

Hungarian Review of Sport Science

Magyar Sporttudományi Szemle



7. évf. 25. sz. – 2006/1

Proklamáció

A magyar sportért



Konfliktuskezelés

A szülői minta hatása



Visszapillantás

TFKI – Kísért a múlt



Sportpszichológia

Taktika a súlyemelésben



Sportágválasztás

Motivációk és szempontok az általános iskolában



Tíz éves a Magyar Sporttudományi Társaság



Gyulai István
(1943-2006)

Búcsúzunk

Dr. Mohácsi János
(1940-2006)



Tartalom/Contents

TANULMÁNYOK

- Vincze Géza**
Proklamáció a magyar sportért3
Proclamation for Hungarian Sport
- Keresztes Noémi, Pikó Bettina**
A dél-alföldi régió ifjúságának fizikai aktivitását meghatározó
szociodemográfiai változók7
*Determining sociodemographic factors of youth's physical activity
in the Southern Plain Region*
- Szatmári Zoltán, Katona Zsolt, Vass Miklós**
Szülői minta hatása testnevelés szakos hallgatók konfliktuskezelésére13
Influence of the parental model on PE students' conflict solving skills
- Nádori László, Csermely Anikó**
Visszapillantás a Testnevelési Főiskola Kutató Intézetének (TFKI) múltjára ..18
Review the History of the Research Institute of TF
- Trzaskoma Bicsérdy Gabriella, Bognár József, Révész László**
Sportágválasztás az általános iskolában21
Choosing a sport in the primary school
- Szabó S. András**
A taktika jelentősége a súlyemelésben26
Importance of tactics in weightlifting
- Kálbli Katalin, Rigler Endre, Gita Szilvia**
Ülőröplabdázók terápiás és sportfoglalkozása, mint a felnőttnevelés
egy sajátos területe29
*Therapeutic and sport training of sitting volleyball players as one of
the specific areas of adult education*

KONFERENCIÁK

- Bognár József**
Beszámoló az AIESEP 2005. november 17-20. között Lisszabonban
(Portugália) megrendezett nemzetközi kongresszusáról33
- Ülrik Tamás, Vécseyné Kovách Magdolna**
Legyen szívünk a szívügyünk35
- Szegnemé Dancs Henriette**
Sportteljesítmény-fokozás a computer- és a videotechnika segítségével ...37

KITEKINTÉS

- Apor Péter**
Visszaélés és doppingolás az erythropoietinnel38
- A labdarúgás élettana39**
- A nagyon intenzív edzés különösen hatásos és időt takarít meg40**
- Gallov Rezső**
Vendégünk volt Hans Jürgen Meyer41

IN MEMORIAM

- Gyulai István (1943-2006)43
- Dr. Mohácsi János (1940-2006)44



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science

Megjelenik
negyedévenként
Felelős szerkesztő
Editor-in-Chief
Dr. Mónus András
Tudományos szerkesztő
Scientific Editor
Dr. Bognár József
Technikai szerkesztő
Technical Editor
Bendiner Nóra
Angol nyelvi lektor
English Editorial Consultant
Gallov Rezső
Szerkesztő kollégium
Editorial Board
Dr. Apor Péter, elnök
Dr. Angyán Lajos
Földesiné dr. Szabó Gyöngyi
Dr. Hédi Csaba
Dr. Mészáros János
Dr. Pucskó József
Dr. Radák Zsolt
Dr. Szabó S. András
Dr. Tihanyi József

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

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

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.
Tel./Fax: (36-1) 460-6980
E-mail: mstt@helka.iif.hu
nora.bendiner@helka.iif.hu
Internet: www.mstt.iif.hu
www.sporttudomany.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
NEMZETI SPORTHIVATAL
*Subventioned by the
NATIONAL SPORT OFFICE*



LÁTOGASSA HONLAPJAINKAT!

www.mstt.iif.hu
www.sporttudomany.hu
www.antidopping.hu

Proklamáció a magyar sportért

Proclamation for Hungarian Sport

Vincze Géza

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

vinczegeza@freemail.hu

Összefoglalás

A tanulmány kiáltvány a magyar sportért. A szerző két periódus: az államszocializmus és a poszt államszocializmus sportéletének anomáliáit teszi kritika tárgyává. Felveti azokat a legfontosabb problémákat, amelyek a magyar sport jövőjét befolyásolják. A következő kérdésekre próbál választ adni: Miért nem valósultak meg a magyar sportban az 1990 és 2004 közötti – eltérő ideológiát valló – kormányok által kitűzött sportpolitikai célok? Miért a sport struktúrája változott állandóan érdemi, kívánatos változások helyett? Miért lett a sport túlpolitikált területe a társadalomnak az 1990-es évek közepétől? A cikk előtanulmányának tekinthető, amelynek alapján a téma tudományosan is megközelíthető.

Kulcsszavak: rendszerváltás, sportpolitika, önkormányzat, dezintegrálás, központosítás

Abstract

The paper is a proclamation for Hungarian sport. The author criticizes the major anomalies in both periods of sport: in state socialism and in post-state socialism. The author raises the most important issues influencing the future direction of Hungarian sport. Among others he tries to give answers to the following questions: Why have not goals established by the different governments between 1990 and 2004, with their differing philosophies, and have been achieved in Hungarian sport? Why has there been constant change in the structure of sport instead of relevant, desirable development? Why has sport become an over-politicized field since the mid-90's? This paper can be considered as a preliminary study on the basis of which the same topic can be and should be approached from a social scientific perspective

Key-words: system change, sport policy, local government, dezintegráció, centralization

A magyar sport főbb jellemzői a rendszerváltás előtt

A gyökerek

Az emberi társadalmak történetében a sport mindig is sajátos szerepet töltött be. A görögök ránk hagyták a békekereső sport, az Olimpia eszményét, s vele együtt a kidolgozott emberi test kultuszát. A discobolos fennen hirdeti, hogy a hellenisztikus társadalom értékén kezelte, piedesztálra emelte a sportot, az egészséges embert. Használták a sportot, mint a tömegszóraztatásnak a színház mellett legfontosabb elemét, szerepet játszott a gyermeknevelésben, az egészség megőrzésében, a háborúk megívásában. Megénekelték a harcálló férfiakat, eposzba foglalták az ijjal célzó kemény férfit, a kardot jól forgató hőst. Örök emléket állítottak a Marathontól jelenteni futó, kitaró hírnöknek, a diszkoszát messze repítő atlétának, és az erőt, furfangot (taktikát és stratégiát) egyaránt felvonnultató hősnek, Odisszeuszunk, akit némi túlzással, akár az első „iron man”-nek is tekinthetünk. A fenti görög hősök mindegyike maga vállalta a megmérettetést, hívta ki evilági ellenfelét, vagy olykor vívott akár az istenek akaratával szemben. E hősök maguk váltak szárnyalásukat, vagy bukásukat, és legtöbbször már életükben élveztek a társadalom megbecsülését. Példájuk lelkesítő volt, szolgálta a kedvező társadalmi hangulatot, a nemzeti önbecsülést. Mondhatnók, már akkor jó PR-ja volt a sportnak, amelyet a mindenkori hatalom fennen támogatott.

A későbbiekben a Római Birodalom felmutatta a világnak a versengést, mint az életben maradás sajátos lehetőségét. A Colosseum hatalmas körében megannyi remekül felkészített (megfelelően táplált, jó edzési lehetőséggel ellátott), mindenre elszánt gladiátor szállt szembe a kihívásokkal. Győzelmeik akár a szabadságot is jelenthették legjobbjainknak.

A Római Birodalomban a kemény felkészültség, a testi erő és állóképesség hozzátartozott ethoszukhoz, hiszen

a férfiak nagy tömegeit harcra, hódításra képezték. Alapelveként szolgált a „panem et circenses”, filozófiája, amely leegyszerűsítve a tele gyomor és a cirkus együtthatására épített. Kelltek az idolk, kellett az izgalom, a verseny, a győzelem és a bukás kockázata.

Sport a modern társadalomban

Mondhatni tehát, génjeinkbe ivódott a sport, modern társadalmaknak szinte a processzoraiba égett a program, amely kijelöli azokat a helyeket, amelyekben ősrégi szerep juthat neki. Így van ez a magyar társadalom esetében is, ahol sajátosan intézményesülve állandó, de nem állandó értékű része mindennapjainknak. Használjuk az egészség megőrzésére, az emberi teljesítmény növelése érdekében, esetenként egyéni célokra, olykor nemzeti célokra, vagy éppen fogyasztásöszönzőként divatnak belőle. Felkapjuk, elvetjük, támogatjuk, elszegényítjük, ahogy érdekeink diktálják. És – ne feledjük! – olyan intézménnyé tettük, amelynek működtetéséhez „mindenki ért”, s amelyről mindenkinek véleménye van (Földesiné, 1996).

A magyar sport nemzetközi események függvényében

A mai magyar társadalmi valóságban a sport hű tükröt tart elénk a közgondolkodásról, hiszen a sport egyszerre része az államrezonnak, az üzleti életnek és a civil világnak. Csápjai elérnek a társadalom minden szegmensébe, amelyek visszahatnak rá, s formálják örökösen. Változó társadalom, változó intézményi keretek, folyton alakuló funkciók. Hiába áhitjuk a változatlanágot, ha eljön, elégedetlenül állapítjuk meg, hogy egy helyben topogunk. Ma úgy tűnik, a paternalizmus az állandó együtttható, s körülötte formálódik minden más tényező, szerep és hatásmechanizmus.

Érdemes felvillantanunk az elmúlt legalább fél évszázad sportbeli viszonyait, hogy helyén értékelhessük a sport funkcióját és szerepét napjainkban. Kezeljük origóként a múlt század harmincas éveivel, amelyek alapvetően formálták a magyar társadalom tudatát a sporttal kapcsolatban. A Berlin-London-Helsinki olimpiai triászban az alaphangot a fasiszta Németország adta meg, midőn nagyhatalmi létét éppen sportolói győzelmeivel, az adott korban gigantikusnak ne-

vezhető megmozdulásaival és a létesítmények erőt felmutató voltával kívánta hangsúlyozni. A világhódításra törekvő ideológia árnyékában a magyarok csendben győztek, s csendben ünnepeltek. Mint például Csik, a százas gyorsúszó, aki csak igen rövid ideig élvezhette babékoszorúval ékesített győzelmét, hiszen hamarosan elpusztította őt is az esztelen II. Világháború. A német ideológiai gépezet mutatta fel először, hogy a sport egyszerre lehet nemes küzdelem, az állami sikerek díszes építménye, sőt formát öltött eszme is. Egy pillanat alatt vesztette el eredeti jelentését és fontosságát nyolc atléta küzdelme a 100 méteres távolsággal, helyébe a fehér bőrű német és a fekete amerikai csatája lépett. S mily „tragédia”, házigazdák nézőpontjából, a színes bőrű J. Owens győzedelmeskedett. Csaknem egy egész birodalom rendült meg abban a pillanatban. A győztes sportoló elutasítása világossá tette, hogy a „magáért való” sport, a sport eredeti filozófiája elvesztette igazi értelmét, helyébe a politikai reklámérték lépett, működött a tömeghatás pszichológiája. Berlin újraértékelte a sport szerepét és helyét a társadalmi intézmények sorában. (Nem vigasz, hogy az olimpiai eszme másik ágával, a művészettel is így tett!)

Sport és politika, sportpolitika

Magyarország még óvatosan köszöntötte London 1948-as hőseit, akik egy legyőzött, megalázott, gazdasági mélyponton álló nemzetet képviseltek. Az új politikai rendszer vezetése azonban hamar felismerte, hogy a legkisebb beruházással, a leggyorsabban ezeket a sikereket arathatja le, ha ügyesen sáfárkodik. Megépült a Népstadion, egymás után rendezték a sporteseményeket, „termelték” a csúcsokat, összejött a világvérő foci armada, százezrek ültek üdvözült mosollyal nemzeti nagylétükön örömködve. Iharos rekordot futott, Puskás gólt lőtt, „bizonyítván” a szocialista rendszer felsőbbrendűségét. A hatalom birtokosai minden világcsúcsot és gólt úgy tekintettek, hogy azokkal csapást mértek az ellenfélre, a győzelmek hozzájárultak a kommunizmus győzelméhez az imperializmus felett. Sztahanovisták a munkapadnál, focisták az arénában, államvezetők a dísztribünön, MHK és LMHK, munkahelyi szpartakiád, maga az egységbe forrott magyar (szovjet, csehszlovák, stb.) társadalom. Összességében a békétábor, amely, ugye, legyőzhetetlen.

Az állam felismerte, hogy elegendő teret adni a sporttehetségeknek, így viszonylag olcsón lehet felmutatni új nemzeti hősokeket, igazodási pontokat, a legolcsóbb propaganda hadjárat színé-

zeit. A „Dicsőséges 16 nap” című beszámoló a Helsinkii Nyári Olimpiai Játékokon elért sikerekről – Feleki László tollából – fájdalomcsillapító, kedélyjavító pirula volt, amely felmutatta a még kétkedőknek, hogy a szocializmust építő Magyarországon van kitörési pont, van érvényesülési lehetőség. Ha Csermák, a nép egyszerű gyermeke nyert, hát nyerhetsz te is. Ha jól sportolsz, vívsz, vagy öttusázol, akár a származásodat is elfelejtjük, hiszen a győzelem menlevél, a társadalom megbocsátása a hajdani „bűnökért”. Ha sorozatban nyersz, kedvezmények járnak, utazhatsz Nyugatra, csempészhetsz, kereskedhetsz, kapcsolatokat teremthetsz a „hatalmasságokkal”. Már jár neked minden, amit csak kívánsz. Ha, amúgy nem politizálsz. Kis állam, amely nagyhatalmi státust szerzett a sportban. Innen ered viszonyítási pontunk mind a mai napig, holott közvetlen emléke már csak kevesekben él.

Brand a lelke mindennek

A sport és a gazdaság összefüggései a népi demokráciában, majd az államszocializmusban egyszerűen felismerhetővé váltak még azok számára is, akik az elosztásos tervgazdaság – már akkor inogni kezdő – bástyái között gondolkodtak. Az új gazdasági rendnek új brandekre volt szüksége itthoni és nemzetközi elismertetése és presztízse szempontjából egyaránt. A régiék zömével megszűntek, az új márkák felépítése hosszabb időt igényelt. (Dénes, 2003.) Ezért vált pozitív céggé a sport, a sporthoz fűződő egyéb szolgáltatás (eseményszervezés, amelyhez valóban volt érzékünk). Az állam szívesen áldozott rá, ellenszolgáltatásként nem kellett mást adni, mint sikereket. A mozgó reklám, az élő „szendvicsemler”, ez volt a meggypiros mezbe öltözött, mellén búzakalászos címet viselő magyar sportoló, az egyetlen új brand. A politikai közéletben egyre többen jöttek rá, hogy ennek árnyéka széles, alatta „leégés” nélkül lehet sütkérezni. Így jött létre a sporttal foglalkozó, sporthivatali új arisztokrácia (évekkel előtte valóban arisztokraták uralták e mezőnyt, ám inkább saját költségükön urizáltak, mint állami apanázból), akik igen gyakran minden valós ismeret nélkül, hályogkövácsként szívták a sportolók vérért, költötték a pénzt, amely gyakran számolatlanul áramlott feléjük. A sport a politika szolgálatává vált, érvényesült a „páner et circenses” elve.

A „szolgálólány” stafírungja

Eközben az iskolák kiszolgálták, az iga-zi testezésre, a sportágak alapjainak lerakására alkalmatlan, rosszul felsze-

relt parányi tornatermeiben és néhány kiemelt (itt is az ideológia volt az iránymutató) egyesületben termelték a holnap sikerembereit, akikre már vártak az OTSH és egyéb szervezetek „menedzserei”. Létrejöttek a sportállások, a névleges munkahelyek. A vállalati dicsőséget jobban szolgálta egy sportoló, mint maga a termék. A bármikor megsarcolható állami vállalatok K-vonalon kapták a direktívákat, mennyi pénz kell költeniük a sportolókra és a különböző sportágakra. Hiába tettünk kísérletet arra, hogy a kor statisztikai adatai között felleljük a sportra vonatkozó kiadások adatait, ilyen egyértelmű, „tisztá” számokkal nem dolgozott senki. Ahogy nyilvánosan nem mutatták ki, mennyi volt egy kiló kenyér tényleges költsége, ugyanúgy nem volt szabad sem nyilvántartani, sem közzétenni, mennyibe került egy-egy, gyakran kétes értékű aranyérem (lásd, a moszkvai olimpiai!). Azt sem tartották számon, hogy a sportra fordított összegek hány százalékát fordították ezekben az évtizedekben a következő generáció testi, fizikai képességeinek megalapozására, fejlesztésére és a felnőtt lakosság egészségét szolgáló sportolási feltételek biztosítására, de a szembeötlő aránytalanság nyilvánvaló volt.

A szolgálólány tehát hízott (a nemzeti titkos büdzsében túlsúlyossá vált), a nemzeti egészség ezzel arányosan csökkent. A „Fenn az ernyőn, nincsen kas!” közismert mondas tökéletesen ráillett az akkori sportra (is). A mérleg egyik serpenyőjében az egyre romló népegészség az évről-évre romló magyar labdarúgás, a sportpályákról eltűnő ifjúság, a stadionokból elfogyó nézők, a másikkban pedig a látványos nemzetközi sportsikerek. Kóros egyensúlytalanság.

Az erodálódás éve

Aki úgy gondolta, hogy a múlt század nyolcvanas éveire jellemző kiábrándulás a mélypontot jelentette, annak hamarosan csalódnia kellett. A sakk táblán ugyanis akkor ott álltak még a bástyák, a KGST-ben aktív szocialista nagyvállalatok, amelyek – akkor már kezdődő ellenállás közepette – vittek még salakot a futópályára, megvették a semmit sem érő reklámokat, és „pumpálták” a pénzt a nekik kijelölt sportegyesületekbe. Ezen túl ott volt a központi elosztás (minisztériumok, főhivatalok, honvédség, rendőrség, határőrség), amelynek csapjaiból, ha nem is a régi mennyiségben ömlött, de még csöpögött az anyagi támogatás az élsportba. Az évtized végére azonban egyre gyengébbek lettek az eredmények, egyre tisztázatlanabbak az anya-

gi viszonyok, ebbe az irányba haladt a rendszerváltást megelőző időszakban a szebb napokat látott magyar sport. Üzletnek rossz volt, a civil szféra nem létezett, más területeken is az állam uralta rendületlenül (Laskai, 1997). Az olimpiai eszme Magyarországon is romokban hevert, de a mérce még mindig az Olimpia maradt. A hivatásos sportpolitikusok még mindig úgy beszéltek, mint évtizedek óta tettek, úgy vélték, nincs okuk nyugtalankodni, nélkülük nem működik a rendszer.

A magyar sport a rendszerváltást követően

Úgrás előre?

Sokan, sok helyütt kérdezik, vajon egyéni hibák hozták létre az előzőekben vázolt trendet, avagy maga az ideológia torzította el a sport társadalmi funkcióját és szerepét? Úgy véljük, megalapozottan állíthatjuk, hogy a politikai rendszer az alapvető ok, amely döntő többségében gyenge kérdéssel dolgozva létrehozta és működtette a sport lényegében eltorzult intézményét. A rendszer javíthatatlansága egyértelműen bebizonyosodott a sportban (is), mégis az 1990-es politikai és gazdasági rendszerváltást követően állandóan a régi sport modell javíthatása folyt. Úgy tűnik, hogy a sportélet szereplői megőrizték a korábbi szemléletet, amelynek változásához évtizedekre lesz szükség. Ezt igazolja több szerző (Földesi, 1996; Takács, 1996), akik szinte egybehangozva állítják, hogy a rendszerváltás után működő pártok jószerint nem hoztak létre gyökeresen új, önálló sportpolitikát, irányítási stratégiát, hanem lényegében folytatták az élsport centrikus gondolkodást, nyíltan vagy burkoltan átvették a rosszul bevált központi irányítás eszméjét, amelyet aztán személyükhöz kötöttek. A személyközpontú, kézi vezérlésen alapuló irányítás a kezdetektől egyoldalú (nyertes) küzdelmet vívott a sportszakma önszerveződéseivel, amelyek elértek ugyan, hogy 1996-ra megszületett a sporttörvény, ám ehhez nem sikerült megfelelő anyagi háttérrel rendelni, s így megmaradt a jó öreg paternalista sportpolitika, s nem kerülhetett helyére a sport szerepe az államrezonban.

Tettek helyett szavak

1990-től kezdve az egymást négyévente váltó kormányok mindegyike szükségesnek látta, hogy hallassa szavát a sportban. Úgy tűnt, hogy a minőségi és tömegsport (Mozdulj! – mozgalom látványos sikerei) új építményének tervezése megkezdődik. Hamarosan ki derült, hogy az elvek és a gyakorlat ne-

hezen közelednek egymáshoz. Az új gazdasági környezet alakulása sem kedvezett a sportnak. Az ország az 1990-es évek elejére rendkívül nehéz gazdasági helyzetbe került. A sportot korábban finanszírozó állam kincstára üres volt, a hazai nagyvállalatok sorban csődbe jutottak, vagy éppen csak vegetáltak. A sport közvetlen anyagi támogatására nem volt forrásuk és a közvetett támogatásból (sportállások, stb.) is kivonultak. Az sportirányítás képviselői kezdetben azt várták, hogy a civil szektor átveszi a kezdeményezést, ám hamar rájöttek, a pártvonalak mentén szabdaltsági érdekközösségek inkább egymással vívnak hatalmi csatát, mintsem közösen lépnének fel a magyar sport érdekében.

A sport nemzeti megújulása elmaradt

Az 1990-es rendszerváltás utáni kormányok azzal is szembesülhettek, hogy a magyar sport gondjait a külföldi tőke sem oldja meg, hiszen a tulajdont vásárló cégek általában más filozófiával érkeztek, számukra teljes mértékben idegen volt az élsportolói sporttevékenység közvetlen támogatása, a céghez kapcsolódó kiemelt elit sportegyesületek fenntartása. A General Electric ugyan jelentős tőkét hozott és megmentette a Tungramot (amely fenntartott nemzetközi szintű sportcsapatokat és önálló sportcentrumokat üzemeltetett), mégis egy év alatt megszűntette sportszakosztályait. Egyszerűen nem egyezett vállalati kultúrájával, s nem hitt a sport brand-fenntartó erejével. Így aztán az (él)sportot ismét az állam (kormányzat) finanszírozta, azzal a felelősséggel, vagy inkább tévhitel együtt, hogy látványos eredményeket kell felmutatnia, mert, ha nem, akkor nagy baj lesz... Vagyis újra forogni kezdett a mókuserék. Ez persze csak a kiemelt sportágakra vonatkozott; a legtöbb sportágban viszont elkötelezett sportolók és megszállott sportvezetők folytattak harcot a megsemmisülés elkerülésére. Az iskolai tanulók pedig tovább koptatták a célszerűtlen tornatermeket, a sáros udvarokat, vagy loholtak a forgalmas utcákon testnevelés címszóval. A szívbetegnek száma tovább nőtt, a katonai alkalmassági minimum elérése egyre több fiatalnak számított átugorhatatlan magasságnak. A kirakatsport, a magyar foci, pedig rohant lefelé a lejtőn.

A döntően ideológiai töltésű változások közepette a sporttársadalom egyszerűen elfeledte, hogy a reformok alulról is szerveződhetnek. Az alakuló oktatási-és egészségreformok között nem kapott látványos helyet a testnevelés. A „tornatanárok” maradtak a tantestü-

letek alulértékelt tagjai, mára még az is megkérdőjeleződött, hogy szükséges-e a testnevelés osztályozása. A testnevelők örülhettek, ha hetente két órában megmozgathatták a diákságot. Pedig arra számítottak, hogy végre eljött a mindennapos testnevelés régen várt és többször beígért ideje.

Önkormányzati hátra arcl

Az 1990-es évek közepén a sportra korábban még áldozó önkormányzatok is felhagytak a támogatással, és nyilvánították, hogy nem érdekeltek a sportegyesületek és rendezvények támogatásában, hiszen ehhez nem fűződnek érdekeik. A kevés pénzt, amit mozgósítani tudtak, inkább költötték az egészségügyre, vagy az iskolai sportra, netán az ahhoz csatolható utánpótlás nevelésre. Úgyanakkor a lassan erősödő hazai, de még inkább a nemzetközi tőke érdeklődni kezdett a magyar sport iránt. A magyar „befektetői” kör (tisztelet a kivételnek) a külkereskedelemből, a zöldséges-és pékboltokból, vagy meg nem nevezhető, egyéb üzletelésből származó jövedelmeit vitte át kedves egyesületeibe. Akcióik esetenként pénzmosás gyanúját keltették, tovább rontva a sportot körülvevő sajátosan kétes erkölcsiséget. A külföldi tőkét nem a magyar sport, a neves egyesületekben folyó munka és annak eredménye érdekelte, hanem mindenek előtt a hasznosítható terület, majd a humán erőforrás. Jó néhány önkormányzattal közösen végzett „beruházói” tevékenységük eredményeként sorra szűntek meg a sportpályák (Budapesten a sportpályáknak több mint kétharmada szűnt meg a rendszerváltás óta), amelyek helyén zömmel áruházak és lakóparkok épültek. Arról szintén nincs hír, vajon az önkormányzat ily módon szerzett bevételének hány százalékát költötték iskolai sportra és a lakosság sportjára.

Beindul az egészségipar

A hatás-ellenhatás jegyében, az egészségkultusz kialakulásával, valamint a hazai tőkefelhalmozás eredményeként, ekkor indult meg nagy erővel a mozgásstudiók, a kondicionáló termek és sportpályák (kiváltképpen tenisz, bowling, fallabda) építése. Egy más után állnak át a visszavonult és az aktív neves sportolók az üzleti alapú gyermeksportra (különösen az úszásban, vízilabdában, teniszben, lovaglásban és a technikai sportokban), hiszen egyre szélesedett az a fizetőképes kereslet, megnőtt azoknak a szülőknek a száma, akik már jelentős összegeket voltak képesek áldozni gyermekeik testi nevelésére. Ezek a vállalkozások

arra is számíthatnak, hogy a kiemelkedő jövedelmű szülők egy része gyermekei jövőbeli olimpiai sikerei érdekében, akár vagyont is hajlandók költeni a „szent” cél érdekében.

Éles kontrasztként meglehetősen méltatlan körülmények között folytatódott az utánpótlás nevelés (országosan alig maradt igazán alkalmas, minőségi képzésnek megfelelő bázis!), amelyet szintén át- meg átszótt az üzlet. Ennek egyik sajátos formájára jó példa, hogy az évtizedekig ingyenes foglalkozásokért a szülőktől hivatalosan is pénz kérték (s így eleve szelektáltak, mármár a gazdagok kiváltságává emelve a diáksportot!). Egy másik példa, hogy foglalkozásukat úzó edzők fogadtak el anyagi juttatásokat szülőktől gyermekek érvényesülése érdekében, így folytatva sajátos kontraszelektációt. Közben olyan sportfinanszírozás alakult ki, amelynek lényege, hogy szétosztható pénzt csak nagyon kevesen és nagyon keveset tettek a „nagy kalapba”, ám annál többen nyújtották és ma is nyújtják érte a markukat.

A magyar piramis

A magyar sport piramisa lassan a Napóleon által Párisba „importált” Obeliszkre hasonlít. Csúcsa még az „égig” ér (még nyerünk olimpiai és világbajnoki aranyakat, hiszen csak ez a lényeg), de a maradandóságot jelentő milliónyi építő helyett már csak egy-egy kötömbre (műhely és megszállott alkotója) támaszkodhat a csúcs (női kajak, úszás, öttusa, vívás). Hajdan százezrek fociztak a grundokon és a salakos pályákon, ma csak néhány tízezer kergetik a labdát a lepusztult sportpályákon, ahol a melegvíz egyedi luxusnak tekinthető. A társadalmi mobilitásban radikálisan csökkent a sport szerepe, amely már nem tekinthető kiemelt mobilitási csatornának. A sport és egészség kultusza megrekedt a „felhajtások” szintjén, nem integrálódik a családok szokásrendszerébe, vagy éppen nem fér bele költségvetésükbe. Közben elveszett a lehetőség a sport különleges emberformáló szerepének kihasználására, aminek pótlására nem történtek erőfeszítések.

A hatalom dilemmája

Az elmúlt másfél évtized a sportban voltaképpen mindvégig az állami szerepvállalás formáiról, mértékéről szólt, s ennek során az állam folyamatosan kereszte az indokokat, amelynek segítségével végérvényesen kivonulhat a sport finanszírozásából. Nemigen kívánt részt kérni a kiadásokból, de annál inkább használta a „sport nagyhatalmi” brandet, amelynek előnyeire kell befektetés nélkül próbált hozzájutni. Ugyan-

kor félt is a sport irányításának elvesztésétől, hiszen a sportban szerzett dicsőség segíthet a hatalom legitimálásában. Gondoljunk csak az Orbán kormány sportirányítására, amelynek hozadéka-ként egy miniszter személyes hitbizományként kezelhetett egy patinás egyesületet, s annak labdarúgását. Ugyanakkor az is kétségtelen tény, hogy a direkt sporttámogatások iránya megváltozott, s az állami költségvetésből végre az önkormányzatok közbeiktatásával jutott valamennyi a sportra. Ennek a forrásnak leginkább az iskolák váltak a haszonélvezőivé. Így indulhatott el a valóban nagy szabású tornaterem építési folyamat, (hogy manapság ki biztosítja az energiaszámla kifizetését, az már más kérdés!), vagyis teremtődött meg sok helyen a diáksport, a helyi kisközösségi sport egyik alapfeltétele. Sajnálatos, hogy még nincsenek adataink arról, vajon e jelentős tőkebefektetés járt-e mérhető eredményekkel. Az ilyen vizsgálatok helyett beérjük azzal, hogy a sport állami irányítását reformáljuk ciklusról ciklusra, holott az EU-ba lépve éppen elegendő ottani tapasztalatot vehetnénk át (Földesiné, Sz.Gy. 2003).

Új intézményi funkció: pénz és hatalom

Nézőpont kérdése, hogy miként tekintünk a közelmúlt eseményeire a sportban, így például a sportminisztérium létrehozására, majd megszüntetésére, a testnevelés elsorvasztása az egyetemen és főiskolákon, a sportpályák és stadionok átadására, eladására, a külföldi tőke megjelenésére a sportolók menedzselésében és a finanszírozásban. Az azonban egyértelműnek tűnik, hogy az állam a továbbiakban nem kívánja a régi módon vállalni a sport anyagi terheit, üzleti alapokra kívánja fektetni annak finanszírozását. Az élsport esetében indokolt is lenne ez a hozzáállás, de a gyakorlatban még mindig ez a terület kapja a viszonylag legtöbb állami pénzt. Ugyanakkor költségvetési tényezők igazolják, hogy a jelenlegi büdzsé nem képes elegendő pénzt áldozni a lakosság sportolásának és általában az egészséges életmód feltételeinek megteremtésére, s ezért újfent részérdek érvényesülnek. Így szolgáltatjuk ki, példának okáért a Bozsik-programot egy szűk szakmai érdekközösség kényének kedvének, vagy így sajátíthatta ki (mellesleg azonos!) csoportosulás a (megfelelő feltételek biztosítása, például tudományos alapok nélkül) a professzionális labdarúgó edzőképzést. Ezt az állam lát-szólagos kivonulása negatív hozadéknak tekinthetjük: miközben európai rendbe igazodó felsőoktatási struktúrát hozunk létre, beszélünk a minőségi ok-

tatásról, lehetővé tesszük, hogy kívánatos pedagógiai tudás, olykor középfokú végzettség nélkül is valaki „pro-licences” edzővé váljon, s ezzel az elhelyezkedés szempontjából kedvezőbb pozícióba kerüljön, mint egyetemi végzettségű kollégái.

Eközben a sportba befektetett tőke tulajdonosait sem az egyetemi diploma, sem a licenc nem érdekli, hiszen az egyesületek, klubok tulajdonosai nem tűnnek beleszórást elképzeléseikbe. A pénz beszél! Az a sport, sportág, az az egyesület marad meg a jövőben, amelyben van üzleti lehetőség, a többi értékén alul kezeli az üzleti szféra! Nem igazán számít a humán erőforrás, a sportegyesületek, klubok értékes szakember, sportoló és utánpótlás állománya. Tegnapelőtt még csak a kivételezett focista (ne szóljunk az ellenszolgáltatás mikéntjéről) kapott engedélyt, hogy profi legyen, tegnap a dicsőség hazai csúcsára érkezettek (ha sikerült megegyezniük, estenként megosztotniuk a menedzserrel) kaptak szerződést. Manapság a húszas éveik elejét taposó magyar sztárocskák mennek külföldre másod-harmadosztályú szerepeket vállalva gyengécske csapatokba (nem vonatkozik ez a kézilabdára!). Ha így folytatjuk, holnap a kora tizenévesek hagyják el az országot, hogy addigi képzésük ellenértékét, holnapi sikereik hasznát ne a magyar sport élvezze. „Még szerencse, hogy nem osztályozzuk a gyerekek testnevelésben nyújtott teljesítményét. Így elkerüljük, hogy saját magunkat osztályozzuk a testi nevelés és egészségnevelés terén végzett teljesítményünkért.” Szerencsénkre?!

Szakirodalom

Dénes F. (2003): Sportfinanszírozás: Ki mit tud? Magyar Sporttudományi Szemle. 2003/3, 15.

Földesiné Szabó Gy. (1996): A magyar sport átalakulása az 1989-1990-es rendszerváltás után. In A magyar sport szellemi körképe 1990-1995. OTSH-MOB. Budapest, 13-52.

Földesiné Szabó Gy. (2003): Európai integráció: Nyertesek és vesztesek a sportban. Magyar Sporttudományi Szemle 2003/3, 17.

Gallo, R. (2004): Hullámvasúton: OSH-tól NSH-ig. Magyar Edző. 42-44.

Laskai Z. (1997): Az állam és a civil társadalom viszonya. Politikatudományi Füzetek. XII: 1-35.

Takács F.: Testkultúránk aktuális szociológiai problémái a rendszerváltás után. In A magyar sport szellemi körképe 1990-1995. OTSH-MOB. Budapest, 53-67.

A dél-alföldi régió ifjúságának fizikai aktivitását meghatározó szociodemográfiai változók

Determining sociodemographic factors of youth's physical activity in the Southern Plain Region

Keresztes Noémi^{1,2}, Pikó Bettina¹

¹ Szegedi Tudományegyetem, Pszichiátriai Klinika, Magatartástudományi Csoport, Szeged

² Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet, Budapest

noisyka@freemail.hu; piko@nepsy.szote.u-szeged.hu

Összefoglalás

Az egészségmagatartási formákat, így a sportaktivitást is számos tényező befolyásolja. Serdülők körében végzett vizsgálatok külön felhívják a figyelmet a lényeges szociodemográfiai különbségekre. Jelentős különbségeket tapasztalhatunk a nemi hovatartozás, az életkor, az iskolai előmenetel, a társadalmi helyzet és a területi meghatározottság szerint. A fiatalok sportolási szokásának területi meghatározottsága azonban egy kevésbé ismert kutatási terület. Így jelen tanulmányunk célja az volt, hogy a dél-alföldi régió ifjúságának sportolási szokásait meghatározó szociodemográfiai tényezőket megismerjük, külön figyelmet szentelve a területi különbségeknek. Megállapítottuk, hogy a középiskolások sportaktivitása még viszonylag kedvező, bár alacsonyabb és rendszeretlenebb, mint általános iskolások körében. Szignifikáns különbségeket tapasztaltunk sportaktivitásukban megyék és településtípus szerint, illetve a nemi hovatartozás és az iskolai előmenetel szerint is. A társadalmi státusz és a fizikai aktivitás közötti „J” alakú összefüggést is sikerült kimutatnunk, azonban a szülők iskolai végzettsége és alkalmazási minősége a regressziós modellben elvesztette hatását, kivéve az anya iskolai végzettsége. Eredményeink felhívják a figyelmet: 1. a sportaktivitás területi különbségeire; 2. a további kutatások jelentőségére; 3. és a hatékony egészségfejlesztés célpontjaira.

Kulcsszavak: sportaktivitás, szociodemográfiai tényezők, területi különbségek

Abstract

Similar to other health behaviors, physical activity is also influenced by

many factors. Studies among youth draw our attention to the important sociodemographic differences in physical activity. In sports participation we can experience significant differences regarding the following: gender, age, school achievement, social status and residential area. The residential differences in youth's sports activity is a relatively understudied research field. Thus, the main goal of the present study has been to detect sociodemographic factors influencing youth's sport practices with special attention put on the possible residential differences. We have concluded that sports activity among high school students is relatively favourable but lower in amount and more irregular than it is among elementary school children. We have found significant differences in physical activity according to county, settlement type, gender and school achievement. We could also reveal the „J” formed relations between physical activity and social status but in the multi-dimensional regression model, parents' assignment and qualification have lost their effect with the exception of mother's schooling qualification. Our findings draw our attention: 1., to the residential differences in youth's sports activity; 2., to the need of further research and 3., to the most important focal points in health promotion.

Key-words: sport activity, sociodemographic factors, residential differences

Bevezetés

Az egészségmagatartási formákat, így a sportaktivitást is számos tényező befolyásolja. A fiatalok sportolási szokásaival foglalkozó szakirodalomból ismeretes, hogy az egyéni attitűdök, a

szocializáció, az életmód, az egészségi állapot, a szociodemográfiai háttér (35) mellett, a társas hatások (2,4), a motivációs tényezők (27), és a szocio-kulturális környezet (16,17) is a sportaktivitás fontos összetevői. Serdülők körében végzett vizsgálatok azonban külön felhívják a figyelmet a jelentős szociodemográfiai különbségekre (35).

A szabadidős fizikai aktivitás a gyermekek életének még szerves részét képezi (15), ez azonban az életkor előrehaladtával csökkenő tendenciát mutat (30). Longitudinális vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy a serdülőkor éveit alatt ez a csökkenés igen jelentős (18,32), egyesek szerint pedig, a rendszeres testedzésben való részvétel visszaesése már közvetlenül a kora serdülőkor után megfigyelhető (29). Szintén jelentősen csökken az aktivitási szint fiatal felnőttkorban, hiszen a serdülőkorhoz hasonlóan ez is olyan életkori szakasz, melyet jelentős változások, életesemények kísérnek, mint például a munkavállalás, családalapítás, önálló élet kezdete (10). Nem véletlen, hogy ebben az életkorban a túlsúly prevalenciája is igen nagy (11).

Az életkori meghatározottság mellett a nemi hovatartozás is jelentős hatást gyakorol a fizikai aktivitási gyakoriságra és sportolási szokásokra. Empirikus vizsgálatok eredményei újra és újra felhívják a figyelmet a lányok hátrányos helyzetére, különösen serdülőkorban (1,13,33). A különbségek a testedzés rendszerességében, illetve a nagy erő kifejtést igénylő, nehéz, fárasztó aktivitási formákban különösen szembetűnőek (8). Ezzel kapcsolatba hozható az is, hogy a fiúk és lányok sportmotivációja is jelentős eltéréseket mutat (27). A lányokra sokkal inkább jellemző az, hogy azért sportolnak, hogy csinosak, egészségesek legyenek, míg a fiúk gyakran a versenyzés kedvéért, az erejük demonstrálásáért illetve a győzelemre való törekvés kedvéért (7,19). Egyes szakemberek pedig a szervezett sportot helye-

zik érdeklődésük és magyarázatuk középpontjába. Ezzel kapcsolatosan 3 hipotézis is született: részvétel hipotézise (enrollment hypothesis), kilépés hipotézise (withdrawal hypothesis), aktivitási különbségek hipotézise (the activity differential hypothesis, 21). Izlandi ifjúsági vizsgálatok leginkább az első hipotézist bizonyították, mely szerint a serdülőkorú fizikai aktivitásban jelentkező nemi különbségek főként azzal magyarázhatóak, hogy a sportklubokban való részvétel és a sportesemények inkább a fiúk számára jelentenek nagyobb érdeklődést, és a lányok sokkal kisebb arányban vesznek részt sportklubok programjaiban, és kevesebben is iratkoznak be (36).

Tanulmányok sora foglalkozik a rendszeres sport jótékony hatásaival is, hiszen a fizikailag aktív életmód pozitív hatásait számos keresztmetszeti és longitudinális vizsgálat bizonyította már. A fizikai aktivitással, a sporttal kapcsolatba hozható a jobb közérzet (34), a magasabb önbecsülés és önkontroll (9), a jobb edzettségi állapot (14), a rizikómagatartások előfordulásának kisebb gyakorisága, kedvezőbb életmód (5) és a hosszabb élettartam (24), illetve a kedvezőbb iskolai teljesítmény is (23). A sportoló fiatalok közül kevesebben dohányoznak (3), és étkezési szokásaik is kedvezőbbek (31). A fizikai aktivitás alacsony szintje viszont kapcsolatban van a dohányzással, az elégtelen gyümölcs- és zöldségfogyasztással, és a gyakoribb TV-nézéssel is (25).

A társadalmi hovatartozás, a társadalmi státusz az általános iskolás gyerekek sportolási szokását még nem befolyásolja szignifikánsan (15). Középiszkolások körében azonban kutatási eredmények bizonyították, hogy a szülők magasabb társadalmi helyzete pozitív hatással van a sportaktivitásra (34), bár ez az összefüggés nem mutatkozott már szignifikánsnak akkor, amikor a többi változóra kontrollálták (35). A társadalmi hovatartozás és a sportaktivitás közötti kapcsolatnál egy „J” alakú görbét figyelhetünk meg, mely az eltérő motivációval magyarázható. Az alsó társadalmi osztályok számára a sportolás kitörést, felemelkedést jelenthet, míg a felső társadalmi osztályok számára inkább a szabadidő kedvező eltöltési módját. Ugyanez az összefüggés figyelhető meg a sportmotivációnál is (27, 28).

A fiatalok sportolási szokásának területi meghatározottsága egy kevésbé ismert kutatási terület. Egyes tanulmányok eredményei szerint a vidéken élő fiatalok aktivitási szintje alacsonyabb,

mint a városban élőké, (6,12,20) és a sportolásukat akadályozó tényezőket is eltérően érzlelik (33).

Jelen tanulmányunk célja tehát az volt, hogy a dél-alföldi régió ifjúságának sportolási szokásait meghatározó szociodemográfiai tényezőket megismerjük, külön figyelmet szentelve a területi különbségeknek.

Minta, módszer

Felmérésünket 2004-ben végeztük Bács-Kiskun, Békés és Csongrád megyei középiskolások körében (14–21 év) egy dél-alföldi régióra reprezentatív mintán. Az 1200 kérdőívből 1114 volt értékelhető, így a válaszadási arány 92%-os volt. A tanulók átlagéletkora 16,5 év (szórás: 1,3) volt. A válaszadók 39,9%-a fiú (444 fő), 60,1%-a pedig lány (670 fő) volt. Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk, melynek legfontosabb célja volt feltérképezni a dél-alföldi régió ifjúságának mentális egészségét, egészség tudatosságát, egészségmagatartását és az ezeket befolyásoló pszichoszociális tényezők rendszerét. A kérdőív a szociodemográfiai tényezőkön túl kiterjedt a fiatalok egészségi állapotára, pszichoszociális státuszára, káros és preventív egészségmagatartására.

Szociodemográfiai változók

A szociodemográfiai változók közül megvizsgáltuk a megkérdezett fiatalok nemét, életkorát, iskolai eredményét, lakhelyét. Rákérdeztünk arra is, hogy melyik megyében élnek, melyik településen járnak iskolába, otthon kívül élnek együtt, milyen a lakásuk típusa, milyen az anyjuk és apjuk legmagasabb iskolai végzettsége és alkalmazá-

si minősége (beosztása), illetve, hogy magukat és családjukat melyik társadalmi rétegbe sorolják. Korábbi vizsgálatok azt igazolták, hogy a társadalmi helyzet önértékelésének segítségével a gyermekek és serdülők is megfelelően értékelni tudják saját társadalmi helyzetüket, míg az objektív mutatókat jellemző információk megadása (pl. szülők iskolázottsága, jövedelmi viszonyai vagy foglalkozása) sokszor nehézségekbe ütközik a részükről (26).

Fizikai aktivitás

A megkérdezetteknek egy 5 fokú skálán kellett értékelniük fizikai aktivitásukat az elmúlt 3 hónapra vonatkoztatva (22). A válaszlehetőségek a következők voltak: 1=Soha, 2=Egyszer-kétszer; 3=Havonta kétszer-háromszor, 4=Hetente egyszer-kétszer; 5=Hetente három vagy több alkalommal.

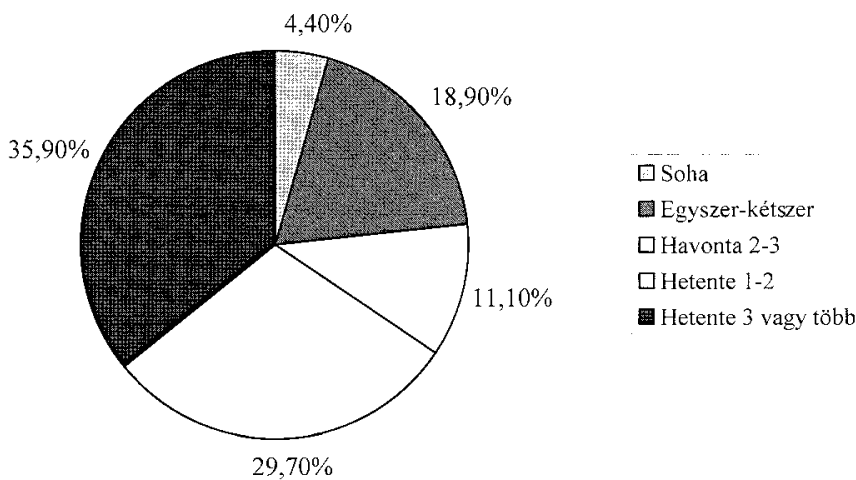
Eredmények, összegzés

Először a fizikai aktivitás prevalenciáját vizsgáltuk a dél-alföldi régióban. Az **1. ábrán** jól látható, hogy a megkérdezettek 65,6% vett részt sportaktivitásban heti rendszerességgel az elmúlt 3 hónap során. Ez az arány kicsit alacsonyabb, mint amit általános iskolások körében tapasztaltunk az egész tanévre vonatkozóan (68,1%), de a legszembetűnőbb különbséget abban tapasztalhatjuk, hogy középiskolások között szignifikánsan kevesebb azok aránya, akik heti háromszor vagy többször sportolnak, és szignifikánsan magasabb azok száma is, akik nem vesznek részt iskolán kívüli sportaktivitásban (15).

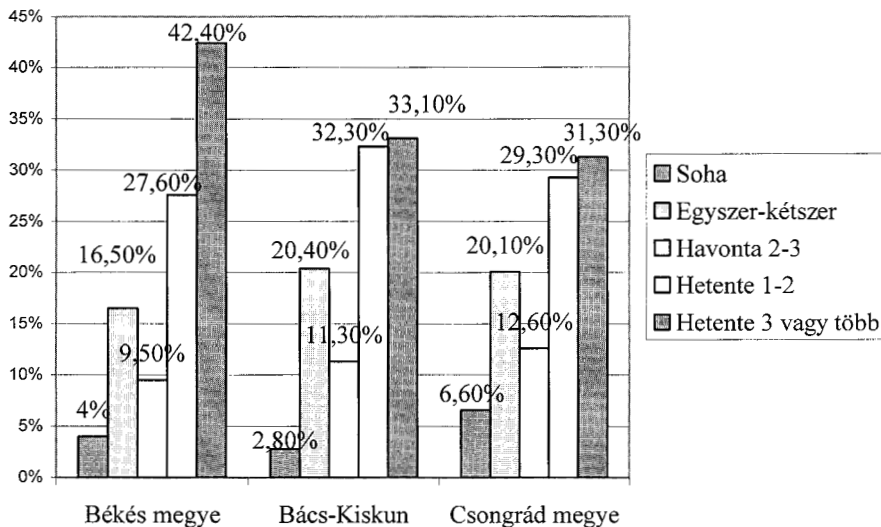
A fizikai aktivitás területi eloszlását is megvizsgáltuk megyék szerint. Ezt az összefüggést mutatja a **2. ábra**.

1. ábra. A fizikai aktivitás prevalenciája a dél-alföldi régióban

Figure 1: Prevalence of physical activity at the Southern Plain Region



2. ábra. A fizikai aktivitás területi megoszlása
Figure 2: Distribution of physical activity by locale



Békés megyében volt a legmagasabb azok száma, akik heti 3 vagy több alkalommal vettek részt fizikai aktivitásban. Ezt követte Bács-Kiskun és Csongrád megye.

A települések és a fizikai aktivitás viszonyát tovább elemeztük aszerint, hogy a megkérdezett fiatalok: 1. megyeszékhelyen élnek-e vagy egyéb településtípuson, illetve 2. megyeszékhelyen járnak-e iskolába vagy egyéb településtípuson. A különbségeket szignifikánsnak találtuk, ezeket mutatja az 1. és a 2. táblázat. Mind a két táblázatból jól kivethető, hogy a megyeszékhelyen élő fiatalok sportolási gyakorisága szignifikánsan magasabb, mint az egyéb településen élőké. A legnagyobb különbségeket a heti rendszerességgel történő sportolásban tapasztalhatjuk.

Ezután variancia-analízissel összehasonlítottuk a sportaktivitás átlagpontszámait a szocioökonómiai státusz tükrében (3. ábra). Az általános iskolás korosztálytól eltérően (ahol még a társadalmi hovatartozás nem befolyásolja a sportaktivitást) szignifikáns különbségeket tapasztaltunk. Az átlagpontszámokat ábrázolva egy „J” alakú görbét kapunk, melyet már tapasztaltunk a sportmotivációk szocioökonómiai összefüggéseinél (27) általános iskolások körében is, de náluk még nem volt szignifikáns (15).

A sportaktivitást tovább elemeztük a nemi hovatartozás, az életkor és az iskolai teljesítmény átlagpontszámai alapján t-tesztel és variancia-analízissel (3. táblázat). Megállapítottuk, hogy a fiúk szignifikánsan gyakrabban sportolnak, mint a lányok és a „jó tanuló, jó sportoló modell” még ebben az életkorban is érvényes. Az életkor és a fizikai aktivitás azonban nem mutatott szignifikáns összefüggést.

Azt is megállapítottuk, hogy a fiatalok sportolási szokásaira nem gyakorol szignifikáns hatást az, hogy milyen a családi struktúra, azaz a fiatalok kívül élnek együtt, és milyen a lakásuk típusa. Viszont az anya és az apa iskolai végzettsége és alkalmazási minőség, azaz munkahelyi beosztása igen. A szülők munkahelyi beosztásának és is-

kolai végzettségének átlagpontszámait variancia-analízis segítségével vizsgáltuk. Ezek eredményét láthatjuk a 4. táblázatban, melyből kiderül, hogy a szülők magasabb iskolai végzettsége kapcsolatban áll a gyermekek gyakoribb fizikai aktivitásával. Az összefüggés az alkalmazási minőségnél is kimutatható, de a kapcsolat itt nem annyira egyértelmű.

Végül, többváltozós regresszió-elemzéssel is megvizsgáltuk a szociodemográfiai változók hatását a sportaktivitásra, kiszűrve az esetleges kölcsönhatásokat (5. táblázat). Az elemzés során azt tapasztaltuk, hogy a nemi hovatartozásnak, az iskolai teljesítménynek, az anya iskolai végzettségének, az iskola településtípusának (azaz a település nagyságának) és a megyének (kiemelve Békés megyét) van önálló hatása a fiatalok sportolására. Az apa vállalkozó munkája szintén pozitívan hat, s bár ez az összefüggés nem szignifikáns, a tendenciát érdemes kiemelni. Ezek szerint többet sportolnak a régióban azok, akik a férfi nemhez tartoznak, akiknek jó az iskolai teljesítménye, akik Békés megyében tanulnak, a nagyobb városokban élő fiataloknál.

1. táblázat. Milyen településtípusra jársz iskolába? és a sportgyakorlás összefüggései
Table 1: Interconnections between the place of schooling and sports activity

Sportolási gyakoriság	Település típusa	
	Megyeszékhely	Egyéb településtípus
Soha	3,7%	5,2%
Egyszer-kétszer	15%	23,1%
Havonta 2-3	10,3%	11,9%
Hetente 1-2	31,2%	28%
Hetente 3 vagy több	39,8%	31,7%
Total	100%	100%

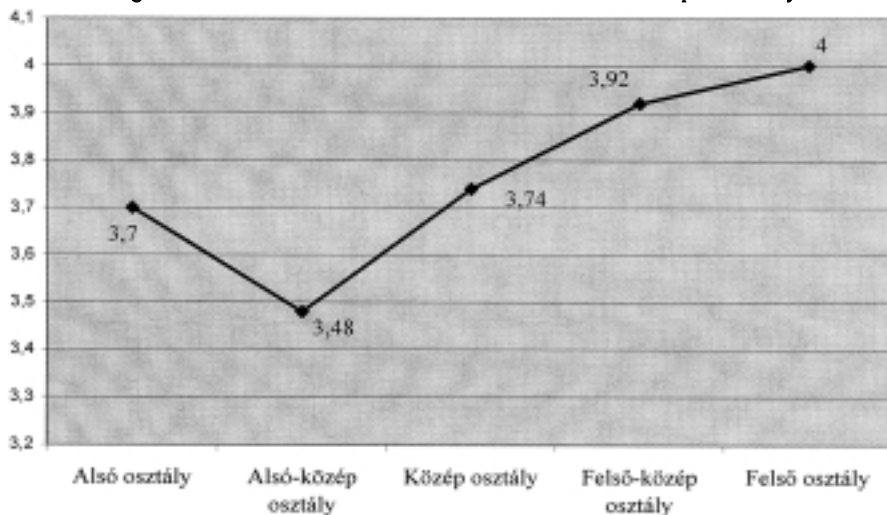
Megjegyzés: A statisztika Chi² próbával szignifikánsnak bizonyult p=0,00

2. táblázat. Milyen településtípuson laksz? és a sportgyakorlás összefüggései
Table 2: Interconnections between the place of living and sports activity

Sportolási gyakoriság	Település típusa	
	Megyeszékhely	Egyéb településtípus
Soha	3,6%	4,8%
Egyszer-kétszer	14,5%	20,9%
Havonta 2-3	8,3%	12,3%
Hetente 1-2	32%	28,7%
Hetente 3 vagy több	41,7%	33,3%
Total	100%	100%

Megjegyzés: A statisztika Chi² próbával szignifikánsnak bizonyult p=0,00

3. ábra. A társadalmi hovatartozás és a sportaktivitás összefüggései
Figure 3: Interconnections between socioeconomic status and sports activity



lok, akiknek anyja magasabb iskolai végzettséggel rendelkezik, illetve akiknek apja vállalkozó. A többi változó a regressziós modellben elvesztette hatását.

Következtetés

Jelen tanulmányunk célja volt felderíteni a dél-alföldi régió ifjúságának fizikai aktivitását befolyásoló szociodemográfiai tényezők rendszerét. Először a sportaktivitás prevalenciáját néztük meg a teljes mintán. Megállapítottuk, hogy a középiskolás fiatalok fizikai aktivitása még viszonylag kedvező szintet mutat, bár néhány tanulmány már a középiskolás korban drasztikus csökkenést jelez (18, 30, 32). Ennek egyik oka az lehet, hogy mi a fizikai aktivitás prevalenciáját az előző 3 hónapra vonatkoztatva vizsgáltuk, míg más tanulmányok gyakran nagyobb intervallumon vizsgálódnak. A jelenleg értelmezésénél az is felmerült, hogy ebben az életkorban, hasonlóan a káros szenvedélyekhez, a sport is kezd „divattá” válni (27). Ez önmagában pozitív fejlemény, azonban féltő, hogy a belső motiváció megléte nélkül a fiatalok hamar feladják, abbahagyják a sportot.

Korábbi tanulmányokhoz hasonlóan mi is azt tapasztaltuk, hogy az aktivitási arány gyermekkorhoz képest csökkenő tendenciát mutat (18, 30, 32). A legnagyobb különbségeket a heti rendszeres fizikai aktivitásban találtuk. Más kutatási eredmények szintén magas aktivitási különbségeket mutattak ki a nehéz, fárasztó, nagy erőfeszítést igénylő aktivitási formákban (8).

Tanulmányunk eredményei alapján a sportaktivitás önálló prediktorának bizonyult a nemi hovatartozás is. A fiúk és a lányok fizikai aktivitásában je-

lents különbségeket tapasztaltunk, ahogyan más vizsgálatok is (1,13,33). Erre az összefüggésre érdemes külön odafigyelni, hiszen korábbi, általános iskolások körében végzett kutatásunk szerint az általános iskolások sportolási szokására még nem gyakorol szignifikáns hatást a nemi hovatartozás

(15). Ez is felhívja a figyelmet arra, hogy a lányok sportaktivitását, későbbi egészségi állapotuk érdekében kiemelt figyelemmel kell kísérni, és speciális egészségfejlesztő programok kidolgozásával erősíteni.

Eredményeink azt mutatják, hogy az életkor nem befolyásolja a sportolási gyakoriságot. Ennek magyarázata az lehet, hogy a fizikai aktivitás szembevető és drasztikus csökkenése a gyermekkor után, serdülőkorban figyelhető meg (29), illetve fiatal felnőttkorban (10), ezek a fiatalok pedig már mindannyian serdülőkorúak voltak, így az életkori hatást nem tudtuk kimutatni.

Örömmel tapasztaltuk, hogy a „jó tanuló, jó sportoló modell” létezése még középiskolás korban is érvényes, azaz a jó tanulmányi eredmény a sportolói státusz szignifikáns és önálló prediktora (23). Ennek magyarázata lehet, hogy az iskolában jól teljesítők, és azok, akik elégedettek iskolai környezetükkel, tanulmányi eredményeikkel, szabadidejüket is hasznosabban töltik el.

A társadalmi hovatartozás, a szülők

3. táblázat. A sportaktivitás összefüggése a nemi hovatartozással, életkorral és iskolai teljesítménnyel
Table 3: Interconnections of sports activity with gender, age and school achievement

Nemi hovatartozás					
	Átlag	Szórás	Szignifikancia		
Fiú	4,06	1,16	t=7,26*; p=0,00 (t-teszt)		
Lány	3,52	1,25			
Életkor					
	Átlag	Min.	Max.	Szórás	Szignifikancia
14 éves	3,61	1	5	1,26	F=0,93 ** p=0,47 (ANOVA)
15 éves	3,76	1	5	1,26	
16 éves	3,77	1	5	1,21	
17 éves	3,68	1	5	1,24	
18 éves	3,74	1	5	1,27	
19 éves	3,84	1	5	1,29	
20 éves	3,10	1	5	1,10	
21 éves	3,80	3	5	0,83	
Iskolai teljesítmény					
	Átlag	Min.	Max.	Szórás	Szignifikancia
1-2	3,38	1	5	1,70	F=2,87** p=0,00 (ANOVA)
2-3	3,53	1	5	1,29	
3	3,59	1	5	1,21	
3-4	3,67	1	5	1,29	
4	3,74	1	5	1,26	
4-5	3,90	1	5	1,15	
5	4,00	1	5	1,14	

*t érték a t-tesztben; **F érték a variancia-analízisben

4. táblázat. A sportaktivitás összefüggése a szülők iskolai végzettségével és alkalmazási minőségével
 Table 4: Interconnections of sports activity with parental schooling and employment status

Apa legmagasabb iskolai végzettsége					
	Átlag	Min.	Max.	Szórás	Szignifikancia
Általános iskola	3,32	1	5	1,37	F = *3,78 p = 0,01 (ANOVA)
Szaktanulmányképző	3,73	1	5	1,21	
Érettségi	3,77	1	5	1,22	
Főiskola/egyetem	3,83	1	5	1,26	
Apa munkahelyi beosztása					
	Átlag	Min.	Max.	Szórás	Szignifikancia
Vezető	3,92	1	5	1,20	F = 2,33* p = 0,02 (ANOVA)
Beosztott diplomás	3,63	1	5	1,35	
Egyéb szellemi	3,83	1	5	1,18	
Önálló vállalkozó	3,88	1	5	1,22	
Szaktanulmány	3,61	1	5	1,21	
Segédmunkás	3,46	1	5	1,22	
Munkanélküli	3,47	1	5	1,22	
Nyugdíjas	3,76	1	5	1,26	
Anyá legmagasabb iskolai végzettsége					
	Átlag	Min.	Max.	Szórás	Szignifikancia
Általános iskola	3,36	1	5	1,30	F = 5,94* p = 0,00 (ANOVA)
Szaktanulmányképző	3,66	1	5	1,26	
Érettségi	3,76	1	5	1,25	
Főiskola/egyetem	3,90	1	5	1,16	
Anyá munkahelyi beosztása					
	Átlag	Min.	Max.	Szórás	Szignifikancia
Vezető	3,96	1	5	1,11	F = 3,07 * p = 0,00 (ANOVA)
Beosztott diplomás	3,77	1	5	1,25	
Egyéb szellemi	3,88	1	5	1,20	
Önálló vállalkozó	3,93	1	5	1,20	
Szaktanulmány	3,62	1	5	1,22	
Segédmunkás	3,51	1	5	1,28	
Háztartásbeli	3,38	1	5	1,34	
Munkanélküli	3,86	1	5	1,23	
Nyugdíjas	3,71	1	5	1,27	

*F érték a varianciaanalízisben

iskolai végzettsége és alkalmazási minősége szignifikánsan befolyásolja a sportaktivitási szintet (34). Ezek a változók azonban a regressziós modellben, kontrollálva a többi változóra, az anya iskolai végzettségét kivéve elvesztették hatásukat (35). Az anyai hatás korábbi vizsgálatainkban is meghatározónak bizonyult a serdülők egészségmagatartásában (27). Az önminősített társadalmi státusz és a sportaktivitás közötti „J” alakú görbe összefüggését is sikerült kimutatnunk, mely az eltérő motivációs hatással magyarázható (27,28).

Összefoglalóan arra következtettünk, hogy többet sportolnak a régióban azok, akik a férfi nemhez tartoznak, akiknek jó az iskolai teljesítménye, akik Békés megyében tanulnak, a nagyobb városokban élő fiatalok, akiknek anyja magasabb iskolai végzettséggel rendelkezik, illetve akiknek apja vállalkozó.

A fiatalok sportolásával foglalkozó szakirodalomból kiderül, hogy a sportaktivitás területi összefüggéseinek vizsgálata egy kevésbé ismert kutatási

terület. Mi ezeket a település jogállása szerint vizsgáltuk: megyeszékhely és egyéb település típus szerint, és azt tapasztaltuk, hogy azok a fiatalok, akik megyeszékhelyen élnek vagy járnak iskolába, magasabb aktivitási szintről számlálnak be (6,12,20).

Jelen kutatásunk eredményei rávilágítanak arra, hogy a sportaktivitás területi különbségeire érdemes odafigyelni, és érdemes tovább kutatni, megismerni az eltérő településtípuson élők sportolását akadályozó tényezőket. Ezek ugyanis támpontot adhatnak a sikeres egészségfejlesztéshez, hiszen megmutatják, hogy melyek azok a célcsoportok, akikre különösen figyelniük kell.

Irodalom

1. Armstrong, N., Balding, J., Gentle, P., Kirby, B.: Patterns of physical activity among 11 to 16 year old British children. *Br. Med. J.* 1990; 301: 203-205.
2. Biddle, S., Armstrong, N.: Children's physical activity: An exploratory

study of psychological correlates. *Soc. Sci. Med.* 1992; 34: 326-331.

3. Burke, V., Milligan, R.A.K., Beilin, L.J., et al.: Clustering of Health-Related Behaviors among 18-Year-Old Australians. *Prev. Med.* 1997; 26: 724-733.

4. Chinn, J.D., White, M., Harland, J., Drinkwater, C., Raybould, S.: Barriers to physical activity and socioeconomic position: implications for health promotion. *J. Epidem. Comm. Health* 1999; 53: 191-192.

5. Escobedo, L.G., Marcus, S.E., Holtzman, E., Giovino, G.A.: Sports participation, age at smoking initiation and the risk of smoking among US high school students. *J. Am. Med. Assoc.* 1993; 269: 1391-1395.

6. Felton, G.M., Pate, R.R., Parsons, M.A., Ward, D.S., Saunders, R.P.: Health risk behaviors in rural sixth graders. *Res. Nurs. Health* 1998; 21: 475-485.

7. Finkenber, M.E.: Sex and ethnicity as factors for participation in physical activity. *Int. J. Phys. Educ.* 1991; 28: 23-26.

8. Fuchs, R., Powell, K.E., Semmer, N.K., Dwyer, J.H., Lippert, P., Hoffmeister, H.: Patterns of physical activity among German adolescents: The Berlin-Bremen study. *Prev. Med.* 1988; 17: 746-763.

9. Gilroy, S.: The embodiment of power: Gender and physical activity. *Leis. Stud.* 1989; 8: 163-171.

10. Goldscheider, F.K., Thornton, A., Young-DeMarco, L.: A portrait of the nest-leaving process in early adulthood. *Demogr.* 1993; 30: 683-699.

11. Gordon-Larsen, P., Adair, L.S., Nelson, M.C., Popkin, B.M.: Five-year obesity incidence in the transition period between adolescence and adulthood: the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Am. J. Clin. Nutr.* 2004; 80: 569-575.

12. Guillaume, M., Lapidus, L., Bjorntorp, P., Lampert, A.: Physical activity, obesity, and cardiovascular risk factors in children. The Belgian Luxembourg Child Study II. *Obes. Res.* 1997; 5: 549-556.

13. Guinn, B., Vincent, V., Semper, T., Jorgensen, L.: Activity involvement, goal perspective and self-esteem among Mexican American adolescents. *Res. Q. Exerc. Sport* 2000; 71: 308-311.

14. Hagberg, J.M.: Exercise, fitness and hypertension. In: Bouchard, C., Shephard, R.J., Stephens, T., Sutton, J.R., McPherson, B.D. (Eds.): Exercise, fitness and health: International proceeding and consensus statement.

Champaign, IL: Human Kinetic Publishers, 1990.

15. Keresztes, N., Pluhár, Zs., Pikó, B.: A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magy. Sporttud. Szle.* 2003; 4: 43-47.

16. Keresztes, N., Pluhár, Zs., Vass, I., Pikó, B.: Sportolási szokások, motivációs tényezők 10-15 éves szegedi és székelyudvarhelyi általános iskolások körében. *Egészségfejl* (in press).

17. Keresztes, N., Pluhár, Zs., Vass, I., Pikó, B.: Pszichikai közérzet és egészségmagatartás. Egészségpszichológiai összehasonlító vizsgálat szegedi és székelyudvarhelyi általános iskolások körében. *Erd. Pszichol. Szle.* 2004; 3: 187 – 204.

18. Kimm, S.Y.S., Glynn, N.W., Kriska, A.M., Fitzgerald, S.L., Aaron, D.J., Similo, S.L., McMahon, R.P., Barton, B.A.: Longitudinal changes in physical activity in a biracial cohort during adolescence. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2000; 32: 1445-1454.

19. Koivula, N.: Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *J. Sport. Behav.* 1999; 22: 360-380.

20. Kristjansdottir, G., Vilhjalmsón, R.: Sociodemographic differences in patterns of sedentary and physically active behavior in older children and adolescents. *Acta Paediatr.* 2001; 90: 429-435.

21. Lenskyj, H.: Power and play: Gender and sexuality issues in sport and physical activity. *Int. Rev. Soc. Sport* 1990; 25: 235-245.

22. Luszczynska, A., Gibbons, F.X., Piko, B.F., Teközel, M.: Self-regulatory cognitions, social comparison, and perceived peers' behaviors as predictors of nutrition and physical activity: A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey, and USA. *Psychol. Health* 2004; 19: 577-593.

23. Marsh, H.W.: The effect of participation in sports during the last two years in high school. *Soc. Sport J.* 1993; 10: 18-43.

24. Paffenberger, R.S., Hyde, R.T., Wing, A.L., Hsieh, C.: Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *New Eng. J. Med.* 1986; 314: 605-613.

25. Pate, R.R., Heath, W.G., Dowda, M., Trost, G.S.: Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *Am. J. Publ. Health* 1996; 86: 1577-1581.

26. Pikó, B., Fitzpatrick, K.M.: Does class matter? SES and psychosocial health among Hungarian adolescents. *Soc. Sci. Med.* 2001; 53: 817-830.

27. Pikó, B., Pluhár, Zs., Keresztes, N.: Külső kényszer vagy belső hajtóerő? Gyermekek és serdülők fizikai aktivitásának motivációs tényezői. *Alkalm. Pszichol.* 2004; 3: 40-54.

28. Pluhár, Zs., Pikó, B.: A sport előfordulása és esetleges protektív hatása fiatalok körében. *Magy. Sporttud. Szle.* 2003; 1: 26-29.

29. Ross, J.G., Dotson, C.O., Gilbert, G.G., Katz, S.J.: After physical education: physical activity outside of school physical education programs. *J. Phys. Educ. Recreat. Dance* 1985; 56: 77-81.

30. Sallis, J.F.: Epidemiology of physical activity and fitness in children and adolescents. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.* 1993; 33: 403-408.

31. Steptoe, A., Wardle, J.: Cognitive predictors of health behaviour in contrasting regions of Europe. *Br. J. Clin. Psychol.* 1992; 31: 485-502.

32. Telama, R., Yang, X.: Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2000; 32: 1617-1622.

33. Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F., Brown, W.: Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2002; 12: 1996-2001.

34. Vilhjalmsón, R., Thorlindsson, T.: The integrative and physiological effects of sport participation: a study of adolescents. *Soc. Quart.* 1992; 33: 637-647.

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

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

5. táblázat. A sportaktivitást meghatározó szociodemográfiai tényezők többváltozós regressziós modellje

Table 5: Multiple regression model of the sociodemographic factors affecting sports activity

	Teljes minta
Szociodemográfiai változók	
Nem (fiú = 1)	-0,20****
Kor (év)	-0,03
Iskolai teljesítmény	0,14***
Társadalmi hovatartozás	0,01
Megye	
Békés megye	0,12**
Város nagysága	0,09**
Apa iskolázottsága	-0,05
Apa alkalmazási minősége+	
Apa vezető	0,03
Apa szellemi foglalkozású	-0,01
Apa vállalkozó	0,06 (p=0.09)
Apa munkanélküli	-0,01
Anya iskolázottsága	0,10*
Anya alkalmazási minősége	
Anya vezető	0,02
Anya szellemi foglalkozású	-0,01
Anya vállalkozó	-0,01
Anya munkanélküli/htb.	-0,03
Lakás típusa++	
Társasház	-0,04
Családi ház	-0,01
Lakótelep	-0,02
Családi struktúra	
Két szülő	0,01
Nevelőszülő és szülő ¥	0,03
Konstans	4,60***
R2	0,10

Megjegyzések: *p<.05**p<.01***p<.001,

a Standardizált regressziós koefficiens (â)

+A referencia kategória: a szülők kétkezi munkát végeznek

++ A referencia kategória: bérlakás

¥ A referencia kategória: egyszülős család

Szülői minta hatása testnevelés szakos hallgatók konfliktuskezelésére

Influence of the parental model on PE students' conflict solving skills

Szatmári Zoltán, Katona Zsolt¹, Vass Miklós²

¹SZTE JGYTFK Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Szeged

²PTE Természettudományi Kar Testnevelés és Sporttudományi Intézet, Pécs

szatmari@jgytf.u-szeged.hu

Összefoglalás

A dolgozat betekintést nyújt egy szerepjátékba, ahol elsőéves testnevelés szakos hallgatók képzelik el saját magukat, illetve szüleiket tíz testnevelés-óra jellemző szituációban. Arra próbálunk választ adni, hogy a szülők viselkedésmintája mennyire befolyásolja a hallgatók döntését az egyes konfliktusok megoldásában. Az eredmények ötféle nevelési stílus kategóriában kerülnek bemutatásra, elemzésre és értékelésre.

Kulcsszavak: nevelés, szerep, vezetői stílus, konfliktus, viselkedés.

Abstract

This research is based on a role-play including then typical conflict situations of Physical Education lessons in which our first year Physical Education students are to imagine themselves and their parents. Analyzing the answers we put the results into five different categories of educational methods and try to demonstrate the influence of the parents' behaviors on our students' decisions in the role-play situations.

Key-words: education, role, leadership, conflict, behavior.

Bevezetés

Több évtizede dolgozunk a testnevelő tanárképzésben. Képzésünk formai és tartalmi felülvizsgálata során egyre gyakrabban tapasztaljuk, hogy hallgatóink szerepvitelkedési biztonsága és az ezt tükröző nevelés stílus elmarad szakmánk kívánatos szintjétől. Kutatási témánkra leegyszerűsítve ez azt jelenti, hogy az emberi kapcsolatok (interakciók) területén az utóbbi évtizedekben jelentős mértékben megnöve-

kedő konfliktusforrások eredményes kezelésére nincsenek megfelelő módon felkészítve a hallgatók. A változathoz szükséges vizsgálatok egyik lehetséges útja, ha a hallgatók egy testnevelés órán tanúsított konfliktuskezelésének hátterét is feltérképezzük. Ilyen lehet például a választott megoldásokban a szülők mintává alakult magatartásbeli jegyeinek megkeresése.

Kutatási terveink alapján a testnevelési órák tipikusnak tekinthető konfliktusmegoldásai (az önálló, illetve a mintaadó szülő magatartása az adott helyzetben) választ adnak a következőkre:

- a) A hallgatók konfliktuskezelése önálló nevelési stílust takar.
- b) A megoldások mindkét vizsgálati csoportnál személyiség tipikusak.
- c) A nevelési stílusok összesített kategóriái feltételezésünk alapján eltérést mutatnak.

d) A testnevelésóra sajátosságaiból eredően dominánsabbak a restriktív (korlátozó, szabályozó) megoldások.

A vizsgálatot azért tartjuk szükségesnek, mert segítségével valószínűleg megállapítható lesz a megoldást jellemző magatartás „öröklöttségi háttere”, melynek nagysága erősen befolyásolhatja a testnevelés órai konfliktushelyzetek hatékony megoldását, és ezáltal a képzéssel befolyásolható nevelési minták elsajátíthatóságába vett hitünket.

Szakirodalmi előzmények

A szülő modellhatása az egyik legerősebb szocializáló erő, ez határozza meg a gyerek fejlődését leginkább. A szülői viselkedésmoделlek követését a szakemberek különböző elméletekkel írják le (Lynn, 1969). Van olyan elmélet, amely szerint az utánpótlás ösztönző készítés a magasabb rendű élőlé-

nyekben és ez nyilvánul meg a modellhatások iránti érzékenységben (Zrinzky, 1978). Mások, mint például az amerikai szociálpszichológus, Albert Bandura (1973) modellkövetéses tanulási mechanizmust tételez fel, és úgy véli, hogy a modelltől nem csak a viselkedés mintáját, hanem az arra irányuló készletet is eltanulják a gyerekek. Még összetettebb ennél a pszichoanalízis azonosulás-elmélete, mely szerint az érzelmi síkon azonosuló személy mintegy magába építi az adott viselkedésmóddhoz kapcsolódó érzelmi és motivációs állapotot, és ezzel együtt rögzíti a viselkedésmintát is (Buda, 1995).

Sokan a családi szocializációs folyamatot úgy fogják fel, hogy a környezet a gyermek valamennyi megnyilvánulását minősíti. Az értékátadás folyamata tehát nem más, mint a gyermek centrális kapcsolataiban létrejövő minősítések sorozata (Váriné, 1987). Bugán (1999) kutatási tapasztalatai igazolják, hogy egy adott helyzetre (amelyeket attitűdtartalmak közvetítenek) vonatkozó viselkedés kontroll tartalmaként másként alakul. Bizonyos tartalmak csak az általános vélekedés szintjén „működnek”, míg mások az „én” szintjén, s viszonylag kevés a társra, a valós élethelyzet kimenetelének jóslására vonatkozik. Szatmári (2004) tanulók konfliktuskezelő szerepjátékában megállapította, hogy a testnevelő tanári hátteret figyelembe véve elsősorban a szabályozó magatartás tükröződik vissza, ami fiúknál együttműködő, a lányoknál elnéző stílussal egészül ki.

Módszer és minta

A vizsgálat kettő szerepjátékra épül, amely egy testnevelés órai konfliktushelyzet megoldó-tesztet takar. Erre az alábbiak miatt esett a választás:

A testnevelés órai élmények még elevenen élnek a hallgatókban.

a) A családi szocializáció eredménye, neveltségi színvonala kimutatható, értékelhető.

b) A módszer a hallgatói szubjektivitást veszi figyelembe.

c) A hallgatók nem tudják, hogy nevelői képességükről nyilatkoznak.

Több éves tanítási tapasztalattal rendelkező testnevelő tanároktól begyűjtött konfliktusokat úgy csoportosítottuk 10 szituációba (lásd melléklet), hogy a vizsgált személy tapasztalatában rögzült sajátosságok, a magatartást általában; a megértést és a tanulók életkorának elfogadását, a gyermekszeretetet, a türelmet, a tanulók érzelmeinek figyelembevételét, a szülő és a testnevelő tanár együttérzését és pedagógiai tapintatát pedig konkrétan jelzik.

Az egyes szituációk leírása címszavakban (a könnyebb kezelhetőség és értelmezhetőség érdekében ezeket használjuk a továbbiakban) a következő kifejezésekkel történik: 1. *Tanuló-szülő kapcsolat*; 2. *Fizikai durvaság*; 3. *Gyűjtőszenvédély*; 4. *Fegyelmezetlenség*; 5. *Diszkrimináció*; 6. *Árulkodás*; 7. *Inaktivitás*; 8. *Csalás*; 9. *Baleset*; 10. *Értelenség*.

Ebben a felfogó-értékelő rendszerben a következő nevelési stílusokat jellemtük meg:

a) *Kooperatív (K)*: Pozitív tanári megnyilvánulások területe. Alaptónusa a megértő, együttműködve fejlesztő pedagógiai magatartás.

b) *Restriktív (R)*: A testnevelő tanár szervező, irányító személy, akinek tevékenységében eredmény-centrikuság és képzési célratörés dominál.

c) *Inerciás (IN)*: Pedagógiai tehetetlenség, tükröződik. Megállapítja, helyteleníti az elkövetett hibát, de megoldást nem javasol, és így a konfliktus-helyzetet sem képes feloldani.

d) *Indifferens (ID)*: A közönyös, hideg pedagógiai magatartás kizár minden emocionális azonosulást a gyermekkel.

e) *Agresszív (A)*: A tanár saját hatalmi pozícióját erőszakosan hangsúlyozza és kizárja a tanulói függetlenség minimális lehetőségét is.

Adatfeldolgozás

Az alapstatisztikai adatok rögzítésén túl a vizsgált csoportok nevelési stílusaiában kimutatható eltérések statisztikai kimutatására chi négyzetpróba számítást alkalmaztunk. A számolt chi négyzetpróba szabadságfoka nevelési stílusok esetében $f = 4$. A chi négyzetpróba táblázatnak e sorában az 5 %-os szignifikancia szint 9,488.

Az értékek alapján képezhetjük az asszociációs kapcsolat szorosságát jellemző Cramer-féle együttthatót. C értéke 1-nél nem nagyobb. A mutató 0 ér-

teke a két ismérv függetlenségére, míg 1-hez közeli értéke, pedig nagyon erős kapcsolatra utal.

A vizsgálat menete

A kutatásban – 2004 szeptemberében – az SZTE JGYTFK Testnevelés és Sporttudományi Intézetének 96 első éves testnevelés szakos hallgatójával töltöttük ki az úgynevezett választásos tesztet. A tíz szituáció mindegyikében az öt nevelési stílusnak megfelelő válasz kevert sorrendben volt megadva (lásd melléklet), így a vizsgált személy nem tudhatta, hogy nevelés-leléktani szempontból mely válaszok az előnyösebbek.

A szerepjátéknak megfelelően először az önálló véleménynek leginkább megfelelő megoldás, majd a választott szülő elképzelt konfliktuskezelésének betűjelét kértük beírni a tesztlap hátlapjára szituációnként. A kérdőívek kitöltésére 30 perc állt rendelkezésre. A hallgatók a feladatot készségesen, szívesen vállalták. Kérdések, téves értelmezések ritkán fordultak elő.

Eredmények

A megkérdezett hallgatók a szülőtől eltérő a vele azonos konfliktuskezelését (nem értékeltük külön-külön az anya ill. apa nevelési stílusát) szituációnkénti összehasonlításban az 1. ábra szemlélteti.

A tíz szituáció közül kilencben az eltérő megoldások kerültek az első helyre. A hallgatók viselkedése dominánsan elkülönül a szülőktől. Az azonos megoldást mutató szituációk számát kevésnek tartjuk. Egyetlen esetben (diszkrimináció) kaptunk más eredményt, ahol a megoldásoknak több mint a fele (60,8%) mutat együttgondolkodást, a közös cselekvés erényét.

Talán még az árulkodó tanulóval szembeni fellépés eredményét érdemes megemlíteni (42,1%), ami a többi helyzethez képest több azonos kategóriájú megoldást mutat.

A valóság-hű eredmények érdekében az egyes epizódokban rejlő nevelési stílusok arányát is elemeztük, méghozzá külön hallgató, külön szülő bontásban. Az adatokat a 2. (hallgató) és 3. (szülő) ábrán lehet nyomon követni.

Szituációnként a következő megállapítások tehetők.

Tanuló-szülő kapcsolatban a kooperatív, ill. restriktív stílus dominál. A hallgatók inkább korlátozóbb (61,8%), a szülők inkább együttműködőbb (39,5%) módon élik át a szituációt, bár utóbbiak közömbös magatartása is megemlíthető.

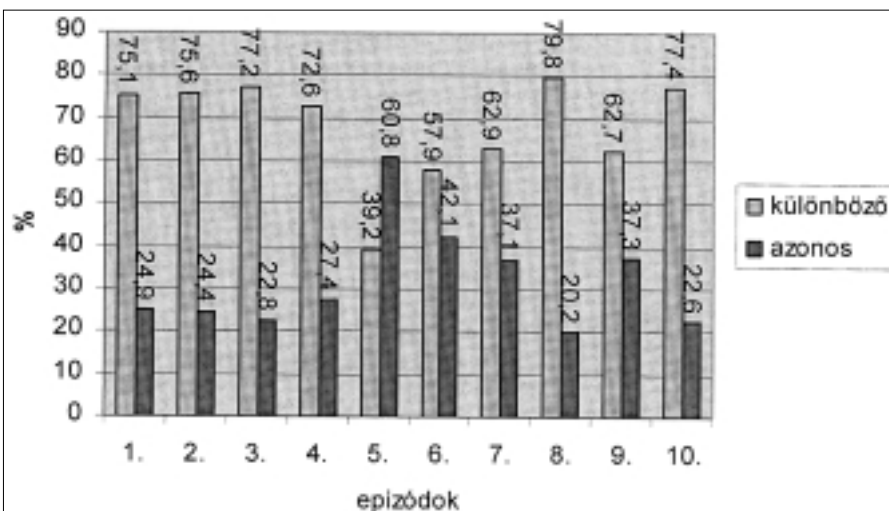
Fizikai durvaság megoldásában a kooperatív, restriktív és indifferens megoldások vezetnek. Most a hallgatói válaszok az együttműködő (36%), szülők a közömbös (31,3%) stílusban mutatják a legnagyobb arányú értékeket.

Gyűjtőszenvédély megítélésében a diákok a kooperatív (34,2%) és inerciás (34,2%), a szülők elsősorban együttműködő (43%), másodsorban szabályozó (30,6%) módon képzik el a konfliktuskezelést.

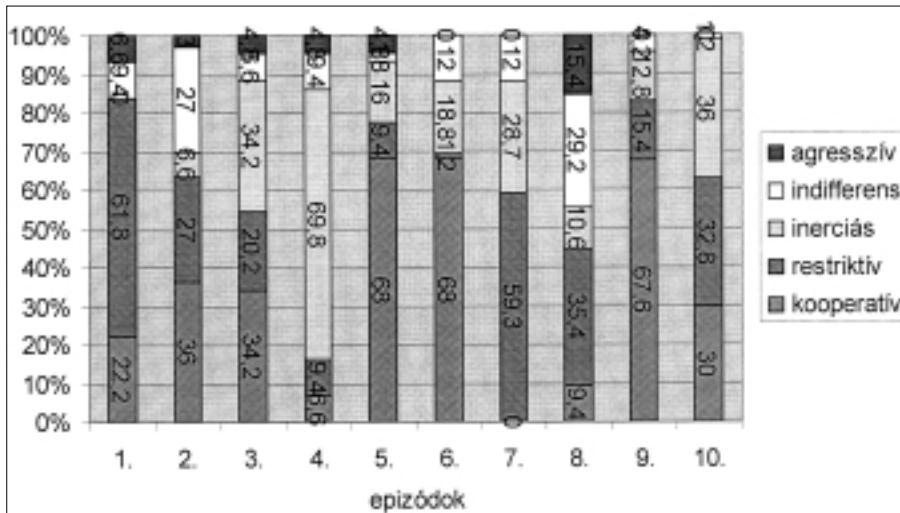
Fegyelmezetlen tanulóval szemben mindkét szereplőnél nagy különbséggel az elnéző magatartás a vezető szerep (69,8%, ill. 50,5%).

Diszkrimináció kérdésében mindkét vizsgált csoportnál toronymagasan a megértő pozitív megnyilvánulásokat hozták ki az eredmények (68% és 79,2%). Ehhez, pedig nem kell különösebb kommentár.

Árulkodó epizódban hallgató (68%), szülő (54,6%) egyaránt az együttműködő magatartást helyezi az előtérbe.



1. ábra. Hallgató és szülő eltérő, ill. megegyező válaszai epizódonként
Figure 1. Different and identical answers of Students and Parents by episodes



2. ábra. Hallgatók nevelési stílusa epizódonként
Figure 2. Educational styles of Students by episodes

Meg kell azonban említeni, hogy a helyzettel szembeni közömbösség a szokásosnál is nagyobb értéket képvisel.

Inaktív tanuló leggyakrabban restriktív nevelési stílussal találja magát szembe hallgató (59,3%), szülő (34,9%) esetében egyaránt, de mindkét fél esetében említést érdemel az elnéző magatartás (28,7%), valamint 34%) is.

Csalás esetén vegyes képet mutatnak a megoldások. Ebben a helyzetben mutatható ki a legtöbb agresszív konfliktuskezelés (15,4% és 9,4%), azonban a situáció közömbös (29,2% és 30,6%) kezelése is itt a legmagasabb. Mindezek mellett a hallgató restriktív, ill. szülő inerciás magatartása szintén komoly szerepet kap ebben a situációban.

Balesetet szenvedő tanuló a hallgatótól kooperatív (67,6%), míg a szülőtől inerciás (42%) magatartást remélhet elsősorban. Utóbbi esetében még az együttműködő stílus (35,4%) is számottevőnek mondható.

Végül a tanulói értetlenséggel szembeni bánásmód mindkét csoportnál közel egyforma arányban három nevelési stílusban mutatkozik meg: inerciás (36-34,2%), restriktív (32,8-37%) kooperatív (30-27,6%).

A chi négyzetpróba számítását három területen végeztük el. Ezek alapján a következő szignifikáns összefüggések (chi négyzetpróba/Cramer-féle asszociációs együttható értéke) mutathatók ki.

(1) Hallgatók és szülők öt-kategóriás összesített nevelési stílusa között szignifikáns összefüggés mutatható ki (0,841/0,0644).

(2) Azonos situációban mutatott nevelési stílusok között a gyűjtőszenvédeley (9,523/0,218) a diszkrimináció

(4,853/0,155), és az értetlenség (3,989/0,044) esetében mutatható ki szignifikáns kapcsolat.

(3) Eltérő situációkban mutatott nevelési stílusok között (1. táblázat) három esetben mutatható ki szignifikáns összefüggés: tanuló-szülő kapcsolat – fizikai durvaság (0,717/0,183, diszkrimináció – baleset (8,585/0,207) és baleset – gyűjtőszenvédeley (6,106/0,174).

Összegzés

Vizsgálatunk eredményei a következő választ adják hipotéziseinkre.

A hallgatók konfliktuskezelése - egy situációtól eltekintve - jelentős eltérést mutat a szülői magatartással szemben, tehát hipotézisünk beigazolódott, amennyiben hallgatóink döntéseiben az önálló megoldások dominálnak.

A megoldások a szerepjáték mindkét résztvevőjénél situáció-típusos jegyekre utal, tehát feltételezésünk nem igazolódott be, vagyis a vizsgált személyek nevelési stílusa csak egy felszí-

nes konfliktuskezelést takar. A nevelési stílusok összesített kategóriái hasonló értékekkel szolgálnak, ami egyenlő hipotézisünk megdőlésével. Szituációnként azonban már lényeges különbségek tárulnak elénk (3. és 4. ábra).

Végül negyedik hipotézisünk is megdőlni látszik. Ebben a vizsgálatban nem a restriktív, hanem a kooperatív stílus lett a dominánsabb.

Az eredmények (szignifikáns összefüggések) láttán elmondható, hogy testnevelés szakos hallgatók és a szülők vélt konfliktuskezelése egy-egy konkrét situációt vizsgálva eltérést mutat. A problémák megoldása, pedig csak situáció-típusos szinten marad. A vizsgált személyek rendelkeznek önálló nevelő képességgel, ezek színvonalában azonban még elmarad a pedagógiai-pszichológiai kívánatostól. Ezért fontos lenne hallgatóink konfliktuskezelő képességét – akár egy kurzus erejéig – fejleszteni, ahol a képzésünk hangsúlya áttevődik, és nem a „mit”, hanem a „hogyan” tanításunk kérdése lesz a fontosabb.

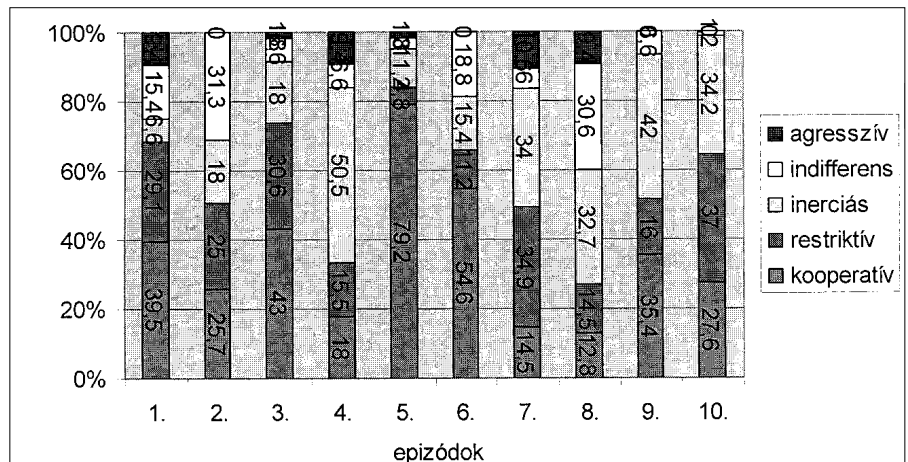
A kutatás eredményeire hivatkozva a leendő testnevelő tanárok személyiségfejlesztését - a konfliktuskezelő magatartás tükrében - az alábbi szempontok szerint ajánljuk az érintettek figyelmébe.

A testnevelő tanár olyan pedagógus, aki a tantestületben az interakciók révén a legtöbbet teheti a gyermek és ifjú korosztály neveléséért.

A testnevelő tanárnak élnie kell a testnevelés óra diák-tanár kapcsolatban rejlő nevelési lehetőségekkel.

A testnevelő tanárnak maximálisan ki kell használnia a testnevelés szerepét a tanulók magatartás fejlesztésében.

A felsoroltakra tekintettel a testnevelő tanárképzésünkben a sportpedagógia,



3. ábra. Szülők nevelési stílusa situációnként
Figure 3. Educational styles of Parents by situations

sportpszichológia mellett szerepeljen több a neveléstudományok körébe tartozó szaktárgy. (Konfliktusmenedzselés, stressz szerviz, szerepjátás, stb.)

További terveinkben hasonló módon szeretnénk átvilágítani a bemutatottaktól eltérő viselkedésmódokat, valamint hazai és külföldi társintézetek révén nagyobb populációra kiterjeszteni a kutatást. A Nyitrai Konstantin Filozófus Egyetem Pedagógiai Kar Testnevelés és Sport Tanszéke már részt vesz ebben a vizsgálatban.

Irodalom

Bandura, A (1973): *Aggression. A Social Learning Analysis*. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs.

Buda B. (1995): *A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Bugán A. (1999): *Az értékfelfogás alakulása a szocializáció folyamatában*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest.

Lynn, D. B. (1969): *Parental and Sex Role Identification. A Theoretical Formulation*. McCuthan Publ. Co. Berkeley, Calif.

Szatmári Zoltán (2004): *Konfliktusmegoldó képesség háttérének vizsgálata általános iskolás tanulók körében*. *Iskolakultúra*, 8. szám 56-64.

Váriné Sz. I. (1987): *Az ember, a világ és az értékek világa*. Gondolat Kiadó, Budapest.

Zrinszky L. (szerk.) (1978): *Magartartásminták – azonosulás*. Gondolat Kiadó, Budapest.

Melléklet

Konfliktuskezelő nevelési stílusok tesztje.

Testnevelés óra van és Te vagy a testnevelő tanár. Megkérünk, hogy válaszod ki és karikázd be situációként a hozzád legközelebb eső megoldás betűjelét, majd X-el jelöld meg az általad választott egyik szülőre (most mint testnevelőre) leginkább illő egy-egy választ epizódonként. Köszönettel: Testnevelés Tanszék

1. Az egyik fiú nagyon rossz volt. A tanár megharagudott rá. „Küldd be édesapádat holnap” mondta neki. A fiú elsápadt és remegő hangon mondta: „Jaj csak az aput ne!”.

a) Ha neked ilyen rossz, ne hívd be apud, de ígérd meg, hogy viselkedéseden változtatsz.

b) Előbb kellett volna gondolkodnod. Most már tényleg megérdemled, amit kapni fogsz.

c) Hát jó. Akkor ne hívd be apukádat.

d) Apádat be kell hívni. Így döntöttem.

e) Most az egyszer még elnézem ezt a viselkedést, de legközelebb már nem.

2. Egy játékot vezet a tanár. A küzdelem hevében az egyik tanuló fellöki társát, aki komolyan megüti magát.

a) Az ilyen mindenkivel előfordul. Álljatok fel és játsszatok tovább.

b) Ha fáj valamid, akkor ülj le a padra. Mára befejeztük a játékot.

c) Segíts felállni társadnak. Kérj elnézést tőle. Legközelebb már kiállítást kapsz ezért.

d) Úgy látom nincs komolyabb baj. Az ilyen baleset elkerülhető, ha jobban figyeltek egymásra.

e) Az ilyen cselekedet megengedhetetlen az én órámra. Büntetésből nem játszhatok tovább.

3. Az egyik tanuló autós kártyákat hozott be tornanadrágjának zsebében. A gyerek éppen oda akarta adni a képet az egyik barátjának, amikor a tanár észrevette.

a) Dobd ki a szemébe, én nem nyúlok ehhez. Óra végén az ellenőrződdel jelentkezel nálam.

b) Kérem azt a képet. Ez nem órára való. Ha még egyszer rajtakaplak, írok a szüleidnek.

c) Szép gyűjteményed van. Most azonban próbálj rám figyelni.

d) Mire vársz, tüntesd el ezeket. Jó lenne, ha normálisan viselkednél az órámra.

e) Örülök a gyűjtő szenvedélyednek. Most azonban tedd el, mert nem tudsz haladni a többiekkel.

4. Bemelegítés páros gyakorlatokkal. A párok kialakítása után az egyik lány nem volt hajlandó együtt dolgozni a hozzá beosztott társal. Amikor a tanár nem figyelt oda a tanuló helyet cserélte a mellette levő pár egyikével. Persze észrevette a tanár.

a) Állj vissza a helyedre. A biztonságos gyakorlásért én felelek. Veszélyes dolog, amit művelsz.

b) Az ilyen viselkedés büntetésért kiállt. Az óra végi játék számokra már befejeződött.

c) A párokat nagyság és képesség szerint állítottam össze. A biztonságod fontosabb szempont.

d) Nagyon unom amit csinálsz. Nem véletlenül jelöltem ki a helyed.

e) Megkérlek, hogy gyorsan keress egy másik párt, mert így nem tudsz dolgozni velünk.

5. Az egyik duci lány minden igyekezete ellenére utolsóként fejezi be a feladatokat, és így sok időt kell várni az új feladat megismerésére. A többség türelmetlenül kezd.

a) Megkérlek mindenkit, hogy igyekezzen rendesen dolgozni tovább.

b) Ne türelmetlenkedjétek, ez nektek sem esne jól. Látom, hogy igyekszik teljesíteni a feladatokat.

c) Ez van gyerekek. Mindenkinek van kisebb-nagyobb hibája.

d) Viselkedésetek csak tovább rombolja az óra hatékonyságát. Ezt pedig nem engedhetem meg.

e) „Szálljatok” magatokba!. A következő gyakorlatokat kétszer annyi ideig kell végeztetek.

6. Szünetben a gyerekek a folyosón beszélgettek. Az egyik durva szavakat mondott a testnevelő tanárra. Elkezdődött a testnevelés óra. Az egyik tanuló jelentkezett, majd ezt mondta: „Ő – rámutatott arra a gyerekre – nagyon csúnyát mondott a tanár bácsira/nénire”.

a) Ezt egy jó darabig nem fogom elfelejteni. Irány az igazgatói iroda.

b) Nem szólok semmit, úgy tesz, mintha nem hallottam volna semmit.

c) Ez a viselkedés nagyon helytelen, és rosszul esik nekem. Óra végén beszélgetni szeretnék veletek.

d) Ez az a viselkedés, amit nem tűrök el senkinek sem.

e) Viselkedésetek kritikán aluli. Csúnya dolog ez velem szemben. Kérem az ellenőrzőtöket.

7. Egyik tanuló minimális fizikai aktivitással „dolgozik”. Szinte minden feladatnál arra panaszkodott, hogy itt vagy ott fáj valamije. Az óra végi játékban sem akart részt venni.

a) Ha komolyan fáj valamid, akkor ülj le a padra, ha nem akkor dolgozz tovább. Választhatok.

b) Ha fáj valamid, ha nem, így nem viselkedhetsz az órámra.

c) Nem esik jól nekem, ha így viselkedsz. Biztos tudnál elfogadhatóbban dolgozni.

d) Nem szeretem a „nyavalygó” gyerekeket. Változz meg, mert különben megbüntetlek.

e) A nagyobb baj elkerülése miatt ülj le a padra. Ha rendbe jössz, visszaállhatsz a többiekhez.

8. Az egyik fiú a feladatok végzése közben szinte állandóan csal. Kisebbségi köröket fut, kevesebb ismétléssel végzi a gyakorlatokat, megáll, ha éppen nem figyel oda a tanár stb.

a) Miért kell így dolgozni az órán? Talán valami problémád van?

b) A viselkedésed nagyon rosszul esik nekem. Próbálj úgy dolgozni, ahogy a többiek. Sikerülni fog.

c) Kisfiam ki vagy te, hogy ilyen csinálsz az órámra. Az óra végéig körözhetek az udvaron.

d) Nagyon nem tetszik, amit csinálsz. Ez az utolsó figyelmeztetés, mert már várnak a büntető feladatok.

e) Jó lenne, ha észrevenné magát, nem díjazom ezt a viselkedést.

9. Szekrényugrás az anyag. Az egyik lány nem mer felugrani a szekrényre. Végül hosszas rábeszélés után elugrik, azonban az egyik keze lecsúszik a szekrény tetejéről, majd a tanuló a talajra zuhanva, megüti magát és fájdalmában elkezd sírni.

a) Nem történt semmi. Elmondom a lényegét, és segítségemmel ugorsz még néhányszor.

b) Rossz volt nézni téged. Agyon

gyakorolhatod magad, akkor sem lesz sokkal jobb.

c) Ha jobban odafigyeltél volna, nem lennénk most ennyire megijedve.

d) Szerencsére nincs nagy baj. Ugorj bátrabban a segítségemmel, meglátod sikerülni fog.

e) Űgye nem történt komolyabb bajod? Üljél le a padra, és jelezd, ha visza szeretnél állni!

10. Az egyik gimnasztikai gyakorlatot már harmadszori ismertetés után is hibásan hajtják végre a tanulók.

a) Valószínűleg nem értették meg

a feladatot. Melyik rész volt érthetetlen számotokra?

b) Egy kicsit elméreteztem a gyakorlatot. Próbáljuk meg két részletben elsajátítani a gyakorlatot.

c) Tragédia, amit csináltok. Komolytalanok vagytok, de komoly lesz a jäték elmaradása.

d) Még több figyelmet kérek. Addig próbálkozunk, amíg nem sikerül a végrehajtás. Imitálással segíték.

d) Borzasztó, hogy nem lehet eredményesen dolgozni veletek. Magatokkal szúrtok ki.

HIRDESSEN A MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLÉBEN!

KEDVES ÜGYFELÜNK!

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 tan-székére, 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 tár-saságokhoz, szövetségekhez, intézetekhez, testnevelő tanárokhoz, sportorvosokhoz, az egyes sportági és sportszakmai fo-lyóiratok szerkesztőségéhez. Ezért úgy véljük, kölcsönös előnyökkel járna, ha lapunkban hirdetne, reklámozna.

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 elűtő színű papíron	80.000,- Ft
4. Egyoldalnyi fekete-fehér anyag, a lapban a műszaki szerkesztő által meghatározott helyen elhelyezve egyszeri megjelenéssel	30.000,- Ft
5. Egyoldalnyi 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 ÁFÁ-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, 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax: 460-6980. A megrendelések teljesítését követően számlát küldünk. Megkeresésüket várjuk és elő-re is köszönjük. A szerkesztőség: Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT), 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Számlaszám: 11705008-20450407. Tel/fax.: 460-6980, E-mail: nora.bendiner@helka.iif.hu

Visszapillantás a Testnevelési Főiskola Kutató Intézetének (TFKI) múltjára

Nádori László, Csermely Anikó

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Előzmények

Történelmi súlyú döntést hozott közel 60 évvel ezelőtt a Testnevelési Főiskola Tanácsa, amikor dr. Hepp Ferenc javaslatára az 1947/48-as tanév tantervébe, óra- és vizsgatervébe emelte a Testnevelés elmélet, és a Bevezetés a tudományos kutatásba tantárgyakat. A sporttudomány alapjait, kutatóbázisát szélesítette az Egészségügyi Minisztérium 1950-ben hozott döntése is, amely szerint az Országos Testnevelési és Sportorvosi Intézet keretében, Sportorvosi Kutató Laboratóriumot kell létrehozni. Ebben a folyamatban jelentős intézkedés volt a Testnevelési Tudományos Tanács, valamint a Testnevelés tudomány című folyóirat létrehozása 1954-ben, illetve 1955-ben.

A TFKI jogelődjének a Testnevelési Tudományos Kutatóintézetnek (TTKI) megalakulását követő évben 1960 szeptember 1-jén léptem be a TTKI Alkotás utcai épületébe, ahol dr. Hepp Ferenc igazgató és közvetlen főnököm dr. Abád József matematikus, a röplabda válogatott edzője fogadott. Közös megegyezéssel az edzésmódszertani osztályon kaptam munkatársi beosztást. A lényeghez tartozik még, hogy a Magyar Testnevelési és Sporttanács két, távlati kutatási terv köré csoportosítva hagyta jóvá a TTKI munkatervét, kutatási programjavaslatait. Az egyik témakör szakértőjeként ekkor már számon tartottak a szakterület képviselői. Mivel 1954 áprilisában előadója és szekcióvezetője voltam egy serdülőkorúak sportjáról szóló prágai konferenciának

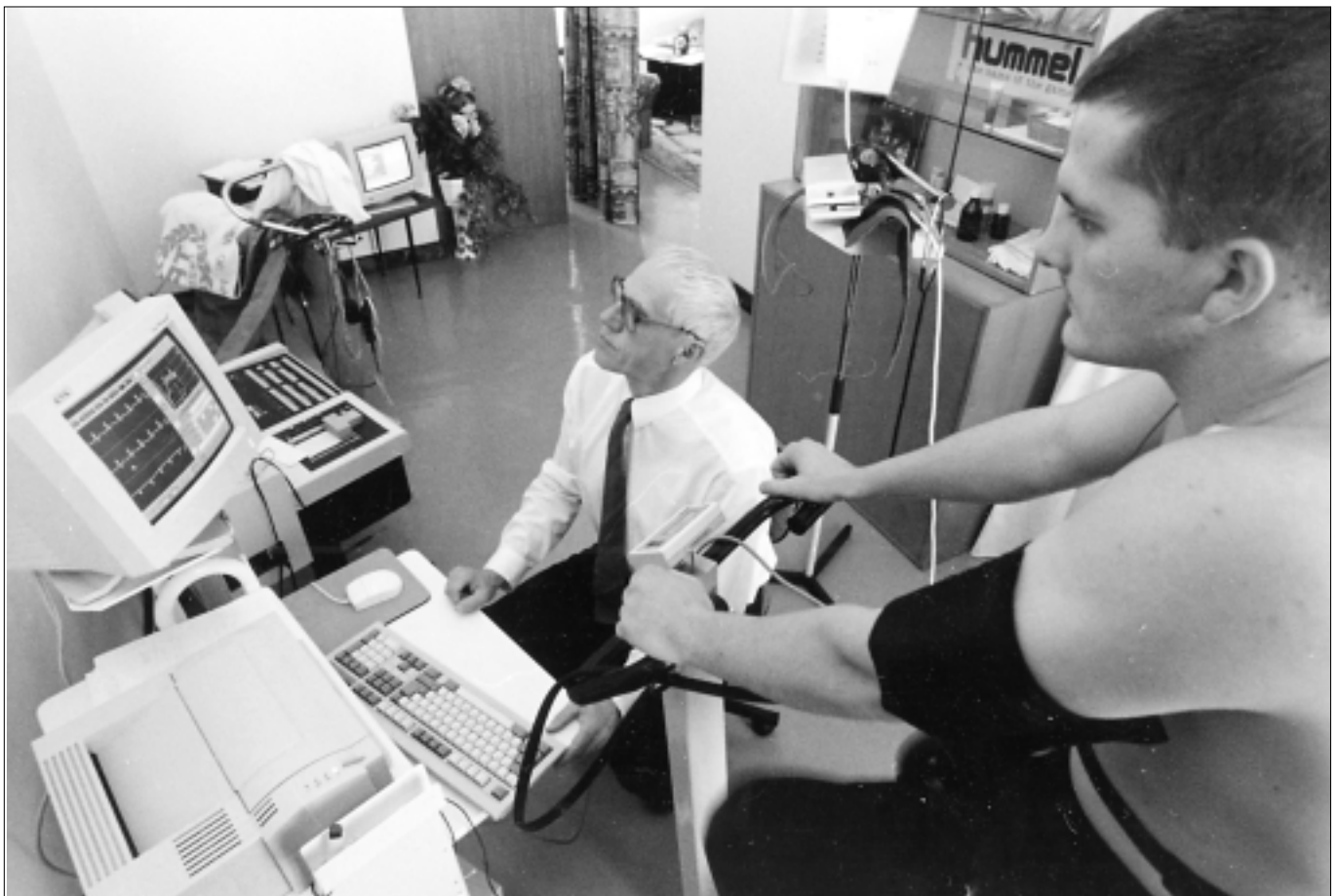
(1., 2.). Hepp doktor ezért elvárásokat, biztató távlatokat vázolt fel kutatói pályafutásom számára, bízott abban, hogy élni fogok, és élni tudok a felkínált lehetőségekkel. A kutatási fő programok a következők voltak:

1. A magas fokú sportteljesítő képesség megalapozásának tartalma és módszerei a szakosodást megelőzően.

2. A 6-18 éves iskolások testi fejlődésének, valamint az általános- és középiskolás testnevelés anyagát alkotó sportágak testi és lelki fejlődésre gyakorolt hatásainak vizsgálata, és a helyes tanítási módszerek kikísérletezése.

A TFKI létrehozása, ténykedése

A TF területére és volt létesítményeire telepített TTKI önállóságának megszüntetése előrelátható, tulajdonképpen indokolható döntés volt. Az 1005/1969.





számú Kormányhatározat rendelkezett arról, hogy a TTKI a jövőben a Testnevelési Főiskola mellett fog működni, a Testnevelési Főiskola intézeteként. A Testnevelési Főiskolát fejlesztő főhatósági elképzelések keretében a Magyar Testnevelési- és Sporttanács Országos elnökségének 171/1969. számú határozata hagyta jóvá a TFKI 1969-1972 évekre szóló témáját, „Az edzettség jellemzői és meghatározásának módszerei” címen. A TFKI fő témájának kiválasztása a következő gyakorlati igényekhez igazodott:

- a sportszakosodás és az életkori sajátosságok összhangjának megteremtése;
- a mozgástanulás és a mozgásszabályozás fő ismerveinek, valamint a kondicionális képesség fejlesztés módszereinek feltárása;
- a sportteljesítmény növelésének módszerei az egyén egészségének és személyiségének károsodása nélkül.

Már a TTKI ténykedése idején világossá vált, hogy a kutatási programok speciális műszerhátteret igényelnek. Sajátos kérdésfeltevések, például: az erőkifejtés lefutása dobás, húzás idején, tovább az erő-Idő függést mérő feladatok megoldásához nem felelnek meg a piacon beszerezhető műszerek. Le kell őket gyártani, saját kapacitással.

Ettől fogva a szükséges műszerek többségét saját tervezésben gyártottuk le. Ezek közül kiemelkedik a kajak laptra és az evezős laptra kifejlesztett erő

mérésének elektromechanikai megoldása (Bretz Károly, Zsidegh Miklós és Madarász István). Kár, hogy nem készítettem fényképet arról a csoportosulásról, amelyik az 1984. évi Olimpiai Tudományos Kongresszuson poszterünket körülvette. Ezen a poszteren a kajakozásban alkalmazott elektromechanikai mérő módszerünket mutattuk be. Az is hamar kiderült, hogy a sajátgyártású műszereink egy része piacképes, amivel enyhíteni tudtuk költségvetési gondjainkat.

Fontos feladatnak láttuk az együttműködő, kölcsönösen érdekelt partnerek felderítését, majd megnyerését, főként az antropometriai, hisztokémiai és biomechanikai kutatásaink erősítése miatt. Külföldi kapcsolataink bővülésével nem csak az információcsere lehetőségei bővültek, hanem elérhető közelségbe kerültek a kiemelkedő kutatóink külföldi tanulmányútjai is. Ezek az utak nélkülözhetetlen feltételei voltak legjobb kutatóink továbbfejlődésének. Némi büszkeséggel adok számot néhány kutatónk pályafutásának egy szeletéről.

Apor Péter doktor, az élettani kutatók vezetője a '70-es években a világhírű Karolinska Institute (Stockholm) P. Astrand csapatában dolgozott. A spirometriás és biopsziás módszerek hazai bevezetésével úttörőként segítette számos sportoló felkészülését, egyúttal gazdagítva az élettani felismeréseket. A University of California Los Angeles (UCLA) élettani műhelyeiben

folytatott tevékenysége következtében, a '80-as évek elején, kiemelkedő kutatóként tartotta már nyilván Apor doktort a hazai- és nemzetközi szakma. Munkatársa Tihanyi József a TFKI saját nevelésű (Copyright: Nádori) kutatója jól megérdemelt finnországi (Jyväskylä) ösztöndíja révén vált elismert kutatóvá, Paavo Komi professzor teamjében. Töretlenül felfelé ívelő pályafutását a rektori és az egyetemi tanári cím elnyerése fémjelzi. Elismerésre méltó pályát futott be Földesiné dr. Szabó Gyöngyi professzor asszony. Őt is a TFKI sajátnevelésű kutatójaként tartom számon. Külföldi szereplései, sportdiplomáciai teljesítménye és sportszociológiai kutatásai révén ma meghatározó a szerepe a nemzetközi sportszociológiában. Sajátnevelésű kutatóként tartom számon továbbá Bretz Károly doktort is, aki lépést tudott tartani kutató kollégái műszerigényeivel, nemegyszer alkotó módon működött közre az igények továbbfejlesztésében, kielégítésében. Talán ez is közrejátszott abban, hogy ma százszoros feltalálónak, európai mérnöknek ismerik el itthon és határainkon kívül. Még egy sajátnevelésű kutatót említek meg, Rigler Endre professzort. A '60-as évek végén végző TF-hallgató korán került be a TFKI családjába, ott jól érezte magát, felerősödött és meg sem állt Heidelbergig, az egyetem izomkutató csoportjáig. Ma iskolateremtő professzor Budapesten és Szombathelyen.

A TFKI szakmai kapcsolatai

A TFKI-ban 1974. évi adatai szerint 29 tudományos munkatársa, 30 jó színvonalú kutatási segéderő dolgozott az élettani, pszichológiai és biomechanikai laboratóriumokban, a hazai lehetőségeket figyelembe véve kielégítő feltételek között. Publikációs listájuk szerint a munkatársak kutatásban nyújtott teljesítménye (impact faktort is figyelembe véve) eredményesnek mondható (3., 4.).

Az intézeti kutatási eredmények felhasználói köre a '70-es és a '80-as években 8-10 válogatott, és tucatnyi egyéni élvonalbeli sportolóra terjedt. Náluk diagnosztikai és részben prognosztikai feladatokat oldottunk meg, ezáltal beépültünk a felkészülésükbe.

A sportszövetségekkel kialakított együttműködés folyamatában, a sporttudománnyal szembeni irreális elvárásokat és romantikus túlzásokat törekedtünk mérsékelni. A sportági szakemberek egyetértettek álláspontunkkal és elfogadták azt, hogy a spiroergometriai, az antropometriai, pszichológiai vizsgálati módszerek nem adnak, mert nem adhatnak közvetlen ajánlást a sportteljesítmény növeléséhez, a kudarcok okainak biztos feltárásához. Megértették, hogy a tudományos kutatások eredményeit nem lehet a sportéletben éppen meglévő érték- és érdekviszonyok figyelembe vétele nélkül alkalmazni. Hangsúlyoztuk azt is, hogy a hazai valamint a nemzetközi, főként nyugati országok sporttudományos kutatásainak színvonala közti különbség közelítésének stratégiáját nem szabad feladnunk. Minél felkészültebb a kutatógárda, annál több ponton tud kapcsolatot teremteni a megrendelővel, az edzővel és a sportolóval, annál hatékonyabban

tudja megoldani alkalmazását. Tapasztalati tény, hogy a tudományos kutatás és a kutatási eredmények hasznosítása egységes, egymást nélkülözni nem képes feltételrendszert alkotnak. Hamar rájöttünk arra, hogy a külföldi kutatási eredmények közül azok hasznosíthatók, amelyek beépíthetők a meglévő, rendelkezésre álló kutatási-, alkalmazási-, oktatási gyakorlatunkba. Máig ható érvénnyel hangsúlyoztuk, hogy infrastrukturális elmaradottságunk következtében nem tudjuk jól felhasználni a külföldi kutatási módszereket, eredményeket. Többször jeleztük, hogy nem tudunk szakmailag felkészült érdeklődő, befogadó közeget találni, teremteni a tudományos felismerések fontosságának elfogadásához, mert nagy a különbség a külföldi és a hazai kutatási infrastruktúra között. A jó színvonalú kutatási-, alkalmazási infrastruktúrával rendelkező Finnország, Németország, Franciaország és újabban az Egyesült Királyság és Olaszország előnyben van a külföldi tudományos eredmények adaptációjában is. Vegyük figyelembe azt is, hogy a sportinfrastruktúra magába foglalja a sportolók edzettségellenőrzésének feltételeit, a sportsérülések megelőzésének, a sérülések gyógyításának feltételeit, a sport teljes körére terjedő információk szerzésének, tárolásának, felhasználásának feltételeit. Hangsúlyoztuk tovább, hogy a sportvilágban tapasztalható, felgyorsult technológiai fejlődés, mindenekelelt a sportorvosi ellenőrzés, a rehabilitáció, a mozgáselemzés az egyén lelki folyamatainak, valamint a sportot érintő társadalmi folyamatoknak, trendeknek felismerése, kedvező irányú befolyásolása nagy kihívást jelent a sporttársadalom számára. Már a '80-as évek közepén hangsúlyoztuk, hogy a sport anyagi tá-

mogatásában, a támogatások elosztásában fordulatra van szükség, a tudományos kutatások irányába. Erre a fordulatra a jelek szerint még várunk kell.

Méltánytalan lenne a történeti áttekintésből kihagyni a '70-es évek felügyeleti hatóságának az Országos Testnevelési és Sporthivatalnak szerepét. Mindenekelelt Kozmanovics Endre főosztályvezető és dr. Mónus András osztályvezető tudománnyal szembeni pozitív állásfoglalása tette lehetővé a sportkutatások feltételeinek fejlesztését az adott társadalmi, politikai erőterben.

Epilógus

Cikkünk megírásához a fontosnak vélt iratok átnézése, rendezése során kezünkbe került az a TF-jelentés, amelyik az 1986/87 tanévi tudományos feladatok végrehajtásáról szól. Ebből a jelentésből tudható meg, hogy a TFKI 1986. év december 31-i hatállyal megszűnt. A tudományos tevékenység általános értékelése című fejezetből idézem a következőket: „Alapvető feladat volt az oktatás és kutatás intézményi kettőségének megszüntetése, az oktatók és kutatók munkaköri feladatainak közelítése, a feladat végrehajtásaként OTSH elnöki döntés alapján 1987 január 1-jétől megtörtént a TFKI Tudományos Osztályának (sic) integrálása a TF tanzségeire. A jelentést a TF Tanácsa egyhangúan fogadta el. Hozzátessem intézeti igazgatóként, sem az OTSH elnöki döntést megelőző tárgyaláson, sem a TF Tanács ülésén nem vehettem részt. Szerzőtársammal sikertelenül néztünk utána a jelzett elnöki döntést tartalmazó dokumentumnak. Nem tudtunk ezért választ kapni arra a kérdésre, hogy a TFKI-t megalapító 1005/1969. számú Kormányhatározat rendelkezése OTSH elnöki hatáskörbe került-e. Mert ha nem, akkor az OTSH jogellenes, közel félszáz munkatársa sorsát hanyagul, érzelmetlenül kezelő döntést hagyott az utókorra, gyengítve a Testnevelési Főiskola tudományos bázisát, illetve közvetve gyengítve a magyar sportot.

Irodalom

1. Nádori László- Megyesi Zoltán dr.: Ifjúsági edzése, versenyzése Bp. Sport 1962. pp. 128.
2. Nádori László: Edzés-versenyzés (Versenysportolók korszerű felkészítése) Bp. Sport 1963. pp. 131.
3. Nádori László- Krasovec Ferenc (szerk.): Tanulmányok a TFKI kutatásából TF. 1978. pp. 278.
4. Nádori László- Krasovec Ferenc (szerk.): Tanulmányok a TFKI kutatásából 1980. pp. 275.



Sportágválasztás az általános iskolában

Choosing a sport in the primary school

Trzaskoma-Bicsérdy Gabriella¹, Bognár József², Révész László²

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF)

Sportjáték Tanszék¹, Budapest

Testnevelés-elmélet és Pedagógia Tanszék², Budapest

gabi@mail.hupe.hu

Összefoglaló

A sportszakemberek egyre nagyobb érdeklődést mutatnak a gyermekek sportágválasztását befolyásoló tényezőinek mind teljesebb megismerése iránt. Véleményünk szerint lényeges információhoz juthatunk, ha a leginkább érintettek véleményét és tapasztalatait kérdezzük meg a sportágválasztásukról és annak körülményeiről. Reményeink szerint az általános iskolás korosztály álláspontja alapján következtetni tudunk a sportágválasztásra ható különböző tényezők és résztvevők szerepére, így a folyamat minden bizonyosabbal jobban tervezhető lesz. Tanulmányunk felső tagozatos általános iskolai tanulók mintájára terjed ki (N=1604), a felméréshez önkéntes kérdőíves módszert használtunk. Eredményeink alapján elmondható, hogy a tanulók 58.2%-a folyamatosan új valamilyen sporttevékenységet a kötelező iskolai testnevelés órán kívül, ugyanakkor ennek csak mintegy fele teszi ezt versenyszerűen (57.4%). A faktoranalízis eredményéből elmondható, hogy a tanulók a család közös elhatározásának tulajdonították a sportágválasztást, és elsősorban szociális tényezők vezették őket az adott sportághoz.

Kulcsszavak: sportágválasztás, sportolási motivációk, sportolási szokások.

Abstract

Sport experts are becoming really interested in examining the influential factors of choosing of sports during childhood years. In our opinion it is important to find out what children think and experience when choosing a specific sport to pursue. We hope to understand the influences, main components and the key players in the process in order to realize high improvement. We surveyed 1.604 upper primary school pupils through questionnaires. Results show that a relatively high percentage

of pupils engage in certain extracurricular sport (58.2%), however only half of them (57.4%) do this on a competitive basis. Using factor analysis, we can conclude that choosing sports are mainly determined by family decisions and the main reason for starting out a sport generally determined by social aspects.

Key-words: choosing a sport, motivation in sport, sporting habits.

Bevezetés

Nem új keletű a sportszakemberek érdeklődése a gyermekek sportágválasztásának körülményei, sportolási szokásai, valamint a sportolási motivációi iránt. Tudvalevő, hogy a felnőttkori magatartásformák, sportolási szokások és igények megalapozása gyermekkorban a leghatásosabb (Bognár, Tóth, Baumgartner és Salvára, 2005). Másrészt az is fontos, hogy a sportágválasztás meghatározza a sportági kiválasztást, ezáltal a tehetséggondozás folyamatának hatékonyságát és így a sportági sikerességet is (Baumgartner, Bognár és Géczy, 2005; Géczy, Révész, Bognár, Vincze és Benczenleitner, 2005; Révész László, Géczy Gábor, Bognár József és Tóth László, 2005).

Az elmúlt pár évben több publikáció is született, amely a diákok sportolási értékrendjével, illetve az ehhez kapcsolódó pszichés összetevőkkel foglalkozott (Murányi és Hamar, 2005; Pál, Császár, Huszár és Bognár, 2005; Pluhár, Keresztes és Pikó, 2003). Az egyik lényeges pszichés összetevő a sportoló biológiai, pszichológiai, társadalmi és etikai tényezői által befolyásolt motivációs készlete, melynek megjelenését a sportban belső, külső, valamint a részvételi motivációként érdemes vizsgálni (Nagykaldi, 1998). Tudvalevő, hogy minden gyermekben él a teljesítményvágy, melynek mértéke és megjelenési formája egyénileg különbözik (Freedman-Doan, Wigfield, Eccles, Blumenfeld, Arbretton és Harold, 2000).

A teljesítmény iránti vágy lényeges tényező számunkra, azonban nyilvánvalóan csak olyan területeken lehet a gyermekben ezt optimális módon feléleszteni, mely területekről megfelelő információval rendelkezik. A gyermekek sportágválasztása is ilyen tényező. A sportágválasztásnál lényeges szempont, hogy kitől milyen információ érkezik az adott sportágról és az adott helyzetben. Ebben, mint információ átvivő és közvetítő, nagy szerepe van a szülőnek, a testnevelő tanárnak, az edzőnek, a barátoknak és természetesen a médiának is (Bicsérdy, 2002).

A sportágválasztás témaköre nem számít olyan kutatási területnek, melyet alaposan és több oldalról vizsgáltak volna. A kevés empirikus tanulmány egyike Révész, Bognár, Géczy és Benczenleitner (2005) nevéhez fűződik, akik elismert és sikeres edzők véleményére támaszkodva a sportágválasztás témakörét tárgyalták. Eredményeik szerint erőteljes szülői befolyás fedezhető fel a sportágválasztásban, melynek mértékét elsősorban a szülők sportbeli tapasztalata, sportmúltja, sportág-preferenciája és sportági elkötelezettsége határozza meg. A tanulmány azt is megerősíti, hogy a sportágválasztásban a szülők mellett a barátoknak is meghatározó a szerepe.

A szakirodalom egy része a szülői magatartásának, értékrendjének tulajdonít jelentősebb szerepet a fiatalok felfogásának és iskolán kívüli tevékenységének alakításában (Fredricks és Eccles, 2004). Ugyanakkor az iskola intézményétől is elvárható, hogy az értékeket, viselkedésmintákat át tudja adni a tanulónak, hiszen az iskoláskorú gyermek élete az iskola köré szerveződik leginkább (Eccles és Wigfield, 2000). Ennek megfelelően a későbbi beállítódás, érték, norma és minta a pedagógusok, illetve az oktatási-képzési rendszer által jut el a tanulókhoz (Laki és Nyerges, 2001).

Edzői és oktatói tapasztalataink szerint számos sikeres és kevésbé sikeres próbálkozás indult a testnevelő tanárok, edzők és szülők együttműködésének fejlesztésére, a gyermekek sport iránti vágyának felkeltésére, majd a megfelelő sportág felé való irányításá-

ra. A hazai kutatások széleskörűen tárgyalják az iskolához kapcsolódó fizikai aktivitás és sportolás hatásait, azonban a sportágválasztás és az iskola kapcsolatával mindezidáig kevesen foglalkoztak. A kevés tanulmány közül Pápai és Szabó (2003) munkáját érdemes megemlíteni, akik szerint az utánpótlás korú fiú tornászok 75%-a, míg a lányok 69%-a a szülei javaslatára kezdtek sportolni.

A testnevelő tanár szerepét vizsgálva érdemes megemlítenünk Balázsiné (2002) felmérését, amely szerint az általános iskolai tanulók több mint harmadának a testnevelés óra számít a legértékesebbnek, és a testnevelő tanár a legszimpatikusabbnak az iskolában. Ez az eredmény is bizonyítja, hogy a testnevelőnek fontos szerepe van a gyermekek életében, bíznak benne, ezáltal valószínűsíthető, hogy a bizonyos iskolán kívüli tevékenységben is számíthatnak a véleményére, tanácsára. Reméljük, hogy a sportágválasztás is ilyen tevékenységnek számít.

Mindezek alapján célunk megismerni, hogy napjainkban az általános iskolások mi módon és kinek a hatására jutnak el egy adott sportághoz. A szülők, testnevelők és edzők együttműködését és sportágválasztást befolyásoló tevékenységét is szeretnénk megvizsgálni. Jelen tanulmányunkban az általános iskolások sportolási szokásainak, valamint a sportágválasztásuk motivációs tényezőinek feltárását is célul tűztük.

Módszer

A teljes alapsokaságot 3560 tanuló és hallgató jelenti, ezen belül 1604 felső tagozatos általános iskolás, 1076 középiskolás (szakmunkás tanuló, szakiskolások, gimnáziumi tanuló) és 880 felsőoktatási intézményi hallgató (főiskolások és egyetemisták). Tanulmányunk végső célja a különböző oktatási szinten levő tanulók és hallgatók sportolási szokásainak, motivációinak és a sportágválasztást befolyásoló tényezőknek összehasonlító elemzése. Most ennek első lépéseként az általános iskolai tanulók vizsgálatát végeztük el.

A felső tagozatos tanulókat ebben a tanulmányban egységes mintaként értelmezzük. A nemek szerinti eloszlás 47.9% (leány) és 52.1% (fiú), a tanulók 59.4%-a városban, 24.6%-a községben, 12%-a faluban és 4%-a tanyán él.

A kérdőíves felméréshez lépcsőzetes mintavételi eljárást használtunk. Az országot két régióra, Észak-Kelet és Dél-Nyugat Magyarországra bontottuk. A régiók valamennyi helységét 4 csoportba soroltuk: város, község, falu és tanya. A felmérésben résztvevő hely-

segeket véletlenszerűen választottuk ki a Központi Statisztikai Hivatal által kiadott „A Magyar Köztársaság Helységnévtára” alapján. Az iskolákat és intézményeket szintén véletlenszerűen választottuk ki az Országos Közoktatási Intézet „Nevelési-Oktatási Intézmények Címjegyzéke” alapján. Az iskolákon belül a tanulók véletlenszerű kiválasztását a tanárok együttműködésével sikerült megvalósítani.

Adatfelvételhez az önkitalós kérdőívet használtuk. A kérdőív egy része előre megadott, standardizált válaszokat, míg kisebb része nyíltvégű kérdéseket tartalmazott. A kérdések kiterjedtek a sportolási szokásokra, a rendszerességre, a választott sportágakra, a sportágválasztás családi hátterére, azokra a külső és belső tényezőkre, melyek befolyásolták a választást, és az eredményességre.

Tanulmányunkban sportolónak rögzítettük azokat a tanulókat, akik hetente legalább háromszor jártak edzésre. A versenyszerű sportoló kritériuma az volt, hogy rendszeresen induljon helyi, regionális, országos vagy nemzetközi versenyeken. A kérdőívben szereplő nyílt végű kérdésre adott válaszokat csoportosítottuk és kódoltuk. A feldolgozáshoz SPSS 13.0 for Windows statisztikai programot használtunk. Az átlag és szórás értékek meghatározásán kívül variancia analízist végeztünk.

Eredmények, összegzés

Sportoláshoz kapcsolódó információk

A kérdőívben szereplő kérdések alapján nemcsak a sportoló és nem sportoló tanulók megoszlásáról kapunk pontos képet, hanem a versenyszerűen és nem versenyszerűen sportolók számáról is. A sosem sportoltak és a valaha sportoltak, de már lemorzsolódottak, valamint a jelenleg is

sportolók százalékos megoszlását az 1. táblázat mutatja.

Aránylag elfogadható eredménynek tekinthetjük azon tanulók arányát, akik egyáltalán nem űztek sporttevékenységet (6.5%). Talán ez az alacsonynak mondható százalék azt mutatja, hogy a sport szerepe az elvárásoknak megfelelően alakul ebben az életkorban. A táblázatból látható, hogy a sporttevékenységet nem folytató tanulók közül a lányok vannak többen. Meglepő számunkra, hogy több mint egyharmada a tanulóknak (35.3 %) múlt időben beszél a sportolási szokásairól. Kifejezetten alacsonynak számít azon tanulók aránya (58.2%), akik rendszeresen, legalább heti háromszor járnak edzésre.

Lakóhely szerinti megoszlásban kiugró különbségeket nem találunk (2. táblázat). Érdekesképp megemlítjük, hogy a sosem sportoltak legnagyobb hányada tanyán, viszont az aktív sportolók legnagyobb része községben él.

A 3. táblázat mutatja a versenyszerűen és a nem versenyszerűen sportolók/sportoltak százalékos megoszlását. A kérdőívben szereplő kérdések a versenyek szintjére (iskolai versenyek, városi bajnokság, megyei bajnokság, országos bajnokság, nemzetközi versenyek) is kitért, ez azonban ebben a tanulmányban nem került feldolgozásra.

A táblázatból kitűnik, hogy a sportlással felhagyó, azaz a lemorzsolódott tanulók 37.6%-a folytatta korábban ezt a tevékenységet versenyszerűen, míg 62.4% nem vett részt versenyeken. Úgy gondoljuk, hogy túl nagy számban vannak azon felső tagozatos tanulók, akik korábban versenyeztek és korán lemorzsolódtak. Érdemes lenne utánanézni, hogy ez a mindenképpen korainak mondható sportághagyás minek köszönhető. A jelenleg is sportoló tanulók 57.4%-a űz ver-

1. táblázat / Table 1. A „sosem sportolt”, a „lemorzsolódott” és a sporttevékenységet űző általános iskolai tanulók százalékos megoszlása / Percentage of students never pursuing sports, „dropped out” or regularly pursuing sports

	SOSEM SPORTOLT	ABBAHAGYTA	SPORTOL	ÖSSZESEN
LEÁNY	7,9 %	36,2 %	55,9 %	100 %
FIÚ	5,2 %	34,5 %	60,3 %	100 %
ÖSSZESEN	6,5 %	35,3 %	58,2 %	100 %

2. táblázat / Table 2. Sportolási szokások lakóhely szerint/Sporting habits by place of residency

	SOSEM SPORTOLT	ABBAHAGYTA	SPORTOL	ÖSSZESEN
VÁROS	6,5 %	38,6 %	54,9 %	100 %
KÖZSÉG	5,6 %	28 %	66,4 %	100 %
FALU	5,2 %	36,3 %	58,5 %	100 %
TANYA	14,3 %	30,2 %	55,5 %	100 %
ÖSSZESEN	6,5 %	35,3 %	58,2 %	100 %

3. táblázat / Table 3: A versenyszerűen és nem versenyszerűen sportolók százalékos megoszlása / Percentage of students pursuing a competitive sport or not

	SPORTOLT	SPORTOL
VERSENSZERŰEN	37,6 %	57,4 %
NEM VERSENSZERŰEN	62,4 %	42,6 %
ÖSSZESEN	100 %	100 %

senyszerű sporttevékenységet, 42.6%-a pedig a megmértetés nélküli szabadidő sportot részesíteni előnyben.

Megkérdeztük a tanulóktól azt is, hogy melyek azok a sportágak vagy mozgásfajták, melyekkel rendszeresen foglalkoznak. A rendszeresen, de nem feltétlenül versenyszerűen sportoló általános iskolai tanulók 29.48%-a labdarúgással, 21.32%-a kézilabdázással, 11.34%-a úszással, 11.2 %-a futással, 9.91%-a kerékpározással foglalkozik. Aránylag kisebb a megjelenése a kosárlabdának (8.1%), táncnak (6.73%) és a karaténak (1.9%).

Sportolási indítékok, sportágválasztás

A „miért sportolsz/sportoltál?” kérdésre kapott válaszokban leginkább a média vagy a hatékony otthoni-iskolai nevelés szerepét véljük felfedezni. Ezt azért feltételezzük, mert a tanulók majdnem fele (48.3%) nyilatkozott úgy, hogy az egészségmegőrzés motiválja a rendszeres sportolásra. Csak remélhetjük, hogy ennyire jól működik az egészségtudatos sportra történő nevelés annak érdekében, hogy a tanulók saját jövőjüket szem előtt tartva az egészségmegőrzés miatt sportolnak. Az is elképzelhető azonban, hogy itt jelentkezik a média által közvetített „divat” hatása. Az egészségmegőrzés mellett szórakozásból a megkérdezett tanulók 46.7% a, a baráti társaság miatt 34.9% a űz, vagy űzött valamilyen sportágat. Időtöltésként 30.4% sportol, illetve 21.6% szeretne élsportolóvá válni. Magas volt az egyéb okokra adott válaszok száma (18.6%), de a válaszok annyira szélsőségesek vagy értelmezhetetlenek voltak, hogy most itt nem tudunk kitérni azok elemzésére.

Faktoranalízis eredményének segítségével magyarázható, hogy mely tényezők milyen szerepet játszanak az ál-

talános iskolások sportolási motivációjában. A statisztikai elemzés két faktort mutatott: 1) Szociális indokok és 2) Tudatos szakmaiság. Az első faktorba került a szórakozás, baráti társaság és hasznos időtöltés, mely mind szociális kapcsolatokat, illetve szempontokat tartalmaz meg. A második faktorba az egészségmegőrzés, valamint az élsportolóvá válás igénye szerepel, melyeket mi tudatosságnak és szakmai jellegű igénynek értelmeztünk. A számítás részleteit a **4-5. táblázat** tartalmazza. Elmondható, hogy a szociális indokok összesen 50.3%-ot őriznek meg a változók eredeti információ tartalmából.

A sportágválasztás témakörét érintve fontosnak tartjuk azt feltárni, hogy vajon kinek a hatására vagy befolyására kezdtek el sportolni. Ennek alapján közvetve képet kaphatunk a szülők, a testnevelő tanárok és az edzők e területen mutatott aktivitására. Meglepetésünkre a legtöbb felső tagozatos tanuló (78.2%) úgy nyilatkozott, hogy saját döntése alapján választott sportágat. Számunkra ez az arány még akkor is magasnak tűnik, ha feltételezzük, hogy a tanulók önmaguknak tulajdonított választása az igazolás utólagos kifejeződése lehet. Ezután a szülői befolyás volt a legerősebb befolyásoló tényező (22.8%), a barátok ennél kisebb szerepet töltek be a választásban

(19.6%). Elszomorító, hogy a testnevelők és edzők befolyása volt a legkevésbé jelentős a válaszok között. A tanulók 8.4%-a jelezte, hogy a testnevelő tanára irányította a választott sportág felé és csupán 5.5% választott sportágat edzői javaslatra. Egyéb okokra a tanulók 6%-a hivatkozott.

Faktoranalízist használtunk annak érdekében is, hogy megállapíthassuk az általános iskolások sportágválasztáshoz kapcsolódó tényezők súlyát. Ennek alapján két, egymástól jól elkülöníthető faktort találtunk: 1) Közös családi döntés és 2) Külső tényezők együttes szerepe. A számítások alapján a Közös családi döntés faktorba került a saját döntés és a család szerepe, mely együttesen 45.6%-ban felelős a sportágválasztásért. A második faktorba az edző, testnevelő és a barátok kerültek, mint befolyásoló szereplők (**6. és 7. táblázat**).

Ajánlás

Úgy véljük a sokoldalúan képzett testnevelő tanároktól elvárható, hogy alakítsák és megszilárdítsák a fiatalok sportolási szokásait. Amikor a gyermekek sportágválasztásának elősegítéséről beszélünk, nemcsak azt kell szem előtt tartanunk, hogy az egyre kisebb létszámú utánpótlás számára kell megfelelő adottságokkal rendelkező fiatalokat találnunk. Célunk a mind teljesebb sportolási rendszeresség kialakítása, amihez fel tudjuk használni a gyerekek lelkesedését és érdeklődését. A testnevelő tanár és edző feladata, hogy olyan sportág felé irányítsa a tanulókat, mely érdeklődésüknek, adott

5. táblázat/Table 5. Faktorsúlyok százalékban megadva/ Loading of items in percentages

Állítások	1. faktor		2. faktor	
	Össz	Variancia %	Össz	Variancia %
Szórakozás miatt sportol	,740			
Baráti társaság miatt sportol	,699			
Hasznos időtöltés miatt sportol	,541			
Egészségmegőrzés miatt sportol			,691	
Élsportoló akar(t) lenni, ezért sportol			,646	

4.táblázat / Table 4: A sportolási motivációk %-os megoszlása az általános iskolások körében (faktoranalízis) / Primary school students' motivation in sport (Factor Analysis) (%)

Állítások	A változók teljes varianciája								
	Sajátérték (Eigen)			Négyszetek összege - kivonat			Négyszetek összege - rotáció		
	Össz	Variancia %	Kumulatív %	Össz	Variancia %	Kumulatív %	Össz	Variancia %	Kumulatív %
1	1,484	29,676	29,676	1,484	29,676	29,676	1,468	29,365	29,365
2	1,032	20,645	50,322	1,032	20,645	50,322	1,048	20,957	50,322
3	,974	19,473	69,794						
4	,830	16,610	86,404						
5	,680	13,596	100,000						

Alkalmazott eljárás: Principal Component Analysis.

6. táblázat / Table 6: A sportágválasztás háttere az általános iskolások véleménye alapján / The background of choosing a sport in the opinion of primary school students

A változók teljes varianciája									
Állítások	Sajátérték (Eigen)			Négyzetek összege - kivonat			Négyzetek összege - rotáció		
	Össz	Variancia %	Kumulatív %	Össz	Variancia%	Kumulatív %	Össz	Variancia %	Kumulatív %
1	1,192	23,841	23,841	1,192	23,841	23,841	1,177	23,545	23,545
2	1,101	22,019	45,860	1,101	22,019	45,860	1,116	22,315	45,860
3	,986	19,725	65,584						
4	,919	18,383	83,967						
5	,802	16,033	100,000						

Alkalmazott eljárás: Principal Component Analysis

ságuknak a legmegfelelőbb. Amennyiben segítünk nekik megtalálni azt a sportágat, ahol kisebb-nagyobb sikereket érhetnek el, úgy lecsökkenthetjük a rendszeres fizikai aktivitás korai abbahagyásának arányát. A rendszeres sportolásra nevelés, jobb esetben a versenysport felé irányítás segítségével hozzájárulunk az utánpótlás-nevelés problémájának csökkentéséhez, esetlegesen megoldásához is.

A cél tehát kettős, mely a testnevelők, edzők és szülők folyamatos és őszinte kommunikációjával könnyen megoldható. Nem várhatunk arra, hogy a tanulók a média, vagy esetleg valami véletlen által ismerjék meg a lakóhelyükön űzhető sportágakat. Kis szervezéssel népszerűsítő filmek és bemutatók által ez a probléma könnyen áthidalható.

A tanulók sportágválasztási indoka változatosnak tűnik. A versenysport tekintetében kifejezetten gyengék a mutatók, ugyanakkor az egészséges aktív életmód szempontjából nem tekinthető rossznak.

Tanulmányunk alapján meg tudjuk erősíteni Révész és munkatársai (2005) eredményét a sportágválasztást befolyásoló szereplők tekintetében. Ezek szerint saját döntés és szülői javaslat tűnik a legjelentősebb hatásnak, mely a gyermekeket ebben a korban valamely sportág felé irányítja. Úgy tűnik egyértelmű az eddigi empirikus tapasztalat abban, hogy a sportszakemberek alig játszanak szerepet az iskolások sportágválasztási döntéseiben. Ez számunkra azt jelzi, hogy a testnevelő tanárok és edzők jelentős része nem fektet kellő hangsúlyt az iskolán kívüli kapcsolatokra és a tanulók megfelelő sportághoz való terelgetésére. A testnevelő tanárok pedig jól ismerik a tanulók motoros képességeit és készségeit, így szaktudásuk révén ők ajánlhatnának testhezálló sporttevékenységet és sportágat. A cél nemcsak a versenysportra való szűrés és kiválasztás, az utánpótlás keresése, hanem a sportolási szokások gyermekkorban való kialakítása és meg-

7. táblázat / Table 7. Faktorsúlyok százalékban megadva/ Loading of items in percentages

Állítások	Állítások	
	1. faktor	2. faktor
Saját döntése volt a sportágválasztás	,767	
Szülő (család) befolyásolta a sportágválasztást	,707	
Edző befolyásolta a sportágválasztást		,747
Testnevelő tanár befolyásolta a sportágválasztást		,543
Barát(ok) befolyásolta a sportágválasztást		,511

erősítése, mely a felnőttkori szokások és életvitel alapját képezik.

Korábbi tanulmányokban olvasható, hogy a testnevelők és edzők együttműködve hatékonyabbak lehetnek a „szűrésben” (Körös, 1995; Istvánfi, 2002; Sztatényi, 2002). Az 1980-as évek végéig az együttműködésnek, egymásra épülésnek volt egy viszonylag stabil rendszere, mely felborult, és a tanulók véleménye is ennek az együttműködésnek a meg nem valósulását mutatja.

A sportágválasztás kulcsszereplői a tapasztalatok szerint nem működnek együtt, ezért ennek megvalósítása egyelőre csak álom. A szülők, testnevelők és edzők kapcsolatának kiépítése, az elsődleges és másodlagos szocializációs hatások összerendezése a gyermek érzelmi, testi, fizikai és értelmi fejlődésével szükségszerű és már nem várható sokáig magára. Ez minden bizonnyal a gyermeki személyiségfejlődést optimálisan alakítaná, segítené.

Mindezek ismeretében érdemes a sportágválasztás kutatásában továbbhaladni és a téma kérdéseit alaposabban és több oldalról megvizsgálni. Példának okáért feltehető a kérdés, hogy azok a tanulók, akik sosem sportoltak, vagy még az általános iskolai évek alatt felhagytak ezzel a tevékenységükkel, milyen egyéb szokásokkal rendelkeznek? Emellett mindenképp érdemes mélyrehatóbban megvizsgálni az egészségmegőrzés és fejlesztés kérdését, mint sportolási indítékot. Úgyanígy érdekes lehet a szülői és a testnevelői oldalt is meghallgatni a témát illetően.

Szakirodalom

Balázsiné Batta Klára (2002): A testnevelés népszerűségének vizsgálata. *Iskolai Testnevelés és Sport*, 11. 12-13.

Baumgartner Eszter, Bognár József és Géczy Gábor (2005): A tehetség fogalmának értelmezése: testnevelés szakos hallgatók álláspontja. *IV. Országos Sporttudományi Kongresszus Tanulmánykötet II.* 35-38.

Bicsérdy Gabriella (2002): Sportágválasztás a különböző életkorokban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 3-4. 7-10.

Bognár József, Tóth László, Baumgartner Eszter és Marina I. Salvara (2005): Tanulás, célok és testnevelés: Előtanulmány az általános iskola felől. *IV. Országos Sporttudományi Kongresszus Tanulmánykötet II.* 29-34.

Eccles, J.S. and Wigfield, A. (2000): *Schooling's Influences on Motivation and Achievement.* S.H.Danzinger, J.Waldfoegel (Ed.), *Securing the Future: Investing in Children from Birth to College.* New York, Russell Sage Foundation. 153-181.

Fredricks, J.A. and Eccles, J.S. (2004): *Parental Influences on Youth Involvement in Sports.* In Weiss M.R. (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*, (Chapter 5), Morgantown, Wv, Fitness Information Technology, Inc. 145-164.

Freedman-Doan C., Wigfield A., Eccles J.S., Blumenfeld P., Arbreton A., & Harold R.D. (2000): *What Am I Best At? Grade and Gender Differences in Children's Beliefs About Ability*

Improvement. Journal of Applied Developmental Psychology 21(4), 379-402.

Gáldi Gábor (2002): Fizikai aktivitás Magyarországon az ezredfordulón. Magyar Sporttudományi Szemle, 3-4. 16-18.

Géczi Gábor, Révész László, Bognár József, Vincze Géza és Benczenleitner Ottó (2005): Talent and talent development in sport: The issue of five sports. Kalokagathia, 3, 113-123.

Istvánfi Csaba (2002): A versenysportra történő kiválasztás aktuális problémái és megoldási lehetőségei az iskolában. Magyar Edző, 3. 8-10.

Kőrös András (1995): Tehetséggon- dozás, diáksport, versenysport. Testnevelés Módszertani Lapok, 1, 3. 15-18.

Laki László és Nyerges Mihály (2001): Sportolási szokások az ezredfordulón a fiatalok körében. Kalokagathia., XXXIX. 1-2. 5-19.

Murányi Eleonóra és Hamar Pál (2005): Beszédes testnevelés. Iskolai Testnevelés és Sport, 25. 14-18.

Nagykálai Csaba (1998): A sport és a testnevelés pszichológiai alapjai. Computer Arts Bt., Budapest.

Pál Katalin, Császár Katalin, Huszár Anikó és Bognár József (2005): A testnevelés szerepe az egészségudatos magatartás kialakításában. Új Pedagógiai Szemle, 6, 25-32.

Pápai Júlia és Szabó Tamás (2003): Tornászgyermek sportágválasztását befolyásoló tényezők. Kalokagathia, 1, 18-31.

Pluhár Zsuzsanna, Keresztes Noémi és Pikó Bettina (2003): „Ép testben ép lélek” Középiszkolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. Magyar Sporttudományi Szemle, 2. 29-33.

Révész László, Bognár József, Géczi Gábor és Benczenleitner Ottó (2005): Tehetség meghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. Magyar Sporttudományi Szemle, 4. 17-23.

Révész László, Géczi Gábor, Bognár József és Tóth László (2005): A sporttehetség megközelítései módjai. Magyar edző, 4. 5-7.

Szlatényi György (2002): A diáksport szerepe a versenysport utánpótlásának kiválasztásában. Magyar Edző, 3, 11-14.

A. Sieron: Mágneses terek alkalmazása az orvostudományban

Előszó a magyar kiadáshoz

A világmindenség természetes mágneses terei már az első életformák megjelenése előtt is léteztek. Szerepük az evolúcióban vitathatatlan. Az emberi szervezetben számos olyan folyamat megy végbe, amelynek irányításában elektromos erők vesznek részt, s ezeket természetes mágneses terek működése hozza létre. ...

Aleksander Sieron professzor és munkatársai az elsők között teremtették meg a lüktető mágneses terek és orvosi alkalmazásuk megfelelően dokumentált, tudományos alapját. A munkacsoport által megalkotott VIOFOR.JPS mágneses stimulációs készülék világszerte ismert találmány. Az általuk eddig megjelentetett tudományos közlemények, könyvek és monográfiák a mágneses tereknek a klinikai gyakorlatban való alkalmazásáról szólnak.

A könyv a téma részletes szakirodalmi feldolgozását is tartalmazza, s a gyakorlati munka eredményeit nemzetközi összehasonlításban is értékeli. Ismerteti a magnetoterápia és a magnetostimuláció alkalmazásának, valamint mellékhatásainak ellenjavallatait. A könyv magyarországi megjelenése, valamint a Viofor magnetostimulációs készülék elterjedése és működtetése az eddigi tapasztalatok alapján sikeres lesz, s javítani fogja az emberek életminőségét, hiszen jól kiegészíti a gyógyszeres kezeléseket.

Dr. Pucskó József egyetemi tanár

A fordító előszava

Az utóbbi években egyre több és színvonalasabb közlemény ad hírt a főleg a biorezonancia elvét kihasználó ingerek biológiai egységekre gyakorolt hatásáról. Több szaklap (például Journal of Bioelectricity, Bioelectrochemistry and Bioenergeering, Bioelectromagnetics, Biochemistry and Bioenergetics, stb.) valamint tudományos társaság (European Bioelectromagnetics Association) kiemelten foglalkozik e tárgykörrel. Számítalan az orvostudomány egyes ágai tekintélyes szaklapjainak száma, melyekben e témájú közlemények jelentek meg (pl. Journal of Bone and Joint Surgery, JAMA, Radiology, Lancet, Clinical Orthopedics, Teratology, Nature, American Journal of Epidemiology, International Journal of Neuroscience, Journal of Cell Biochemistry, Cell Tissue Research, Archives of Otolaryngology, Head and Neck Surgery, Life Sciences, Brain Research, Carcinogenesis, Journal of Foot and Ankle Surgery, European Journal of Ophthalmology, Clinical Rheumatology, stb.) Sajnos igen csekély az e témát érintő magyar nyelvű forrásmunka.

Sieron professzor munkája egyrészt ismerteti az alapokat, azaz hasznos lehet azok számára is, akik érdeklődése mostanában fordul a non-invazív eljárások és területe felé. Ugyanakkor széles irodalmi áttekintést és irodalomjegyzéket nyújt a témában haladónak számítók számára is.

Dr. Dobos József

Budapest, 2003. 235 old. 143 x 207 mm, fényes- fóliás keménynyitábla,

Ára 9,900.- Ft + postaköltség

Utánvétellel megrendelhető:

a kiadótól: **Farkas Jánostól +36 20 450-2886** valamint a

Med & Life Kft -nél tel: +36 1 212-0714, medandlife@mail.datanet.hu, megvásárolható

Medicina országos könyvesbolt hálózatánál,

a Mediprint orvosi könyvesboltban : Budapest, V. Múzeum krt.17.

és a MELANIA Orvosi szaküzletben 1088 Budapest Bródy S. utca 23/a

Pannon könyvesboltban: Keszthely, Kossuth u 40..



Megrendelhető: Magyar Sporttudományi Társaság

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Tel/fax : 460-6980, mobil: 06-30-991-0203

A taktika jelentősége a súlyemelésben

A PSZICHOLÓGIAI TÉNYEZŐK KÉRDÉSE

Importance of tactics in weightlifting

CASE OF PSYCHOLOGICAL INFLUENCE

Szabó S. András

Budapesti Corvinus Egyetem, Élelmiszertudományi Kar, Budapest

andras.szabo@uni-corvinus.hu

Összefoglalás

A cikk a súlyemelésben alkalmazható taktika speciális kérdéseivel foglalkozik, elemezve 2 komoly jelentőségű verseny esetét. Az első a Vlaszov és Zabotyinszkij közötti párharc a tokiói olimpián 1964-ben, a másik a Suleymanoglu és Pesalov közötti küzdelem a szekszárdi Eb-n 1992-ben. Zsabo-tyinszkij és Pesalov sikere nem csupán a nagyszerű edzői taktikán s a versenyzők kiváló lökéseredményén alapult, hanem a riválisokra gyakorolt pszichológiai hatáson (sérülés szimulálás) is.

Kulcsszavak: lökötjeljesítmény, pszichológia, sérülés-szimulálás, súlyemelés, taktika.

Abstract

The article deals with special questions of tactics in olympic lifting, analysing 2 events of the weightlifting history. The first was the fight between Vlasov and Zhabotinsky in 1964, Tokyo, Olympic Games, the second one the battle between Suleymanoglu and Peshalov in 1992, Szekszard, European Championships. The success of Zhabotinsky and Peshalov was based not only on the excellent tactics of the coaching team and the brilliant ability of the lifters in clean and jerk, but also on the psychological influence (simulation of injury) on the rivals.

Key-words: result in clean and jerk, psychology, simulation of injury, weightlifting, tactics

Bevezetés

Jól ismert tény, hogy az adott sportágban egy adott versenyen való eredményesség a versenyző felkészültségén, aktuális edzettségi állapotán, fizi-

kai és biológiai teljesítőképességén túl jelentős mértékben függhet egyéb tényezőktől is. Pl. a mentális és pszichés adottságoktól, az alkalmazkodóképességtől, a motiváltságtól, a helyes vagy helytelen taktikától, sőt bizonyos mértékben az edzői-versenyzői-szakvezetési csalafintaságoktól is. Alapvetően más a helyzet természetesen egy csapatsportágban s egy egyéni sportágat tekintve, hiszen az elsöben a helyes megválasztott taktika akár jelentösen erősebb ellenfél ellen is sikert hozhat, míg a második esetben inkább a nyilvánvaló taktikai hiba dönthet 2 hasonló képességű ellenfél között.

A súlyemelés egyéni sportág, s ha jelentős a különbség a két versenyző között, akkor túl nagy taktikázásra nincs lehetőség, hiszen az egyik – a súlynövelés szabályainak megfelelően – addigra már befejezi a gyakorlatait, amikor a másik megkezd azokat. Mondjuk az egyik versenyző 100 kg-os kezdés után második fogásra 105 kg-t, harmadikra 110 kg-ot emel, a másik viszont csak 125 kg-on jelenti be a kezdőfogását. Bár taktikai hibát itt is könnyű elkövetni, pl. a túl magasan megválasztott kezdősúly azt eredményezheti, hogy a versenyző nem tud érvényes gyakorlatot végrehajtani. De ha közeli a teljesítményszint, akkor bizony van lehetőség taktikázni, s esetenként a kevésbé esélyesnek ítélt versenyző fog a győzelmi dobogó tetején állni, a jobbnak, erősebbnek ítélt riválisával szemben.

Jelen cikk 2 versenyt, 2 esetet mutat be, mindkettő meghatározó jelentőségű a súlyemelősport történetében ill. a súlyemelő versenyek történetében. Az első a tokiói olimpián 1964-ben történt, a nehézsúlyban (+ 90 kg-os kategória) a két szovjet emelő, Ju. Vlaszov és L. Zsabo-tyinszkij küzdött az aranyért. A második, nem kevésbé emlé-

kezetes esetnek Magyarország volt a helyszíne, 1992, Szekszárd, ahol az EB-n a bolgár N. Pesalov és a török N. Suleymanoglu csapott össze. E két küzdelmet, ill. annak tanulságait kívánom a cikkben bemutatni, rámutatva a pszichés hatások jelentőségére, a megtévesztésre.

Taktika a súlyemelősportban

A súlyemeléssel foglalkozó szakkönyvek, szakanyagok (1)(2)(3) természetesen megemlítik a taktika szerepét, s röviden elemzik is a lehetőségeket. Mivel a verseny speciális fizikai és idegi megterhelésére nem lehet az edzéseken teljesen felkészíteni a versenyzőt, a versenyeken való részvétel alapvetően fontos része a súlyemelő felkészítésének. A verseny sajátos légköre jelentösen eltér az edzésektől, s az edző részéről a versenyzetetés sokrétű feladat, ami komoly szakismeretet, s egyúttal gyakorlatot is igényel.

Az edző szakmai jártassága, határozottsága sokat segíthet a versenyzőnek, ha köztük jó az összhang, s megvan a kölcsönös bizalom. A pszichés felkészítés lényege a reális eredménykitűzés. A túlzott eredmény-elvárás feszültségkeltő a versenyző számára, esetleg félelembe csap át a verseny közeledtével. A taktikázás a jobb helyezés elérése érdekében végrehajtott ésszerű reszkírozást jelenti. Ez annyit jelent, hogy a kezdő fogást úgy kell meghatározni, amit a versenyző biztosan teljesíteni tud. Aztán a második vagy harmadik fogás esetén a versenyző olyan súlyokra is mehet, aminek a teljesítésére nem túl nagy az esély, de az biztos, hogy a sikeres gyakorlat maximális összpontosítást, maximális erőbedobást, küzdenitudást, akaratot igényel. Ilyen lehet például az az eset, amikor a jól szakító, de lökésben riválisánál gyengébb teljesítményre képes versenyzőnek mindenképpen előnyt kell szereznie a szakításban, hogy esélye legyen az összetettben a

győzelemre. Az is ismert ugyanakkor, hogy az a versenyző van előnyben, aki lökésben kimagasló teljesítményre képes, így a taktikai lehetőség a kezében van, hiszen pontosan tudja, hogy mennyivel kell többet löknie ellenfelénél.

Némi taktikázásra ad lehetőséget a sorszám (a sorsolással meghatározott startszám), s a versenyző mérlegetesttömege is. Ha a versenyzőnek nem voltak fogyasztási problémái, akkor a riválisok alá is fogyhat, bár általában minden versenyző – az ún. edzősúly és a kategóriahatár közötti gyakran jelentős különbségből adódóan – annak is örül, ha gond nélkül, a mérlegetest idő elején be tud mérni, s nem azzal foglalkozik, hogy az ellenfél mennyivel mért.

A cikkben – erről nem írnak a könyvek – a taktikázás egy nagyon speciális esetéről lesz szó, amikor az egyik versenyző viselkedésével megtéveszti a másikat, ill. a másik emelő szakvezetőit. A pszichológiai hadviselés eszközéről, a tudatos félvezetésről, sérülés-szimulálásról, amivel jelentősen befolyásolható a rivális motiváltsága, s így teljesítőképessége is.

A nehézsúlyúak küzdelme az olimpiai aranyéremért

Tokióban az akkor még 7 súlycsoportban rendezett súlyemelő küzdelmek zárónapján a nehézsúlyúak léptek dobogóra, az akkori kategóriáknak megfelelően a +90 kg-os súlycsoportban. Az arany- és ezüstérem várományosa a két szovjet emelő, az orosz Ju. Vlaszov és az ukrán L. Zsabotyinszkij volt, a többi emelő teljesítménye jelentősen elmaradt a szovjet emelőktől várható eredményektől. A szakértők messze-messze több esélyt adtak a római olimpia bajnokának, a sokszoros világbajnok és világcsúcstartó Vlaszovnak, mint a feltörekvő, jóval fiatalabb ellenfelének, aki azért ugyancsak megmutatta már néhány világcsúccsal oroszlánkörmeit. Az azonban tény volt, hogy az olimpia előtt rendezett hazai (Podolszk) versenyen – lényegében felmérő verseny volt a keret kijelölésére – Vlaszov nyomásban, szakításban, lökésben és természetesen összetettben is világcsúcsot javított, s így jogosan érezhette azt, hogy esélyesként, mitöbb, szinte abszolút biztos favoritként indul az olimpia súlyemelő küzdelmében.

Vlaszov, ill. az őt menedzselő edzői team több hibát is elkövetett. A legnagyobb szerintem azzal, hogy tényleg elhitte, illetve elhitették vele, hogy biztos esélyes, s így Zsabotyinszkijnek

vele szemben nincsenek reális esélyei. Különösen azt figyelembe véve, hogy Zsabotyinszkij testsúlya lényegesen több volt, mint Vlaszové, így ahhoz, hogy nyerjen, neki összetettben 2.5 kg-mal többet kellett volna emelnie.

Akkor még 3 fogásnemben rendezték a versenyeket, s a nyomás után mindenki teljesen nyugodtan hátradőlhetett a székében, tökéletesen biztosra véve Vlaszov első helyét. Ugyanis Vlaszov a podolszki eredményén is javítani tudott, s 197.5 kg-os (akkor fantasztikusnak ítélt) új világcsúccsal 10 kg előnyre tett szert Zsabotyinszkijjel szemben, aki „csak” 187.5 kg-ig jutott. Plusz a testsúlyelőny, szóval vitán felül állt, hogy csak Vlaszov lehet a győztes.

A második hiba – Vlaszov szemszögéből nézve – a szakításban történt. De döntően nem azzal, hogy csak 162.5 kg-ot emelt, bár az is tény, hogy aki olimpiai bajnok akar lenni, annak nem szabadna 7.5 kg-mal elmaradnia az egyébként általa tartott 170 kg-os világcsúcsból. Zsabotyinszkij viszont 167.5 kg-os teljesítményt ért el, azaz hozott 5 kg-ot Vlaszovon. Vlaszov – megint a pszichés tényezők – viszont meg akarta mutatni ellenfelének, hogy mégis ő a jobb szakításban is, s negyedik fogására – akkor még engedélyeztek negyedik fogást csúcskíséret esetén – 170.5 kg-ra javította a világcsúcsot. Igaz, csak versenyen kívül. A hiba szerintem abban volt, hogy Vlaszov fizikai és idegi energiákat pazarolt el a negyedik szakításkíséretére, ami ugyan sikeres volt, de az összetettbe nem számított be.

S jött a mindent eldöntő lökés. A testsúlykülönbség miatt Zsabotyinszkijnek 7.5 kg-mal kell többet löknie, mint Vlaszovnak, a lökés világcsúcsértójának, aki bődületes formában van. Van erre esély? Alig. S mégis, a verseny végén nem Vlaszov, hanem Zsabotyinszkij nyakába akasztották az aranyéremet. Nézzük, hogyan!

A többiek már befejezték a versenyt, amikor Zsabotyinszkij 200 kg-os gyakorlattal kezdett. Jó volt a gyakorlat, de befejezését követően Zsabotyinszkij jelezte, hogy megsérült, sántikált, fogta a hátát, egyik korabeli tudósítás (4) szerint szinte agonizált. Ez után jött Vlaszov, aki biztos 205 kg-os lökessel nyitott, majd utána kilökte a 210 kg-ot is. És itt álljunk meg egy pillanatra! A súlyemelő szakemberek számára nyilvánvaló, hogy a csúcsközeleli súlyon végrehajtott felvétel és lökés – mint anaerob munka – óriási terhelés a versenyző számára, s a regeneráció időszükséglete elég nagy. Különösen igaz ez nagy testsúlyú versenyzők eseté-

ben. S alig volt idő Vlaszov számára az első, a második, és a harmadik lökés-gyakorlat között. Ugyanis Zsabotyinszkij második fogására 217.5 kg-ot kért, kísántikált a dobogóra, néhány cm-re megemelte a súlyzót, majd visszadobta, s fejét rázva lebecgett a fájós háttal és derekával. Ezt követően jött Vlaszov szintén a 217.5 kg-os világcsúcsra. Egyrészt nem tudott eleget pihenni az előző 210 kg-os kísérlete után, másrészt nyilvánvalóan fáradt volt már a mintegy 6 órás verseny legvégén. Harmadrészt már emelt világcsúcsot e versenyen nyomásban és szakításban, s nem volt benne elég motiváció. Hiszen holtbiztosra vette, vehette, hogy Zsabotyinszkij vagy nem jön ki a harmadik fogására vagy pedig hasonlóan az előzőhöz, nem tud érvényes fogást végrehajtani a világcsúcsot jelentő súlyon. Ennek ellenére Vlaszov felvette a súlyt, de a kilökés már nem sikerült. Elfogyott az erő, az asszertivitás, a valós motiváció, nem volt meg a bizonyítás kényszere. S ekkor – láss csodát – az eddig súlyosan sérült, emelni képtelen, menni is alig tudó Zsabotyinszkij frissen megjelent a dobogón, már nem sántított, már nem fájt a dereka. és a háta. Nagyon jó felvételt követően biztosan lökte a magasba a 217.5 kg-os súlyt, s ezzel megszerezte az aranyéremet 2.5 kg előnnyel Vlaszov előtt.

Mondhatnók, hogy ezt a versenyt nem Zsabotyinszkij nyerte, hanem Vlaszov vesztette el. Igaz némi csalással, félvezetéssel, így Zsabotyinszkij sem kapott fair play díjat produkciója után. De a krónikák úgy rögzítik a versenyt, hogy első Leonyid Zsabotyinszkij s csak második Jurij Vlaszov. Legyünk persze őszinték, ahhoz hogy Zsabotyinszkij így tudjon taktikázni, ahhoz azért az is kellett, hogy lökésben kimagasló teljesítményre, az adott esetben világcsúcsra volt képes.

A 60 kg-os emelők küzdelme Szekszárdon

Az akkor már olimpiai bajnok, sokszoros világbajnok és világcsúcstartó török Naim Suleymanoglu nem volt csúcsformában az EB-n, több kisebb sérülés is hátráltatta. Jó közepes formában volt, ami – az ő klasszisát tekintve – biztos sikert ígért. Erre utaltak a verseny előtt bejelentett kezdősúlyok is, mind szakításban, mind lökésben Suleymanoglu kezdett a legmagasabban. Komolynak tűnő ellenfele csak egy volt a mezőnyben, a bolgár Nyikolaj Pesalov. De azért volt egy apró kis figyelmeztetés, a bolgár versenyző

ugyanis kisebb testsúllyal mérlegelt, Pesalov 59.5 kg-mal, Suleymanoglu 59.9 kg-mal.

A szakítás úgy alakult, ahogy elvárható volt, illetve ahogy Suleymanoglu s a török szakvezetés is várta. 5 kg előnnyel (142.5 kg) végzett Pesalov (137.5 kg) előtt, s a második helyre az a Lavrenyov (Független Államok Közössége) került (140 kg), aki általában nem túl jó lökésben. A biztonságérzetet fokozhatta, hogy az előre bejelentett kezdősúlyokon (Pesalov: 165 kg, Suleymanoglu: 170 kg) a bolgár szakvezetés változtatni kényszerült. Bejelentették, hogy Pesalov megsérült a lökésre való bemelegítés során, így 160 kg-ra visszavették a lökés kezdőfogását. Azaz Suleymanoglu előnye biztos tudatában joggal vélhette úgy, hogy ha ő teljesíti a 170 kg-os kezdősúlyt, akkor ezzel biztosan meg is nyeri a versenyt. Pedig nem így történt.

Szóval Lavrenyov 160 kg-ig jutott, s a sérült Pesalov nagy nehézségek között a 160 kg-os kezdősúly után kilökte a 165 kg-ot is, amivel bebiztosította az ezüstérmet összetettben. Mindenki – én is, aki a nézőtérén foglaltam helyet – úgy vélte, hogy ezzel Pesalov be is fejezte a versenyt. Még Suleymanoglu következett, aki az előzetesen bejelentett 170 kg-ra jött ki, s bár nem volt nagyon könnyű a gyakorlat, de biztosan emelte feje fölé a súlyt. S gondolta, hogy ezzel vége is, ő igazán megtette a magáét. Testben, lélekben egyaránt nyugodtan leeresztett. Természetesen nem ment magasabb súlyra, hiszen a szakításban szerzett 5 kg-os előnyt további 5 kg-mal növelte lökésben Pesalovval szemben, Lavrenyovval szemben pedig 12.5 kg-os előnye volt. Azaz lélekben be is fejezte a versenyt. De ekkor robbant a bomba. A sérült Pesalov – most már nem látszott, hogy sérült – megjelent a dobogón, s harmadik fogására 175 kg-ot lökött. Fantasztikusan motivált, mindent az adott gyakorlat sikerének alárendelő versenyzőnek tűnt, elszánt, tántoríthatatlan harcosnak. Neki ez volt az utolsó fegyvere, s ő élt is a lehetőséggel. Odatette magát s jó felvételt követően sikerrel lökte feje fö-

lé az irdatlan vastömeget. Azaz testsúllyal befogta Suleymanoglut, mindkettőjük összetett teljesítménye így 312.5 kg volt.

Persze még hátra volt Suleymanoglu. A király, aki most méltatlan helyzetbe került. Ugyanis – bár elvileg a 172.5 kg is elég lett volna a győzelemhez az összetettben – a bolgár szakvezetés zsenialitása miatt, annak ellenére, hogy 5 kg-mal nyerte a szakítást Pesalov előtt, ahhoz, hogy nyerjen, most lökésben is 2.5 kg-mal többet kellett volna emelnie. (A súlyraszólítások sorrendje miatt nem mehetett a 175 kg-ra, csak az azt követő súlyra.) Suleymanoglu meg is próbálta a 177.5 kg kilökését. De ez akkor és ott nem sikerült (5). S ezen nem is lepődtünk meg mi nézők, ugyanis borzasztóan nehéz egy sikeres gyakorlat után, azt híve, hogy vége a versenynek újra felszívni az embernek magát, s egy becsapásnak (átverésnek, edzői húzásnak, sérülés-szimulálásnak) köszönhetően egy jóval nagyobb súlyra kényszerülni. Az is igaz viszont, hogy Suleymanoglu a sajtótájékoztatón kinyilvánította, hogy néhány hónappal később, a barcelonai olimpián vissza fog vágni Pesalovnak. Be is tartotta a szavát, akkor szerezte meg második olimpiai aranyát.

Lehet persze itt is kritizálni, félrevezetéssel vádolni Pesalovot, ill. a bolgárokat. Lehet, de utólag szükségtelen. Ez is benne van a sportban, a lélektani hadviselés az egyik fegyver, amit időnként sikerrel lehet alkalmazni. De az biztos, hogy az alapot ehhez az szolgáltatatta, hogy Pesalov remek teljesítményre volt képes a lökésben. Enélkül, bármilyen zseniális taktikával is rukkol elő a szakvezetés, nem lehet eredményt elérni.

A. I. Falamejev (6) a súlyemelés alapvető stratégiáját és taktikáját elemezve azt írta, hogy természetesen az ellenfélre gyakorolt pszichikai hatásnak nem szabad sértenie a sportetika és az emberi viselkedés alapszabályait. Nos, el lehet gondolkodni azon, hogy vajon Zsabotyinszkij és Pesalov esete még belefért-e a sportetika és viselkedéstan kereteibe vagy már sértet-

te azokat. De ez a tényen nem változtat, e két verseny nyertesei a kiválóan taktikázó, s egyúttal az ellenfelet megtevesztetni képes emelők lettek.

Következtetések

A leirtak alapján néhány következtetés megfogalmazható. Ezek a következők.

1. A taktika adott esetben meghatározó lehet a helyezéseket illetően. Az alap a kezdősúlyok helyes megválasztása, majd a második, ill. harmadik fogás meghatározása a versenyző valós képességeinek függvényében.

2. Esetenként a pszichológiai hadviselés, a rivális versenyző félrevezetése – pl. sérülés szimulálásával, jelezve, hogy nem képes tovább versenyezni – is eredményes lehet.

3. Az összetettbeli jó eredmény eléréséhez, a riválisok legyőzéséhez a sikeres versenytaktika elengedhetetlen eleme a kiváló lökésteljesítmény

4. A jelenlegi szabályok (2005 óta az ún. 1 kg-os szabály van érvényben) miatt a taktika szerepe némileg csökkent, hiszen azonos mérlegelési súly esetén a nehezebb versenyzőnek az eddigi 2.5 kg-mal szemben csupán 1 kg-mal kell többet teljesítenie a fogásnémenkénti s az összetettbeli győzelem érdekében könnyebb riválisánál.

Szakirodalom

1. Hanzlik J.: Súlyemelés. TFTI, Budapest, 1981.
2. A.N. Worobjow: Gewichtheben. Sportverlag, Berlin, 1984.
3. T. Ajan, L. Baroga: Weightlifting fitness for all sports. IWF, Budapest, 1988.
4. G. Schödl: The lost past. A story of the IWF. IWF, Budapest, 1992.
5. Sensational event at the European Championships: Peshalov defeated Suleymanoglu. World Weightlifting, 33-35, 1992(2).
6. A. I. Falamejev: Osznovi sztrategii i taktiki v tjazseoliatlicheszkom szportte. Tjzsolaja atletika, jezsegodnik, Moszkva, Fizkult i Szport, 47-49, 1980.

Ülőroplabdázók terápiás és sportfoglalkozása, mint a felnőttnevelés egy sajátos területe

Therapeutic and sport training of sitting volleyball players as one of the specific areas of adult education

Kálbli Katalin, Rigler Endre, Gita Szilvia

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

katalin.ka@freemail.hu

Összefoglaló

A motiváció a tanulékonyág egyik legfontosabb összetevője, cselekvésünk hajtóerője. A sportolásra, melynek személyiségalkító hatása ismert, eltérő dolgok ösztönözhetnek minket. A mozgáskorlátozott emberek számára a sportolás nem csak pszichés örömet jelent, hanem az önállóság kulcsát egyaránt. Vizsgálatunk eredményeinek közzététele által szeretnénk bemutatni, mi motivál egy mozgáskorlátozott egyént arra, hogy rendszeres sporttevékenységet folytasson.

Kulcsszavak: nevelés, sport, mozgáskorlátozottak, motiváció.

Abstract

The motivation is one of the most important components of the docility, it is the „propelling power“ of our activities. People could be stimulated to do sport – influence on the personality is known – by a many different things. Sport means both happiness and the key of the independence for the people with physical impairment. With the help of our research's results we would like to introduce what motivates physically impaired people to do regular sport.

Key-words: education, sport, people with physical impairment, motivation.

Bevezetés

A XX. század második felében széles körben elterjedt az a felfogás, miszerint az ember nevelése és képzése a születéstől a halálig tart, egész életünkben nyitottak maradhatunk a világra, képesek a tanulásra és bizonyos mértékű változásra egyaránt (Zrinszky, 1995). Bár a felnőttképzés fontossága Zrinszky László szerint ma már nem szorul

igazolásra, a címben vázolt feladattal találkozva sok kételkedőben első közelítésben az alábbi kérdés fogalmazódik meg: „Vajon hogyan lehet nevelni felnőtt, kiforrott egyéniségeket?” „Bárminemű, náluk a karaktervonásokban tapasztalt elmozdulás nem alakoskodás-e?”

Egy felnőtt ember, különösen akkor, ha tisztában van értékeivel (és ami még fontosabb, a hiányosságaival!), nyilvánvalóan a jól felfogott érdekeit képviseli, s nem szükségszerűen azokat, melyeket úgymond nevelői hatásokkal, csomagoltan közvetítünk felé. A fenti gondolatban – még ha látjuk is a kérdéskörhöz kapcsolódó felfogások szélsőségeit, fonákságait – szívesen fölállaljuk a vitát a felnőttnevelés helyénvalósága érdekében.

Valóban célszerű abból kiindulnunk, hogy mennyire van a paciens tisztában saját magával, értékeivel, elvárásaival, a meglévő „van” és az önmaga számára előírt úgynevezett „kell” tulajdonságok között fennálló különbségekkel. A másik, még a nevelés folyamatát megelőző kiindulópont pedig az, hogy az önismeret és az egyén önmagával szemben támasztott elvárása között meglévő esetleges diszkrépancia leküzdésére van-e az egyénben hajlandóság, avagy különböző nevelői hatásokkal, jó értelemben vett pedagógiai „fondorlatokkal” ezt is meg kell teremteni. Nagy József rámutatott, hogy a tanulási teljesítmény két tényezővel áll szoros összefüggésben, a meglévő kompetenciával, azaz a tudás és az alkotóképesség mennyiségével és minőségével, és a tanulékonyággal, azaz a megújulási képességgel, melynek legfontosabb összetevője a tanulási motiváció (Zrinszky, 1995). Ismerjük valamennyien, a nevelés nem aktus, hanem folyamat (Zrinszky, 2002), azaz hosszú ideig szükségesek a megerősítő hatások, pozitív irányulások ahhoz,

hogy a remélt változást elindítsák. Így már a folyamat elején jó, ha tisztában vagyunk azzal, hogy a kedvező feltételek – az egyén részéről a motiváltság, a befogadó-készség, pozitív attitűd és egy hosszútávra szóló lelkesedés, a nevelő részéről pedig a szakszerű hatásokat tartalmazó, kedvező miliő biztos megteremtése – adottak-e?

Mindezen gondolatok előrebocsátását szükségesnek véltük ahhoz, hogy a felnőtt korúak nevelésével kapcsolatosan véleményünk kialakításához hozzákezdjünk.

A mozgássérültek bemutatása

Az egészség nemcsak a hosszú élet feltétele, hanem a mindennapi élet eszköze, alapvető tényezője az emberi és társadalmi erőforrásoknak és a testi-fizikai kapacitásnak (Soós, 2002). Tesztünkől elválaszthatatlanok vagyunk, létezése azonban csak akkor tudatosul bennünk, mikor nem az elvárásainknak megfelelően működik (Grupe, 1984). Valamennyien, általánosságban úgymond „ép” emberek tudjuk, hogy ha hosszabb vagy rövidebb ideig betegek vagyunk, mennyire másképp tekintünk a világra. Különösen akkor, ha ez a kedvezőtlen állapot akár előreláthatóan, akár a körülmények rosszabbodása folytán bizonytalan ideig, de mindenképp hosszabb távra szólhat. Ezen helyzetben magabiztosságunk észrevehetően megváltozik, kiszolgáltatottságunk miatt akár dühösek lehetünk, vagy tehetetlenségünk letargiába taszít. Beleérezhetünk tehát azoknak a világába, akik kénytelenek az egészségeseket jellemző állapothoz képest mégiscsak egy megváltozott státusz alapján élni a mindennapokat, sőt, akár egész életüket. Úgy véljük ez az a pont, amely alapján megítélhető, hogy a mozgássérültek hogyan is fogadják az eredendően feléjük közelített segítő hatásokat.

Véleményünk szerint három irányzatot figyelhetünk meg a fogyatékkal élők magatartás és viselkedésformáival kapcsolatban: a követelőt, a dühöst és az elfogadót.

A „követelő” kiszolgáltatottságára hivatkozva elvárja, szinte követeli embertársai sajnálat- és segítségnyújtását, ezzel szemben a „dühös” mindezt elutasítja. Az „elfogadó” célja mindössze annyi, hogy azonos esélyekkel indulhasson az élet minden területén, mint ép embertársai, és ehhez való külső segítséget örömmel elfogad.

Amennyiben a fent vázolt viselkedésformákat nevelői szemmel nézzük, ezek egymástól különálló, rögzült személyiségvonásokat tartalmazó irányzatok. Mindezek azonban egymást követő fejlődési stádiumokként is értelmezhetők egy nevelési folyamatban, (passzivitás, segítségvárás; segítség megtagadása, azaz az önértékre való támaszkodás; az alkotó munka időszaka az esélyegyenlőség megteremtésével).

Foglalkozási formák

A megváltozott mozgásképeségű embertársaink a társadalom különböző szegmensében, de egymáshoz viszonyítva mindenképpen elszórtan, pontosabban a saját mikrokozmoszukban élnek életüket. A terápiás foglalkozások egyik típusa – s ez főleg a súlyosabb és a mozgástól teljesen megfosztottakat érinti – szinte kizárólag ebben a saját környezetben történik. A páciens lelki világát tekintve viszont – véleményünk szerint, melyet személyes tapasztalataink támasztanak alá – hatásosabbnak bizonyulnak azon foglalkozási formák, amelyekben a hasonló szomatikus vagy mentális problémákkal küzdők összevontan, egyfajta társaságot, később közösséget képezve dolgoznak. Erre a tradicionális megoldást pl.: egy kórházi vagy rehabilitációs központban végzett foglalkozások kínálják. Az összevont foglalkozás során az egyén rádöbben, hogy nemcsak ő a „sors katasztrofáltja”, hiszen mások is – lám milyen sokan – küszködnek hasonló problémával! A foglalkozás lehetőséget biztosít továbbá a sorstársak közötti kommunikációra, tapasztalatcserére többnyire először magáról az elválásról, később pedig az élet egyéb területeivel kapcsolatban. Az izoláció, mely a mikrokozmoszi elzártság következtében nyomot hagyhat a lelki habitusban, ezáltal oldódik. Az előnyök mellett lélektani értelemben mindenképp hátrány is származik a szituációból: maga az a tudat, hogy „...már megint orvoshoz kell mennem...”, „...me-

gint a kórház...”, „...mert én mindig beteg vagyok...”, „...meddig fog ez még tartani...?”

Azzal, hogy a testnevelés és sport eszköztárába a terápia eszköztárába (Laczkó, 1999), úgy ezen közösségi szerveződések is új értelmet kapnak: „nem is kórházba, hanem edzésre megyünk”. A „beteg” szerepet ezáltal felváltja a „tanuló” szerepe, a gyógytornázást és az ápolást a fejlesztés és tanulás, a terápiás eljárásokat a sportmozgások tanítása, a kórterem helyett pedig a sportcsarnokba indulunk (Zsolnay, 1996). Sir Ludwig Guttmann – a mozgáskorlátozottak sportmozgalmának „szülőatyja” – már a XX. század közepén felismerte, hogy a sporttevékenység előnyt élvez a tradicionális mozgásterápiás gyakorlatokkal szemben azáltal, hogy átfogó, mindenre kiterjedő edzés hatást gyakorol a neuromuskuláris rendszerre, javítja a mozgáskorlátozott egyén kondicionális és koordinációs képességeit (Steadward, 1984). A tornatermi vagy sportlétesítmény kínálta megváltozott körülmény, a számos, és nemcsak előírt köregráfia szerint végzett mozgásváltozat, a pattogó labda, az önfeledt játék biztosította élmény, ülőröplabdában pedig az épekkel való együttes játék élménye egyre inkább azt a felismerést kínálja; hogy „lám, én már majdnem egészséges vagyok, nem vagyok kiszolgáltatott!” Azaz mind-mind olyan felismeréshez jutunk, mely a szomatikus állapot javulása mellett pszichésen is kedvező változást katalizál. A fizikai aktivitás így a rehabilitációs folyamat része és eszköze is egyben (Vermeer, 1991).

Egy lehetséges megoldási módról

A vizsgálat háttere

A nevelés általános célkitűzése egy olyan ember „megformálása”, aki alkalmazkodási képessége, teljesítőképessége és a munkában való eredményessége alapján az adott társadalom hasznos tagja (Biróné, 2004). A rehabilitáció célkitűzése ugyancsak megegyezik mindezzel, hiszen a cél a sérült egyén társadalomba való reintegrálása. Laczkó megfogalmazása szerint „rehabilitáción azt a szervezett segítséget értjük, amelyet a társadalom nyújt az egészségében, testi vagy szellemi épségében huzamosan, esetleg véglegesen károsodott embernek, hogy megmaradt képességeivel ismét elfoglalhassa helyét a közösségben” (1999, 5.). A rehabilitáció megakadályozza,

hogy a fogyatékos egyén, aki valamely emberi tevékenységében korlátozott, rokkanttá váljon és ezáltal korának, nemének és szociokulturális környezetének megfelelő szerepét a társadalomban képtelen legyen betölteni (Czeglédy, 2002).

A fenti célkitűzések eléréséhez a sporttevékenység, mint egy lehetséges eszköz megoldásnak bizonyul. Magát a sporttevékenységet – felnőtt korostól lévén szó – a munkahelyi és a családi nevelő hatást kiegészítő személyiségfejlesztési lehetőségnek, egy pedagógiai folyamatnak foghatjuk fel. Az edzőnek kiemelt szerepe van ebben a folyamatban, hiszen emberileg és szakmailag egyaránt ő a sportoló tanácsadója, irányítója és nevelője, az övé a sportban a legközvetlenebb, legrendszeresebb és a legkövetkezetesebb nevelő hatás (Biróné, 2004). Az edzőnek tisztában kell lennie sportolói meglévő képességével, értékeivel, azaz az úgynevezett „van” értékeivel, ugyanakkor elvárásait is ennek megfelelően kell felállítania. Az elérendő cél, az úgynevezett „kalm” érték csak reális célkitűzés lehet (Hallos, 1994). Mindezek tudatában képes az edző sportolója elé egy reális „tükröt” állítani, a személyiséget kívánt módon és irányban fejleszteni. A sikerélmény – különösképpen ha külső elismerés, megerősítés követi – a tanulás örömehez, az önbizalom fokozódásához vezet. Ezt az igénynivő emelkedése követi, mely megnöveli az egyén adott tevékenység iránti érdeklődését, a motivációt, mely a további eredményesség és az újabb sikerek kulcsa lehet. A folyamat ez által öngerjesztő jellegűvé válik (Zrinszky, 1995).

A fogyatékkal élők esetében a fenti gondolatok hatványozottabb jelentőséget kapnak. A sporttevékenységnek a mozgáskorlátozottak fizikális és pszichés állapotára kifejtett pozitív hatását az esetek egy részében a sérülés hatására bekövetkezett személyiségváltozás kóros mértékének kiküszöbölésére, a kiszolgáltatottság és a másoktól való függőség megszüntetésére már hazánkban is évtizedek óta kiválóan tartjuk (Kelemenné, 1981).

A fizikai aktivitásnak – és ez által a sportolásra nevelésnek – jelentős az egészségügyi haszna. A testedzés optimális intenzitása és gyakorisága egyenesen arányos az egészségmegővő mértékével (Soós, 2002). A sportolás megszerettetése, a mindennapi élettevékenységek közé való beépítése kiemelt fontosságú a mozgáskorlátozottak életében. Ehhez azonban szükséges, hogy a fogyatékkal élő egyént

külső vagy belső tényezők motiválják a sporttevékenység felvállalására (Halmos, 1994).

Vizsgált személyek és alkalmazott módszerek

A mozgásszervi károsodottakat vizsgálva a sportolásra motiváló tényezők felderítésére vállalkoztunk akkor, amikor kérdőív segítségével 8 különböző ülöröplabda csapat 54 játékosát kérdeztük arról, mi a céljuk a sportolással. A vizsgált sportolók 80%-a férfi, 20% pedig nő volt. Tekintettel arra, hogy nemzeti szinten, a Magyar Ülöröplabda Bajnokságban mozgáskorlátozottsággal nem rendelkező sportolók is versenyezhetnek, az „ép” ülöröplabdázókat is megkérdeztünk. Ők a vizsgálati személyek 43%-át (23 sportoló) tették ki. A megkérdezettek naptári életkorának átlaga $38,3 \pm 10,2$ év, a mozgáskorlátozott sportolóké $41,22 \pm 10,3$ év, míg az épeké $34,36 \pm 8,93$ év. A mozgásszervi károsodottak 84%-a szerzett sérüléssel rendelkezik, és ezek a sérülések 100%-ban véglegesek. Keletkezésük időpontja a $16,2 \pm 12,4$ életévre tehető. A megkérdezett sportolók sportéletkorának – azaz az ülöröplabdázással eltöltött éveinek száma – átlaga $10,2 \pm 9,9$ év. Az adatok feldolgozá-

sát alapstatisztikai módszerekkel végeztük.

A vizsgálat eredménye

Az ülöröplabdázóknak feltett kérdésre („Mi a célja a sportolással?”) 11 előre megadott és egy „Egyéb, mégpedig...” kategóriával megjelölt válaszlehetőséget adtunk. A szabad válaszadás lehetőségével egy sportoló sem élt. Az általunk megadott válaszlehetőségek az alábbiak voltak:

(Megjegyzés: a sorrendet nem tekintettük fontossági sorrendnek!)

1. Anyagi javak szerzése.
2. Erkölcsi megbecsültség elérése.
3. Bizonyítani akarok magam előtt.
4. Bizonyítani akarok mások előtt.
5. Utazási, világjárási lehetőség nyílik a sport által.
6. Részt szeretnék venni a Paralimpián.
7. Közösség, barátokra, társakra találás.
8. Állapotjavulás.
9. Állapot fenntartás.
10. Egészség megőrzése.
11. Hobby.
12. Egyéb, mégpedig: ...

Az egyes általunk megadott és a sportolók által megjelölt válaszlehető-

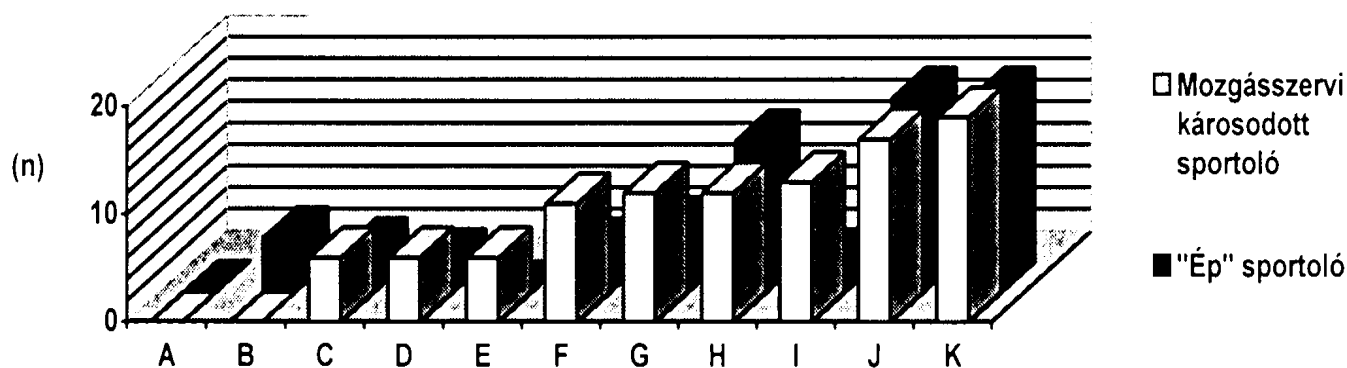
ségeket egyenként vizsgálva (1. ábra) megállapíthatjuk, hogy az „anyagi javak szerzése” egy sportolóra sem hat motivációs tényezőként. Ezt az eredményt egyértelműen magyarázhatjuk azzal a ténnyel, hogy a profizmus elterjedése a fogyatékkal élő sportolók körében nem jellemző.

A vizsgálati minta bemutatásakor említettük, hogy a megkérdezett mozgáskorlátozott sportolók 100%-a irreverzibilis – végleges – károsodással rendelkezik. Előzetes feltételezésünk szerint a sérült sportolók az állapotjavulást nem tűzték ki célul beigazolódtak, hiszen ezen válaszlehetőségre – a reális önértékelés meglétét bizonyítva – minden sportoló nemleges választ adott.

Társadalmunk fogyatékkal élő egyénekhez való, esetenként előítéletes hozzáállása (Kármán és Könczey, 2002) lehet az oka annak, hogy a mozgáskorlátozott ülöröplabdázók jobban vágyanak az erkölcsi megbecsülésre, mint ép társaik. A károsodottak 11%-a, míg az épek 7%-a jelölte meg célul ezen kategóriát. Az alacsony százalékos érték alapján azonban megállapíthatjuk, hogy a sportolók többségét nem ez készíti a fizikai aktivitásra.

A saját maguk és más emberek, sporttársak előtt való bizonyítási vágy kategóriájának a mozgáskorlátozott

Az ülöröplabdázók célja a sportolással
The aim of the sitting volleyball players with the sport



Jelmagyarázat:

A= Anyagi javak szerzése.

B= Állapotjavulás.

C= Erkölcsi megbecsültség elérése.

D= Bizonyítani akarok mások előtt.

E= Részt szeretnék venni a Paralimpián.

F= Utazási, világjárási lehetőség nyílik a sport által.

G= Bizonyítani akarok magam előtt.

H= Közösség, barátokra, társakra találás.

I= Állapot fenntartás.

J= Hobby.

K= Egészség megőrzése.

sportolók 58%-a (18 játékos) által való megjelölése több szempontból is jelentős. A károsodott egyének a sportban önerőre támaszkodva érhetnek el – gyakran kimagasló – eredményeket és ezáltal képesek önállóságukat és kiemelkedő képességeiket bizonyítani a kétkedőknek. A fogyatékkal élők sportjában tevékenykedő edzők számára ugyancsak kiemelt fontosságú a kapott eredmény, hiszen a bizonyítás csak akkor valósulhat meg, ha a sportoló önmagával szembeni igény szintje reális. Az edző az, akinek egy objektív értékelés által óvnia kell a versenyzőt, nehogy elérhetetlen célokat állítson maga elé, illetve ő maga is az edzésen megkövetelt feladatok által célok kitűzésére és elérésére serkenti a sportolót (Halmos, 1994). Az edző azáltal, hogy segíti a sportoló önmaga előtti bizonyítási vágyának kielégítését, fenntartja motivációját és újabb célok elérésére serkenti.

A fogyatékkal élők sportjának jelentős funkciója a sérült egyén társadalomba való integrálása (Földesiné, 1995). Hazánkban a Magyar Ülöröplabda Bajnokságban ép és mozgáskorlátozott sportolók egy csapatban játszhatnak, így a sportpálya lehetőséget biztosít az integrációra, annak színvonalát képi. Ezt bizonyítja a „közösség, barátokra, társakra találás” válaszlehetőségek az épek és mozgáskorlátozottak által egyaránt nagyszámú megjelölése. A vizsgált játékosok 90%-a tartja ezt fontosnak.

A sporttevékenység egészségre gyakorolt jótékony hatásával számos szakirodalmi foglalkozik. Vizsgálataink eredménye alátámasztja ezen elméleti és gyakorlati feltételezéseket, hiszen a sportolók 68%-a (mozgásszervi károsodottak), illetve 65%-a (épek) az állapot fenntartását és az egészség megőrzését célként jelölte meg. Mindez azt bizonyítja, hogy a sportolók tisztában vannak a fizikai aktivitás jelentőségével és fontosnak tartják mozgásszervi státuszuk fenntartását. Az edzés károsító hatásának elkerülése ezért kiemelten fontos a fogyatékkal élők sporttevékenységében (Benczúr, 2000).

Az edzéseszközök és edzés módszerek optimális megválasztása, a mozgáskorlátozottságot figyelembe vevő speciális foglalkoztatás kulcsa az edző kezében van, így ennek képzettsége, a fogyatékkal élőkkel való kapcsolatos ismereteinek folyamatos bővítése nagymértékben hozzájárul a

sportolók motivációjának fenntartásához és ezáltal a sportolás mindennapi életükbe való beépítéséhez.

Összegzés

A sportolás fenntartását, mint megoldási módot a felnőttek esetében is javasoljuk a mozgássérültek életvitelében és terápiás szokásaiban. A szakszerűen vezetett sportfoglalkozások által megvalósulhat az integratív felnőttnevelés célkitűzése, mely nem a homogenizációban, az egyenlővé tételben, hanem a különbségek, a másságok és a sokféleség megértésében nyilvánul meg (Zrinszky, 1995). Bár a személyiségfejlődés teljes programja nem valósul meg maradéktalanul a sportban – hiszen a felnőtt ember életében a különböző tevékenységi formák egyidejűleg, de eltérő jelentőséggel jelentkeznek (Vág, 1966) – ám a mozgásos, versengéses életmód bizonyos vonatkozásokban jelentősen kiegészíti a nevelés eszköz- és módszertárát (Biróné, 2004).

Összegzésként megállapíthatjuk, hogy segítenünk kell mozgáskorlátozott embertársainkat abban, hogy a megváltozott helyzetük révén kialakított önértékelésük reális képet mutasson. Ehhez olyan célok megfogalmazása adhat segítséget, amelyek ha nem is kis erőfeszítéssel, de mégis elérhetők. A sport annak változatos formáival nagyon alkalmas lehet a célok egyéni és kollektív elérésében. Az így szerzett pozitív megerősítések kedvezően befolyásolhatják egyrészt a személyiség alakulását, melynek szükségessége különösen a mozgássérültek esetében kívánatos, másrészt a szomatikus és pszichés állapotot abban az esetben, ha egyénre szabott, speciális edzések lehetőségét biztosítjuk sportolónk számára.

Irodalom

1. Biróné Nagy Edit (Szerk.) (2004): *Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához*. Dialóg Campus. Budapest
2. Benczúr Miklósné (2000): *Sérülésspecifikus mozgásnevelés. Mozgáskorlátozottak mozgásterápiája, adaptált testnevelése és mindennapos tevékenységre nevelése*. ELTE Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Főiskola. Budapest

3. Czeglédy Károly (2002): *A sportolók mozgásszervi rehabilitációja*. Sportkórházi sorozat. Országos Sportegészségügyi Intézet. Budapest

4. Földesiné Sz. Gy. (1995): *Sport and policy for the disabled*. Kalokagathia. 3

5. Halmos Imre (1994): *Sportjátékelmélet*. Nemzeti Tankönyvkiadó

6. Kármán Zsófia, Könczei György (2002): *A Taigetosztól az esélyegyenlőségig*. Osiris. Budapest

7. Kelemenné Szakonyi Júlia (1981): *A rokkantsport orvosi, pszichológiai vonatkozásai, jelenlegi helyzete Magyarországon*. Sport és rehabilitáció. 33-37.

8. Laczkó Magyar György (1999): *Sportterápia a harántsérültek és traumás amputáltak orvosi rehabilitációjában*. TF. Budapest

9. Grupe O. (1984): *Grundlagen der Sportpädagogik. Körperlichkeit, Bewegung und Erfahrung im Sport*. Schorn-dorf. Hoffmann

10. Sherrill C. (szerk.) (1984): *The 1984 Olympic Scientific Proceedings*. Volume 9. Human Kinetics Publishers. Inc. Champaign. Illinois

11. Soós István (2002): *A sportpedagógia mint prevenció eszköz a fiatalok egészségnevelésében*. Kalokagathia. 1-2. 130-144.

12. Steadward R., Walsh C. (1984): *Training and Fitness Programs for Disabled Athletes: Past, Present, and Future*. In: Sherrill C. (szerk.) (1984): *The 1984 Olympic Scientific Proceedings*. Volume 9. Human Kinetics Publishers. Inc. Champaign. Illinois

13. Vág Ottó (1966): *A játék mint nevelési eszköz, különös tekintettel a tematikus játéokra*. Pedagógiai Közlemények 3. ELTE Neveléstudományi Tanszék. Tankönyvkiadó

14. Vermeer A. (1991): *The International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps as an Instrument for Planning Sport activities in the Rehabilitation of the Disabled*. In: Földesiné Szabó Gyöngyi: *Sport and policy for the disabled*. Kalokagathia. 1995/3.

15. Zrinszky László (2002): *Nevelésselmélet*. Pedagógus Könyvek. Műszaki Könyvkiadó. Budapest

16. Zrinszky László (1995): *A felnőttképzés tudománya. Bevezetés az andragógiába*. Okker Oktatási Iroda

17. Zsolnai József (1996): *Bevezetés a pedagógiai gondolkodásba*. Nemzeti tankönyvkiadó. Budapest

Beszámoló az AIESEP 2005. november 17-20. között Lisszabonban (Portugália) megrendezett nemzetközi kongresszusáról

Bognár József

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

bognár@mail.hupe.hu

Az elmúlt pár év AIESEP (International Association for Physical Education in Higher Education) kongresszusai sajnálatos módon nem voltak hűek a korábbi kongresszusok hírnevéhez. Miután 2002-ben Spanyolország (La Coruna, Spanyolország) népszerű, ám nem túl sikeres kétnyelvű kongresszust szervezett, 2003-ban az USA az egészségpolitikai indokokra hivatkozva nem tartotta meg a rendezvényt. Emlékeztünk rá, az atipikus tüdőgyulladás elterjedésének veszélye lebegte körbe Földünket, erre hivatkozva a szervezők az utolsó pillanatokban lemondták a rendezvényt. Ezek után 2004-ben az AIESEP csatlakozott a Pre-Olympic Congress nagyszabású rendezvényéhez (Thessaloniki) és ezzel a bizonyos vélemények szerint szintemásodrendűvé degradálta saját rendezvényét.

Ilyen gondok és problémák után következett a 2005-ös kongresszus, mely szerencsére már a korábban megszokott, és elvárt színvonalat hozta. A 2005. november 17-20. között megrendezésre kerülő AIESEP kongresszust Lisszabon rendezte, mely népsze-

rűsége, szervezettsége és színvonala tekintetében is méltó helyszíne volt a rendezvénynek.

A kongresszus kiemelt témaköre idén az „Aktív Életstílus – A testnevelés és sport hatása” címet viselte. Nemzetközi és hazai publikációk alapján úgy tűnik, a téma nem csak az AIESEP keretein belül, hanem általában az oktatásban, kutatásban és a sport területén is egyre fontosabb szerepet kap.

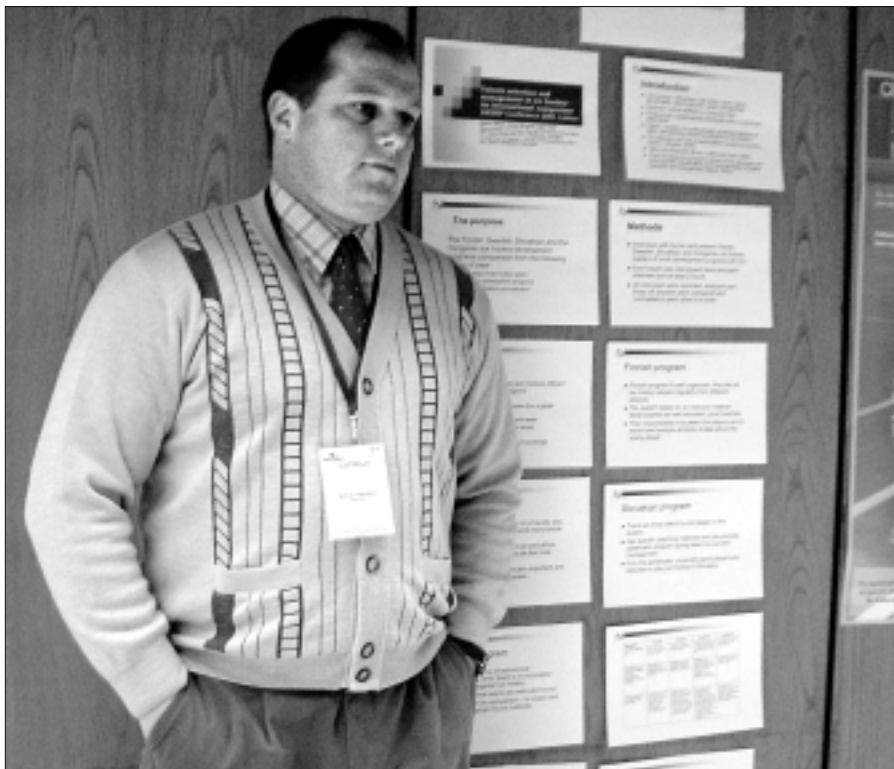
Ennek ismeretében térjünk rá a kongresszus szakmai programjára! Már a védnökök, támogató személyek, illetve szervek listája is tiszteletet parancsoló. Ezek közül érdemes kiemelni a fővédnököket, mint például a Portugál Köztársaság elnökét, a Tudományos, Technológiai és Felsőoktatási Minisztert, az Oktatási Minisztert, a Fialokért és Sportért felelős államtitkárt, a Lisszaboni Műszaki Egyetem (Technical University of Lisbon) rektorát és nem utolsó sorban a Portugál Olimpiai Bizottság elnökét. Ilyen társadalmi, politikai és szakmai háttérrel a rendezvény színvonala már eleve is biztosítottak mondható.

Az idej esemény felelős szervezője a

Lisszaboni Műszaki Egyetem Sporttudományi Kara volt. A Szervező Bizottság kilenc tagja közül a rendező portugálokon kívül egy spanyol volt, a Kongresszus Tudományos Bizottság tagjai viszont hat országot képviseltek. Talán érdemes számokkal érzékeltetni az idei Kongresszus népszerűségét és színvonalát: egy kiemelt és öt plenáris előadást, 106 előadást hallhattak, illetve 174 posztert láthattak a résztvevők.

Az AIESEP kongresszus hagyománya szerint a kiemelt plenáris előadással kezdődik, melyet a szervezett repülőgép szerencsétlenségben elhunyt vezetőjéről, Cagical Lecture-nek hívnak. Idén Stuart Biddle a Loughborough Egyetemről (Anglia) kapta a megtiszteltetést ennek megtartására. Előadásában kiemelte azokat a demográfiai, biológiai, társadalmi, környezeti és pszichés tényezőket, amelyek a fiatalok fizikai aktivitásáért vagy éppen inaktivitásáért felelősek. Miután sorra vette a lehetőségeinket és kapcsolati tényezőket, arra hívta fel a figyelmet, hogy nincs egyszerű és gyors megoldás a fiatalok egészségügyi fizikai aktivitásának kialakítására. Az egyik legfontosabb tényező szerinte annak megértése lenne, hogy a környezeti és intervenció programok tényezői hogyan játszanak szerepet a fiatalok sportolási szokásainak és egészségtu-





datos magatartásának fejlesztésében. Véleménye szerint ennek maximális figyelembevételével lehetséges csak a folyamatosan romló egészségügyi mutatók mikro-, és ezen keresztül makroszintű javítása.

Az öt plenáris előadásra olyan nemzetközi híru kutatókat kérték fel, mint Luis Sardinha (portugál), Hans Peter Brandl-Brendenbeck (német), Bart Vanreusel (belga), Richard Tinning (ausztál), és Willem van Mechelen (holland). Ők mind a kongresszus fő témakörét járták körül valamely szempontok szerint. Ebben kiemelt szerepet kapott a fiatalok egészségtudatos magatartása, a felnőttek fizikai aktivitása, a mozgásszegény életmód és környezeti tényezők kapcsolata, az oktatás és a család szerepe az egészséges életmód kialakításában, valamint a külső környezeti befolyásoló tényezők optimális ki- és felhasználása a fejlesztés érdekében.

A plenáris előadásokon kívül sokat hallhattunk a komplexen értelmezett egészség és fizikai aktivitás kapcsolatról. Nem kizárólag a fiatalok testnevelése és életmódja szerepelt az előadásokban, hanem káros szenvedélyek problematikája, iskolai és iskolán kívüli fizikai aktivitás, a szabadidősport és élsport, valamint a felnőttek és idősek fizikai aktivitásának kérdései. Ezen kívül hangsúlyos témának bizonyult a testnevelői munka hatékonysága és motivációja, a testnevelés szakos hallgatók érdeklődési szempontjai, tantervi ajánlások, érzelmi és szociális beállítódások, és az információs technológia kérdései is.

Mi magyarok egy előadással és két poszterrel képviseltük magunkat. Bognár József és társai (Kovács T. László, Suskoviccs Csilla, Fügedi Balázs, Ulrik Tamás és Katona Zsolt) a felső-tagozatos általános iskolások véleményét kérdezték meg a testnevelés céljairól, tartalmáról és fejlesztési lehetőségeiről. Empirikus tanulmányukat több mint háromezer 10-14 éves diák véleményére és tapasztalatára építették, és ennek eredményeképp felhívást intéztek a testnevelés tartalmának és módszereinek modernizálására. Az eredmények alapján úgy tűnik, hogy mind a diákok, mind a társadalom elvárásainak úgy tudunk csak megfelelni, ha az egészségtudatos ismeretek és magatartás irányába törekszünk a testnevelés oktatása során.

Géczi Gábor, Bognár József és Révész László posztere a jégkorong sport-

ágválasztás, kiválasztás és tehetség-gondozás kérdéseit vizsgálta meg több szempontból. Hazai szakembereken kívül három fejlett jégkorong kultúrával rendelkező ország képviselőt szólaltattak meg interjúk segítségével, és ennek alapján hasonlították össze az országra jellemző nézeteket és gyakorlatokat. Eredményeik azt mutatták, hogy a szülői háttér, aktív családi életstílus, szociális és kulturális környezeti hatások, valamint az iskola lényeges befolyásoló tényezők a sportágválasztásban, a sportági kiválasztásban, valamint a sportos életmód kialakításában is. Lényeges szempontként jelent meg, hogy a szülők sportolási szokásai és iskolai végzettsége egyértelműen befolyásolja a gyermekek fizikai aktivitását és sportolási motivációját.

Révész László és Bognár József az úszás szerepét és funkcióit vizsgálta a hazai tantervekben. Poszterük egyértelműen mutatta be az úszás tartalmának és strukturájának változásait az 1914-es bemutatkozás óta. Eredményeik alapján egyértelmű, hogy az úszás kiemelten fontos eleme a hazai testkultúrának és ennek reményében mindenképpen érdemes a fejlesztését átgondolni, a kornak megfelelő módszerekkel megvalósítani. Mivel az úszás oktatása során hangsúlyos szerepet kap a fizikai, mentális, érzelmi, szociális és pszichomotoros személyiségkomponensek fejlesztése, a sportág egészségfejlesztő szerepe ideálisnak mondható.

A kongresszus szűk négy napja alatt kiváló rendezést láthattunk és tapasztalhattunk. Nyilvánvalóan a nagy számú előadás kis részét hallgathattuk csak meg, ugyanakkor a nemzetközi kapcsolataink intenzíven fejlődtek. Sajnálatos módon a kulturális és turisztikai igényeinket idő hiányában nem tudtuk kielégíteni, de színvonalas szakmai kongresszus kárpótolt minket mindezt.



Legyen a szívünk a szívügyünk!

AZ ÍR SZÍVALAPÍTVÁNY 2005-ÖS KONFERENCIÁJA (DUBLIN)

Ulrik Tamás¹, Vécseyné Kovách Magdolna²

¹ Kecskeméti Főiskola, Tanítóképző Kar, Testnevelés Tanszék

² Baba-mama alapítvány, Eger

tamasulrik@freemail.hu

Előzmények

A Szívügy Világnapja alkalmából a világ mintegy 100 országában rendeztek felvilágosító, mozgósító programokat. A rendezvény központi témája ebben az évben az „Egészséges testsúly, egészséges alak” volt. Érdeemes egy pillantást vetni a témaválasztás okára és aktualitására!

Világszerte mintegy 300 millió felnőtt és 22 millió öt év alatti gyermek elhízott, és sokkal több a túlsúlyos. Európában a gyermekek csaknem 20 százaléka elhízott vagy túlsúlyos. Az elhízás szinte minden szervrendszerben előnytelen folyamatokat indít el és az elhízott gyermekek közül sokan már egészen korán veszélyeztetettek a cukorbetegség és a szívbetegség szempontjából.

Elgondolkodtató, hogy a fejlett országokban a túlsúlyos és elhízott emberek aránya ötévente megduplázódik. A statisztikák szívszorítóak!

A rendezvénysorozat keretein belül került sor Dublinban, az Ír Szívalapítvány szervezésében az Irish Heart Week (2005. szeptember 25 - október 1.) konferenciájára, melynek címe „A gyermekek szíve az életért – Egészséges táplálkozással és aktív életmóddal”. A szervezők egy olyan programot állítottak össze, mellyel a gyerekekkel foglalkozók széles csoportját tudták megszólítani. Ennek megfelelően a 115 résztvevő között testnevelő, tanító, iskolaigazgató, kutató, média szakember, egyetemi oktató, PhD hallgató és egészségügyi intézmények képviselője is képviselte magát.

Jelen beszámoló első szerzője az Erasmus pályázattal éppen ezen a héten érkezett Dublinba, a St. Patrick's College-ba és kihasználva az alkalmat, részt vett a konferencián.

A konferencia délelőtt

Az ifjúsági és egészségügyi miniszter megnyitója után kezdődtek az előadások. A délelőtti program fő témája a gyermekek és fiatalok számára szükséges tápanyagok, élelmiszerek meghatározása, ajánlása volt. Véleményünk

szerint érdemes pár előadást röviden összefoglalni.

Lucy Cooke kutató pszichológus a gyerekek étkezési szokásairól, azok kialakulásáról és veszélyeiről beszélt. Állítása szerint a mai gyerekek étrendje tele van zsíros, sós ételekkel, előnyben részesítik a finomított gabonafélékből készült ételeket, kevés gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak. Ezek az étkezési szokások mind hozzájárulnak az egyre gyakoribb gyermekkori túlsúlyhoz és elhízáshoz továbbá növelik a különböző betegségek kialakulásának valószínűségét, a szívinfarktus-tól a rákbetegségekig.

Margaret O'Sullivan a családi étkezések és fizikai aktivitás jellemzőiről mutatott be kutatási eredményeket. Néhány elgondolkodtató adat az írországi vizsgálatból.

Általános egészségi mutatók: a szülők többsége (96%-a) elégedett gyermeke egészségi állapotával és a szülők 43%-a tartotta magát túlsúlyosnak vagy elhízottnak.

Étkezési szokások: a gyerekek 30%-a egyedül reggelizik, a családok 1/3-a rendszeresen TV-t néz étkezés közben, az ír gyerekek 1/3-nak a szobájában van TV, 20%-uk hét közben 3 órát, 50%-uk hétvégén 3 órát TV-t néz.

És néhány adat az iskolai környezettel kapcsolatban, konkrétan a testnevelés lehetőségeit kiemelve: az iskolák 1/4-ben van fedett sportlétesítmény, az iskolák 40%-ban tilos futni szünetekben az udvaron, az ír gyerekek 3/4-ének heti egy negyven perces testnevelés órája van.

Mauren Mulvihill a gyerekek számára egészségtelen ételek piacáról tartott előadást. Az Európai Szív Hálózat által irányított Európai Unió kutatásában azt vizsgálták, hogy az egészségtelen ételek marketingje milyen hatással van a gyermekek elhízására. Ezen kívül 20 európai országban külön is gyűjtöttek adatokat egy egységes kérdőív alapján. Azt tapasztalták, hogy a gyerekek nagyon is ki vannak téve az egészségtelen (zsíros, sós és/vagy cukros) élelmiszerek marketingjének. A műholdas és kábel televíziók globalizációjával

teljesen megszűntek azok a korlátozások, melyeket egyes országok szabtak a reklámokkal szemben (pl. Norvégiában, Svédországban).

Elgondolkodtató a témához kapcsolódóan Szűcs Zsuzsanna dietetikus cikke, melyet az Új Diéta 2004., negyedik havi számában olvashatunk. Cikkében arra keresi a választ, hogy milyen bizonyítékok vannak a reklámok hatásának a gyermekek táplálkozási szokásaira és így az egészségi állapotukra (és ha igen, milyen irányban és mértékben). Szkeptikusok hivatkoznak a svéd példára, ahol a több mint 10 éve gyakorolt reklámozási tiltás nem csökkentette az elhízás szintjét. Számunkra elgondolkodtató az a feltevés, hogy a gyermekkori elhízás okát sokszor még mindig egyoldalúan a táplálkozásban keresik. Egyértelmű, hogy a tévéreklámok káros következményét érdemes ez irányban is vizsgálni, de egyéb befolyásoló faktorok mindenképpen jelentősek a folyamatban, gondoljunk csak a testmozgásra!

A délutáni előadások témája az ifjúság és a fizikai aktivitás volt

Stuart Biddle előadásában azt elemezte, hogy a fiatalok fizikai aktivitását milyen tényezők befolyásolják. A biológiai, pszichológiai, kulturális és fizikai tényezőket értékelve az oktatási intézmények szerepét emelte ki. Egy 2004-es vizsgálat eredményeire hivatkozva megállapította, hogy a fiatalok fizikai aktivitás-szintjének növelése a testnevelés órákon jól megvalósítható, de az órákon kívül már erősen behatárolt. Speciális ismeretekkel rendelkező tanárok (értsd testnevelők) eredményesen tudják emelni a fizikai aktivitás szintjét és minőségét, továbbá a játszótéren, iskolai sportudvarokon a játék és sportlétesítmények fejlesztése, cseréje növeli a gyerekek szabadidős fizikai aktivitását. Előadása végén a következő ajánlásokat fogalmazta meg:

- a lányok aktivitásának növelése,
- közbülső célok meghatározása idősebb serdülők számára,
- különböző típusú fizikai aktivitás biztosítása különböző korú csoportok számára,
- biztonságos környezet kialakítása a gyerekek számára, hogy a szabadban játszassanak,

• biztosítani kell tanítás utáni és hétvégi programokat, különösen az idősebb tanulóknak,

• a felnőtt társadalom tudatosan alakítsa értékes és hasznos környezetet,

• mutasson példát, pozitív mintát egészséges életmódjával a gyermekek számára.

Catherine Woods és munkatársai egy vizsgálatukról számoltak be, melynek során 1508 (15-17 éves) tanulót mértek fel. Vizsgálataik iránya többek között a fiatalok fizikai aktivitása, közlekedése, az ülve eltöltött idő, vérnyomás és derékbőség, body mass index, dohányzás és alkoholfogyasztás, valamint fizikai aktivitás környezet általi meghatározottsága, befolyásoltsága. Eredményeik az előző előadásokhoz hasonlóan jellemezte a helyzet súlyosságát és azonnali váltást követelt.

Az előadásokat Sarah Jane Belton

zárta, mégpedig az „Action For Life health related activity programme for primary schools” ismertetésével. Az „Akció az életért” program 4 kézikönyvet tartalmaz, melyekben óravázlatok, bemelegítés, levezető feladatok, zene és eszköz igény jelenik meg. A könyvek a teljes alsós korosztályi (8 év) tantervet felölelik. Azt csak zárójelben jegyezzük meg, hogy a hivatalos adatok szerint 2005 nyaráig csaknem 5.000 tanító kapott 4 órás továbbképzést az anyagból.

Az előadások után meglepetésként megmozgatták, megtáncoltatták a résztvevőket egy iskolai tánccsoport tagjai (8-10 éves gyerekek). Zárásként workshopok voltak 5 témában:

1. szülői segítség és segítség a szülőknél,
2. hátrányos helyzetű gyerekek, családok segítése,

3. tanítás utáni sportprogramok,
4. szünidei táborok, programok,
5. együtt az iskolába – gyalog.

Ennek a konferenciának véleményünk szerint egyik nagy értéke, hogy rendkívül széleskörű csoportokat tudott megszólítani, mozgósítani. Hazánkban is szükséges lenne hasonló kezdeményezés, melynek kezdeti lépéseként a Magyar Nemzeti Szívalapítvány is felismerje, hogy széleskörű nemzeti összefogásra van szükség a különböző szervezetek és szakterületek között. Elsődleges célként itthon is arra van szükség, hogy gyermekeinket megtanítsuk miként táplálkozzanak és éljenek egészségesen. Ha a megtanításon túl még meg is szeretjük velük a testmozgást, a sportot (erre a testnevelés órák remek lehetőséget biztosítanak), akkor segítünk igazán a gyerekeknek az élethosszig tartó egészséges életmódra nevelésben.

IV. Országos Sporttudományi Kongresszus I.

2003. október 17-18., Szombathely

- Társadalomtudomány
- Nevelés, képzés
- Élettan, antropometria, rehabilitáció
- Kineziológia, edzéstudomány
- Pszichológia, mentálhigiéné
- Életmód, rekreáció
- Angol nyelvű szekció
- Poszter-bemutató
- Önkormányzati szekció

IV. Országos Sporttudományi Kongresszus II.

2003. október 17-18., Szombathely

- Társadalomtudomány
- Nevelés, képzés
- Élettan, antropometria, rehabilitáció
- Kineziológia, edzéstudomány
- Pszichológia, mentálhigiéné
- Életmód, rekreáció
- Angol nyelvű szekció
- Poszter-bemutató
- Önkormányzati szekció

Sportteljesítmény-fokozás a computer- és videotechnika segítségével

„SPORTMOZGÁSOK BIOMECHNIKÁJA ÉS SPORTTELJESÍTMÉNYEK ELEMZÉSE”
C. SPORTTUDOMÁNYI VILÁGKONFERENCIA – 2006. AUGUSZTUS 23-26. SZOMBATHELY

Szegterné Dancs Henriette

Berzsenyi Dániel Főiskola, Szombathely

dancs@bdtf.hu

Az élsportolók korszerű felkészítésének szerves részét képezik a computer-, és videotechnikai elemzések. Az edzők minden lehetőséget megragadnak annak érdekében, hogy a legkedvezőbb feltételek között, célirányosan készítsék fel a sportolókat. Szükség van arra, hogy a lehető legtöbb információval rendelkezzenek játékosaik versenyeken, edzéseken nyújtott teljesítményeiről.

A computer- és videotechnika, a statisztika, valamint az edzésmélet találkozásából létrejött egy új terület, az ún. „teljesítmény-elemzés” (*performance analysis in sport*). Az angolszász országok élvonalbeli sportolóit (mind a csapat-, mind az egyéni sportágakban) ma már főállású „teljesítmény-elemző” (*performance analyst*) szakember is segíti a felkészülésben. Miért is van erre szükség? Egyrészt a sportolóknak, felfokozott lelkiállapotban nincs hiteles képük saját valós teljesítményükről, másrészt az edzőnek, például a csapatjátékokban több emberre kell egyidejűleg figyelnie és így óhatatlanul több fontos esemény elkerülheti a figyelmét. A sportban olyan objektív adatokra van szükség, amelyek ismeretében a szakvezető feltérképezheti játékosainak erősségeit, gyengéit, s természetesen maga a sportoló is tudatosabban készülhet a versenyekre.

E kiegészítő eljárás nélkül az élsportban ma már nehéz felvenni a versenyt a riválisokkal. Amikor millimétereken, ezred másodperceken múlik egy győzelem sorsa, akkor értelemszerűen minden lehetőséget meg kell ragadni a maximálishoz mind közelebbi teljesítmény megvalósítása érdekében. A több kamerával felvett mérkőzés, a

játékosok testére helyezett chipek, melyek a szívritmust, pulzust, stb. mérik, rövid időn belül jól értékelhető adatok birtokába juttatják az edzőt. Amíg lejön a csapat a pályáról, a kézi computerekből összegyűjtik az összes játékos adatait egy laptopon, pillanatok alatt összesítik a kívánt szempontoknak megfelelően, s mire az öltözőbe érnek, az edző már tudja, ki hogyan teljesített. A teljesítmény-elemző sportszakember, aki a felkészítő-team oszlopos tagja, célirányos és „fogyasztható” információkat talál tehát az edzőnek. Természetesen az élsporton kívül ugyanakkor a sportszakemberek képzésében is hasonlóan jó eredménnyel lehet felhasználni ezeket a high-tech lehetőségeket.

Kétnapos nemzetközi sporttudományi konferencián e terület brit szakemberei találkoztak a walesi Cardiffban, az UWIC egyetemen ez év januárjában. Az eseményen, melyen a Berzsenyi Dániel Főiskola Sporttudományi Tanszékéről dr. Polgár Tibor és Szegterné dr. Dancs Henriette is rész vettek, a nemzetközi sport szoftvereket gyártó világcégek (**Silicon Coach, Sportscode, Prozone, Dartfish**) és az ezeket használó sporttudósok találkoztak, hogy a sportteljesítmény-fokozás legújabb lehetőségeiről egyeztethessenek.

Mike Hughes e terület világviszonylatban elsőszámú szakembere nyitóelőadásában a sporttudomány egyik legprosperálóbb és legnagyobb távlatokat biztosító területének minősítette a computeres-és videotechnikai elemzés területét a sportolók felkészítésében. Örömmel állapította meg, hogy a 2012-es Londoni olimpia további lökést ad e komplex, s jelenleg többnyi-

re inkább az angolszász országokban virágzó, tudományág fejlődésének és elterjedésének. Érdekes itt megjegyeznünk, hogy újabb és újabb BSc és MSc kurzusok indulnak e témakörben Nagy-Britannia több egyetemén. Ebben reménykednek a vezető sport software gyártó cégek is, akik Közép-Kelet Európában még nem vetették meg lábukat. De ennél is nagyobb probléma, hogy a hazai edzőknek sok esetben nincs megfelelő szaktudásuk és sajnos anyagi lehetőségük sem ahhoz, hogy élni tudjanak ezekkel a lehetőségekkel.

A Berzsenyi Dániel Főiskola Sporttudományi Tanszéke rendezi meg a „Sportmozgások biomechanikája és sportteljesítmények elemzése.” c. sporttudományi világkonferenciát 2006. augusztus 23-26. között Szombathelyen. (A rendezvény honlapja: <http://cpa.uwic.ac.uk/wcpas7/>). Ezen megközelítőleg száz előadás és poszter prezentáció kerül bemutatásra és a résztvevők világ minden kontinenséről érkeznek. A sporttudósok mellett a vezető sport-software gyártó cégei is képviseltetik magukat. A nemzetközi program kiegészítéseként magyar nyelvű szekciókat is terveznek a szervezők a klasszikus csapatjátékokban és/vagy teniszben és fallabdázásban. A beérkezett előadások alapján az atlétikától kezdve az úszáson és vízilabdán át a tornáig, több sportágot érintően hangzanak el előadások, illetve kerülnek poszterek bemutatásra. A szervezők reményei szerint az esemény kiváló alkalom lesz elsősorban az élsportban tevékenykedő szakvezetők számára, hogy ismereteiket bővíthessék és ezen új terület kínálta lehetőségeket megismerhessék. A nagyszabású esemény szervezési munkákban a BDF Sporttudományi Intézet külföldi hálózati partnerei (Magdeburg, Telemark, Graz, Eisenstadt, Bologna, Ljubljana, Zagreb, Cardiff, Brno) is részt vettek.

Antidoppinginfo! A doppinggal és a doppingellenes küzdelemmel kapcsolatos aktuális információk honlapjainkon!

www.antidopping.hu
www.sporttudomany.hu
www.mstt.iif.hu



Visszaélés és doppingolás az erythropoietinnel

(Erythropoietin abuse and erythropoietin gene doping)

Diamanti-Kandarakis E. és mtsai (First Dept. of Medicine, Medical School, Laiko Hospital, University of Athens, 1A-Zefyrou, Ekali, Athens, Greece 145-78, E-mail: akandara@otonet.gr): Sports Med. 2005, 35, 831

Odysseust Pallas Athene segítette a győzelemhez Homeros tudósítása szerint, a mai sportolók azonban nem bízzák a segítséget csak az istenekre. Az egyik „külső segítség” a rekombináns erythropoietin (EPO) használata, amely a 2008-as olimpia egyik fő dopping-problémája lehet. A glukoprotein EPO nem a pluripotens erythroid őssejtre hat, hanem az erythroid sejtek kolonia formálódásában, az apoptózis kivédésében, a vörösvértestre specifikus fehérjék képzésének expresszáldásában vesz részt, így nem csoda, hogy ez volt az első klónozott vérképző növekedési faktor. A rekombináns EPO-t (rhEPO) a vesebetegeknél, HIV-eseken, vérképzőrendszeri malignus folyamatokban, a kemoterápiát kísérő anémiákban kiterjedten használják. A vörösvértest képzés mellett az erek képződését is segíti, szerepe van az ér-ellenállás szabályozásában és idegsejt-védő is. Az aerob kapacitás növelése vezetett a sportbeli használatához. Ez nemcsak etikai standardokat sért, hanem hyperviszkozitást, thrombózist, hypertóniát is indukálhat. Eddig csak vesebetegeken írták le a vörösvértest apláziát mellékhatásként. 1990-től doppingnak minősül az EPO használata a sportban, de az ellenőrzés nem könnyű feladat, mivel nehéz a természetes és a bevitt rekombináns EPO elkülönítése, másrészt a fél-életideje intravénás bevétel esetén 8,5+/- 2,4 óra, szubkután adáskor 18,4+/- 10,7 óra. Mind a lebomlás gyorsasága, mind a hatásosság függ a molekula glükózilált-ságán, a szíalsav-rész eltávolítása gyorsítja a felezési időt.

A hormon direkt kimutatása a fizikokémiai tulajdonságán alapul. A hormon peptid-része stabil, de a szénhidrát-része igen variabilis („glykozilációs mikroheterogenitás”). 8-14 szíalsav-végződés lehetséges, s ennek megfelelően változó erősségű a negatív töltése a különböző izoformoknak. Az izoelektromos pont meghatározás a kimutatás alapja, amelyet 2000-től használnak a felfedező Lasne és de Ceaurriz nevével jelezve. Az rhEPO a, b és w a Lasne-módszerrel megmérhető a vizeletben,

és az rhEPO megát is képes elkülöníteni az endogén, a termelt EPO-tól. Az injekciót követő 3-4 nap után azonban már nem mutathatók ki ezek. Standard laborok és igen jól képzett technikai személyzet szükséges a Lasne-teszthez, emiatt nagyobb populáció szűrővizsgálata aligha lehetséges. Egyidejűleg a vér hematokrit, retikulocyta, makrocitózis, EPO-koncentráció, oldható transferrin vizsgálata további információt ad. A kiértékelés ON modellje a gyorsult vörösvértest képzést, az OFF model az EPO használatot követő down-regulációt tárhatja fel (alacsony EPO-szint, kevés retikulocyta, magas hematokrit). E kiértékelő modelleknek is vannak alcsoportjai (ON-nál a HE: hemoglobin és EPO koncentráció, és HES amely a solubilis transferrin receptort is figyelembe veszi), az OFF-nál a HR (hemoglobin és retikulocyta) valamint a HRE, amely az előbbi mellett az EPO szintre is tekintettel van. Sajnos, a magaslati tartózkodás, egyes betegségek, az etnikai variációk zavarhatják e modellek érvényességét, például az 1964-es téli olimpián két aranyérmet nyert finn sífutóról sokkal később derült ki, hogy az EPO-receptor gén olyan mutánsát hordozza, amely Mantyranta oxigént szállító kapacitását 25-50 százalékkal növeli. Őt az ON-teszt alapján kizárták volna. A genetikai polymorfizmus esetén a jelenlegi indirekt tesztek téves pozitívást adnak. Lehetőség az is, hogy úgy manipulálnak az EPO adásával, hogy a hematológiai mutatók az elfogadott határokon belül maradjanak.

Újabb doppingolási eljárás lehet az EPO-analógok használata. A nitrogénvéghöz kötött szénhidrátláncok emelése az EPO molekula hatása és életideje nő. Az így előállított darbepoetin a 14 helyett 22 szíalsav-maradékot tartalmaz, a fél-életideje 48 órára nő, s emiatt csak hetente egyszer kell adni az rhEPO 2-3-szori adásával szemben. A Lasne-teszt kimutatja. A szintetikus erythropoiesis protein (SEP) kevésbé immunogén mint az rhEPO, tartósan hatásos, a Lasne-teszt ezt is kimutatja. Az EPO-t utánzó mimetikumok kis molekulák, amelyek az EPO receptorát képesek dimeri-

Referátumok



Apor Péter
rovata

Nemzetközi kitekintés

zálni és a gének sorát transzkripcionálisan stimulálni az EPO hatásával egyezően. Ezek stabil, az emésztésnek ellenálló, a membránokon könnyen átjutó, így szájon át bevehető anyagok, amelyek hamarosan a kereskedelemben jutnak. A klinikai első fázisban vizsgált Hematide egy ilyen szintetikus dimer polypeptid, hosszú felezési idővel, amely remélhetően nem okoz aplasztikus anémiát sem, mivel nem vált ki ellenanyag termelést. Egyéb lehetőség a vérképzést fékező hematopoietikus sejt foszfát bénítása, kombinálva az EPO mimetikummal. Ezek feltehetően igen nagy klinikai jövő előtt állnak, a dopping kontrollnak újabb feladatot adva. A genetikusan megváltoztatott, EPO-t termelő sejtet féligáteresztő kapszulába zárva és ezt beültetve a szervezetbe kijut az EPO, de immunológiai folyamatot nem indít be

A géndopping – melyet 2003-ban a tiltólistára tettek – sokféle megközelítésben merül fel. In vivo módon az EPO génnel beoltott vírus injektálják, míg az ex vivo eljárás során a génnel beoltott sejtet ültetik be a testbe. Az adenovirussal bevitt EPO-gén hatására a hematokrit 49-ről 81%-ra emelkedett az egérben, és egy évig is fennmaradt a magas szint. Majmoknál 84 napig tartott a 40-ről 70%-ra emelkedett hematokrit. A víruson kívül plazmid DNA, liposzóma és protein-DNA konjugátum is lehet a gént vivő faktor, de az izomba fecskendezett gén is hatásos. A hátulütők egyike, hogy a transzgen expresszióját nem szabályozza semmi, óriási fokú vörösvértest képzés indulhat be, a vér viszkozitása megnő, thrombózisok léphetnek fel. A szabályozó rendszerek kutatása folyik, ilyen pl. a mifepriston-függő GeneSwitch rendszer, a rapamycin, a reboxygen, amely alacsony oxigéntenzio esetén indítja be az EPO-gén működését. Ezek még

A labdarúgás élettana

(Physiology of soccer)

Stolen T. és mtsai (levelezési cím: Ulrik Wisloff, Dept. of Circulation and Medical Imaging, Norwegian University of Science and Technology, Olav Kyrres gt 3, Trondheim, 7489 Norway, E-mail ulrik.wisloff@ntnu.no): Sports Med. 2005, 35, 501.

A 35 oldalas, 181 közleményt idéző áttekintés a legnépszerűbb sportág üzöinek élettani jellemzését, a játékvezetők testi teljesítőképességét, az alkalmazott edzés módszerek és tesztelési eljárások jellemzőit tárgyalja 9893 közleményből kiválasztott 181 cikk (köztük a referensé) alapján.

A mérkőzéseken átlag 10 kilométert futnak, az anaerob küszöb körüli intenzitással, a maximális pulzusszám 80-90 százalékával. A legjobb csapatok egyre növekvő aerob kapacitással rendelkeznek, míg a sereghajtókat a 30 évvel ezelőtti legjobbak értékei jellemzik. A mérkőzés 1600-1800 Kcal energiát igényel, de a mozgások igen sokoldalúsága nagyon sokféle fizikai képességet igényel. Négy-hat másodperces vágta átlag másfél percenként fordulnak elő, az effektív játékidő 0,5-3,0 százalékát téve ki. Nagyintenzitású futások 70 másodpercenként történnek, 15 szerelés, 10 fejelés, 50 találkozás a labdával, 50 fordulás, 30 passzolás az átlagos feladat, amely persze a pozíciótól is függ. Nagymértékű (gyors) erőre is szükség van, nem csak a feladatok megoldásához, hanem a sérülések csökkentéséhez is. Az elit játékosok tejsavszintje 7 körül van az első és 3 mmol/l körül a második féldőben.

Az aerob kapacitás 50-75 ml/kg·perc, a laktát-küszöb ennek a 76-90 százaléka táján mérhető. A fiatal játékosok és a női csapatok értékei alacsonyabban, de a skalázás (testsúly kg-ra, annak 0,75-ös hatványára, a testmagasságra stb. vonatkoztatás) nem egységes. Korábban a 60 ml/kg·perc aerob kapacitás határt tartották alkalmassági kritériumként (nálunk is a 70-80-as években), ma a 70 ml/kg·perc (200 ml/kg^{0,75}) feletti a kívánatos. Elérendő erőérték határokat is számon tart az irodalom, például egy 75 kg-os játékosnál 200 kg feletti felugrási erő, 100 kg fekve kinyomása várható el. Persze elsősorban a feladat-specifikus gyorsító teljesítmények a fontosak.

Az átlagosan 41 éves játékvezetők is 9-14 km-t tesznek meg mérkőzésenként, ennek fél-tizenkét százalékát sprintelve, és a játékosokhoz hasonlóan, a második féldőben a teljesítmény mintegy 5 százalékkal kisebb. A pulzus a maximális 85-95 százaléka körül csúcsokat ér el, az egész mérkőzés pulzusértéke alapján az aerob kapacitásuk 81 százalékban van kihasználva, 5 mmol/l tejsav szint mellett. Aerob kapacitásuk 46-51 ml/kg·perc. A játékvezetők edzése a követelményekhez igazodik, a labda ügyes kezelése nem az ő feladatuk.

A verővolumen növelését szolgáló állóképességi edzés 3-8 perces, 95%-os intenzitású futások és 2-3 perces pihenők váltakozásával igen jó eredményt hoz. A 70 ml/kg·perc feletti aerob kapacitású játékosok hetente két ilyen interval edzéssel tudják fenntartani a magas fittségüket. Az interval-edzés az alapvető forma, de nagyon sok variációban használatos, dombra futással is színezve. Az anaerob küszöb növelése a félórás vagy hosszabb, 85-90%-os futással történik.

Az izom hipertrófia és a beidegzés fejlesztése egyaránt cél az erőedzések során. Az erő paraméterek és a futás felgyorsulása, a felugrások, a technikai elemek kivitelezése között szoros a kapcsolat. 47-60 cm a szokásos felugrásmagasság, amely az anaerob teszteredményekkel (Wingate, stb.) is kapcsolatban van.

Az alkalmazott tesztek egyike a 20 méteres ingafutás, percenként hangjellel segített gyorsulással. Ennek variánsa a Yo-Yo intermittáló futásteszt (ezek részletes leírása és a korrelációk az egyéb teljesítmény-mutatókkal olvasható a cikkben). Labdavezetéssel és passzolásokkal egybekötött 30 méteres futások és hasonló próbák is használatosak.

A laboratóriumban mért aerob és anaerob tesztek eredményei összefüggnek a pályán nyújtott teljesítménnyel, és az edzéssel elért javulás tükröződik a pályán mutatottakkal.

...Referens megjegyzése: A közlemény alapos tanulmányozása elengedhetetlenül fontos a labdarúgással foglalkozó szakemberek számára.

Apor Péter dr.

nincsenek klinikai használatban, számos problémát kell megoldani, a váratlan mellék-következményeket megismerni, de a sport szemszögéből nézve féltő hogy 2008-ra hozzáférhetőek lesznek ezek az eljárások.

Az EPO analógokkal és a géndoppinggal élés felderítése a bevitt anyag direkt kimutatása, vagy a hatás felfedése mellett újabb molekuláris módszereket kíván. A mimetikumok és a HCP-gátlók xenobiotikumok, így farmakológiai tesztekkel elvileg felderíthetők, azonban ezek előállítását csak késve követhetik a kimutatási módszerek kifejlesztése és a doppingszerré nyilvánítás. Az igen rövid felezési idő és a hosszú hatástartam is nehezíti a tettenérést. Az EPO analógok szerkezete igen közel áll az endogén EPO-hoz, így pl. az rhEPO-d (GA-EPO) és a SEP elkülönítése csaknem lehetetlen a szervezet által termelt EPO-tól, és az EPO analógok bizonyára szaporodni fognak. A gén-transzfer révén az izomban produkált EPO az izomszövetre jellemzően másként glikozilált, mint az endogén EPO, így attól a Lasne módszerrel is elkülöníthető. Az átvívó gén is kideríthető, de ehhez szövetmintát kell nyerni pl. izombiopsziával. Ez csak nagy gyanú esetén lehet a végső, döntő módszer. Lehetne ellátni az összes gén transzfer terméket egy jelző DNS-törredéssel, persze ehhez mindenki együttműködésére lenne szükség. Az újabb biotechnológiai eljárások indirekt úton mutathatnák a dopping célú beavatkozást. Minden élvonalbeli sportolót „hematológiai útlevelel” lehetne ellátni, így a legalább öt vérkép adata az egyéni mintázatot jellemezhetné, a 10%-ot meghaladó hematokrit/hemoglobin érték változás jelezhetné a doppingolást a genetikai mutációkkal amúgy dopping nélkül abnormális hematológiai lelettel bíró sportolók esetében is. Az EPO cél-génjei is jelentős változékony-ságot mutatnak, melynek kiderítése, a sportolókra jellemző sáv meghatározása is szóba jöhet. Az EPO hozzáadása a vörösvértest progenitor sejtekhez 54 gén up-regulációját és 36 gén down-regulációját vonja maga után, így mérések tömegére lenne szükség. A keringő mononukleáris sejtek EPO-ra érzékeny progenitorokat tartalmaznak, ezekben kvantitatív real-time reverz transzkripció-polymeráz láncreakcióval (RT-PCR) az EPO-hatás detektálható. A például mifepristonnal indukálható transzgenek kimutatása az izommintán ilyen vizsgálatával döntő érv a doppingolás gyanúja esetén.

Mindent meg kell tenni, hogy a 2008-as Olimpia ne az EPO-dopping versengése legyen.

A nagyon intenzív edzés különösen hatásos és időt takarít meg

(Very intensive training is extremely potent and time-efficient: a reminder. Coyle E. F. (Dept. of Kinesiology and Health Education, The University of Texas at Austin, Austin, TX 78712 E-mail: coyle@mail.utexas.edu): J. Appl. Physiol. 2005, 98, 1983.

A lap 1985-90. oldalain közölt, Burgomaster KA és mtsai által írott cikkhez (Six sessions of sprint interval training increases muscle oxidative potential and cycle endurance capacity in humans) fűz kommentárt az ismert, kiváló szakember. A kerékpáron 30 másodperces kimerítő „sprint” terhelést 4 perces szünet követett, és ezt a „sprint-interval” terhelést ismételték hetente háromszor, két héten át. A tényleges terhelési idő alkalmanként 2-4 perc volt, a két hét alatt mintegy 15 perc. Ez alatt a magas intenzitású aerob terhelhetőség tartama megkétszereződött, 26-ról 51 percre, melyet az izom citrát szintáz enzim aktivitásának 38%-os emelkedése magyaráz, nem változott maximális oxigén felvevő képesség mellett.

A sprint interval edzést Woldemar Gerschler vezette be mintegy 70 éve, világrekordokhoz segítve a futókat. Ez a cikk az első tudományos dokumentáció a sprint interval edzés hatásossá-

gáról. Megkérdőjelezi azt a nézetet is, hogy az aerob állóképességi teljesítményt csak aerob edzéssel lehet növelni. Akkor érdemes a sprint interval edzést alkalmazni, ha csak 2-3 hét áll rendelkezésre a gyakorlott futó vagy kerékpározó számára a fél óra időtartamú versenyre felkészüléshez. Az ilyen edzés „ára” a 10-20 percig tartó fáradtságérzés, melynek leküzdése nagy lelkierőt igényel.

Az izom enzimaktivitás és egyéb rost-jellemzők alkalmazkodása már 8-10 nappal az edzések megkezdése után észlelhető, noha 6-8 hét aerob jellegű edzéstartam vált ki markáns adaptációt. A sprint interval tréning feljósítja ezeket a folyamatokat.

Referens megjegyzései: Coyle doktor felveti, hogy egészségvédő céllal is ki kellene próbálni a sprint interval terhelést, részint az időkimélő volta miatt és talán hatékonyabban csökkentené a kardiovaszkuláris és metabolikus rizikó tényezőket. E tekintetben nagyon



visszafogottnak kell lenni: csak biztonságosan egészséges személyt szabad ilyen nagyintenzitású terhelésnek kitenni (amely az anaerob kapacitás mérésére szolgáló Wingate tesztnek felel meg).

Emlékeztetnék arra az edzés módszerre, amelyet „versenyspecifikus, intenzív, motivált” edzésnek nevezünk, és a versenyforma kialakítására javasoltunk. Ennek lényege az volt, hogy pl. az úszó a 100 méteres várt teljesítményének sebességével ússzon 70, majd a következő edzéseken 80, majd 90, majd 95 métereket, hogy a kellő tempóérzéklet és az élettani rendszereket együtt fejlessze.

Apor Péter dr.

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 előnnyel jár - akkor számítógépes adathordozón (1.44-es floppy-lemezen vagy CD-n) is kérjük az anyagot. A dokumentumokat **„stílus” alkalmazása nélkül** Word 6.0, a táblázatokat Excel formátumban, a grafikonokat, ábrákat sokszorosításra alkalmas nyomaton (ill. JPEG, TIFF) 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, táblázatanként és ábránként** külön lapokon kérjük 1 példányban, – **külön-külön fileként** elmentve – mellékelni. A táblázatokat fölül, az ábrákat alul számozással és címmel kérjük ellátni. Az ezeken esetleg szereplő jelek, rövidítések magyarázata is szerepeljen, azaz: a táblázatok és ábrák a szövegtől függetlenül is érthetők, értelmezhetők legyenek. **A táblázatok, ábrák címét mindkét nyelven kérjük megadni** (Pl. 1. ábra /Fig. 1.. Térd fesztítés, hajlítás/ Knee extension, flexion). A táblázatok és ábrák helyét, ezekre a szövegben hivatkozva (pl. 2. ábra) jelölni kell. 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 jelezze. A lábjegyzetek a szöveg végére kerüljenek. A következő fejezet az **irodalomjegyzék**. Folyóiratnál: a szerzők(k) neve, a megjelenés éve, a mű címe eredeti nyelven, a folyóirat neve, a lapszám, a terjedelem: kezdő és befejező oldalszám. Pl. Friedmann, B – Bärtsch, P. (1999): Möglichkeiten und Grenzen des Höhentrainings im Ausdauersport. Leistungssport, 3. 43-48. 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 információkért megkereshetnek. **A szerkesztő**

Vendégünk volt: Hans Jürgen Meyer

A MEYER ÉS MEYER VILÁGCÉG EGYÜTTMŰKÖDÉSE A MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI TÁRSASÁGGAL

Nevezetes és fontos vendéget köszönhetünk a közelmúltban Budapesten. Neve különösképpen jól cseng és népszerű a sportkiadók körében, nem túlzás, világszerte. Hans Jürgen Meyer - annak ellenére, hogy magyarországi kapcsolatai folyamatosan szélesednek és szorosabbá válnak – legutóbb öt évvel ezelőtt látogatott hazánkba. A Meyer és Meyer Sportkönyv – és Lapkiadó Vállalat székhelye a németországi Aachen, amelyet 1984-ben alapított a hajdani távfutó a feleségével együtt. Az előző alkalommal, 2001-ben az Európai Unió keretei között működő ENSSHE (A Felsőoktatási Intézmények Sporttudományos Európai Hálózata) konferenciájának egyik díszvendégeként üdvözölhettük. Kiadói vállalkozásának fejlődését jelezte, hogy már akkor több mint 900 különféle kiadvány publikálásáról számolhatott be beszélgetésünk során, amely egyben azt is tükrözte, hogy Meyer úr szorosan követi – már hivatásánál fogva és üzleti elkötelezettségei következtében is – a sport nemzetközi fejlődését, s ennek szerves részeként mindazt, ami a magyar sport fontos változásait illeti.

Legutóbbi budapesti tartózkodásának ugyan konkrét üzleti oka is volt általános tájékozódási szándéka mellett, még mielőtt azonban erre térnénk, a vele készített interjú során legelőbb is általános benyomásaira voltunk kíváncsiak hazai sportéletünk jelenének megítélésében.

• Meyer úr, megtisztelő az érdeklődése sportunk, s a témához kötődő könyv- és lapkiadásunk kérdései iránt, amelyhez megbízható háttérrel nyújtanak a magyar sport általános jegyeiből levonható következtetések. Leköteleznie, ha, mint egy kívülálló és tapasztalt szakértő, elmondaná, ön hogyan látja helyzetünket, mindenek előtt versenysportunk állapotait?

– A világért sem óhajtok valamiféle megfellebbezhetetlen szaktekintély képében feltűnni, ezt szeretném előrebocsátani. A politikai, gazdasági, társadalmi átalakulásuk még javában tart, s ennek hatásai alól a sport sem vonhatja ki magát. Ezek a történelmi fordulók gyakran járnak kikerülhetetlen kényszerhelyzetekkel a sport területein, amelyek jelentős része az állami szerepvállalás határozott csökkenése nyomán alakul ki. Egyebek között a működés finanszírozásában, de a nehézségek érintik továbbá a létesítmények fenntartását, fejlesztését, a korábban élvezett kedvezmények megszűnését is. Ami specifikusan a versenysportot illeti, belátható, hogy az előző rendszerben kialakított állami felelősségvállalás és kötelezettség, amely pénzügyileg egyértelműen meghatározó és ideológiai-politikai okokból rendkívül nagyvonalú volt – egyszerűen nem tartható fenn. Én ezt a folyamatot átéltem, jól ismerem, hiszen a szocialista országok szovjetek által irányított

rendszere történelmi fordulatot jelentett a németek számára is az ország újbóli egyesítése révén. A megszűnt Német Demokratikus Köztársaság világ-szintű elit-sportja éppen olyan megpróbáltatásokat élt át, mint amilyeneken önöknek is át kell vergődniük, sőt annival még talán nehezebb is a helyzetük, hogy önöknek nincs egy jólétben és igazi demokráciában évtizedeken át fejlődő nyugati országország, mint amilyen a mi esetünkben ugye Nyugat-Németország volt, amely óriási anyagi áldozatokat hozott, sőt hoz ma is a volt NDK terület felzárkóztatása érdekében. Anélkül, hogy részletezném, hiszen mindezeket önök jobban érzékelik, mint én, hadd fejezzem ki meggyőződésemet: a jelenlegi problémák átmeneti jellegűek, az elit támogatása mind nagyobb mértékben az „open society”, a nyitott társadalom gazdasága főszereplőinek, a vállalkozói szférának és a civil szervezeteknek a feladata és felelőssége lesz. S ha ehhez ugyan még nem alakultak ki a mechanizmusok, a szavatolt feltételek, az alapjaiban megváltozott körülményeket figyelembe vevő, egyben logikusnak ösztönző törvények, no meg a pénzügyi lehetőségek is bénító korlátokat jelentenek. Az átrendeződés idő kérdése és remélem – annál is inkább, mert az önök sportjának előkelő hagyományai, népszerűsége jelentős segítséget jelenthet, meggyőző erőt kölcsönözhet



– a kedvező tünetek és eredmények belátható időn belül bekövetkeznek.

• A Meyer könyv-birodalom már öt évvel ezelőtt is tekintélyes és híres volt, csupán Németországban több mint 9000 boltban voltak kaphatók a kiadványai, s nem kevesebb, mint 74 különféle sportintézménnyel, egyetemmel, sportirányító szervezettel épített ki és ápol, mondhatni, szoros munkakapcsolatot. Időközben – még 1993-ban alapította meg a Meyer és Meyer utazási ügynökséget, majd, – egyéb vállalkozások mellett -1998-ban a Meyer és Meyer Kommunikációs és Média céget Berlinben. Ez a nagyléptékű fejlődés mindenképpen azt a benyomást kelti, hogy vállalkozói kedve egyre inkább nemzetközi jelleget kölcsönöz üzleti törekvéseinek...

– Úgy vélem, a legkifejezőbb, ha számokban fejezem ki a mögöttünk hagyott öt esztendő fejlődésének mértékét. Kiadói forgalmunk volumene az említett időszak alatt negyvennyolc százalékkal emelkedett, s ez valóban számottevő. Való igaz, jelentős mértékben szélesítettük nemzetközi piaci hálózatunkat, kiemelten súlyt helyeztünk az angolszász nyelvterületre, beleértve nem csupán Nagy-Britanniát, hanem Indiát, sőt az Egyesült Államokat is. Jelenleg kiadványaink hetvenöt százaléka német nyelvű, huszonöt százaléka egyéb, elsősorban angol. Ez a különbség egyben jelzi a további lehetőségeinket is az utóbbi fokozatos emelése révén... Legutóbb éppen Indianapolisban nyitottuk meg az irodánkat, de megtettük a kezdő és ígéretes lépéseket olyan nem angol nyelvű „nagyságok” tekintetében is, mint amilyen Oroszország, Japán, vagy Kína.

• Két kérdés szinte önkéntelenül vetődik fel. Az egyik, s természetesen nem üzleti titkok után érdeklődünk,

csupán kiadói filozófiája iránt... A másik pedig, hogy miközben látszólag olyan hatalmas piacok meghódítása szerepel becsvágyó terveiben, miként illeszkedik ebbe a mi minden tekintetben szerény méretű, lélekszámban immár alig tízmillióra fogyatkozott országunk érzékelhetően megkülönböztetett szerepe?

– Lehet, talán csalódást keltek, de titkok valóban nincsenek. Kezdem a németországi központtal. A feleségemmel együtt tökéletes harmóniában és sokat dolgozunk. A központban alig vagyunk százan, de ebben mindenki, még a takarító személyzet is benne van. A kiváló menedzserekből álló „agytröszt” nem több – huszonöt fő, de rendkívül hatékony. Fontosnak tartom megjegyezni, hogy egy igen képzett tagokból álló állandó igazgatói tanácsadó testületet is működtetünk, amelynek a véleményét igényeljük valamennyi fontos döntésünk előtt. A munkánk alapvető jellege a szervezés, koordinálás, kapcsolatteremtés, valamint természetszerűen a kereslet-kínálat lehető pontos felmérése, s némi előrelátás. Igyekezünk például felmérni az Európai Unió fejlődése következtében és a tudományos munka egyesítésére révén feltáró lehetőségeket, főként, amikor a tíz új ország felvétele, továbbá az EU alkotmány napirendre került. Kevesen gondolnák, hogy ebben a két meghatározó aspektusban milyen lehetőségek rejlenek. Állandóan bővítjük kapcsolatainkat a legbefolyásosabb nemzetközi sportirányító szervezetekkel, mint amilyen a Nemzetközi Olimpiai Bizottság. A példa kedvéért: mielőtt Budapestre jöttem, éppen Monte Carloban jártam, ahol szerződést kötöttünk a Nemzetközi Atlétikai Szövetséggel. Nincs még kifejezett világhálózatunk, Afrikában és Dél-Amerikában nem lehet számottevőnek nevezni a jelenlétünket, de terjesztő-koordináló irodákat létesítettünk számos helyen. Így többek között Kanadában tíz, Nagy-Britanniában úgyszintén ennyi, Spanyolországban 4, Ausztriában 7 működik, s most már, mint említettem az Egyesült Államokban is megvetettük a lábunkat...

• A magyar kapcsolatok?

– Amikor öt esztendővel ezelőtt itt jártam, igyekeztem felmérni a sportkönyv és lapkiadás-terjesztés viszonyait, kipróbálni a jövő kilátásait. Felhasználtam már régebben kialakított személyes kapcsolataimat és természetesen részletes ismereteimet a magyar sport múltjáról, jellegzetességeiről, az itt folyó sporttudományos tevékenységről, orgánumokról, intézményekről, publikációkról. Az akkori

helyzet nem tűnt ugyan rózsásnak, de felismertem két fontos tényezőt. Az egyik ugyan már korábban is ismert volt, nevezetesen azokra a tehetséges, felkészült, nagy tudású szakemberekre célzok, akik a sporttudomány és általában a sport minden ágazatában a világ legjobbjai közé számítanak. A másíkról érintőlegesen már ejtettem szót, nevezetesen arról, hogy míg egyfelől az országban, a köztudatban erős kultusza él a sikerorientált elit sportnak, másrészt az általános, az egészséges életmód szempontjából számba vehető irodalom iránti érdeklődés ugyanakkor még meglehetősen gyengének mutatkozott. Így sejtettem mindazonáltal a nemzetközi tapasztalataim, gyakorlatom alapján, hogy itt is eljön hamarosan az idő, s akkorra érdemes lesz ugrásra készen állni. A korábbi tanulságok – mindenek előtt a német és amerikai példát hadd említsem – a közhi-edelemmel ellentétben azt igazolták, hogy igazán jelentős példányszámot nem a szupersztárokkal kapcsolatos kiadványok érik el, mint amilyen a Forma-1-ben Schumacher sztórija, vagy éppenséggel nagy csillagként ragyogó labdarúgó Ballacké. Inkább azok a közérdeklődést tükröző viszonylag olcsó tájékoztató jellegű könyvek, amelyek az emberek személyes érintettségét feltételezik, könnyen elérhető igényeik elérését, s egyben egészséges mozgást, szórakozást, ki-kapcsolódást ígérnek, s ezekhez gyakorlati tanácsokat, útmutatót kapnak. Az Egyesült Államokban jelenleg a legsikeresebb sportkönyvek alkotója Jeff Galloway, aki a futás minden változatát közérthető módon és valamennyi korosztály számára tette kötetivel népszerűvé az extra maratón futástól a kocogásig... De ne is távolodjunk el innen Budapesttől sehová: tudja-e ön – feltételezem, igen, de sokan nem – hogy több utánnomással hány ezer példányban jelent meg Kriston Andrea és Ruzsonyi Péter Intim torna című könyve...? Csaknem kilencven ezer példányban tavaly. Ilyesmi az önök országában korábban szinte elképzelhetetlen volt... Ennél a pontnál meg kell állnom egy pillanatra, s megválaszolni még egy imént feltett kérdésre is, már ami a magyarok iránti érdeklődésünket illeti. Egyszerű – remek szerzőkkel kívánunk állandó kapcsolatot tartani, olyanokkal, mint dr. Radák Zsolt, dr. Frenkl Róbert, dr. Tihanyi József – sorolhatnám. Valamennyi általunk művelt szakterületen található kiváló magyar szerző, legyen a téma általában az egészség, az életforma, a szabadidő értelmes eltöltése, a szórakozás, a

sport – benne a versenysport is –, a sporttudomány vagy fitnessz, valamennyi korosztálynak. Úgy vélem, ezek népszerűsítése mind nagyobb jelentőségű az idő és vele a modernizáció, egyben a globalizáció előrehaladtával a huszonegyedik században, még akkor is, ha tudjuk, sajnos kontinentális térségek találhatók lesújtó állapotban.

• Tudomásunk szerint mostani látogatásának egyik konkrét célja egy megállapodás véglegesítése magyarországi partnereivel.

– Kapcsolataim a Magyar Sporttudományi Társasággal nem új keletűek, meglehetősen régóta ismerem a vezetőit, tevékenységét, s nem különben kiadványait, beleértve a negyedévenként megjelenő folyóiratát, amely rendszeresen közli a mi publikációinkat is. Kölcsönösen úgy mértük fel a helyzetet, hogy a társaságnak és nekünk is, tehát kölcsönösen hasznos lehet egy szerződésben foglalt olyan együttműködés, amelynek lényege, hogy Magyarországon ez a társadalmi szervezet élvezze cégünk termékeinek kizárólagos terjesztési-értékesítési jogát.

• Melyek a szerződés legfőbb pontjai, s mikortól hatályos?

– A Magyar Sporttudományi Társaság meghatározott jutalék fejében értékesíti kiadványainkat, a szükségletek szerint megrendeli és raktározza azokat. Az igazat megvallva ez az elhatározás már korábban is megérlelődött bennünk, amíg azonban Magyarország nem volt tagja az Európai Uniónak, az ilyesfajta közös tevékenységet számos körülmény akadályozta és tette volna nehézkessé, hogy csak a szállítás és a vámkezelés különféle engedélyezéseit említsem hamarjában. Most minden egyszerűvé vált, s kézenfekvő az együttműködés kiszélesítése. A szerződés értelmében a magyarországi terjesztő magától értetődően kedvezményes áron jut a termékekhez, s éppen ilyen magától értetődően maga is kedvezményeket adhat a további terjesztőinek, legyenek azok könyvesboltok, árusok, intézmények, társadalmi és egyéb sportszervezetek a fővárosban és vidéken egyaránt. A szállítás és a raktározás költségei a terjesztőt terhelik, az elszámolás pedig az átszámítások egyszerűségére törekedve euróban történik. A szerződést, miután mindkét fél áttekintette mostani tartózkodásom alatt, rövidesen aláírjuk, s meggyőződésem, mire ez az interjú megjelenik a Sporttudományi Társaság szemléjének legközelebbi számában, már javában érvényben lesz.

• Köszönjük a beszélgetést.

Gallov Rezső

Gyulay István

(1943-2006)

Könnyebb méltatni egy eltávozó neves személyiséget, ha nincs személyes érintettségünk a gyászban. Negyvenhárom éve ismertem meg az akkor húsz éves egyetemista atlétát. A braziliai Porto Alegreben 1963-ban sorra került Univeriadén vettünk részt. A csapat orvosa voltam, feltűnt a jó megjelenésű, a világnyelveket beszélő rokonszenves fiatalember.

Huszonháromszoros magyar bajnok lett, kedvenc száma a 400 méteres síkfutás volt. A 4x100 méteres váltóban főiskolai világbajnok, Tokióban (1964) olimpikon. Ha röviden kellene jellemeznem, azt mondanám, tehetséges embert tisztelhattunk, szerethettünk benne. Ritka adottság az élet élés tehetsége. Természetessége, lényegmegragadó képessége lenyűgöző volt. Ehhez járult a moralitás evidenciája. Ritka dolog, férfias jelenség minden agresszivitás nélkül. Ez is magyarázza, hogy pályája első jelentős szakasza, televíziós riporter munkája nemcsak kimagaslóan sikeres, de alig hihetően felhőtlen, konfliktusmentes volt. Bebizonyította, hogy a pozitív megközelítés, az értékorientáltság, akár vonzóbb is lehet a néző, a hallgató, az olvasó számára, mint a botrányok, a konfliktusok. Igényességét jelzi, hogy nemcsak saját sportágának, az atlétikának a közvetítése, hanem többek között a műkorcsolya és vívó világversenyeken nyújtott riporter teljesítménye, de a valljuk be, kevésbé színes feladatok megoldása, a lakossági sportról tudósítás is élményt nyújtott mindnyájunknak. A csúcson hagyta abba, miután szinte közkívánatra lett a Telesport főszerkesztője.

A világ sportjának egyik meghatározó személyisége, a Nemzetközi Atlétikai Szövetség (IAAF) és a Nemzetközi Egyetemi Sport Szövetség (FISU) elnöke, az olasz Primo Nebiolo hívta 1991-ben legközvetlenebb munkatársának, felajánlva az IAAF főtitkári székét. Erre mondják, hogy vissza nem utasítható felkérés.

Magam a FISU-ban voltam 1987-et követően, mint orvosbizottsági elnök, Nebiolo munkatársa. Személyes tapasztalatból tudom, mennyire becsülte Gyulayt, mennyire megbízott benne. Nebiolót sokan támadták módszereiért, Gyulayval együtt őszintén tiszteltük az 1999-ben eltávozott sportveze-



tőt, mert politikája mindig az ügyet, az atlétika, illetve az egyetemi sport ügyét szolgálta. Nebiolo és Gyulay a sportágak királynőjét méltó helyére kormányozták. A világbajnokságok és a Grand Prix versenyek rendszerével a nemzetközi sportéletben az őt megillető helyre juttatták az atlétikát, anyagi stabilitást teremtettek.

1999 után Gyulay Istvánnak köszönhetően folytatódott az atlétika virágkora. Lehetett volna elnök, de bölcsen belátta, hogy főtitkárként tudja megfelelően tovább irányítani az IAAF életét.

Bármilyen gyönyörű hely Monaco, nem volt könnyű a sportdiplomata élet. Gyulay István akárcsak TV-komentátorként, úgy sportdiplomataként is hallatlan munkabírásaról és precíz felkészültségéről volt nevezetes. Mentés volt a fontos emberek mesterkéltességétől, készséggel rendelkezésére állt a hozzá fordulóknak. Mértéktartóan, ízléssel, de elkötelezetten szolgálta nemzetközi tisztségviselőként is a magyar sportot.

Családszerető, gyermekeire – akik a sportban és a televíziózásban is követék – igen büszke apa volt.

Közvetlen emlékem, együtt dolgoztunk az 1999-es lausanne-i első dopingellenes világkongresszust előkészítő egyik bizottságban. Így személyesen is tapasztalhattam tájékozottságát, hozzáértését.

Alig néhány hete együtt, egymás mellett ülve szerepeltünk a Magyar Televízió egyik vitaműsorában, a budapesti olimpia megrendezésének reménye, lehetősége volt a téma. Nem akarta uralni a vitát, volt mire szerénynek lennie, hiszen nyilvánvalóan többet tudott a kulisszatitkokról, mint mi többiek együttvéve.

Naprakész volt a nemzetközi és a hazai sportéletben. Találkozva, bármennyi idő telt el, ott folytathattuk, ahol legutóbb abbahagytuk. Most végleg megszakadt a barátság lánc. Olyan ember ment el, aki nem pótolható, hiányát csak tudomásul vehetjük.

Frenkl Róbert

Dr. Mohácsi János

(1940–2006)

A Tanár, a Sportorvos, az Önzetlen Kolléga és Barát öt hét szenvedés után 2006. március 31-én elfogadta az örökké forgó nagy ég ősi törvényét.

Mohácsi Tanár Úr 1967-től testnevelő tanár és edző generációk sokaságát nevelte és tanította a gyermek és a sportoló szeretetére és tiszteletére. Oktató munkájában a képzési törzsanyag mellett következetesen átadta azt a több évtizedes gyakorlati tapasztalatot is, melyet a különböző válogatott kerekteknél és kluboknál végzett sportorvosi tevékenysége során gyűjtött.

Dr. Mohácsi János a szakalapító, több évtizedes terve (álma) valósult meg az egészségtan tanárképzés beindításával 1998-ban. Az új feladat megsokszorozta erejét, a szervezési és oktatási feladatok mellett már a kezdet kezdetén példamutatóan gondolt a leendő utódokra is.

Dr. Mohácsi János a kutató és közéleti ember készséggel dolgozott a fő-

iskolai, az egyetemi (kari) bizottságokban és munkacsoportokban. Minden lehetséges fórumon hangsúlyozta, hogy a javaslatok és döntések a TF érdekeinek alárendelten szülessenek. Aktív és hatékony tagja volt a Doktori iskola témavezető testületének, Ph.D. hallgatóit sikeresen vezette a közösen vállalt cél eléréséig. Tudományos munkájában az új eredmények és a gyakorlati lehetséges kapcsolatainak erősítése vezérelte, 206 nyomtatásban megjelent közleményében ezt az összhangot sugallta.

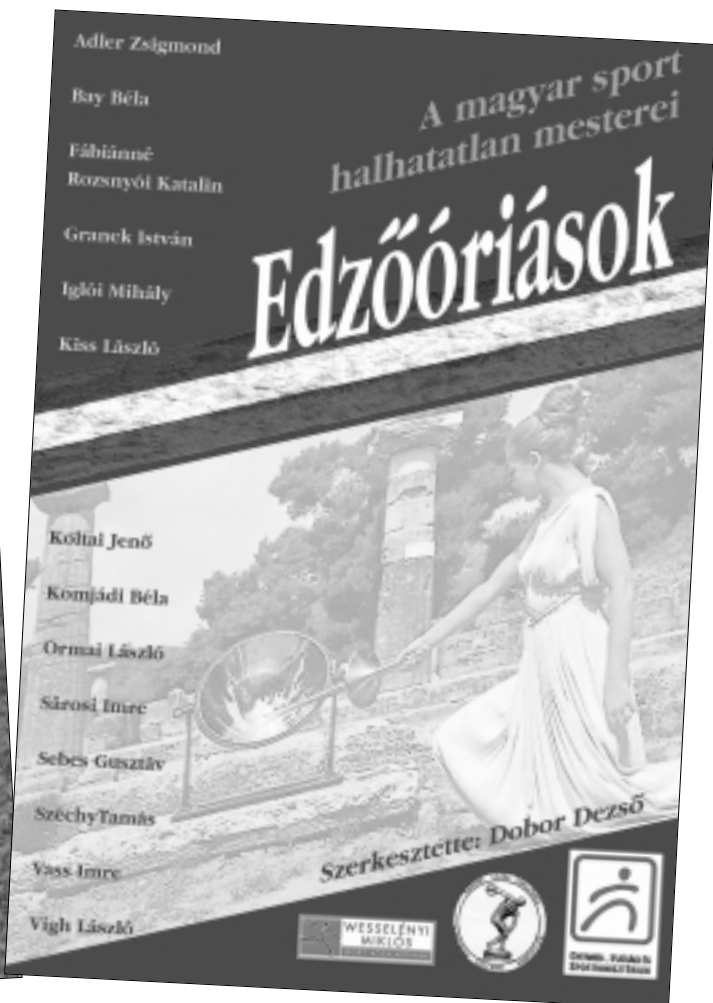
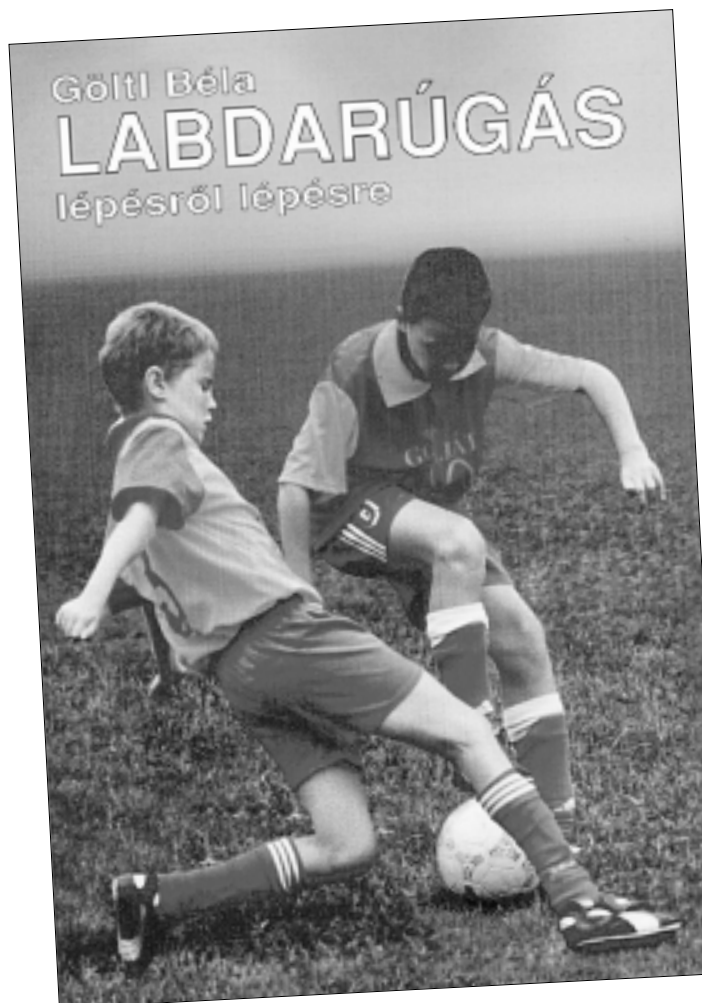
Mohácsi János Tanszékünk meghatározó és központi személyisége volt. A korából és beosztásából eredő lehetőséget messze meghaladóan szervezte, és valójában „irányította” a tanszéki életet mindnyájunk meglegedésére és örömére.

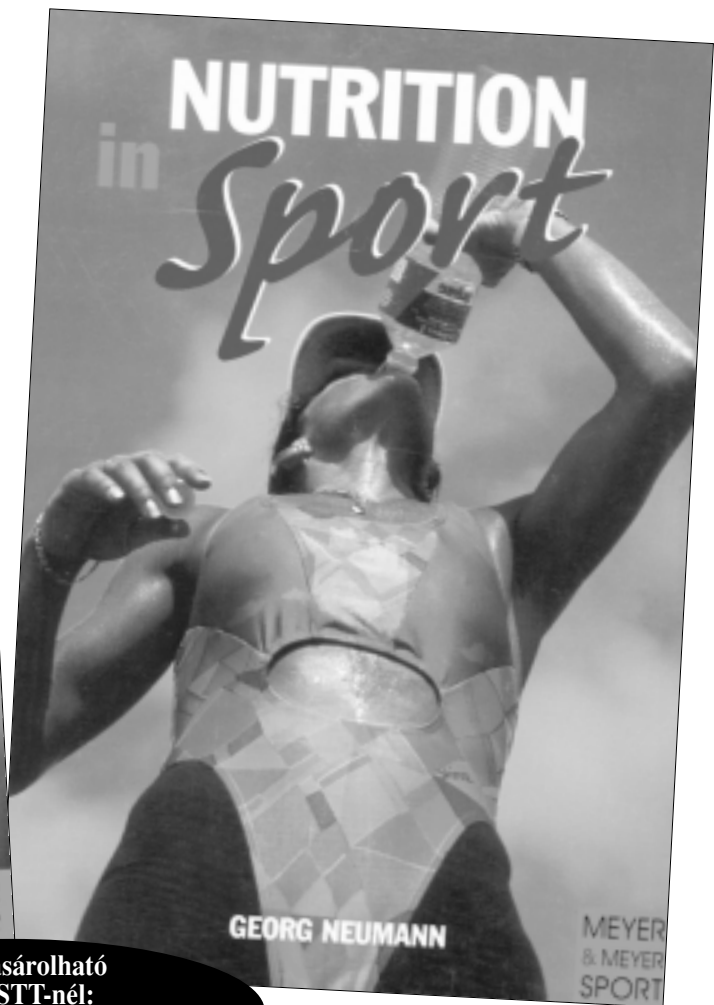
Aki ismerte, tisztelte és szerette. Sokunknak megadatott a szerencse, az Igazi Barát, aki valóban második énünk volt.



Kedves János, Tanár Úr, Doki Bácsi! Nem búcsúzunk csak elköszönünk, mint az elmúlt évek, évtizedek során minden nap, pedig tudjuk, önámítás azt hinni, hogy az elmúlás közléről is annak látszik, amilyenek néhány hete még messziről ítéltük.







Megvásárolható
az MSTT-nél:
1146 Bp. Istvánmezei út 1-3.
Tel: 06-30-991-0203

