapcsolódni újra a nemzetközi folyamatokba. Míg az olimpia egyes államok számára (NDK) a nemzetközi rendszerbe történő beolvadást segítette elő, mások számára (Tajvan) a létért folytatott küzdelem alappillérvé vált, amikor veszélyben forgott a nemzet fennmaradása. Akkor igazán szuverén egy állam, ha az olimpián is saját csapattal indulhat saját zászlaja alatt, félre nem érhető, mindenki számára világhíres névvel. Az olimpia tehát alapvető tényezőjévé vált a nemzetközi elismertségnek, és a tekintélyszerzésnek. Még ha eszköz is volt az államok kezében, akkor is tisztán kitűnik, hogy mekkora jelentőséget tulajdonítottak neki.

Sport és terrorizmus

A hidegháborúban az 1970-es évek eleje az enyhülést szimbolizálta. Ebben a szellemben került sor Münchenben az olimpiára. Mégis hiábavaló volt az erőfeszítés, hogy az olimpia legyen a jelképe a felek közeledésének, mivel közbeszólt a terror. 121 nemzet képviseltette magát, soha ennyien nem voltak még résztvevői az olimpiának korábban, és soha nem látott veszteséget okozott a terroristák akciója a béke szentélyének. Gyógyíthatatlan sebet

ejtett a játékok „testén”. Beköltözött a félelem a béke szigetére. Nagyobb kárt okozott, mint a háborúk, mivel akkor „csak” elmaradtak az olimpiák, de a béke és barátság jegyében, a megújulás és megtisztulás jelszavával kétszer is kilábal a gödörből. Innentől kezdve viszont, mindig ott volt a félsz, az izgatottság és a bizonytalanság, vajon nem történik-e valami. 1972. szeptember 5-ét nem felejtjük el a világ. 11 izraeli tús halott, és egy rendőr is életét vesztette a palesztin terroristák akciójának köszönhetően. A NOB helyesen döntött, hogy a folytatásra szavazott, bizonyítva ezzel, hogy a sport legyűri a félelmet. Ez volt a legjobb válasz, amit adni lehetett a terrorcselekményre, mert igazolta, hogy meg lehet félemlíteni a világot, de a sportba, a békébe vetett hit erősebb a rettegésnél. A sportéletbe új időszak köszöntött be, amelynek célkitűzése a biztonság megvalósítása lett. A biztonság, ami eddig magától értetődőnek tűnt, hiszen olyan környezetről volt szó, amelyben mindenki a béke oldalára állt, megszűnt. Az erőszak beavatkozott és letarolta mindazt, amit eddig a nemzetek verejtékes közös erővel felépítettek. Ezen túl, már nem volt elég összehívni a nemzeteket, a biztonságra is együttesen kellett odafigyelni. Kevés volt már a szándék, a jóakarát és a béke melletti elkötelezettség, mivel olyan ismeretlen veszély ütötte fel a fejét a sportban, amely ellen közösen, együttműködve lehet csak fellépni. A sport a küzdelemről, a győzni akarásról szól. Ebből az alaptézisből kiindulva a terrorizmus beárménykolhatja az eseményeket, de amíg a sport él, addig a remény is él. A remény, egy biztonságosabb világért.

Sajnálatos az a tény, hogy a megrendezésre kerülő világméretű sportesemények kapcsán legelőször mindenkinek a terrorizmus jut az eszébe, főleg 2001. szeptember 11-e után. Ezzel nem egyszerűen legitimáljuk a létezését, hanem a médiának köszönhetően még hírverést is kap. A sport tehát „nagygyá” teheti a terrorizmust, de létevel vissza is csap rá! Ez a kettőség, ez az ellentmondás lényegében sikerként könyvelhető el. Ebben a bizonytalan és veszélyes világban a sport olyan univerzális érték, amelyre mindenütt számítanak, és hitet tesznek mellette.

A 2004-es athéni olimpia előtt a közrendészeti miniszter úgy fogalmazott: „Ha zökkenő mentesen lebonyolítjuk a nyári játékokat, azzal nagy nemzetközi elismerést vívnánk ki az országnak.”⁴ Ez a fajta gondolkodás túlmutat a korábbi szemléleten. Míg korábban magával az olimpia megren-

dezésével ki lehetett vívni az elismerést, a presztízst, a harmadik vezreved elején oda jutottunk, hogy a nemzetközi elismerés csak úgy érhető el, a presztízst csak úgy növelhető, ha biztonságban kerül sor az olimpiai játékokra. Ragyogóan tükrözi tehát a végbement változásokat az olimpia. A hidegháborús konfliktusok békés demonstrálásától eljutottunk a nemzetközi terrorizmus révén a biztonság demonstrálásához. A változás óriási, és a tét is ez által sokkal nagyobb.

Összegzés

A sport tehát egy transznacionális érték, nyelv és vallás, amit mindenütt elfogadnak, „beszélnek”, és amiben hisznek. A nemzetközi kapcsolatok meghatározó pontjává vált, amit nem lehet kihagyni a számításból. Az eszköz szerepét kapta meg a politika színpadán, ahelyett hogy tényleges szereplő lett volna. Funkciójának jelentősége mégis elodázhatatlan, egybe kovácsolja évről-évre a világ nemzetait a béke és megértés jegyében. Ez az, amit nem vehet el az emberiségtől, sem a politika, sem a terrorizmus, sem egyéb veszélyforrás, és ez az, ami miatt igazából a sport jóval mindezek fölött helyezkedik el.

Irodalomjegyzék

Edward F. Micholus: Transnational Terrorism: A Chronology of events 1968-1979. Greenwood Press, 1980

Fernand Landry: Olympism, politics and education, in: The International Olympic Academy 20th Session, 1980, megtalálható: <http://www.etext.leeds.ac.uk/olympics/olympics20.htm>

Gyárfás Tamás (szerk.): Az olimpiák árnyai, Budapest, Szikra Lapnyomda, 1984

Kalevi J. Holsti: International Politics, London, Prentice Hall International Inc. 1992

Keresztényi József: Az olimpiák története: Olümpiától Moszkváig, Budapest, Gondolat, 1980

Kun László: Az aranyérmek árnyékában...Olimpizmus és demokrácia, Budapest, Sport, 1984

Takács Károly: A modern olimpiai játékok, Budapest, Útmutató Kiadó, 1997

Jegyzetek

¹ Gyárfás Tamás, 1984

² F. Landry, 1980

³ Gyárfás Tamás, 1984

⁴ Olimpia-Athén 2004: hadgyakorlat öt görög városban, in: MTI Sajtóadatbank, 2004.03.11.

Testi nevelés – értékek és érdekek*

Ha nem az oktatási miniszter jelenti be ötletét a testnevelés tantárgy osztályzásának megszüntetéséről, helyette egyfajta szöveges értékelés alkalmazásáról, akkor feltehetőleg teljes érdektelenségbe fullad az ügy. Hiszen volt már rá precedens, hogy egy-egy szülői levélben a sajtóban előkerült a téma, - akárcsak más tantárgy esetében, - anyuka vagy apuka felrótta az igazságtalanságot, netán a tanár részéről megnyilvánuló túlzott követelményt, a bizonyítványt csúfító négyest, olykor hármast. Sem a szakmát, sem a közvéleményt nem rendítették meg az ilyen esetek.

A miniszter azonban más. Már csak azért is, mert az ő véleményének van, lehet következménye. Bármennyire tele vagyunk szóra sem érdemes ötletekkel oktatásban, egészségügyben, sportban...

Még a folyamat kezdetén, október 24-én reggel beszélgettem az ügyről Magyar Bálint miniszterrel és Ranschburg Jenő pszichológussal a Napkelte műsorában. Már akkor felrémlent bennem a kérdés, nem vitattuk meg, miért pont most állt elő a miniszter az örökzöld ötlettel. Magam akkor, sűrű elnézést kérve, onnan közelítettem az ügghöz, hogy ilyenkor mindig gyanús, valójában elterelő hadműveletről van szó. A közoktatásban mindig sok a gond. Az iskolai testnevelés sem kivétel. Elég megemlíteni, hogy a Nemzeti Alaptanterv bevezetésével a középfokú intézményekben a korábbi vívmány a heti három testnevelési óra nemcsak vesztélybe került, hanem többnyire ismét kettőre csökkent.

Ez az ötlet, az osztályzás eltörlése, kiválóan alkalmas a gumicsont szerepre. A valódi kérdések vitatása helyett ezt rághatja a szakma. Arról is jó lett volna hallani, kitől, kiktől származik a gondolat. Hiszen az Oktatási Minisztériumban, amely ma sem csekély létszámú főhatóság, mindössze egy testnevelő tanár szerénykedik. De ő biztosan nincsen ötletgazda helyzetben. Hol vannak már azok az idők, amikor Testnevelési és Sport Osztály foglalkozott a közoktatásban részesülők testi nevelésével.

Eredetileg valami olyan címet szándékoztam adni ennek az írásnak, hogy ágyúval verébre. Mert számítottam arra, ami be is következett, hogy a test-

nevelő tanári szakma régen tapasztalt egyöntetűséggel megmozdult és állást foglalt a minisztériumi ötlettel szemben. Ami azért is szép, mert nem pénzről van szó és napjainkban csak anyagi konzekvenciákkal járó ügyekben figyelhető meg a különböző szakmákban egységes fellépés. Itt azonban nem annyira a tanárokról, hanem a gyerekekről van szó. Arról, hogy nekik mi a jobb.

Azért is lenne érdekes és talán jellemző, tudni arról, kitől és miért most származik az ötlet, hiszen nemrég került sor a közoktatási törvény módosítására. Akkor nem álltak elő a tárca részéről ezzel a módosítással. Mi indokolta, indokolja néhány hónap után ezt a sietséget? Miért nem lehet várni a vonatkozó törvény következő megváltoztatásáig ezzel a vitával?

Miért kell emiatt a költségvetési törvény szövegébe, teljesen oda nem illő módon beleerőltetni a testnevelés osztályzás eltörlését. Miért kell emiatt netán a testneveléshez értő kormánypárti képviselőknek anyagi veszteséget elszenvedniök, mivel, aki a kormányjavaslat ellen szavaz, büntetést kell álljon? Már azért is dorgálás jár, hogy a parlamenti bizottságok nem támogatják - levették a napirendről - ezt a javaslatot. Sajnos, hírlíki, ettől még a - miniszterrel lojális - kormány fenntartja a paragrafust. Kár.

De térjünk vissza az ágyúhoz és a verébre. Sejtettem tehát, hogy a szakma beveti majd a nehéztüzérséget. Imponáló volt nemcsak az egység, hanem az érvek minősége és sokasága. Az érvek többsége valóban szakmai jellegű, megalapozott volt, kevésbé foglalkoztak a tantárgy és a tanár presztízsével. Persze ezek sem utolsó szempontok. A közoktatás mai rendszerében, szemléletmódjában, társadalmi beágyazottságában az osztályzás meghatározó tényező. Mondhatni nélkülözhetetlen eszköz. Ennek mellőzése a testnevelésben, éppen akkor, amikor többféle okból növelni szeretnénk ennek a fontos nevelési területnek a súlyát, bizony rossz üzenet.

A szellemi nevelés sokrétű, állandóan növekvő igényeivel szemben a testnevelés egyedül tudja a kívánatos egyensúlyt. Ráadásul a testnevelés és a sport sajátsága, hogy nem egyszerűen a testre hatnak, azt erősítik, hanem

a személyiség fejlesztésének, az emberré válásnak, a humán szocializációnak is értékes eszközei.

Mármost, ami az osztályzást illeti, a gyermekek és a serdülők testileg - minden meglévő különbség ellenére - sokkal homogénebb csoportot alkotnak, mint szellemileg. Eleve igazságosabb, mérhetőbb itt a teljesítmény, realisabb az osztályzás, mint bármely más tantárgyban. Azt szoktuk mondani, hogy a testnevelő tanár, amikor a fiatalok motoros próbáinak - futás, ugrás, dobás...- az eredményét rögzíti, akkor saját eszközeivel az életkorukat határozza meg. Mert az életkor és a fizikai teljesítmény szorosan összefügg.

Miután a tárca és a szakma törekvéseiben közös - ha nem így lenne, akkor nem lenne vitaalap -, hogy az iskolák tanulóit jobban motiválják a testedzésre, nyilván az a kulcskérdés, hogy ezt a célt az osztályzás vagy annak eltörlése szolgálja-e jobban. Az erre vonatkozó vizsgálatok egyértelműen az osztályzás fontosságát erősítik meg. A másik oldalon csak ködös, bizonytalan teóriák fogalmazódnak meg arról, hogy ne féljen a gyerek a követelmény miatt a testneveléstől, érezze jól magát, szeresse az órát. Tapasztalat szerint az esetek túlnyomó többségében éppen a követelmény, a terhelés segít abban, hogy a tanulók megízleljék a teljesítmény, önmagunk legyőzésének örömét.

Már régen nem a porosz drill, hanem a sportos sokszínű tevékenység határozza meg a testnevelési órákat. A testnevelés nemcsak tantárgy, több, mint tantárgy, - fogalmaztuk meg már évtizedekkel ezelőtt egy dolgozatban. A testnevelő tanár fontosságát sem csak a tantárgy jelleg adja, de eszközként szükség van erre, óraszámra, osztályzásra, mert így illeszkedhet be a közoktatásba. Más kérdés, ez a többfeladat, hogy olyan testnevelési órákra van szükség, melyek az immár önként vállalt, igényelt sportolásba, szakosztályi, sportkörti tevékenységben folytatódnak.

Példák persze mindenre akadnak. De ezek nem bizonyítanak csak illusztrálnak. Ez is lényeges. Az utóbbi években a testnevelés ellen tiltakozó szórványos szülői levelek éppenséggel a terheléstől, a túlterheléstől féltették gyermekeiket. Jellemző módon egy fi-

atal, jólképzett testnevelő került egy iskolába, aki jól tudta, hogy a mozgás-műveltség fejlesztése mellett a növekedéshez, éréshez szükséges terhelést is meg kell kapják a tanulók.

Igen, jól kell érezzék magukat a testnevelési órán a tanulók. Kérdés, hogy a lötyögés, vagy a jól végzett munka öröme a cél. Nem szónoki, nem hangulati a probléma. Csak a terheléscentrikus testnevelés adja meg azt az alapot, amely kiegyenlíti, kiegyenlítheti az urbanizációs életformából adódó inaktivitás, mozgáshiány káros következményeit. Persze, hogy nem az osztályzat, az osztályátlag a testnevelői munka valódi fokmérője. Hanem az, mennyire sikerül megszerettetniök a tanároknak, az edzőknek a sportot a tanítványokkal, mennyiben válik ez életmódjuk részévé. A tanóra, az osztályzás csak

eszközök, szükséges, értékes, az életkornak megfelelő eszközök.

Szomorú tapasztalat, hogy az iskola-rendszerben előre haladva a tanulók egyre kevésbé nyújtják a tőlük elvárható fizikai teljesítményt.

Ma a közoktatás és a felsőoktatás legfontosabb feladata a testnevelés és a sport területén megállítani, megfordítani ezt a trendt. Ehhez – többek között – a feltételrendszer jelentős javítása szükséges. Különösen a felsőoktatásban, ahol már valóban nem a kötelező óra és az osztályzás jelenti az eszközt, hanem az értékrendszer megfelelő motiváció, a sportteljesítmény elismertsége.

Ma veréb-ötlet a testnevelés osztályzás eltörlése. Szívből kívánom, hogy sas legyen. Szívből kívánom, hogy legyen realitás a Miniszter Úr bizonyára

pozitív víziójának. Az egészséges, erős, a sport, az önként vállalt sport révén is cseperedő gyerekekről, a jó légkörű, sikerélményekre építő iskoláról.

Ehhez „csak” annyi kell, a mi témánk vonatkozásában, hogy a testi nevelés műveltségterülete a lista végéről az elejére kerüljön. Mint, ami minden gyereknek, a jövő átlagpolgárának és zsenijének egyaránt fontos. Mint ami egyedül hat a teljes bioszociális lényre, annak fejlődésére. Mint, ami létszükséglet biológiailag és szociálisan is. Ezért ló a verébre ágyúval a szakma. Érezve felelősségét.

Frenkl Róbert

* Másodközlés a szerző hozzájárulásával: „Szóra sem érdemes” címmel megjelent a Sport Plusz 2004. november 20-i számában.

Dr. Ábrahám Attila az NSH elnöke

Ábrahám Attila
kajakozó olimpiai bajnokot
(1997-től az MSTT tagja)
2004. november 1-jei hatállyal
nevezték ki
címzetes államtitkári rangban
az újonnan alakult
Nemzeti Sporthivatal elnökévé



Életrajzi adatok: Kapuvár, Győr-Moson-Sopron m., 1967. ápr. 29. – Sz: József, Németh Gizella. F: Jankovits Júlia. Testvére Ábrahám Csaba, kajakozó. – 1985: győri Bercsényi Miklós Gimn. éretts., 1986/87: ELTE Tanárképző Főisk. hallgatója, 1991: testnevelő tanár, Szeged, Juhász Gyula Tanárképző Főiskola. 1999: jogász, Szeged, József Attila Tudományegyetem. Nyelvtudás: angol felsőfok.

Sportolói pályafutásának állomásai: 1977/85: a Rába ETO, 1985- a Bp. Honvéd kajakozója, edzői 1977/85: Sztanity László, Fazekas Tibor, Vén Lajos, 1985- Czibulka István, Martinek Péter, Angyal Zoltán. – 1983: ifj. EB 3. K4 500m, ifj. OB 1. K4 500m, 1984: ifj. OB 1. K1 1000m, IBV 3. K4 1000m, 1985: 1. jun. VB 2. K2 500m, 3. K4 1000m, 4. K1 500m, IBV 2x 2. K1 500m, K4 1000m, 3. K1 1000m, 2x ifj. OB 1. K1 500m, K1 1000m, 1986: 3x OB 1. K2 500m holtv., K2 1000m, K4 1000m, OB 3. K1 1000m, 3x utánp. OB 1. K1 500m, K1 1000m, K2 500m, 1987: zágrábi Üniv. 1. K4 1000m, 3. K1 500m, OB1. K4 1000m, OB 2. K1 1000m, OB 3. K1 500m, 3x utánp. OB 1. K1 500m, K1 1000m, K4 500m, 1988: a XXIV. (szülői) olimpia bajnoka: K4 1000m, 3. K2 500m, 4x OB 1. K2 500m, K2 1000m, K2 10000m, K4 1000m, 1989: plovdivi VB-n 2x világbajnok K2 10000m, K4 1000m, 5. K2 500m, Hazewinkel 2x1. K2 1000m, K2 10000m, 2. K2 500m, 1990: pozsoni VB-n világbajnok K4 1000m, 3. K4 500m, 19. K2 10000m, 2x OB 1. K2 10000m, K4 500m, OB 2. K2 1000m, 1991: párizsi VB-n világbajnok K4 1000m, 2. K4 500m, barcelonai előolimpia 2. K4 1000m, OB 1. K4 1000m, OB 2. K1 1000m, 1992: XXV. (barcelonai) olimpia 2. K4 1000m, OB 1. K2 1000m, Dunapack Kupa 2x 1. K2 1000m, K4 1000m, 1993: koppenhágai VB-n világbajnok K2 10000m, 2. K4 1000m, 3. K4 500m, 4x OB 1. K2 10000m, K4 200m, K4 500m, K4 1000m, OB 2. K1 1000m. – 1992: M. Közt. Arany Érdemkereszt. (Forrás: Ki kicsoda a magyar sportéletben, 1994. Szerk.: Kozák Péter)

Osztályozzuk-e a testnevelést?

Mint volt sportvezető – akinek 35 éven keresztül feladatai között szerepelt többek között az iskolai testnevelés és sport – szeretnék a testnevelés tantárgy osztályozásának megszüntetésével kapcsolatban véleményt nyilvánítani.

Elsősorban emlékeztetnék arra, hogy ez nem újkeletű felvetés, már többször, évekkel ezelőtt is voltak kezdeményezések az osztályozás eltörlésére, de csak azt lehetett elérni, hogy nem számított bele az átlag osztályzatba, az osztályozás azonban maradt.

Az eltörlés kezdeményezői abból indultak ki, hogy rontja egyes tanulók átlageredményét, ezzel a továbbtanulás esélyeit is. (A többségét javította!) Az eltörlésnek azok a szülők adtak hangot, akiknek gyerekei testi adottságukból fakadóan, vagy éppen kényelemszeretéből, nem tudtak testnevelésből jó jegyet szerezni. Egy harmincas osztálylétszámból legfeljebb 4-5 gyerek volt ilyen. A többiek mind szerették a testnevelési órát, sőt korábbi felmérések azt bizonyították, hogy a testnevelés volt a kedvenc tantárgy az osztályozás ellenére is, a kedvenc tanárt pedig a testnevelő.

Egyedül a testnevelés az a tantárgy, amely – a többivel szemben – lehetőséget kínál a nem megfelelő adottságokkal rendelkezők részére a könnyített testneveléssel, a gyógytestneveléssel, a testnevelés alóli felmentéssel. Más tantárgyaknál, pl. az ének és rajznál, amelyek szintén készségtárgyak, ilyen lehetőség nincs. Miért éppen itt kell megszüntetni az osztályozás értékes eszközt? Ez a testnevelés fontosságának alábecsülését jelenti, holott az egészséges életmódra nevelés elsősorú eszköze. Nap, mint nap azt hallani rádióban, televízióban, hogy az érrendszeri betegségekben haláloznak el a legtöbben, a cukorbetegség, a csontritkulás egyre terjed, amelyek megelőzésének legeredményesebb eszköze a testedzés, a sport. Elszomorítóak azok az adatok, amelyek a tanuló ifjúság körében tapasztalható testi deformitásokról szólnak, amit éppen a testneveléssel lehet megelőzni, korrigálni. Ha nem lesz osztályozás, elveszti kötelező jellegét, és ezzel együtt elveszti megelőző, gyógyító szerepét.

Talán nem ismert mindenki számára, hogy a testnevelés osztályozására vonatkozó tantervi utasítás több szempont figyelembe vételét írja elő a testnevelőnek. Ennek lényege, hogy nem a számszerű teljesítményt, hanem a fejlődést, a törekvést kell figyelembe



venni. Pl. ha év elején 80 cm-t ugrik magasba és év végére 90 cm-t tejesít, akkor az ötös. Elsősorban a törekvést, az igyekezetet, és csak ezután kell a teljesítményt figyelembe venni, de mindezt egyénre szabottan. Lehet, hogy a testnevelő tanárok közül néhányan nem így cselekszenek, és ezért is került előtérbe az osztályozás eltörlése. Az a testnevelő aki buktat, az maga bukkott meg.

Az új társadalmunk gazdasági életének motorja, hajtóereje a verseny. A versenyszellem kialakítására igen alkalmas eszköz a sportverseny, az egyes sportágakban a vetélkedés, a győzni akarás. Hol készüljön fel erre gyermekkorban, ha nem az iskolában, ahol megtanul írni, olvasni, számolni. Ha az osztályozás megszűnik, valószínűleg alábbhagy a jobb eredményre való törekvés, mások legyőzésének vágya, nem alakul ki bennük az egészséges versenyszellem.

Az iskolában a testnevelési órákon az elvégzendő feladatok között szerepel a korosztályoknak megfelelő játék. A testnevelési játékok, a labdajátékok mérkőzései mind nevelő hatásúak. Olyan tulajdonságokat alakítanak ki a tanulóknál, mint a közösségi érzés, a bajtársiasság, az egymás megbecsülése, a fair-play, a tiszta játék, és ezek többnyire életreszólóan meg is maradnak.

A testnevelés nem egyszerűen egy tantárgy, annál sokkal több. Nemcsak a testet edzi, – mint azt sokan gondolják –, hanem egyszerre hat a testre és a szellemre, az emberre, mint pszichofizikai egységre. Célja többek között, hogy alakítsa ki már gyermekkorban a testnevelés, a sport szeretetét, az iránta való életre szóló igényt.

Az osztályozás megszüntetésével leértékelődik a testnevelés a többi tantárggyal szemben, a többirányú nevelő hatása kevésbé érvényesül, és a tanulók többsége elesik egy jó jegytől a helytelen elközelítés miatt.

A magyar sport is meg fogja érezni hatását, kevesebb és gyengébb lesz az utánpótlás, és ez néhány év múlva az élsportban is érezhető lesz.

Elkövetkezhet, és el is fog következni az az idő, amikor majd nem kell osztályozni a testnevelést. Ez akkor lehetséges, ha minden iskolában lesz tornaterem (sportterem, sportcsarnok) és szabadterei létesítmény, szakavatott testnevelő tanár (gyógytestnevelő), mindennapos lesz a testnevelés, a foglalkozásokon, testnevelési órákon való részvétel örömet jelent minden résztvevő számára, amikor a mozgás, a sportolás természetes igénnyé vált nem csak a tanulóknál, hanem a szülőknél is. Akkor valószínűleg nem kell osztályozni.

2004 – Európa év: nevelés a sport közvetítésével

1. „Bouge ton corp – muscle ta tête”. Mozgasd a tested – izmosítsd a fejed. Ezzel a frappáns, szellemes jelszóval kezdődött meg 2004. február 16-án, a párizsi INSEP-en (a francia TF) Európai Nevelés Éve, amely középpontjába a sport nevelő szerepét állította, s melyen Jean-François Lamour, francia sportminiszter meghívására vettem részt.

Az Európa Bizottság felkérésére indult kampány nemcsak a „rég” 15-ök Európájának szól, de május 1-től az Unióba lépő további 10 tagországot is – köztük Magyarországot – megszólítja, a sport nevelő és szociális értékeit állítva mozgalma középpontjába.

Az akció során, mintegy 11,5 millió eurót fordítanak különböző pályázatokra, egyenként 20-tól 150 ezer eurós összeget fordítva a nemzeti, regionális (lokális), vagy helyi tervek finanszírozására.

Az Európa Bizottság a következő célokat tűzte ki a „2004-es Európa Év” kampány elé:

- Felhívja a különböző nevelő- és sportszervezetek figyelmét a sport nevelő szerepére;
- A sport, a szolidaritás, a tolerancia és a fair play eszméinek szerepe a fiatalok fizikai képességeinek kibontakoztatásában, a multikulturális környezetben zajló csapatmunka során;
- Az önkéntesség elvének pozitív hatása a nevelésben;
- Az iskolai kulturális- és sport megmozdulások nevelő szerepe multikulturális környezetben;
- A sport jótékony hatásainak és szellemének kiaknázása a hátrányos helyzetű csoportok kirekesztésének megakadályozására és felzárkóztatásukra;
- A sportnak a szellemi és fizikai egyensúly megteremtésében játszott szerepe az iskolás években;
- A nevelési problémák bemutatása a fiatal sportolók és élsportolók oktatás-, nevelésében.

2. A párizsi INSEP-en rendezett konferenciát a nemrég kinevezett igazgató, M. Jean-Richard Germont nyitotta meg. A bevezetőben M. Henry Sérandour, a Francia Olimpiai Bizottság (CNOSF) elnöke, az élsport szerepét és jelentőségét, illetőleg az olimpiai mozgalom értékeit hangsúlyozta. Az



utána felszólaló Mme Vivienne Reding, az Európai Kulturális- és Sportbizottság elnöke, megköszönte a Francia Sportminisztérium meghívását, s röviden ismertette az induló kampány célkitűzéseinek jelentőségét. Ennek során megemlítette, hogy ez évben Európa-szerte több mint 200 helyen kerül sor hasonló, az Európai Unió által finanszírozott akciókra.

Jean-François Lamour, a francia sportminiszter, miután köszöntötte a jelenlévő sportvezetőket és sportolókat, hangsúlyozta Franciaország elkötelezettségét a kampány által kitűzött célok megvalósítása mellett. Franciaországból eddig 58 pályázat készült el, amiből 26-t továbbítottak Bruxellesbe; ezek közül az Európa Bizottság öt – a különböző sportágak nevelő szerepét középpontba állító - francia projektet támogat 323 ezer euró értékben:

- Az atlétika nevelő szerepe
- A rugby iskolai és iskolán kívüli nevelő szerepe
- Az evező sportok nevelő ereje
- Az olimpia eszmevilága és szelleme
- Az európai sportegyesületek nevelő programja.

Jean-François Lamour kötelezettséget vállalt, hogy az elkövetkező másfél évben a Sportminisztérium négy akciót támogat:

- A fiatalok a sportklubokhoz való tartozásának elősegítése;
- A sportolásba való bekapcsolódás megkönnyítése érdekében új szervezeti formák kialakítása és támogatása;
- Állami szerepvállalás a kirekesztés minden formájának felszámolásában;
- A minisztériumok közötti együttműködés és koordináció kialakítása a célok minél hatékonyabb megvalósítása érdekében.

3. A beérkezett pályázatok közül 12 program a helyszínen poszter formájában került bemutatásra, majd kerek asztal beszélgetés, illetve előadások következtek.

A konferencia végén Jean-François Lamour bemutatott Mme Vivienne Redingnek megemlítve Franciaországban 12 évig végzett munkáját és a konferencia témájához kapcsolódó, a francia kardozók felkészítéséről írt dolgozatot.

Szepesi László

Beszámoló a Sport és táplálkozás konferenciáról

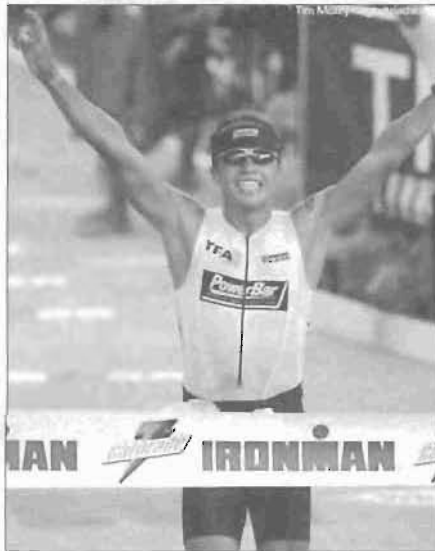
2004. május 24–25. között Budapesten, a Hotel Platánusban tartotta a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége VII. Szakmai Konferenciáját, melynek témája a „Sport és táplálkozás – A táplálkozás a teljesítmény szolgáltatásban” volt. Aktualitását az idei, 26. athéni nyári olimpiai játékok adták, valamint a konferencia figyelmet kívánt szentelni a fogyatékkal élők éve rendezvénysorozatának is.

Tudni kell, hogy a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) 1991-ben alakult meg, taglétszáma jelenleg meghaladja az 1300 főt. Tagjai főiskolát végzett élelmezési és táplálkozási szakemberek (dietetikusok), akiknek feladata a betegélelmezésen túl diétás tanácsadás végzése a gyógyítás különböző területein, valamint az egészséges táplálkozásra nevelés, a táplálkozási prevenció. (Bővebben: www.diet.hu).

A hazai dietetikus szövetség nem kis fába vágta fejszékét, amikor e jelentős témát kívánta nagyító alá tenni. A szervezők célul tűzték ki, hogy megfelelő fórumot biztosítsanak a táplálkozástudománnyal foglalkozók számára a téma legújabb kutatási eredményeinek bemutatásával neves szakemberek prezentálásában. A konferencia védnöke Dr. Kökény Mihály Egészségügyi, Szociális és Családügyi miniszter, Gyurcsány Ferenc Gyermek, Ifjúsági és Sportminiszter, valamint dr. Schmitt Pál a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke volt.

A tudományos rendezvényt Kubányi Jolán MDOSZ elnök üdvözlő szavai köszöntötték. A plenáris ülésen dr. Pucskos József professzor előadásában a Kihívások a 21. század küszöbén – ami a következő 10–(20) évben a sportpályákon realizálódik címmel kiváló előadást hallhattunk, mely lendületet adott e sportos konferenciának a táplálkozáson túlmutató témákban is, mint például génkutatások, genomika, izomsejt-transzfer terápia stb.

A sporttáplálkozás aktualitásait dr. Martos Éva a Országos Sportegészségügyi Intézet (Sportkórház) főigazgató helyettese foglalta össze részletesen, majd az antioxidánsokkal kapcsolatos legújabb kutatási eredményeket és azok sportvonatkozásait prof. dr. Radák Zsolt mutatta be. Dr. Bakanek György főtanácsos, orvos-szaktaná-



Az Ironman versenyzők só-vízháztartásának speciális kérdéseiről tartott előadást nagy érdeklődés kísérte

csadó, a Gyermek, Ifjúsági és Sportminisztérium Sportügyekért Felelős Helyettes Államtitkárságának munkatársa A táplálkozás, mint dopping témában foglalta össze a legújabb hazai és nemzetközi vonatkozású eredményeket, és irányelveket.

Érdekes és egyedülálló színpont volt a tudományos programban dr. Szemelyácz János addiktológus-pszichiáter, az INDIT Közalapítvány szakmai vezetőjének Az élvezeti szerek hatása a sportteljesítményekre című előadása

Az azonosságok és különbségek a speciális igényű sportolók táplálkozásában, gyakorlati vonatkozások témakör 8 előadását dr. Osváth Péter egyetemi adjunktus nyitotta, áttekintve a Fogyatékkal élő sportolók speciális szükségleteit. Kiss Erika gyógypedagógus a fogyatékos sportolók egészségügyi ellátásának néhány sajátosságát mutatta be. Dr. Simon József a senior korú sportolók életvitelét és táplálkozását foglalta össze.

A kardiovaszkuláris rehabilitáció táplálkozási vonatkozásairól dr. Sidó Zoltán tartott részletes előadást. Dr. Biró Lajos a NutriComp szoftver legújabb, kifejezetten sporttáplálkozásra adaptált változatát mutatta be. A sporttáplálkozás gyakorlati vonatkozásait Fazekasné Székér Edit részletezte, aki kitért arra is, hogy nem csak az él-sportolóknak, hanem minden sportolónak minden korosztályban szükséges

a személyre és szükségletekre szabott étrend.

Több előadás foglalkozott a fizikai aktivitás és az anyagcsere kapcsolataival, valamint a klinikum lehetőségeivel és korlátaival az élsportban: Prof. dr. Szabó S. András a verseny előtti táplálkozásról tartott előadást kifejezetten a fogyasztó versenyzők szempontjából, dr. Petrekanits Máté az aerob és anaerob teljesítmény speciális vonatkozásait emelte ki. Nagy érdeklődés kísérte, majd élénk párbeszéd követte dr. Herr Gyula belgyógyász-kardiológus, triatlon versenyző (12-szeres Ironman) előadását, melyet az Ironman versenyzők só-vízháztartásának speciális kérdéseiről tartott. Dr. Györe István a kreatinmonohidrát-bevitellel kapcsolatos új és megdöbbentő kutatási adatokról számolt be. Dr. Szóts Gábor kézilabdázó, vízilabdázó, vívó, cselgáncsozó, ritmikus gimnasztikázó, röp- és kosárlabdázó sportolók fizikai aktivitásának hatását mutatta be csontsűrűségük alakulására.

A MDOSZ elnökének moderálásával Kerekasztal megbeszélés zárta a nagy sikerű tudományos rendezvényt, melynek témája a magyar sporttáplálkozás és a dietetika helyzete, viszonya volt. A résztvevők a realitáson túl a gyakorlati és kapcsolatépítési lehetőségeket tekintették át. Felvetéseikre élénk eszmecsere bontakozott ki – igaz, nem csak szorosán a főtémához kapcsolódóan. Többen reflektáltak egy-egy elhangzott előadásra is. A konferenciát végig erős hallgatói aktivitás jellemezte, mely a kerekasztalon kívül a Speaker's corneren (mint intézményesített folyosói megbeszélésen) is megnyilvánult.

A kétnapos eseményen – végig nagy hallgatói létszám és élénk érdeklődés mellett – 5 szekcióban összesen 32 előadás hangzott el és 5 poszter került bemutatásra. Az olimpia jegyében, nagy érdeklődés mellett zajlott kétnapos, gazdag és színvonalas program megrendezéséhez 12 cég támogatása segítette hozzá a kongresszus szervezőbizottságát, akik bemutatkozási lehetőséget kaptak a rendezvény színhelyén.

Részletes program: http://www.diet.hu/index.php?Menu_ID=35, egyes elhangzott előadások az Új Diéta folyóirat 2004/3. (őszi) számában jelennek meg (www.ujdieta.hu).

Lelovics Zsuzsanna

Dobozy László 80 éves

Bensőséges ünnepség keretében vehette át dr. Nyerges Mihály dékántól Dobozy László a TF jubileumi ezüstérmét. Az alkalmat a kitüntetett 80. születésnapja kínálta. Az indoklásban pedig Dobozy László sok évtizedes, odaadó és magas színvonalú tevékenységének elismeréséről lehet olvasni. A korát meghazudtolóan jó kondíciónak örvendő Dobozy László szabadsághegy-i lakásában fogadott egy hosszabb, multidéző beszélgetésre.

– Azzal szeretném kezdeni a bemutatkozásomat, hogy amióta az eszemet tudom, a mi családjunkban valóban minden a sport körül forgott. Feleségem, Szabó Márta a II. világháborút követő években 100 méteren és távolugrásban is az olimpiai kerettségig vitte, mellette évtizeden át a főváros kosárlabda csapatában, a VTSK-ban, azaz a mai BSE jogelődjében húszszoros válogatottságig vitte. Jómagam is mindig a természeti sportok vonzásában éltem: elsősorban azokat a sportágakat kedveltem és űztem, amelyek nem voltak teremfüggők. Ezen a téren ugyanis a mai napig nyomasztó hátrányban van az ország a reális igényekhez képest. Más kérdés, hogy az átlagember igénye a sportolás iránt – minden statisztikai büvészkedés ellenére – nem kielégítő, tehát lehetne sokkal jobb is.

– **Kérem, szíveskedjen vázlatosan ismertetni hosszú pályafutása legfontosabb állomásait, illetve tevékenységi köreit!**

– Amikor a nagy tekintélynek örvendett néhai dr. Hepp Ferenc 1958-ban összekunyerálta a pénzt az élsportot szolgáló vizsgálatokra hivatott Kutató Intézet életre hívásához, én már az elsők között munkatársa lehettem. A következő lépést a TFKI (Testnevelési Főiskola Kutató Intézete) megalakulása jelentette, amelynek első évkönyveit én szerkesztettem. Ott 1972-ig dolgoztam, majd a Magyar Sporttudományi Tanács titkára lettem. Életem fő témájával, a rekreációval a hatvanas évek végén kezdtem el foglalkozni, miután kicsit elegem lett az élsportból.

– **Pályafutása következő, fontos állomása a Testnevelési Főiskola volt, ahol Önre bízta a Tudományos Osztály megszervezését.**

– Ennek az egységnek az életrehívása kettős célt szolgált: a tanszéki tudományos munka megerősítését és a tudományos diákkörök aktivizálását. Nagyon lendített a TF-ben folyó munkán az 1975-ben nekünk ítelt egyetemi rang. Akkoriban akadémiai jutalmakkal is támogatták a tanszékeken folyó tudományos tevékenységeket. Jómagam egyébként 1972-től 1978-ig dolgoztam tudományos területen. Ezt kö-

vetően ezt feladtam, elsősorban azért, hogy a rekreációt oktathassam. Szeretném hangsúlyozni, hogy az akkori sportvezetés elképesztő ellenállást tanúsított már a rekreáció gondolatának hallatán is. Pedig az azóta is meglévő ellentmondások a csúcst jelentő bajnokok és a közegészségügy általános állapota között már akkor is megvoltak.

– **Köztudomású, hogy a rekreáció fogalma és gyakorlati alkalmazása egyaránt csak igen lassan került át a megtűrt kategóriából az elfogadottba. Ön hogyan próbálta befolyásolni a közgondolkodást?**

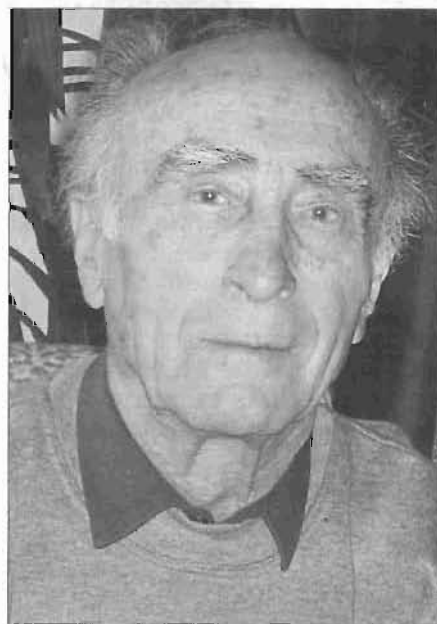
– Igyekeztem többféleképpen alámasztani feltevéseimet. Ebben nagy segítségemre voltak a diákok, akiket el lehetett küldeni a gyárakba éppen úgy, mint az üdülőkbe, hogy ott a legkülönbözőbb felméréseket elvégezzék, amelyek eredményeit azután sokoldalúan fel lehetett használni az érvelésekhez. Egyébként első fokon 1984-ben vonultam nyugdíjba.

– **Ismerve az Ön tevékenységi területeit, ez a lépés csupán egy adminisztratív formáság volt...**

– Számomra természetes volt, hogy tovább tanítottam, mégpedig rekreációt és lovaglást. Néhány tanítványommal Visegrádon lovagoltam, aminek olyan híre lett, hogy rövid idő alatt negyvenre emelkedett a csoport létszáma. Be is hivatott Tihanyi József rektorhelyettes, s azzal vádolt meg, hogy elcsábítom a hallgatókat! Az eredmény közismert: a lovaglás a mai napig sem lett tantárgy.

– **Korábban már említette, nem ez volt az egyetlen olyan kísérlete, amely dugába dőlt...**

– A hetvenes években megpróbáltam a SZOT-üdülők vezetésével elfogadtatni a sportos üdülést. Mondanom sem kell, ezzel kapcsolatosan is menetrendszerűen jött az ellenállás, a dolog végül megbukott. Én azonban rengeteg tapasztalatot szereztem, amelyeket az általam mind a mai napig folyamatosan szervezett sí- és lovastáborokkal kapcsolatban jól fel tudok használni. Sok év óta minden évben öt turnust vezetek ausztriai sítérsírepekre, ahol nem ritkán három generáció képviselői



is megtalálhatóak egy-egy csoporton belül.

– **Köztudott, hogy Ön a tenisz oktatásának is elkötelezett harcosa, de a lovaglás talán egy fokkal még közelebb áll a szívéhez?**

– Összegző felméréseim eredményként elmondhatom, mintegy hatszáz olyan település található hazánkban, ahol az iskola közelében található lovasintézmények, amelyek ösztöl tavaszig gyakorlatilag kihasználattanak. Ezek a lovasszázadok az iskolások fogadásával akár még takarmányáron is jól járnának, ám a dolog mégis nagyon nehezen megy előre. Pedig az elképzelés realizálható. Ennek igazolására hadd említsem fel egy 1995-ben volt kísérletemet. Ekkor az úpalotai Patantyús utcai Általános Iskola diákjait kék busszal vittem Ecserre, ahol egy sportbarátom hatalmas kedvezmények biztosításával lehetővé tette a diákok bevezetését a lovassportba. Végül a közöny és a burkolt ellenállás ezt a kísérletemet is megbuktatta, de ez sem szegte kedvem. Tovább dolgozom a lovaglás, a lovaskultúra minél szélesebb körű elfogadtatása érdekében. Tizenegy könyvet részben vagy egészben én írtam. A legismertebb munkám az „Életerő, életöröm” hamar elfogyott hétezer példányban. Jelenleg az Oktatási Minisztériumban akkreditációs eljárás alatt van az általam kidolgozott lovas első-, illetve másoddiploma anyaga. Amíg elfogadják a munkámat és amíg mozdulni tudok, életemet a sport, a sportszerű életmód és a rekreáció szolgálatában kívánom tölteni.

Kép és szöveg: Jocha Károly

In memoriam dr. Botár Zoltán

(1924-2004)

A TF tanára, a Magyar Labdarúgó Válogatott és az MTK sportorvosa, mindig mosolygós, rendkívül jó humorú, mindig segítőkész. Ez volt Dr. Botár Zoltán. 1951 óta dolgozott a TF-n. Változhatott az intézmény elnevezése, változhatott a cél, változhattak a vezetők, de ő mindig megmaradt egy jól felkészült, művelt, széleskörű ismeretekkel rendelkező, rendkívül szigorú, de a hallgatókat mindig megbecsülő, és a hallgatóknak minden tiszteletet megadó tanárnak. Testnevelő és edző nemzedékek tanára volt, akik tisztelték, szerették, és az idő múlásával barátjukként is büszkélkedhettek avval, hogy a sport, főleg a sportegészségtani és a sportélettani ismereteket Botár dr.-tól tanulták.

1952-től az MTK labdarúgóinak sportorvosa volt. Olyan játékos-egyénségeket segített sportpályafutásuk során, mint Hidegkuti Nándor, Kovács Imre, Sándor Károly, Börzsei János, Gellért Sándor, Palotás Péter, és még sorolhatnánk a híres MTK játékosokat. Mindvégig egy klubot szolgált, mint ahogy mindig is hű maradt a Magyar Labdarúgó Válogatotthoz, ahol 1957-1986 között (256 mérkőzésen) öt világbajnokságon és három Európa-bajnokságon segítette a csapatot és tizenegy szövetségi kapitányt. Közöttük olyanokat, mint Baróti Lajos, Bozsik József, Lakat Károly, Illovszki Rudolf, Kovács Ferenc, Hoffer József, Mészöly Kálmán. Olyan játékosokat segített a válogatottban az MTK-

sokon kívül, mint Albert Flórián, Kocsis Lajos, Mészöly Kálmán, Tichy Lajos és folytathatnánk a sort azokkal, akik még sok örömet és boldogságot tudtak szerezni a labdarúgást szerető közönségnek.

Nem szerette, ha írnak róla, interjút készíteni vele a csodával határos volt, nem szerette a szereplést, ezért is nehéz e sorok írójának Róla számos és kimerítő dicsérő szöveget papírra vetni és ezúton is elnézését kell kérnem, hiszen közel harminc évig abban a szerencsében volt részem, hogy a TF-n egy szobában dolgozhattam vele, és egy klubot és egy válogatottat szolgáltunk. Szerény volt. Volt mire, hiszen az élete folyamán olyan sikereket ért el a tanári pályán és a futballpályákon egyaránt amely magáért beszél, és feleslegessé válna szavakkal illetni azt, ami csak a Botár Zolira volt jellemző. Nem búcsúzásnak számom ezeket a sorokat, mert nem búcsúzni akarunk, hanem mindig emlékezni, és megőrizni azt, ami a Botár dr. sajátja volt. Megőrizni a szerénységet, emlékezni arra, hogy ezt a mérközést, amit életnek nevezünk lehet szépen, lehet eredményesen, lehet úgy játszani, hogy kivívjuk társaink megbecsülését, szeretetét és példaként álljunk az elkövetkezendő TF tanárok előtt és azok előtt az orvosok előtt, akik élethivatásul választják a sportolók, főleg a labdarúgók gyógyítását, segítését és szeretetét.

Dr. Mohácsi János

Életrajzi adatok

Botár Zoltán (Salgótarján, Nógrád és Hont vm., 1924. aug. 15.-): sportorvos. - Sz: Gyula, bányatisztviselő, Csencsik Anna. Testvére Botár Attila, atléta, gátfutó. - 1942: Sátoraljaújhelyi Gimn. éretts., 1951: BOTE ált. orvosi okl. szerzett, 1960: sportorvosi szakvizsgát tett. - 1951-TF munk.; 1951.IX.1/54: TF főisk. tanárs., 1955.II.1/66: főisk. adj., 1966.X.1/75: főisk. doc., 1975.IX.1/86: egy. doc., közben 1954/55: Egészségügyi Min. orvosi főelőadó, 1986: nyugdíjazták. Kutatási területe élettan, egészségtan. - 1957- az MTK ill. a m. labdarúgó-vál. orvosa, az MLSZ Edzőbiz. ill az Orvosi Biz. tagja. - A M. Sportorvos Társ., a M. Balneoklimatológiai Társ. Tagja. - Cikkjei: *Sport és Tud.* (1957, 1959: A feltételes reflex és a labdarúgóteljesítmény), *TF Évkv.* (1955/57), *Orvosi Hetilap* (1960: A szemfeszülés viselkedéséről különböző sorteljesítmények kapcsán), *Parasitológia Hung.* (1973). - M: 1. *Sportegészségtani ismeretek. I. Anatómiai alapismeretek.* Szűcs Endrével. SEKI jegyz. Bp., 1959. - 2. *Sportegészségtani ismeretek.* SEKI. Jegyz. Úo., 1960. - 3. *Élettani és sportélettani ismeretek.* SEKI jegyz. Úo., 1960. - 4. *Az ember anatómiája.* Nemessuri Mihállyal, Szűcs Endrével. TF Tankv. Úo., 1964. - 5. *Sérülések a testnevelésben és a sportban.* Mohácsi Jánossal. TF jegyz. Úo., 1973. (4. kiad. Úo., 1981.) - 6. *Egészségtan - Sportegészségtan.* Többekkel. 1-2. TF Tankv. Úo., 1989. (8. kiad.)



Egy kellemes emlékü beszélgetés közben dr. Botár Zoltán, és legközelebbi munkatársa dr. Mohácsi János

Referátumok

Napi hány lépés elegendő? (HOW MANY STEPS/DAY ARE ENOUGH?)

Tudor-Locke C. és Bassatt D. R. Jr.

(C. T-L: Dept. of Exercise and Wellness, Arizona State University East, CLAS Building, Room 160, 7001 E. Williams Field Road, Mesa, AZ 85212) Sports Med 2004, 34, 1.

Tégy napi tízezer lépést! Ezt a jelszót a hatvanas évektől a média és a prevenció gyakorlat is felkapta, nem utolsósorban a Yamasa cég kampánya eredményeként, amelyik a pedométereket gyártja manpo-kei néven, ami „tízezer lépést mérő”-t jelent. (Catherine Tudor-Locke dr könyve The art and science of step counting címmel 2003-ban a Trafford Publ. Co-nál jelent meg. Ref.) A 10,000 lépés mintegy 3-400 Kalóriának felel meg, testsúlytól és sebességtől függően. A 30 perces „mérsékelt intenzitású” testmozgás kb. 150 kalóriát emészt fel.

A fizikai aktivitásra buzdító állásfoglalások napi legalább 30 perces mérsékelt intenzitású tevékenységet, például lendületes gyaloglást írnak elő. Ez elnagyolt mérce. Az idő és az intenzitás pontosabb jegyzése például mozgásérzékelőkkel történhet. Az akcelerométerek (pl. a Caltrac-Ref.) a kutatásban hatalmas segítséget adnak, de 450 dollártól kezdődnek az áraik, a kezelésük sem könnyű, a kiértékeléshez szakismeret, eszköz és software kell. A lépésszámlálók 15-30 dolláros ára, igen egyszerű használatuk, az eredmény könnyű felfoghatósága miatt is kézenfekvőbbek. Hátrányuk, hogy az úszást, kerékpározást, rezisztencia-

edzést nem mérik, másrészt hogy a „toporgást” is lépésként érzékelik. Ez az összefoglalás a lépésszám értékelésével foglalkozik, a cukorbetegségeknél történt alkalmazás a Diabetes Educ 2001, 27, 85-93 oldalain, a tudományos kérdések a Res Q Exerc Sport 2001, 72, 1-12. oldalain olvashatók.

Yamanouchi 6-8 hetes kórházi bentfekvés során a diabetes 2 betegeket napi 10,000 lépés megtételére bízta, melyet a betegek túlteljesítettek: napi 19 ezer lépést téve 7,7 kg-ot fogytak, inzulin-érzékenységük lineárisan nőtt a lépésszámmal. A 13,000 lépésnél többet gyalogló hypertóniások vérnyomása jelentősen csökkent 12 hét alatt. Számos hasonló adatot közöltek, és az is kiderült, hogy az egészséges felnőttek 7-13 ezer lépést tesznek meg naponta, de 6-7 ezer lépésre tehető a szokásos napi aktivitás, az ennél is kevesebb mozgás ülő életmódot jelent. A 30 perces járás kb 3800-4000 lépéssel oldható meg, a 60-80 évesek mintegy 3400 lépést tesznek meg fél óra alatt. A „tízezer lépés” koncepció tehát elfogadható, az ülő életmód feletti néhány ezer lépés ebbe a nagyságrendbe esik. A tízezer lépés viszont túl kevés a gyermekeknek az elhízás megelőzésére.

Gyakorlati szempontból 2500-ankénti kategóriákat alkotva, a napi 5000 lépésnél kevesebbet mozgó személyek a „karosszék-lakók”. Ha valaki 5000-7500 lépést tesz meg egyéb sport, mozgás nélkül, akkor alacsony aktivitású személynek tekintendő. „Elégé aktív” a 7500 és 10 ezer lépéstartományba eső, „aktív” a 10,000-



12,500 közötti, „igen aktív” az e feletti lépésszámot teljesítő személy. Az egyéb, pedométerrel nem jelzett fizikai aktivitás hozzáadódik a megtett lépések használatához. (Az autó kilométer-számlálója nem.)

Referens megjegyzése: Nyilvánvaló, hogy a gyaloglás szorgalmazása akkor eredményes, ha a napi feladatok elvégzésével, a munkába, üzletbe járással köthető össze. Napi több órás gyaloglásra csak egyesek, csak ép mozgatórendszerrel hajlandók és képesek. A Medline Plus 2003 január 8-án Pedometers help walkers stay on track címmel közölt egy sor információt a pedométerek használata mellett. Az elektronikus mozgásérzékelők közül a Caltracról szóló Sallis JF és mtsai közleménye a Med Sci Sports Exerc. 1999, 22, 698-703 oldalain. Az OH referátumai-ban szerepelt Manson JE és mtsai cikke a NEJM 2002, 347, 716-25 oldalain, amely a gyaloglás illetve a hevesebb edzés hatásait vetette össze a kardiovaszkuláris megelőzésben: mindkettő hatékony, a MET-score-ral arányos a rizikócsökkenés 1-től 0,47-ig. A fizikai aktivitás növelése is elfogadhatóbb, ha érdekes, ha örömet hoz, ha—igény szerint—szociális program is. A fitességi tanácsadás szakmává vált. Jó lenne a szakmák között a gyakoribb eszmecsere.

Apor Péter dr.

A rezisztencia-edzés alapjai: új ismeretek és az edzés előírás

FUNDAMENTALS OF RESISTANCE TRAINING:
PROGRESSION AND EXERCISE PRESCRIPTION

Kraemer WJ és Rataamess NA

(Dept. of Kinesiol., Unit 1100, The Univ. of Connecticut, Storrs, CT, E-mail:William.Kraemer@uconn.edu.

Az elmúlt húsz évben az ellenállással szemben kifejtett izomtevékenység, mivel növeli az izom erejét, gyorsaságát, teljesítményét, a helyi izom-álló-

képességet, egyensúlyt, koordinációt, így nem csak a versenysportolók felkészülésének része, hanem az általános egészségvédelemben is ajánlott



módszer, emellett a rehabilitációt is egyre növekvő mértékben segíti. A hatásában kulcskérdés a megfelelő edzésprogram, a minősített szakmai felügyelet. Az orvosi ellátást igénylő személyeket ki kell szűrni, a programot az egyén célkitűzéseinek megfelelően kell alakítani. Található-e egészségi korlátozó tényező, milyen eszközöket használna szívesen a személy, milyen heti gyakorisággal, van-e „alakformáló” kívánság és ennek megfelelően egyes izomcsoportok kiemelt edzésére szükség, sérülékeny-e valamelyik izomcsoportja, rekreációs céllal vagy a maximális teljesítőképesség növelésére óhajt-e rezisztencia gyakorlatokat végezni? Utóbbi a teljesítményemelés (power lifting), a klasszikus súlyemelés, a body building, a strongman/woman versengés és a különböző sportágak eredményének javítását célozza. Az izomműködés lehet koncentrikus, ekcentrikus vagy izometrikus, a használt ellenállás lehet súlyzó, ellenállást kifejtő gépezet, rugalmas szalagok és csövek, medicinlabdák, a saját test vagy a társ testének súlya. Az edzés volumenét a súlyok és az ismétlések szorzata adja. A foglalkoztatott izomcsoportok száma, azok edzésének sorrendje, a pihenők hossza, az izomösszehúzódás sebessége, a heti edzésgyakoriság mind fontos változó.

A gyakorlatok többségét koncentrikus vagy ekcentrikus izomműködéssel végezzük, az izometrikus edzés másodrendű. Az ekcentrikus izomműködéskor a maximális erőt meghaladó erő megnyúlásra készíti az izmot (tipikus példa a meredek lejtőn lefelé futás: a quadriceps minden lefelé lépéskor szupramaximális feszítésnek van kitéve), kevesebb motoros egység aktív, kisebb a felhasznált energia, a hypertrófiát optimálisan fejleszti, de elhúzódó izomlázat okoz. A három izomakció keverése nagy szakértelmet kíván. Az egy ízületet áthidaló izmok edzése egyszerűbb feladat, az izom erejét megfelelően növeli kisebb sérülés eséllyel, de a komplexebb innervációt kívánó több ízületet érintő gyakorlatok az egész-test edzésének fő eszközei. A nagyobb izomtömeget foglalkoztató gyakorlatok energia igénye nagyobb, amint a hormonális válasz is (22dKa-növekedési hormon, tesztoszteron). Az egész testet átmozgató, az alsó vagy a felső végtagot foglalkoztató, vagy az egyes izomcsoportokra kihelyezett gyakorlatok egyaránt növelik az izomzatot, de pl. a nagy izomcsoportokat csak 1-2, míg a kisebbeket 3-4 gyakorlattal fejlesztjük. A heti

edzésgyakoriság is eltér: az „egész-test” erőedzése hetente 1-2 alkalommal, a kisebb izomcsoportoké hetente háromszor az optimális. Idősek és a nők edzésében az egész test izomzatának fejlesztése legyen a cél. Az egyes edzésnapokon belül az edzés elejére kerüljenek ezek a gyakorlatok, amíg még csekély a fáradtság. Előbb a nagy izomcsoportok aktivitását igénylő gyakorlatokat, a sok ízületet érintő feladatokat végeztessük, változassuk az alsó és felső végtagjaikat, illetve az agonistákat-antagonistákat fejlesztő mozgásokat. Ugyanez a „leszállás-elv” érvényes a felső végtagi vagy alsó végtagi gyakorlatokon belül, és az egyes izomcsoportok edzésében is: a többizületi, a nagyintenzitású gyakorlat történjék meg előbb.

A terhelés nagysága jelentősen befolyásolja az eredményt: az edzetlen személy a 40-50 százalékos (a 100% az 1RM: amit csak egyszer tudok megemelni, elmozdítani stb.) edzés hatására is fejlődik, a rendszeres edzésben lévő személyen azonban csak a 80-85 százalékosnál nagyobb terhelés vált ki alkalmazkodást. Ilyenkor specifikus motoros egység aktiválási mintázat működik, amely kisebb súlyokkal nem váltható ki, a gyors anaerob rostok csak ilyenkor aktívak. A 80 % feletti, 1-6 RM-es terhelések növelik leginkább a maximális dinamikus erőt. Hat-tizenkét ismétlést a 70-80 %-os terheléssel lehet kivitelezni, leginkább ez vált ki izomvastagodást. Az ennél nagyobb, 12-15 ismétlésszámú gyakorlatok a helyi állóképesség fejlesztésére valók. Az izom teljesítményében mind az erő, mind a mozgás kivitelezésének időtartama fontos tényező. A nagy súly a lassabb mozgáskivitelezéssel az erőt, a kisebb súly mozgatása nagyobb sebességgel a gyorsaságot fejleszti, ezek ötvözése vezet a teljesítmény javulásához. A ballisztikus gyakorlatok a leginkább célravezetők, ilyen segítő eszköz a Plyo Power System. Az explozív erőkifejtést 40-70 % RM-mel érdemes végezni. A 3-6, vagy 6-12 vagy 12-15 gyakorlatot kétszer-hatszor megismételhetjük (2-6 szet), persze ne ugyanazt az izomcsoportot gyötörjük folyamatosan, hanem rotáljanak a gyakorlatok. Edzetlen személyeken bármelyik módszerrel fejlődést érünk el, a magas szintű versenyzésnél az alkalmazkodás specifikusának törvényét kell figyelembe venni: ahhoz alkalmazkodunk (leginkább), amit gyakorlunk.

A pihenő a szetek között a gyakorlat intenzitásától is függ: az 1RM-hez közeli terhelést akár 5 perces pihenő

követi. A 3 perc pihenő elegendő a 10 RM-es gyakorlatok szetjei között, de 1 perc ilyenkor kevés a kipihenésre. Az ATP és a kreatinfoszfát mintegy 3 perc alatt regenerálódik. Az ennél rövidebb pihenő a helyi véráramlás és az anabolikus reakciók hatásos élénkítője, a fokozott aminosav transzport jelzi ezt. A body building használja a mérsékelt súlyokkal sok ismétlést rövid pihenőkkel az izomtömeg fejlesztésére. A helyi állóképesség növelése sokismétléses gyakorlatokkal, kevés pihenővel történik. Az izokinetikai készülékekkel végzett erőfejlesztés a 180-240 fok/mp szögsebességű erőkifejtéseket mutatta a leghatékonyabbnak a lassú sebességű edzéssel szemben. A szabad súlyokkal edzés hatásfokát rontja a súlyzó lefékezése, ami nem szükséges a ballisztikus mozgások kapcsán, ezért érdemes minimalizálni a decelerációs fázist.

A heti edzésszámhoz tudni kell, hogy a nagyon nagy súlyok mozgása vagy az ekcentrikus edzés 72 órás pihenőidőt igényel. A maximális erőt a heti 5 edzés sokkal jobban fejleszti mint az egy vagy két edzésnap. Az edzésterhelést emelni kell, ha a maximális teljesítmény növelése a célunk. Az edzés periodizáció—néhány hetes edzesciklusokkal—nem csak a versenysportban használt módszer. Klasszikus a kis intenzitású, de nagy volumenű edzésekkel kezdés, majd a súlyok növekedésével az ismétlésszám csökken. Újabb módszer az unduláló, 7-10 napos szakaszokban egy-egy izomtulajdonságot—maximális erő, helyi állóképesség, teljesítmény—csak egyszer foglalkoztató edzés.

A kezdők, (az első 12 hét), a haladók és már edzett személyek erőedzése intenzitásban, ismétlésszámban, edzésvolumenben, izomkontrakci sebességben, heti edzésszámban is progressziót mutat, az egyes gyakorlatok a csúcán álló háromszöggel ábrázolhatóan haladnak a kezdők nem-specifikus izomgyakorlatai felől az elit sportolók specifikus izomzat fejlesztéséig.

Az Amerikai Sportorvosi Kollégium az egészséges kezdők és haladók számára részletes állásfoglalást adott közre (Med Sci Sports Exerc 1998, 30, 975-991 és 2002, 34, 364-380).

A lapszám további cikkei értekeznek az étkezés befolyásáról a rezisztencia edzés hatására, a periodizált ellenállásos edzés izomhypertrófiázó hatásáról a nőknél, és az edzetlen-és edzett személyek postprandialis anyagcseréjéről

Apór Péter dr.

Könyvismertetés

EIBEN OTTÓ: KÖRMEND IFJÚSÁGÁNAK BIOLÓGIAI FEJLETTSÉGE
A 20. SZÁZAD MÁSODIK FELÉBEN

A könyv terjedelme 265 oldal, ezen oldalszámban benne foglaltatik 30 táblázat és 33 színes, illetve fekete-fehér ábra (magyar-angol-német-orosz nyelvű ábra és táblázat jegyzék) és az angol – német – orosz nyelvű összefoglaló. A 331 tételt tartalmazó irodalomjegyzék a 140-158 oldalon található, valamint a függelékben került közlésre további (fej- és arcméretekre vonatkozó) 13 + 14/a,b,c táblázat.

A „Bevezetés” fejezetben a szerző az évtizedekre visszatekintő vizsgálatsorozat elméleti alapjait, eszmei mondanódját hangsúlyozza „a gyermekek normális növekedése, érése az egyik legjobb mutatója az egész népesség tápláltsági, sőt biológiai állapotának”.

A gyermek növekedése, biológiai érése fejezetben belül a szerző egy-egy alfejezetet szentel a társadalmi/szociális státusz növekedést-érést befolyásoló hatásának, valamint a növekedést-érést befolyásoló egyéb tényezőknek, mint a belső és külső tényezők ismertetésének. Ezen utóbbi tényező kapcsán nem lehet szó nélkül elmenni az életmódfizikai aktivitás-elhízás-táplálkozás-urbanizáció gondolat-sor mellett. Eiben Ottó e helyütt is hangot ad a fizikai aktivitás (sportolás) jótékony biológiai és szocializációs hatásának. E fejezetben ismerteti a szerző a növekedésvizsgálatok fajtáit, melyek közül a „Körmenendi növekedésvizsgálat” (KNV) egy tízévenként megismételt, keresztmetszeti növekedésvizsgálat sorozat. A hazai növekedésvizsgálatok korszakai c. alfejezet szinte teljes körű áttekintését adja a hazai növekedésvizsgálatoknak, melyek sorában előkelő helye van a körmenendi vizsgálatsorozatnak.

A szekuláris trend fejezet a fogalom meghatározásán túl tárgyalja a szekuláris trend irányait, részjelenségeit s a Magyarországon mért-igazolt szekuláris növekedésváltozásokat. Szerző elgondolásával egyetértve, a szekuláris növekedésváltozások vizsgálata humánbiológiai alaputatási téma is. A századvégi Magyarországon a bekövetkezett rendszerváltozás politikai-társadalmi-szociális-gazdasági és kulturális-mentális változásokkal járt s ez a változás negatívan befolyásolhatja a gyermekek körében a szekuláris növekedésváltozásokat is. Jelentősége, valamint a szekuláris trendet is érintő következtetései miatt e fejezetben kapott helyet az országos, reprezentatív növekedésvizsgálat ismertetése s etalonnak tekinthető volta miatt néhány eredményének bemutatása.

A könyv központi problémakörét tárgyaló, bemutató fejezet „A körmenendi növekedésvizsgálat” fő címet viseli. E klasszikus szekuláris trend tanulmány, a KNV, a „keresztmetszeti növekedésvizsgálatok különleges fajtája”. Az 1958-ban indult (K-58) és 1998-ban zárult (K-98), azaz

tízévenként megismételt vizsgálat mindösszesen 5 vizsgálat anyagát foglalja magába. E tanulmány kísérletet tesz arra, hogy összehasonlító elemzéseket végezzen, s e körmenendi adatokat a magyarországi növekedési referencia értékek sorába beillessze. A keresztmetszeti növekedésvizsgálat részeredményei széles körben kerültek publikálásra. A szekuláris trend, növekedésváltozás tudományos disszertációban való elemzése a KNV alapján a szerzőnek a hazai legmagasabb tudományos elismerést, azaz a „Biológiai tudományok doktora” tudományos fokozatot eredményezte.

A vizsgálatok mintáinak bemutatása után ismerteti szerző az alkalmazott vizsgálati és adatfeldolgozási módszereket, majd az eredmények kerülnek bemutatásra. A vizsgálat során az ismertebb testméreteken (testtömeg, hossz-méret, szélesség, kerületi méretek, condylus-szélességek, bőr/zsírredő méretek) túl a fej- és arcméreteket is rögzítették. Ezen adatok alapján kerültek meghatározásra a különböző indexek. Az indexértékek kapcsán teszi közzé a szerző aggályait, teszi meg igen megfontolandó kritikai észrevételeit a széles körben elterjedt BMI index kapcsán. A leányok menarche korának vizsgálata jelzi a vizsgált kérdés fontosságát. A vizsgálati adatok feldolgozása során testfelület számításra, valamint a testarányok, a proporciionalitás (Ross-és Wilson unisex fantom-modell alkalmazásával) meghatározására is sor került. A testalkat jellemzésére a Heath és Carter antropometriai szomatotipizáló módszert alkalmazták. E könyv hangsúlyos érdeme, hogy a módszertani leírások egyértelmű útmutatásul szolgálnak az e szakterületen tevékenykedő kutatóknak.

Az eredmények bemutatása külön alfejezetet alkot. Az értelmezést, bemutatást segíti a számtalan kiváló ábra és táblázat.

A vizsgálat eredményeinek megbeszélése az V. fejezetben történik meg.

A szerző következtetéseiben mértéktartó.

E kötet egyedülálló, következetes és elkötelezett munkáról tesz tanúbizonyságot.

Meleg szívvel és határozott állásfoglalással ajánlható e kötet a gyermekekkel foglalkozó hivatásos és társadalmi szervezetek, szakemberek számára, különösen a közegészségügy, a gyermekgyógyászat és az oktatás-nevelés szakembereinek.

A könyv kapható: Faludi Ferenc Városi Könyvtár
KÖRMEND, Batthyányi tér 1.

A könyv ára: 2400 Ft utánvétellel.

Dr. Barabás Anikó

Búcsúzunk dr. Eiben Ottótól

Nem sokkal lapzártánk előtt érkezett a megdöbbentő hír, hogy Eiben Ottó, a kiemelkedő sporttudós, a Magyar Sporttudományi Társaság Sportantropológiai Bizottságának elnöke, a társaság elnökségi tagja 2004. november 16-án hosszan tartó, súlyos betegségben, életének 73. évében elhunyt. Egy rövid hír mindössze, amely egy példaértékű kutató, nagy tudású egyetemi professzor, lelkes tudományszervező életének végéről tudósít. Mindenki más-más emléket őriz Róla, személyes és szakmai kapcsolatait életének ezernyi színét idézik. Emlékezzünk, s tudásunk szerint folytassuk az utat, amelyre tudományos munkásságával tanított bennünket.



A SPORTTUDOMÁNY HÍREI ● A SPORTTUDOMÁNY HÍREI ● A SPORTTUDOMÁNY HÍREI

• Pre-Olimpiai Tudományos Kongresszus Thessaloniki-ben

Az Athéni Olimpiai Játékok kezdete előtt 2004. augusztus 6. és 11. között a görögországi Thessaloniki-ben rendezték meg a sporttudomány ez évi legnagyobb szabású eseményét, az Olimpiai és a Paralimpiai Játékok előtti sporttudományos kongresszust. Már az esemény kezdete előtt nyilvánvalóvá vált, hogy csaknem minden eddigi rekord megdőlt, annak ellenére, hogy az előző kongresszus (Brisbane, 2000) házigazdái és szervezői igen magasra helyezték a mércét.

Több mint 60 országból érkező másfélezer sporttudós előadását, poszter-bemutatóját kellett a rendezőknek összehangolni. Érdekes módon ezt az eseményt is bizonyos fenntartások és félelmek kísérték, csakúgy mint az olimpiai játékokét. Kiderült, hogy ez alaptalan volt, a házigazda Arisztotelész Egyetem professzorai és hallgatói kitűnőre vizsgáztak, s így a patrónusok (ICSSPE, NOB, INESCO) is joggal lehettek elégedettek.

Jelzés értékű a kínai delegáció óriási létszáma (a legnépesebb delegáció volt az övék), ami nemcsak a következő Olimpiai Játékok színhelyének szólt, hanem a földrésznyi ország sportbeli aspirációit is hűen demonstrálta.

A kongresszus eredményessége és színvonala megfelelt a hasonló monstre rendezvényekének: a kiemelkedő sporttudományos eredmények informatív bemutatása mellett helyet kaptak a közészerű és gyenge teljesítmények is. A előadások és poszter-bemutatók anyagának kivonatait hatalmas, két kötetes kiadvány örökítette meg az érdeklődők számára.

Hazánk – az elérhető távolságnak köszönhetően – szerény létszámú, de igen aktív és sikeres sporttudományi küldöttséggel képviseltette magát: Barna Tibor, Baumgartner Eszter, Berkes Péter, Dékány Miklós, Földesiné dr. Szabó Gyöngyi, Käbli Katalin, Kovács Katalin, Kudar Katalin, Lénárt Ágota, Petridis Leonidas.

• **Társaságunk** a MOB és az NSSZ felkérése alapján - a Magyar Edzők Társaságával és a házigazda TF-fel együtt - sikeres edzőtovábbképző konferenciák szervezésében vett részt: „A magyar sport az Eu-csatlakozás és az olimpia előtt” (MOB, április 27.), „Nők a sportban” (NSSZ, június 21.) „Athén 2004, a magyar olimpiai csapat teljesítményének értékelése” (MOB, október 20.), „A siker és a kudarc anatómiája” (NSSZ, november 10.)

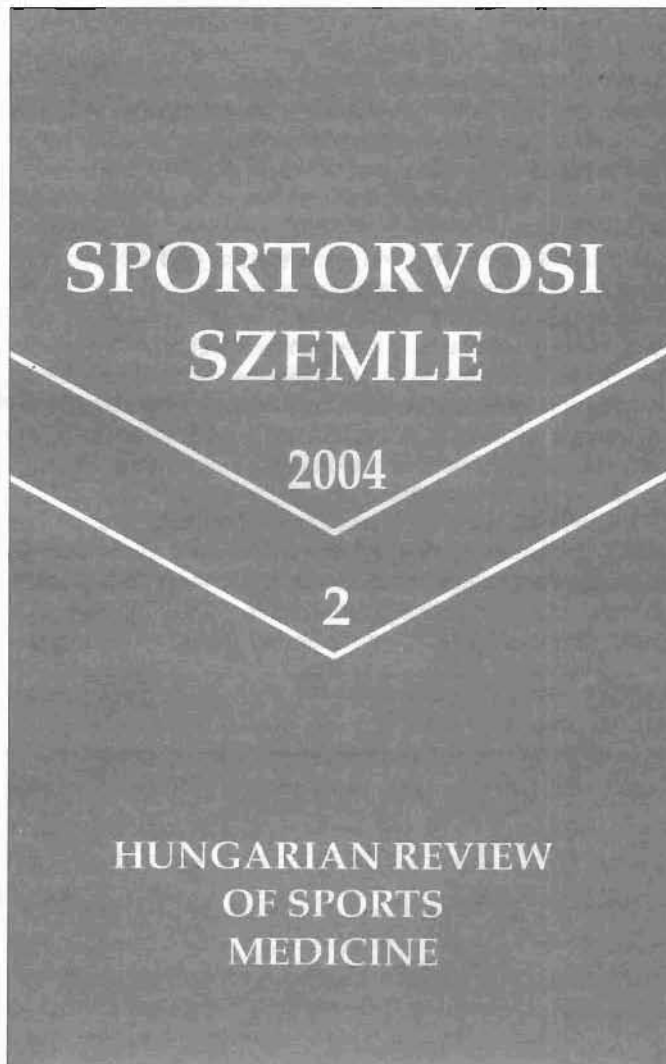
• **A békéscsabai Arany János Középiskolai Tehetség-gondozó Kollégium** - Laduver Ferenc igazgató úr irányításával két igen sikeres, nagy érdeklődéssel kísért országos sportszakmai konferenciát rendezett: „Sporttehetségek és élsportolók pedagógiai-pszichológiai felkészítése” március 5-6-án, majd november 3-4-én „Tenni vagy nem tenni” címmel. Társaságunk mindkét rendezvény védnöke és támogatója volt.

• **A Magyar Biológiai Társaság Mozgás- és Viselkedésbiológiai Szakosztály**, a Magyar Pedagógiai Társaság Szomatikus-nevelési Szakosztály, a Magyar Sporttudományi Társaság Edzéstudományi Bizottság, Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) december 2-3-án rendezte meg a szokásos évi, immár a 35. Mozgásbiológiai konferenciát gazdag programmal (45 előadás), amely ebben az évben is a fiatal kutatók seregszemléje is volt.

• **Kongresszusi kiadvány!** Lapunk olvasásakor – terveink szerint – már a nyomdai előállítás stádiumában lesz a 2003. október 17-18-án Szombathelyen, a Berzsenyi Dániel Főiskolán rendezett **IV. Országos Sporttudományi Kongresszus** szerkesztett előadásait tartalmazó két kötetes kiadvány, s várhatóan 2005. január közepén jelenik meg. **(Lásd a hátsó borítón!)**

• **V. Országos Sporttudományi Kongresszus!** A TF 80 éves fennállása alkalmából az intézmény vezetése 2005 őszén – neves külföldi szakemberek meghívásával – ismét országos sporttudományi kongresszus megrendezését tervezi az érdekelt intézmények és társadalmi szervezetek együttműködésével.

• **MSTT tagkártya!** A Magyar Sporttudományi Társaság – a Magyar Edzők Társaságához hasonlóan – a **Computer General Kft.** támogatásával tagkártyát bocsátott ki azoknak a tagjainak, akik éves tagdíjukat befizették. A tagkártya elsősorban a tagsági viszony érvényességének igazolására szolgál, **Érvényességi ideje:** a 2004. évi tagdíj befizetése esetén **2005. június 30.** Praktikus haszna a tagsági viszony igazolásán kívül az, hogy általa kéznél van a titkárság összes elérhetőségi adata. Emellett az érvényességi időn belül a **Computer General Kft. az MSTT-tagok részére 5-10-15 %-os kedvezményt** ad a nem akciós számítástechnikai (hardver-szoftver) termékeire. **(Megtekinthető a 79. oldalon!)**



Beszámoló a Magyar Sporttudományi Társaság 2003. évi közhasznú tevékenységéről és gazdálkodásáról

A társaság középtávú tudományfejlesztési programjának („Szent-Györgyi Sporttudományi Program”) kiemelt feladata a kutatásfejlesztés, ennek megfelelően az elmúlt évet – mint az új, hároméves kutatási ciklus induló évét – fokozott figyelem kísérte mind a kutató csoportok, mind pedig a társaság részéről. A 2003-2005. évi kutatási pályázatok elbírálásánál a kutatástámogatással is segíteni kívántuk a kutató műhelyek országos hálózatának továbbfejlesztését. A műszerigényes kutatásokban mutatkozó lemaradásunk pótlására 2003-ban intézményesen, szerény lehetőségeink határain belül, a kutatási pályázati rendszer keretében támogattuk a hazai és külföldi műszerek, informatikai eszközök beszerzését és a hazai műszerfejlesztést.

Az év legrangosabb hazai sporttudományos eseménye volt az október 17-18-án Szombathelyen – első alkalommal vidéken – a Berzsényi Dániel Főiskolán rendezett IV. Országos Sporttudományi Kongresszus, rekord részvevői létszámmal (több mint 400) és rekord-mennyiségű előadással (117 előadás és 57 poszter-bemutató). Az igazi sikert azonban a színvonalas rendezés (ami elsősorban a helyi szervezőket dicséri) és az előadások tudományos színvonalának emelkedése jelentette.

A MET-tel közösen részt vettünk a MOB által kezdeményezett edzőtovábbképző (doppingellenes tevékenység, utánpótláskorúak állóképességének fejlesztése, korszerű informatika a sportban témájú) konferenciák szervezésében és megrendezésében. Mindhárom rendezvény jó alkalom volt a tudomány és a gyakorlat integrálására.

A Magyar Sporttudományi Szemlének mind a négy száma megjelent igen gazdag tartalommal. Az ugyancsak

2003-ra tervezett, a 2000-2002. évi csonka kutatási ciklus eredményeit bemutató terjedelmes kiadvány – bár a nyomdai előkészítő munkát 2003-ban végeztük – ez év elején, mint a Szemle 2004/1 száma jelent meg.

A GYISM és a társaság támogatásával (MSTT kiadványként) 2003 elején, valójában az előző év munkájának gyümölcseként jelent meg, Földesiné dr. Szabó Gyöngyi és Gál Andrea szerkesztésében, Sport és társadalom címmel egy figyelemre méltó sportszociológiai tanulmánykötet. A 2003. év termése dr. Apor Péter Belgyógyászati betegek rehabilitációja fizikai edzéssel c. munkája, mely szintén a minisztérium és a társaság támogatásával valósult meg.

Az európai sporttudományos élet fénypontja az Európai Sporttudományi Kollégium (ECSS) szokásos évi kongresszusa volt, amely 2003-ban Salzburgban kapott otthont. A több mint ezer résztvevő a sporttudomány kiemelkedő ünnepének lehetett részese, ahogyan a rendezők is szánták. Az eseménynek 34 magyar résztvevője volt, amire korábban szintén nem volt példa, köszönhetően az elérhető távolságnak és a több-kevesebb támogatásnak. A különböző forrásokból származó szubvenciók ez esetben is jól hasznosultak a fiatal kutatók menedzselésével.

Az MSTT 2003. évi közhasznú tevékenysége során a társaság eleget tett a támogatási szerződésekben vállalt kötelezettségeinek: az elkülönítetten vezetett nyilvántartás alapján a programra fordított összegek megfelelnek a tervezett költségvetésnek.

Budapest, 2004. december 15.

Dr. Frenkl Róbert
elnök

Dr. Mónus András
főtitkár

A Magyar Sporttudományi Társaság közhasznú beszámolójának mérlege 2003

Sor- szám	A tétel megnevezése		Előző év	adatok E Ft-ban	
				Előző év(ek) módosítási- tásai	Tárgyév
a	b		c	d	e
1	A.	Befektetett eszközök	1 974	-	4 768
2	I.	IMMATERIALIS JAVAK			
3	II.	TÁRGYI ESZKÖZÖK	1 974		4 768
4	III.	BEFEKTETETT PÉNZÜGYI ESZKÖZÖK			
5	B.	Forgóeszközök	574		803
6	I.	KÉSZLETEK			
7	II.	KÖVETELÉSEK		164	
8	III.	ÉRTEKPAPIROK			
9	IV.	PÉNZESZKÖZÖK	574		639
10	Eszközök összesen		2 548		5 571
11	C.	Saját tőke	2 474		7 185
12	I.	INDULÓ TŐKE	177		177
13	II.	TŐKEVALTOZÁS	3 290		2 297
14	III.	TÁRGYEVİ EREDMÉNY	-993		4 711
15	D.	TARTALEK		-1 824	
16	E.	Céltartalékok			
17	F.	Kötelezettségek	74		210
18	I.	HOSSZÚ LEJARATÚ KÖTELEZETTSÉGEK			
19	II.	RÖVID LEJARATÚ KÖTELEZETTSÉGEK	74		210
20	Források összesen		2 548		5 571

Budapest, 2004. február 08.

Dr. Frenkl Róbert s.k.
elnök

Dr. Mónus András s.k.
főtitkár

A Magyar Sporttudományi Társaság közhasznú beszámolójának eredménylevezetése 2003

Sor- szám	A tétel megnevezése	Előző év	adatok E forintban	
			Előző év(ek) helyesbítései	Tárgyév
1	A. Összes közhasznú tevékenység bevétele (2.-8.sorok)	29 528		45 185
2	1. Közhasznú célú működésre kapott támogatás	25 000		40 765
3	a) alapítótól	0		0
4	b) államháztartás más alrendszerétől	25 000		40 765
5	2. Pályázati úton elnyert támogatás	0		0
6	3. Közhasznú tevékenységből származó bevétel	4 266		4 054
7	4. Tagdíjból származó bevétel	262		366
8	5. Egyéb bevétel	0		0
9	B. Vállalkozási tevékenység bevétele (10.-11. sorok)	170		4 160
10	6. Nem cél szerinti (vállalkozási) bevétel	170		4 160
11	7. Egyéb cél szerinti tevékenység bevétele	0		0
12	C. Összes bevétel (1.+9. Sor)	29 698		49 345
13	D. Közhasznú tevékenység költségei	30 521		40 474
14	E. Vállalkozási tevékenység költségei (14.-15. sorok)	170		4 160
15	1. Nem cél szerint (vállalkozási) tevékenység költségei	170		4 160
16	2. Egyéb cél szerinti tevékenység költségei	30 521		40 474
17	F. Összes tevékenység költségei (13.+14. sorok)	30 691		44 634
18	G. Pénzmozgással nem járó költséghelyesbítések	0		0
19	H. Adózás előtti eredmény	-993		4 711
20	I. Adófizetési kötelezettség	0		0
21	J. Tárgyévi eredmény (19.20. sorok)	-993		4 711

Tájékoztató adatok (E Ft-ban)

A. Személyi jellegű ráfordítások	4 803
Bérek	3 423
Megbízási díjak	0
Tiszteletdíjak	0
Személyi jellegű egyéb költségek	0
Személyi jellegű költségek közterhei	1 380
B. Anyagjellegű ráfordítások	766
C. Értékcsökkenési leírás	1 612
D. Egyéb költségek, ráfordítások	13 398
E. A szervezet által nyújtott támogatások	39 865

Budapest, 2004. február 08.
Dr. Frenkl Róbert s.k.
elnök

Dr. Mónus András s.k.
főtitkár



2003
legrangosabb hazai
sporttudományos
eseménye volt
az október 17-18-án
Szombathelyen
– első
alkalommal vidéken –
a Berzsényi Dániel
Főiskolán
rendezett
IV. Országos
Sporttudományi
Kongresszus
(Képünkön izelítő
a látványos,
mozgalmas megnyitó
ünnepségből)