

Hungarian Review of Sport Science

Magyar Sporttudományi Szemle



7. évf. 28. sz. – 2006/4

Mozgáselemzés

A teher hatása
Izomaktivitás és gravitáció



Mozgásoktatás

Mozgásemlekezet
Korosztályi jellemzők



Edzéstudomány

Edzői stressz és kiégés
Okok és következmények



Életmód

Egészségtudat
Aktív életvezetés



Fogyatékosok sportja

Előzmények és változások
Vakok testnevelése



Prof. Dr. Rigler Endre (1947-2006)

*Munkásságán
nem fog az enyészet*

Puskás Ferenc (1927-2006)

„A legismertebb magyar”



Tartalom/Contents

TANULMÁNYOK

- Keresztényi Zoltán, Laczkó József**
Teher hatása a karizom aktivitására a gravitáció irányába és azzal ellentétes irányba történő mozgásnál 3
The effect of load on arm-muscle activities during movement in the direction of gravity and against gravity
- Fügedi Balázs, Bognár József, Munkácsi István, Honfi László, Kovács T. László, Tóth László**
Különböző oktatási módszerekkel elsajátított mozgássor felidézésének vizsgálata 6
Retention of continuous exercise movement series using various teaching methods
- Velencei Attila, Szabó Tamás, Szabó Attila**
Az edzői stressz és kiégés okai, következményei 13
Causes and consequences of stress and burnout in coaching
- Konczos Csaba, Ihász Ferenc, Szakály Zsolt, Huszár Anikó**
Az egészségtudatos életvitel is megtanulható? 20
Can healthy lifestyle be learned?
- Acsai Irén**
A TF Diáktanácsadó munkájának bemutatása 24
Student counselling at TF

MŰHELY

- Jády György**
Változások a fogyatékosok sportjában Magyarországon 2000-2005 29
- Osváth Péter**
A vakok testnevelésének története Magyarországon, az első világháborúig 35

KONFERENCIÁK

- Konczos Csaba**
10. Apáczai-Napok Nemzetközi Tudományos Konferencia, Győr 37
- Suskovics Csilla**
A Fizikai Aktivitás és Fittség Kutatás Nemzetközi Tanácsának 24. ülése 39

IN MEMORIAM

- Dr. Rigler Endre (1947-2006)** 40
- A humán teljesítmény tisztelete - a Puskás titok 41

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 gépeelve kérjük elkészíteni. Ha azonban lehetséges - s ez a közlésre történő elfogadásnál előnyös - 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 nyomon (ill. JPEG, TIFF) várjuk. A kézirat, táblázat, ábra azonosításához kérjük az összes információt megadni (könyvtár-, file-, munkalapnév stb.) A kézirat gépell terjedelme az 5, az ábrák, táblázatok a 3 gépell oldalt ne haladják meg. A táblázatokat és ábrákat a szövegtől elkülönítetten, táblázatonként és ábránként külön lapokon kérjük 1 példányban, - külön-külön file-ként 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 feszítés, 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 következik 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 fejeződik 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 fejezeteire 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 szerző(k) neve, a megjelenés éve, a mű címe eredeti nyelven, a folyóirat neve, a lapszám, a terjedelme: 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, titulusát, munkahelyének nevét, címét, (telefonszámát, e-mail címét), akit az esetleges érdeklődők további információkért megkereshetnek.

A szerkesztő



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
7. évfolyam 28. szám – 2006/4

Megjelenik
negyedévenként
Felelős szerkesztő
Editor-in-Chief
Mónus András
Technikai szerkesztő
Technical Editor
Bendiner Nóra
Angol nyelvi lektor
English Editorial Consultant
Gallov Rezső
Szerkesztő bizottság
Editorial Board
Bognár József, elnök
Laczkó József
Suskovics Csilla
Szatmári Zoltán
Toldy Anna
Tóth László
Tanácsadó testület
Advisory Board
Apor Péter, elnök
Ángyán Lajos
Földesiné Szabó Gyöngyi
Hédi Csaba
Mészáros János
Pucskó József
Radák Zsolt
Szabó S. András
Tihanyi József

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

President
Frenki Róbert
Tiszteletbeli elnök
Honorary President
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.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 az
Subventioned by
Önkormányzati és Területfejlesztési
Minisztérium Sport Szakállamtitkárság

Teher hatása a karizom aktivitásra a gravitáció irányába és azzal ellentétes irányba történő mozgásnál

THE EFFECT OF LOAD ON ARM-MUSCLE ACTIVITIES DURING MOVEMENT IN THE DIRECTION OF GRAVITY AND AGAINST GRAVITY

Keresztényi Zoltán, Laczkó József

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: laczko@digitus.itk.ppke.hu

Összefoglaló

Egy végtag végpontjának pályája az ízületi elfordulások, illetve az izomaktivitások végtelen sok kombinációjaként jöhet létre. Kérdés, hogy az elméletileg végtelen sok lehetséges megoldás közül melyeket választja az idegrendszer. Mozgásanalizáló berendezésekkel mértük a mozgás kinematikai és izomelektromos paramétereit, jellemzőit. Ezekből az adatokból az ismételt végrehajtott mozgások varianciáját, az izomaktivitások és ízületi hajlásszögváltozások kapcsolatát és ezeknek a külső teherrel való hatását elemeztük. Vizsgálataink alátámasztották, hogy a mozgások varianciája kisebb egy külső teher hatása alatt mint teher nélkül. Azt is megmutattuk, hogy gravitációs gyorsulás irányába történő mozgás esetén nagyobb a külső teher hatása a kar feszítő izmának aktivitására, mint az ezzel ellentétes irányba történő mozgás esetén.

Kulcsszavak: mozgás stabilitás, EMG, kinematika

Abstract

The trajectory of the endpoint of a limb may be the result of infinity of different combinations of joint angular changes and muscle activities. The issue is that which solutions are chosen by the central nervous system. We measured kinematic parameters and muscle activities during arm movements applying movement analysing systems. Using the measured data the variance of repetitively executed movements were computed and the relation between angular changes in the joints and muscle activities were analyzed. Our study supports that the variance of movements executed under the effect of an external load will be smaller than the variance without load. We also show that the effect of an external load on muscle activities is higher during the movement in the direction of gravity than in the opposite direction.

Key-words: movement stability, EMG, kinematics

Bevezetés

A kutatásaink átfogó célja a kinematikailag redundáns emberi kar és általában a sok-izületű végtagok mozgás szabályozásának tanulmányozása. A redundancia problémája azt jelenti, hogy az ízületek és izmok nagy száma miatt a mozgás szabadsági fokainak száma nagyobb, mint a feltétlenül szükséges és egy mozgási feladat sokféleképpen megoldható. Egy végtag végpontjának pályája az ízületi elfordulások, illetve az izomaktivitások végtelen sok kombinációjaként jöhet létre. Kérdés, hogy egy mozgási feladat elméletileg végtelen sok lehetséges megoldása közül melyeket választja az idegrendszer.

Egy adott mozgási feladat végrehajtásához szükséges ízületi hajlásszög változások meghatározását inverz kinematikai feladatnak nevezzük. Kutatásaink során azt kerestük, hogy a természetes, tudatosan végrehajtott végtag mozgások, elsősorban emberi kar mozgások során az idegi vezérlés milyen megoldásait valósítja meg az inverz kinematikai feladatnak. Ebben a tárgykörben kísérleti és elméleti kutatások egyaránt folynak. Mozgásanalizáló berendezésekkel mérik és tárolják a mozgás kinematikai és dinamikai paramétereit, jellemzőit. Az elméleti megközelítések matematikai modelleket alkotnak, amelyek bizonyos szempontból optimális megoldásokat keresnek vagy a rendelkezésre álló kísérleti adathalmazból statisztikai módszerekkel próbálják kideríteni, hogy az egészséges mozgás végrehajtás milyen vezérlő elvek alapján történik. Ezeknek az alap kutatásoknak olyan alkalmazásai is vannak, amelyek azt vizsgálják, hogy külső terhek hogyan befolyásolják az ízületekben a hajlásszögváltozásokat, illetve az ezt eredményező izomaktivitásokat.

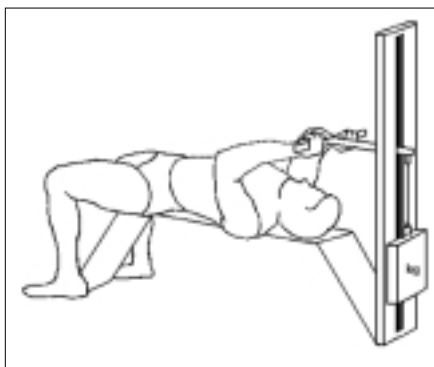
Vizsgált alanyok

Az itt bemutatott vizsgálatba 9 egyetemi hallgatót vontunk be. Közülük 5 nő és 4 férfi volt, életkoruk 22-27 év közötti, nem sportolók, mindannyian jobbkézesek és semmilyen mozgásszervi vagy neurológiai zavarban nem szenvedtek. A méréseket a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Biomechanika Laboratóriumában végeztük az ottani mozgáselemző berendezéssel és az ott fejlesztett szoftvert alkalmaztuk (Kocsis et al. 2001).

Mozgási feladat

A mozgásfeladat egy fekvő helyzetben súllyal végzett karnyújtás, súlyemelés volt a test előtt (**1. ábra**). A gyakorlat során az alanyok egy speciális edzőtermi erőgép padján háton fekvé annak súllyal terhelt karját a váll fölött függőleges irányban távolítják maguktól - felemelik a terhet. Ezt úgy kellett végrehajtani, hogy a gép karját vállszélességben fogják meg és mozgás során a könyököket minél inkább a váll- és könyökízületen áthaladó függőleges síkban tartásuk. A kéz mozgása is korlátozott volt, hiszen az erőgép sínben közlekedő erőátviteli karja csak egy dimenzióban ad lehetőséget elmozdulásra, tehát a kéz pályája egy egyenes lesz.

A mozgás sebességére nem adtunk meg speciális kritériumot, csak arra kértük a vizsgált személyeket, hogy lehetőleg kényelmes sebességgel végezzék a mozgást. A mozgás maximális karhajlításból indult, a súly emelése gyakorlatilag a kar nyújtott helyzetéig történt, majd innen tért vissza a kiinduló helyzetbe. A gyakorlatot az egyének 10-10 ismétléssel hajtották végre egy 16 kg-os terheléssel, illetve terhelés nélkül. A vizsgálat megkezdése előtt a gyakorlattal való ismerkedés gyanánt néhány próbamozgást hajtottak végre. A vizsgálat utolsó szakaszában pedig a maximális izomfeszítés adatait is felvettük, mely úgy történt, hogy az erőgép a terhelést maximálisra állít-



1. ábra. A mozgási feladat
Figure 1. The motor task

va kértük az alanyt, hogy próbálja meg megemelni a terhet. Mivel az egyén saját fizikai erejével nem volt képes azt megemelni így egy statikus helyzetet vettünk fel, mely egy maximális izomfeszüléssel párosult.

Adatrögzítés

Mivel e vizsgálat mind kinematikai, mind pedig EMG-s vizsgálatot is magába foglal egy olyan mérésre volt szükség, amelyben a kinematikai adatok rögzítésével párhuzamosan, azzal szinkronban EMG-s jeleket is tudtunk rögzíteni. Erre kiválóan alkalmas a Zebris cég által készített eszköz (Zebris CMS-HS térbeli mozgásanalizáló rendszer). Ennek segítségével mind a kinematikai, mind pedig az elektromos jeleket nagy gyakorisággal tudtuk rögzíteni. Mivel mind két jelet (ultrahangos-kinematikai ill. elektromos-EMG) egyazon rendszerrel vesszük fel, ezért a két mérés szinkronban van.

A felkarra és alkarra rögzített ultrahangos adók szolgáltatták a kar pozíciójának adatait, és a rendszerbe táplált kétszegmenses kar-modell segítségével számítottuk ebből a kar anatómiai pontjainak koordinátáit. A modellnek megfelelően a vállízületet, a könyökízületet, és a csuklóízületet megjelölő pontok pozíciójára volt szükségünk (a kéz és az alkar egy szegmensként szerepel).

Az EMG-s vizsgálat során felületi unipoláris elektródákkal (2. ábra) két izomról vezettünk el elektromos jelet: 1. m. biceps brachii, 2. m. triceps brachii.

A feladat végrehajtása után végeztünk egy az EMG jelek feldolgozásához szükséges referenciamérést is, melynek lényege, hogy maximális izomfeszülés mellett mérjük meg az izomaktivitás mértékét. Ezen maximumok alapján normalizálva a mozgásos mérések során kapott értékeket kiszűrhetjük a nem izomaktivitásból származó (pl. testfelépítés, szöveti elektromos vezetési tulajdonságok, elektródák po-

zíciónak különbözősége, stb.) egyéni különbségeket. Az így kapott normált értékek már összehasonlíthatók különböző alanyok ill. mérési időpontok esetén is.

Adatfeldolgozás

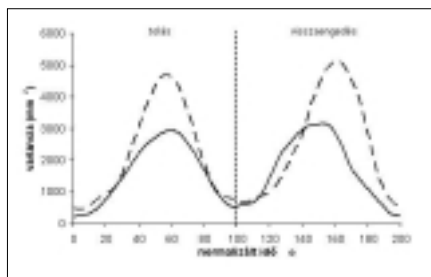
A mozgás stabilitását úgy tudjuk megbecsülni, hogy az adott mozgási feladat többszöri megismétlése után a kinematikai paraméterek alapján kiszámítjuk, hogy a mozgáspályák milyen széles tartományban szóródnak. Ezt a variancia kiszámításának segítségével tesszük. A varianciát meghatározzuk terhelés mellett ill. terhelés nélkül is, majd e kettőt összehasonlítjuk.

Mind a kar végpontjának a varianciáját, (2. ábra) mind pedig a kar ízületi hajlásszög-kombinációinak a varianciáját (3. ábra) kiszámítottuk a két különböző feltétellel végrehajtott mozgásra. Ezt a mozgás kitolási és visszaengedési fázisára is megtettük. Kiszámítottuk a varianciákat az azonos irányba (tolás és visszaengedés) ismételt végrehajtott mozgásokból.

A varianciaszámításon kívül a mozgáskoordinációt az izomaktivitások szintjén is vizsgáltuk a mozgási feladat végrehajtásának különböző fázisaiban. Gyakorlatilag a mért EMG értékeket használtuk az izmok együttműködésének tanulmányozására. A nyers EMG jeleknek a burkoló görbét számítottuk ki rektifikálás után.

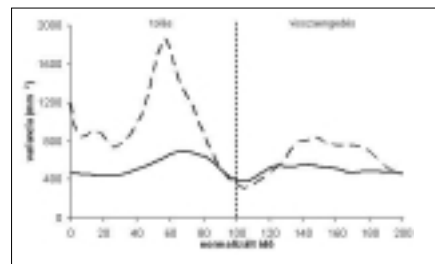
Eredmények

Azt találtuk, hogy a variancia nagyobb lesz a teher nélküli mozgás esetén. Ezt azzal magyarázhatjuk, hogy a teher korlátozza a kar (a feladat végrehajtásának) a szabadságát a végrehajtásban. Ha a variancia kisebb ez azt jelenti, hogy a mozgás szabályozása sta-



2. ábra. A végpont (kéz) végpontjának varianciája terheléssel (folytonos görbe) és terhelés nélkül (szaggatott görbe) a normalizált idő függvényében.

Figure 2. The variances of the end point (hand) positions for movements executed with load (solid curve) and without load (dashed curve) as function of time.



3. ábra. A kar konfigurációjának (az ízületi szögek kombinációjának) varianciája terheléssel (folytonos görbe) és terhelés nélkül (szaggatott görbe) a normalizált idő függvényében.

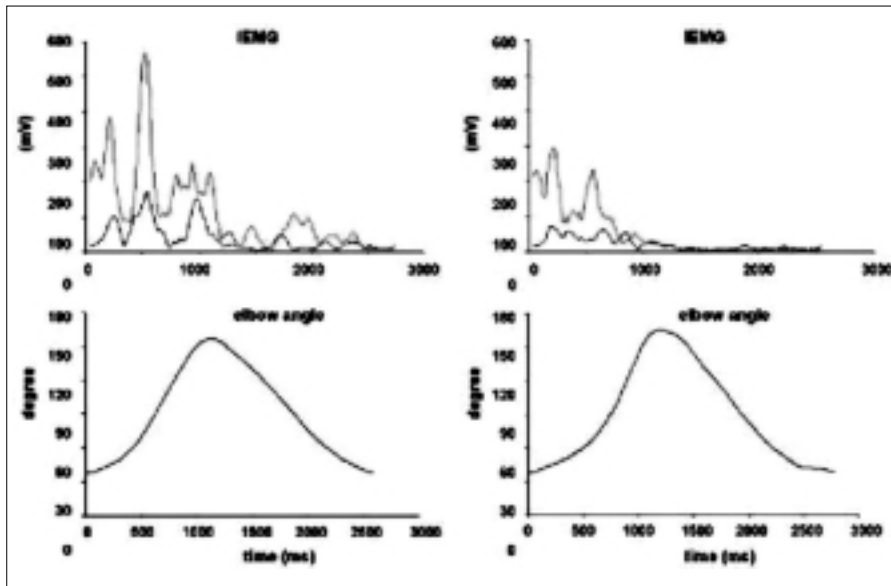
Figure 3. The variances of the arm configurations (combinations of joint angles) for movements executed with load (solid curve) and without load (dashed curve) as function of time.

bilabb, a 10-szer végrehajtott mozgás nagyon hasonló, a mozgás jól ismételtető, reprodukálható. Ha a teher „vezeti” a kart a tolásnál, akkor a központi idegrendszer ezen külső kényszer hatására kevésbé használhatja ki a redundáns mozgató rendszer által elérhető szabadsági fokokat és a mozgás stabilitása nagyobb. Azt is láthattuk, hogy az ízületi konfigurációt tekintve a fenti megállapítás a kitolási fázisra jobban érvényesül, mint a visszaengedési fázisra.

A könyök hajlásszögváltozását hasonlítottuk össze a biceps és triceps izmok elektromos aktivitásával (4. ábra). A triceps aktivitása nagyobb volt, mint a triceps aktivitás és mint várható volt a mérések mutatják, hogy kinyomási fázisban az izomaktivitások jelentősen nagyobbak, mint a visszaengedési fázisban.

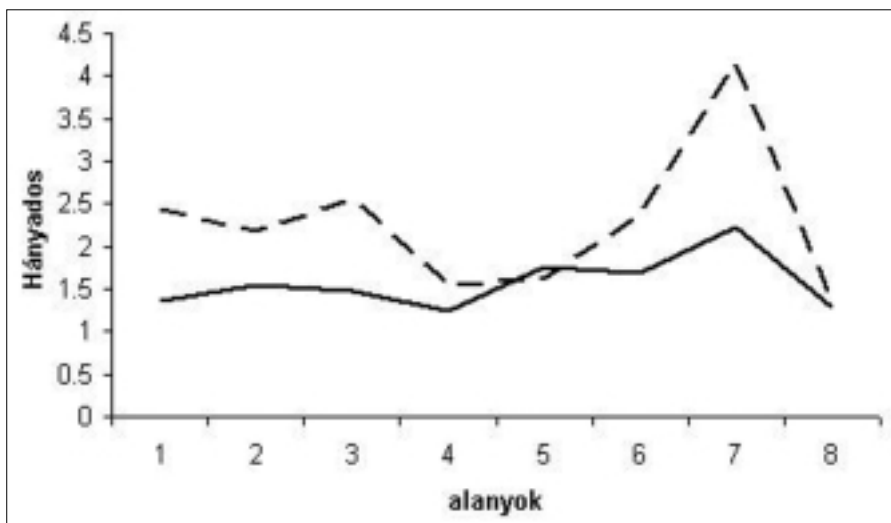
Kiszámítottuk az EMG átlagértékeket a biceps és triceps izomra, majd a triceps terhelés melletti kinyomáskor mérhető átlagos integrált EMG aktivitását, osztottuk a teher nélküli kinyomáskor mérhető átlagos integrált EMG aktivitás értékével. Ugyanezt kiszámítottuk a visszaengedés mozgásfázisára is. Az utóbbi hányados nagyobbak bizonyult, mint az előbbi (5. ábra), ami azt jelenti, hogy a gravitációs gyorsulás irányába történő mozgás esetén nagyobb lesz egy teher hatása a kar feszítő izmának aktivitására, mint az ezzel ellentétes irányba történő mozgás esetén.

A felkanyarításakor tehát könyökhajlításkor van nagyobb hatással a súly a feszítőizom aktivitására és nem a könyök feszítés esetén. Ha ugyanezt a mozgást súllyal, teherrel szemben végezzük, akkor természetesen a kinyomás fázisában is nagyobb aktivitásra van szükség a feszítőizom-



4. ábra. Felső gráfok: EMG értékek az idő függvényében biceps és triceps izmokra. A triceps aktivitása lényegesen meghaladja a bicepsét. Alsó gráfok: könyökízületi hajlásszög. Baloldalon a terheléssel, jobb oldalon a terhelés nélkül végzett mozgásokra vonatkozó eredmények láthatók.

Figure 4. Upper graphs: The amplitude of the EMG of the biceps and triceps muscles. The triceps activity exceeds biceps activity. Lower graphs: The angle of the upper arm and lower arm, measured in the elbow as function of time. Left side figures relate to movements executed with load. Right side: without load.



5. ábra. A tricepsnél a kinyomás folyamán mért átlagos EMG értéknek és a visszaengedés folyamán mért átlagos EMG értéknek a hányadosa az egyes alanyokra, folytonos: kinyomás, szaggatott: visszaengedés.

Figure 5. The averaged amplitude of the EMG of the triceps in the lifting phase was divided by the average amplitude measured in the reposing phase. The figure represents these ratios, solid: lifting phase, dashed: reposing phase.

ban, de a visszaengedés fázisában a súly jelenléte még nagyobb arányban növeli annak aktivitását.

Összegzés

Egy mozgási feladatot a mozgásban résztvevő izmok és ízületek végtelen sokféleképpen implementálhatnak. A mozgás központi idegrendszeri vezérlését akkor tekinthetjük stabilnak, ha a mozgási feladat szempontjából fontos paraméterek értékei a feladat ismételt

végrehajtásai során nagyon hasonlóak. Esetünkben ilyen paramétert az ízületi hajlásszögek együttese jelent. A stabilitást a vizsgált paraméter variációjával számszerűsíthetjük (Domkin et al. 2005). A külső erők jelentősen befolyásolhatják a mozgás végrehajtását. Vizsgálataink azt mutatják, hogy a külső teher hatása alatt ugyanannak a mozgási feladatnak a végrehajtása stabilabb, mint külső teher nélkül. Továbbá, a külső teher hatása jelentősebb ha

a mozgás a gravitációs gyorsulás irányába történik mintha azzal ellentétes irányban.

Ezek a vizsgálatok a motoros vezérlés általános elveinek megértéséhez segítenek. A gravitációnak és egyéb külső erőknek a testtartásra, az ízületi hajlásszögekre és izmok szinergiájára való hatása matematikai modellezéssel vizsgálható (Laczkó et al. 2006, Laczkó 2005). A vezérlés modellezése betekintést ad abba, hogy miként változhatnak a mozgásminták ha környezeti változás történik, pl. külső erők megjelenése, vagy eltűnése hatására. A mozgás szabályozás stabilitásának vagy labilitásának számszerűsítése sportmozgások vizsgálatánál de fogyatékosok mozgásának vizsgálatánál (Laczkó et al. 2005) is fontos szerepet játszhat.

Köszönetnyilvánítás

Ez a kutatás a T34548 sz. OTKA pályázat támogatásával készült.

Külön köszönetünket fejezzük ki Dr. Kocsis László tanár úrnak a lehetőséget, hogy ezeket a méréseket elvégezhettük és a hasznos tanácsokért a mért adatok feldolgozásához az idézett tudományos eljárás kapcsán.

Hivatkozások

Domkin D, Laczkó J, Djupsjöbacka M, Jaric S and Latash ML (2005): Joint angle variability in 3D bimanual pointing: uncontrolled manifold analysis. *Experimental Brain Research*, V.163. pp.44-57

Kocsis L., Jurak M., Béda Gy., Fehér M., Boros Zs., Stefanik Gy., Dobrev T., Vitliemov P., Bratanov D., Koujoharov V., Andonov Y., 2001. Analysis of the Upper Limb Motion, Impairments, and the Motion Therapies Used and Improvements Proposed for the Impairment Rehabilitation. IST-1999-13109 Deliverable 7. (REHAROB project) <http://rehab.manuf.bme.hu>

Laczkó J, Keresztényi Z, Fazekas G. (2005): Effects of speed and accuracy on movement time in drawings of patients with Parkinson's disease. In: *Progress in Motor Control V.*

p 1/18. Publ: The Pennsylvania State University, State College PA.

Laczkó J. (2005): Modeling of Limb Movements as a function of motoneuron activities. *Kalokagathia Vol XLIII. No.3*, pp 24-34

Laczkó J, Walton K, Llinas R (2006): A neuro - mechanical transducer model for controlling joint rotations and limb movements. *Clinical Neuroscience. Clinical Neuroscience/Idegy Szle*, 59 (1-2):32-43.

Különböző oktatási módszerekkel elsajátított mozgássor felidézésének vizsgálata

RETENTION OF CONTINUOUS EXERCISE MOVEMENT SERIES USING VARIOUS TEACHING METHODS

Fügedi Balázs¹, Bognár József², Munkácsi István², Honfi László¹, Kovács T. László³, Tóth László²

¹Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Eger

²Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

³Eötvös József Főiskola, Művészeti, Technikai, Testi Nevelési Tanszék, Baja

E-mail: fugedi@ektf.hu

Összefoglaló

Tíz éves tanulók (n=30) mozgásfelidézési képességét vizsgáltuk egy gimnasztikai gyakorlatlánc kapcsán két vizsgálati helyzetben: az elsajátítást követően egy 7 napos és egy 21 napos időszak után. Három oktatási módszer - verbális, vizuális, vizuális + akusztikus - alkalmazása során célunk volt feltárni a módszerek eredményességét a két vizsgálati helyzetben. A tanulókat véletlenszerű mintavétellel választottuk ki egy vidéki általános iskola 5. osztályaiból. A diákoknak nem volt lehetőségük a gyakorlatlánc egyéni gyakorlására az elsajátítás után, és a két vizsgálati helyzet között sem. Eredményeink alapján elmondhatjuk, hogy a második vizsgálati helyzetben (21 nappal az elsajátítás után) a teljesítmény lényegesen jobb volt, mint az első vizsgálati helyzetben (7 nappal az elsajátítás után). Az 1. vizsgálati helyzetben a vizuális és akusztikus módszer bizonyult a leghatékonyabbnak és a különböző módszerek eredményei aránylag nagy eltérést mutattak. A 2. vizsgálati helyzet a verbális módszer hatékonyságát mutatta, de itt a módszerek közötti különbség szinte elhanyagolható volt. Egyértelműnek tűnik, hogy az egyes bemutatások is gyakorlási helyzetnek foghatók fel, és a nemek tekintetében eltérő sajátosságok figyelhetők meg a felidézés során.

Kulcsszavak: motoros tanulás, gimnasztikai gyakorlatlánc, oktatási módszer, hosszú távú (implicit) memória

Abstract

Ten year-old students' ability was examined in retrieving a general conditioning exercise series (n=30) in two experimental situations: 7 and 21 days after the students acquired the movement set. Through Verbal, Visual, and

Visual-acoustic teaching methods, we also aimed to reveal the efficiency of these teaching methods as related to the two experimental situations. Ten students from each class fifth grade were randomly selected from parallel classes in a small town public school in Hungary. Students did not have the opportunity to practice the exercise set after learning and between the two experimental situations. Students' performance in the second experimental situation (21 days after the teaching of the movement set) was substantially better than in the first situation (7 days after the teaching of the movement set). In case of the first research situation the Visual-acoustic methods proved most efficient, and the results of the various teaching methods differ to a considerable extent. The second experimental situation showed the efficiency of the Verbal teaching method, nevertheless the difference among the methods was insignificant. It seems imperative that formal demonstration of movement can be considered as practice situations and boys and girls go through the exercise learning in a different way.

Key-words: motor learning, set of gymnastic movements, teaching methods, long-term (implicit) memory

Bevezetés

Nincs kétség afelől, hogy a korábbi sporttapasztalatok és a mozgástanulás első lépéseinek megtervezése, illetve kivitelezése rendkívül fontosak a sportteljesítmény optimalizálásában. A sportban a mozgástanulás, mozgásemlekezet és reprodukálás minőségét az egyéni adottsághoz és személyiségjellemzőkhöz alkalmazott oktatási módszerekkel érik el a szakemberek. A testnevelésben a tapasztalatok szerint

már más a helyzet, ott elsősorban a tantervi cél- és követelményrendszer irányító szerepe és dominanciája figyelhető meg. A cél azonban minden mozgásos tevékenységnél az, hogy a lehető leggyorsabb idő alatt történjen az általános mozgásműveltséghez szükséges alapmozgások szilárd megtanulása, amelyek majd egy-egy adott sportág művelésénél sportágspecifikusan hasznosíthatóak.

Motoros tanulás

A motoros tanulás folyamatát, legjellemzőbb törvényszerűségeit és elemeit már számos kutató meghatározta (Fitts, 1964; Fitts és Posner 1967; Magill, 1993; Schmidt, 1988). Egyértelmű, hogy a mozgástanulás folyamata összetett jelenség, mely leginkább a komplex tanulás jellemzőivel írható le. Emellett egy olyan belső folyamatnak tekinthető, amely kapcsolatos a gyakorlással vagy tapasztalással, és viszonylag tartós és adaptív változásokat eredményez a készségszintű ismeretekben (Schmidt, 1988).

Lényeges, hogy a mozgásos cselekvés tanulása nem csak a pszichomotoros tevékenység végrehajtását jelenti, az értelmi, érzelmi szociális és kinezetikus tanulás együttes eredményeképpen fejlődhet csak mintaszerűen a mozgásos cselekvés minősége, illetve vezethet a mozgás tökéletesedéséhez (Bognár, Tóth és Baumgartner, 2003; Metzler, 1999; Nádori, 1991). A mozgástanulás folyamatában Lee és Solmon (1992) a mozgás gyakorlása mellett elsősorban az értelmi tényezők szerepét emeli ki, és ebben az információ feldolgozás minősége volt a meghatározó.

Az emlékezet

A folyamatban központi kérdés az emlékezet terjedelme, pontossága, valamint a felejtés (Baddeley, 2003). Atkinson és társai (2005) az emlékezetre vonatkozó pszichológiai jellemzők három alaptételét emelték ki:

1. az emlékezet három részre bontható fel: a kódolás, a tárolás, és az előhívás szakasza,

2. a rövid és a hosszú idejű tárolást különböző memóriatípusok végzik,

3. az emlékezet fajtája az információ jellegétől is függ (tények vagy készségek) (Atkinson, Holgard, Hoeksema, Fredrickson és Loftus, 2005).

Az emlékezet három szakasza nem minden esetben működik egyformán. Az emlékezeti folyamatok attól függően alakulnak, hogy a tárolni kívánt anyagot egy másodpercnél rövidebb ideig, néhány másodpercig, vagy ennél hosszabb időre – hetekre, hónapokra, évekre – szeretnénk megőrizni.

Az emlékezeti rendszerek idői alapon való megkülönböztetését először Atkinson és Shiffrin (1968) fogalmazta meg, mely elmélet nagyban támaszkodik Ebbinghaus 1885-ös elméletére (Eysenck és Keane, 2003). Ezek szerint az információ először a szenzoros tárba kerül. Három sajátossága, hogy ez a tár mindent befogad, a befogadott információ rendkívül tűnékeny, és az egyént érdeklő részek a rövid távú emlékezetbe kerülnek. A rövid távú emlékezet a következő állomás, mely már a tudatosságot feltételezi. A hosszú távú emlékezet az a tár, ahol az összes számunkra fontos információt őrizzük. Az anyagot elaborációs folyamatok során a rövid távú emlékezetből kapja. Jelen ismereteink alapján kapacitása végtelen, az itt tárolt információkat a felidézés során a rövid távú emlékezetbe juttatjuk vissza, ahol módosítjuk (Atkinson et al., 2005; Eysenck és Keane, 2003). A többszöröstár-modellek egyszerűsített magyarázatát felülvizsgálva azonban Baddeley és Hitch (1974) azt javasolta, hogy a rövid távú tár fogalmát fel kell váltani a munkamemória fogalmával. Ez három részből áll: a központi végrehajtóból, a téri – vizuális vázlatömbből, és az artikulációs hurokból.

Az utóbbi évtized kutatásai bizonyítják, hogy a különböző információk tárolására különböző emlékezeti rendszereket használunk, úgymint az explicit (tudni „mit”) és implicit (tudni „hogyan” – kerékpár, úszás) rendszer (Atkinson et al., 2005).

Hosszú távú emlékezet során elsősorban értelmes kapcsolatok kialakítására törekszünk. A felejtés, az előhívás folyamán a hosszú távú memóriából sok esetben nem annyira az információ elvesztésének, mint inkább az információ hozzáférhetetlenségének a következménye. Másképpen fogalmazva a szegényes emléknem okoz előhívási nehézségeket. Az előhívást jelentős mértékben segíti az elsajátítás során alkalmazott kognitív tevékenység, vagyis a feldolgozás szintje (Craik

és Lockhart, 1972). Minél jobb előhívási támpontokkal rendelkezünk, annál jobb az emlékezetünk. Ezért is van, hogy jobban teljesítünk felismerési, mint felidézési feladatokban (Atkinson et al., 2005; Eysenck és Keane, 2003).

A felidézési hibákért leginkább az interferencia a felelős. A felejtés egy része a tárolás közben fellépő veszteség, különösen, ha megszakad az új emlék konszolidációjának folyamata. Ebbinghaus 1885-ös kísérletében a konszolidációs idő a felidézés teljesítményének tekintetében egy óra volt. A hosszú távú emlékezet előhívási hibái jelentősen csökkenthetőek az anyag kódolás közbeni szervezésével, és akkor, ha az előhívás kontextusa hasonlít a kódoláshoz (kontextushatás). Az előhívás folyamatát érzelmi tényezők is befolyásolhatják (Atkinson et al., 2005; Eysenck és Keane, 2003).

Mozgásos emlékezet

A mozgáskoordináció kialakulását jelentős mértékben befolyásolja a felidézéshöz tartozó elemek létrehozása, a régebbi mozgástapasztalatokra épülő mozgásélmény előhívásának képessége, valamint a hosszú távú memóriában tárolt információval való folyamatos összevetés (Jones, 1987). Elfogadott tény, hogy egy új mozgásfolyamat soha nem indul be meglévő, már ismert, elsajátított folyamatoktól függetlenül (Magill, 1993). Az új mozgáskészség kialakulásához mindig rendelkezésünkre állnak meghatározott emlékezeti koordinációs mozgásminták, melyek a készségek kialakulására különböző hatással lehetnek (Nádori, 1991). A mozgásreprodukálás és mozgáskivitelezés minőségére az előzetes mozgástapasztalat lehet pozitív (Rigler és Zsiedegh, 1985) vagy negatív hatással (Fügedi és Rigler, 2002).

A felidézés, a mozgásreprodukció eredményességére vonatkozóan lényeges, hogy a zárt készségű mozgások esetében a mozgáskivitelezés sikerességét érdemes a hagyományos 5 fokozatú értékelési skála helyett egy részletesebb skálán osztályozni (Fügedi és Rigler, 2002; Hamar, 1999). A sikeres végrehajtást nagymértékben befolyásolják az alkalmazott oktatási módszerek, a mozgástanulásra fordított idő, a sportági előképzettség, nemek szerinti megoszlás, illetve a kéziszerk alkalmazása (Fügedi, Bognár és Salvára, 2006).

A motoros oktatás folyamatának didaktikai sajátosságai

A mozgásos cselekvéstanulás a feladat megismerésével és megértésével

kezdődik, amit természetesen segít a korábbi mozgásélmény, mozgástapasztalat. Ugyanígy közismert, hogy az oktató által elmondott, vagy bemutatott gyakorlatrészek, gyakorlatok gondolkodási folyamatot indítanak el a tanulóban, aki ekkor hívja elő a korábbi tapasztalatait. Minél több érzékszervet kapcsol be a tanár a tanítási-tanulási folyamatba, általában annál könnyebbé válik a feladat megértése és végrehajtása (Graham, Holt/Parker, Parker, 1998).

A motoros tanulás folyamata olyan sorozathoz hasonlítható, mely gyakorlással és tapasztalással kapcsolatos, valamint viszonylag permanens változásokhoz vezet a készséget igénylő viselkedésben (Schmidt, 1988). Az általános iskoláskorúaknál nyújtott szakszerű oktatás és változatos gyakorlás biztosítása rendkívül előnyösen hat a mozgásteljesítményre (Molnár, Vass, 2005). Ezek alapján elmondható, hogy a sportmozgás rendszeres és szisztematikus gyakorlása által könnyebbé és magabiztosabbá válik az ösztönös impulzusok feletti ellenőrzés megtanulása, valamint a szenzoros és motoros kontroll.

Korosztályi jellemzők

A vizsgálat mintájául szolgáló 10 éves korú gyerekek éppen abban az életkori szakaszban voltak (6-12 év), amit Farnosi (1999) a mozgásfejlődés szempontjából a mozgástanulás első csúcsidezőszakának nevez. A gyerekek ebben az életkorban már képesek bonyolultabb technikai elemek végrehajtására, de nem biztos, hogy a megfelelő időben és szituációban megfelelően képesek alkalmazni azokat. Ekkor kezdenek megjelenni a sajátos sportági technikák alapjai, azonban még nem ismerhető fel tisztán az egy-egy sportágra jellemző mozgások állandósága és tisztasága, stabilitása (Farnosi, 1999).

Hét-tízéves korban fokozatosan javul a belső (proprioceptív) jelzések hasznosítása és jól megfigyelhető az alapvető mozgáskészségeknél az ügyesség és a koordináció fejlődése (Molnár, Vass, 2005). A gyermekek 8-10 éves korában saját testükhöz viszonyítva fejlődik a sebesség és az irány helyes megítélése, míg 9-11 éves korban a szenzomotoros koordináció lehetőségei is teljessé válnak (szem-kéz, szemláb koordináció).

A kutatás célja

Mindezek alapján célunk

1. megtudni, hogy mit mutat a teljesítmény a különböző módszerek és a konszolidációs idő függvényében gya-

korlás nélküli, különböző megnyugvási szakaszokkal (1. számú vizsgálati helyzet: 7 nappal a mozgástanulás után és 2. számú vizsgálati helyzet: 21 nappal a mozgástanulás után).

2. megállapítani, hogy milyen oktatási módszer bizonyul hatékonynak a hosszú távú memóriatárban raktározott motoros teljesítmények eredményessége szempontjából,

3. kimutatni, hogy a tízéves korú fiúk, vagy a lányok emlékezeti és reprodukáló képessége jobb a hosszú távú memóriatárban tárolt mozgásos teljesítmények kapcsán.

Anyag és módszer

A vizsgált személyek

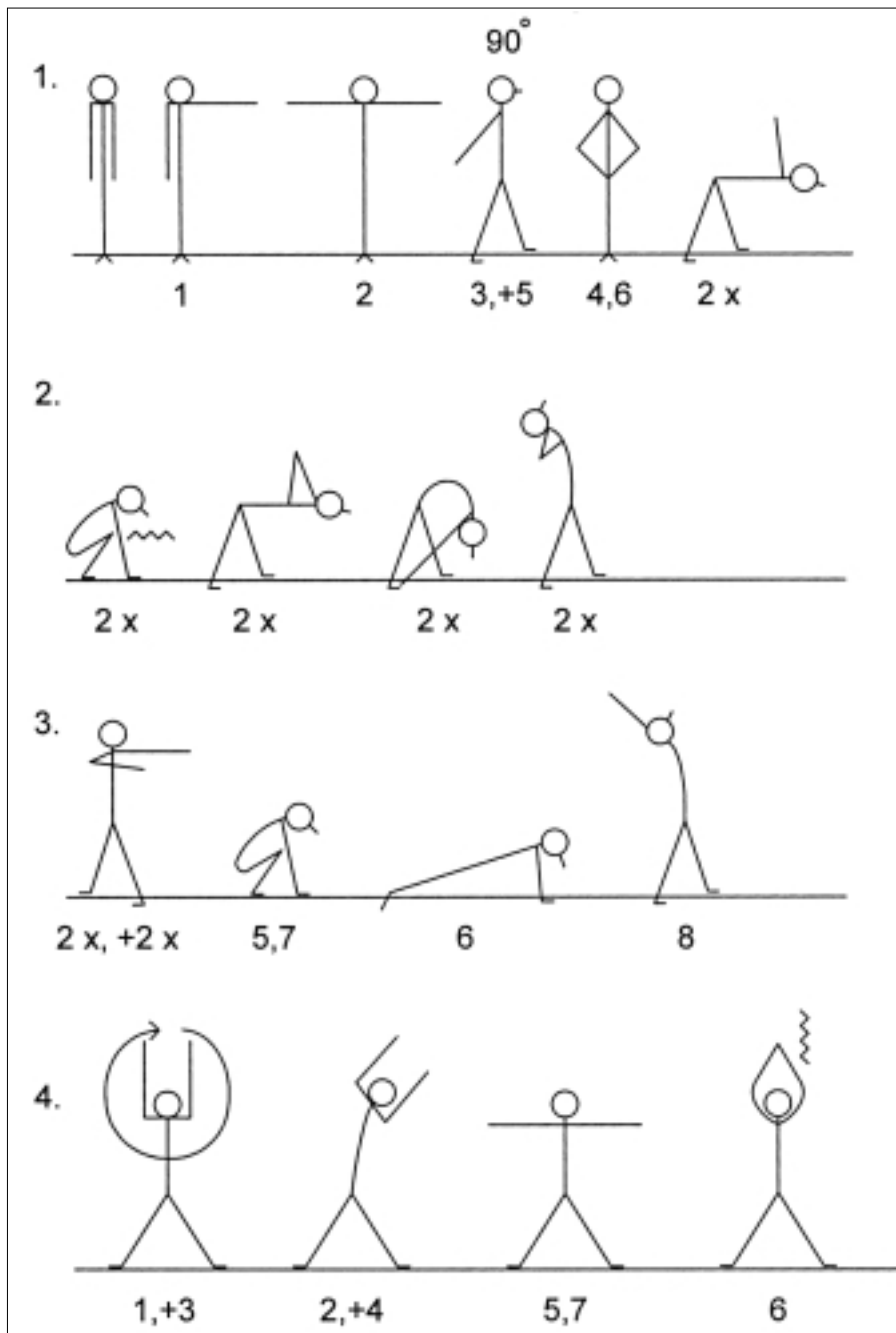
A tanulókat egy vidéki általános iskola ötödik osztályaiból válogattuk ki. A testnevelő kollégák segítségével valószínűségi, véletlenszerű mintavételi eljárással választottuk ki az osztályonkénti 5 lány és 5 fiú tanulót ($n=30$, életkor: 10 év), akiknek három különböző módszerrel oktattunk egy zártláncú, gimnasztikai mozgássort. A tanulók közül az iskolai testnevelési órákon kívüli sportfoglalkozáson senki nem vett részt, kiválasztásuknál a mozgáskultúrájukra vonatkozó előképzettségüket nem vettük figyelembe.

Adatfelvétel

A vizsgálatunk során olyan módszereket választottunk, amelyek tartalmazzák mindazokat az összetevőket, amelyek ebben az életkorban szükségesek a gyakorlat megértéséhez és megtanulásához. Ezek a módszerek a tanulók más-más érzékszerveire gyakoroltak hatást, úgy, mint: látás, hallás és kinezetikus érzékelés.

A felmérések során egy olyan 32 ütemű feladatsort alkalmaztunk, amely figyelembe veszi a vizsgált gyermekek életkorát, pszichológiai, kognitív és motoros fejlettségi szintjét, valamint az adott módszerhez tartozó szaknyelv ismeretét is (1. ábra). Az ábrán látható, hogy a négy sorból álló 32 ütemű gyakorlatsor életkornak – és a Nemzeti Alaptantervben szereplő követelményeknek – megfelelő különböző testhelyzeteket, hajlításokat, döntéseket, karkörzéseket, irányváltoztatást, statikus testhelyzeteket tartalmaz. A zártláncú mozgássor kiválasztásának oka, hogy az implicit (nem tudatos) emlékezeti rendszerbe tartozó elemeket kapcsol össze, így a tanulás során alkalmazott hatások eredménye hatékonyan vizsgálható az előhívás során.

A tanulók által bemutatásra kerülő mozgásanyagot a bemutatás helyszínétől 5 m-re elhelyezett videó-kamerá-



1. ábra/Fig. 1.: A 32 ütemű zártláncú mozgássor/The exercise movement sequences

val filmszalagra rögzítettük, majd a felvett anyagot kiértékeljük. A kamera elhelyezésénél és az optika beállításánál arra is figyeltünk, hogy ne kelljen mozgatni a gyakorlatok bemutatása közben. Ezáltal elértük azt, hogy belefért a tanulók teljes alakja a felgrásoknál, és a talaj-közeli elemeknél egyaránt. Az önálló bemutatásoknál nem volt más tanuló a közelben, csak a vizsgálatot végző személy, aki a felvételt készítette, így próbáltuk csökkenteni a gyerekek figyelmét elterelő ingerek számát. A negatív kontextus hatás kiküszöbölése érdekében az ellenőrzéseket ugyanabban a környezetben (tornaterem) végeztük, ahol az elsajátítás történt.

A kiértékelés során egy saját magunk által összeállított – és már kipróbált – hibaskála segítségével (1. táblázat) a gyakorlatsor bemutatása során előforduló hibák számát figyeltük meg. A hibaskálát megfigyelve vannak olyan hibatípusok, melyek szorosan összekapcsolhatók az mozgásos emlékezet sajátosságai (1, 2, 7, 8), és vannak olyanok, melyek a minőség (koordináció) értékelésére (3, 4, 5, 6) szolgálnak. Jelen tanulmányunkban elsősorban az emlékezet sajátosságai összefüggő értékelését emeljük ki. A minőségi és emlékezeti teljesítmények korrelációjának vizsgálata egy későbbi tanulmány feladata lesz.

8-as hiba: Megáll, mást csinál
 7-es hiba: Megáll, de folytatja
 6-os hiba: Halmazott tartáshiba
 5-os hiba: Egy tartáshiba
 4-es hiba: Ritmushiba
 3-as hiba: Izületi elégtelenség
 2-es hiba: Iránytévesztés
 1-es hiba: Abbahagyja

1. táblázat/Table 1.: Az értékelés alapját szolgáló hibaskála/ Retention error categories

Vizsgálatunk során a hosszú távú memóriatárban tárolt mozgásos teljesítményeket vizsgáltuk egy 7 napos, és egy 21 napos időszak után. A mozgástanulás és a bemutatások között tanulók részt vettek az iskolai testnevelésórakon, és végeztek mozgásos tevékenységet, de a felmérés anyagát sem az órán, sem otthon nem gyakorolták. Az időintervallum kiválasztásának oka, hogy sportolói és oktatói tapasztalataink szerint ez az időszak bizonyult kritikusnak az előhívás szempontjából.

A gyakorlatsor megtanításának menete

A gyakorlatsor ismertetésére és a gyakoroltatásra egy testnevelésóra keretében került sor mindhárom osztályban. Ezt követően nem történt több gyakoroltatás. Az elsajátítás során csak a verbális módszernél alkalmaztunk hibajavítást szóbeli instrukciók alapján, a vizuális és vizuális+ akusztikus módszernél csak a helyes és pontos megismétlésre hívtuk fel a figyelmet.

Az 1. csoportnál a verbális módszert alkalmaztunk gimnasztikai utasítások formájában bemutatás nélkül. A tanulók nem látták a mozgások helyes technikai kivitelezését, csak a szóbeli instrukciókra támaszkodhattak. A diákokat egy kétsoros, nyitott alakzatban úgy helyeztük el, hogy legyen elég helyük a gyakorlatok végrehajtásához. A 32 ütemű gyakorlatot 8 ütemű soronként tanulták meg oly módon, hogy minden sort szóban közléssel ismertettünk, majd azt háromszor gyakoroltattuk a tanulókkal. A sorok gyakorlása között 1-1 perc pihenőt adtunk a tanulóknak. Az első sor háromszori gyakorlása után a második sort is ismertettük, majd azt is háromszor gyakoroltattuk. Ezt követte az első és a második sor folyamatos összekapcsolásának gyakorlása szintén háromszor. Az eljárás mind a négy sor esetében hasonló volt. Az 1 – 1 perc pihenőt minden sor gyakorlása után megadtuk a tanulóknak (**2. táblázat**).

A 2. csoportnál a vizuális módszert

1. lépés	1. sor ismertetése 3x gyakorlás az 1. gyakorlatsor gyakorlása között 1 – 1 perc pihenő
2. lépés	2. sor ismertetése 3x gyakorlás a 2. gyakorlatsor gyakorlása között 1 – 1 perc pihenő
3. lépés	1-2 sor összekapcsolása 3x gyakorlás az 1-2 gyakorlatsorok gyakorlása között 1 – 1 perc pihenő
4. lépés	3. sor ismertetése 3x gyakorlás a 3. gyakorlatsor gyakorlása között 1 – 1 perc pihenő
5. lépés	1-2-3 sor összekapcsolása 3x gyakorlás az 1-2-3 gyakorlatsorok gyakorlása között 1 – 1 perc pihenő
6. lépés	4. sor ismertetése 3x gyakorlás a sorok gyakorlása között 1 – 1 perc pihenő
7. lépés	1-2-3-4 sor összekapcsolása 3x gyakorlás a teljes gyakorlatsorok gyakorlása között 1 – 1 perc pihenő

2. táblázat/Table 2.: A 32 ütemű zárláncú mozgássor gyakoroltatásának folyamata/ Teaching-learning process of the exercise movement sequence

Oktatási módszerek	1. számú vizsgálati helyzet (7 nap)	2. számú vizsgálati helyzet (21 nap)
Verbális módszer	158	68
Vizuális módszer	148	97
Vizuális+akusztikus (zene) módszer	110	88
Összesen	416	253

3. táblázat/Table 3.: A módszerek eredményei az összesített hibatípusok alapján/Results of method according retention errors

használtuk. A háromszori gyakorlás menete hasonló volt, mint az 1. csoport esetében kivéve, hogy itt nem kaptak szóbeli instrukciót és segítséget a tanulók, csak a vizuális információfeldolgozásra támaszkodhattak

A 3. csoportnál a vizuális módszert akusztikus módszerrel egészítettük ki. A kiválasztott akusztikus segítség (zeneszám) üteme megfelelt a 32 ütemű gyakorlatsor bemutatási ütemének. A sorok gyakoroltatása természetesen a hozzájuk tartozó zenerészekkel történt. A tanulókat megkértük arra, hogy a közös gyakorláson túl – otthon vagy szünetekben – ne gyakorolják a gyakorlatsor elemeit.

A gyakorlatsor első ellenőrzésére az elsajátítást követően hét nappal (1. számú vizsgálati helyzet) került sor ugyanazonokon a helyszínen a már említett körülmények között. Az elsajátítás és az első ellenőrzés között a tanulók nem gyakorolták a gimnasztikai fel-

adatsort. Az általános bemelegítést követően úgy mutatták be egyesével a gyakorlatsort, hogy egymást ne láthassák, ne kapjanak felidézési segítséget, támpontokat. A bemutatás sorrendjét sorsolás alapján döntöttük el az osztályokban szereplő 10-10 tanuló között.

Az elsajátítás után három héttel (2. számú vizsgálati helyzet) került sor a második ellenőrzésre. Az ellenőrzés és értékelés az előzőeknek megfelelően történt.

Eredmények

Hangsúlyozzuk, hogy tanulmányunk célja elsősorban a mozgásos emlékezet és felidézés vizsgálata volt, azonban röviden érdemes összefoglalni a 32 ütemű gimnasztikai gyakorlatsor egészére vonatkozó eredményeket is. Az alábbi táblázatból (**3. táblázat**) jól kivehető, hogy mindhárom módszer esetében jelentősen csökkentek a hibaszámok a két bemutatás között.

Verbális módszer, 7 napos időszak									
Nem	1.hiba	2.hiba	3.hiba	4.hiba	5.hiba	6.hiba	7.hiba	8.hiba	Össz.
F	0	4	20	20	5	22	11	9	91
L	0	1	14	12	12	14	9	5	67
Össz.	0	5	34	32	17	36	20	14	158
Verbális módszer, 21 napos időszak									
F	3	2	6	5	4	4	3	3	30
L	2	3	7	6	7	5	6	2	38
Össz.	5	5	13	11	11	9	9	5	68

4. táblázat/Table 4.: A verbális oktatási módszer összesített eredményei a hibaszámok alapján (n=30)/Results of Verbal method according retention errors (n=30)

Vizuális módszer, 7 napos időszak									
Nem	1.hiba	2.hiba	3.hiba	4.hiba	5.hiba	6.hiba	7.hiba	8.hiba	Össz.
F	0	4	16	12	9	15	10	7	73
L	1	4	14	14	7	12	15	8	75
Össz.	1	8	30	26	16	27	25	15	148
Vizuális módszer, 21 napos időszak									
F	4	2	10	9	5	8	4	6	48
L	0	3	8	9	4	11	5	9	49
Össz.	4	5	18	18	9	19	9	15	97

5. táblázat/Table 5.: A vizuális oktatási módszer összesített eredményei a hibaszámok alapján (n=30)/Results of Visual method according retention errors (n=30)

Vizuális+akusztikus (zene) módszer, 7 napos időszak									
Nem	1.hiba	2.hiba	3.hiba	4.hiba	5.hiba	6.hiba	7.hiba	8.hiba	Össz.
F	0	0	15	7	11	12	4	8	57
L	2	4	13	7	9	11	0	7	53
Össz.	2	4	28	14	20	23	4	15	110
Vizuális+akusztikus (zene) módszer, 21 napos időszak									
F	1	0	10	4	10	7	2	3	37
L	0	0	17	7	9	10	5	3	51
Össz.	1	0	27	11	19	17	7	6	88

6. táblázat/Table 6.: A vizuális+akusztikus (zene) oktatási módszer összesített eredményei a hibaszámok alapján (n=30)/Results of Visual-acoustic (music) method according motor retention errors (n=30)

Szignifikáns különbséget az 1. számú vizsgálati helyzetben a verbális és a vizuális+akusztikus módszer között találtunk ($F=3.787$ $p<0.035$). A két vizsgálati helyzet összehibaszáma is szignifikáns különbséget mutat ($t=5.034$ $p<0.0001$).

A hibatípusok előfordulásának gyakoriságát összességében elemezve megállapítható, hogy a verbális módszernél a 3 (izületi), 4 (ritmus), 6 (halmozott) hiba fordult elő legtöbbször, majd az 5 (tartás), 7 (megáll, de folytatja), 8 (megáll, mást csinál) hiba nagyjából egyforma arányban képviseltette magát az 1. számú vizsgálati helyzetnél (7 nap) (4., 5., 6. táblázat). Mindez a 2. számú vizsgálati helyzet (21 nap) alkalmával már mind a hibák, mind az arányok tekintetében jóval egyenletesebben oszlik el. A vizuális módszer esetében mindkét vizsgálati helyzetet figyelembe véve az 1 (iránytévesztés) és 2 (abbahagyja) hibát kivéve jóval nagyobb stabilitás figyelhető meg a hibatípusok, és előfordulási gyakoriságuk szempontjából. A legösszetettebb módszer megközelíti ezt az eredményt, de a 2. számú vizsgálati helyzet alkalmával a 3 (izületi), 4 (ritmus), 5 (tartás), 6 (halmozott) hibák előfordulási gyakorisága jelentősen rontja az eredményt, minek következtében a 2. számú vizsgálati helyzet esetében már nem bizonyul olyan hatékonynak a módszer. A kiemelt hibatípusok az emlékezet szempontjából fontos hibákat jelölik (1, 2, 7, 8).

A két vizsgálati helyzet összehasonlítása

Az eredmények alapján feltűnő hogy a 2. számú vizsgálati helyzetben (21

napos) történő felidézés kevesebb összehibát (n=71), így jobb teljesítményt jelez, mint az 1. számú vizsgálati helyzetben (7 napos felidézés) (n=113) (7. táblázat, 2. ábra).

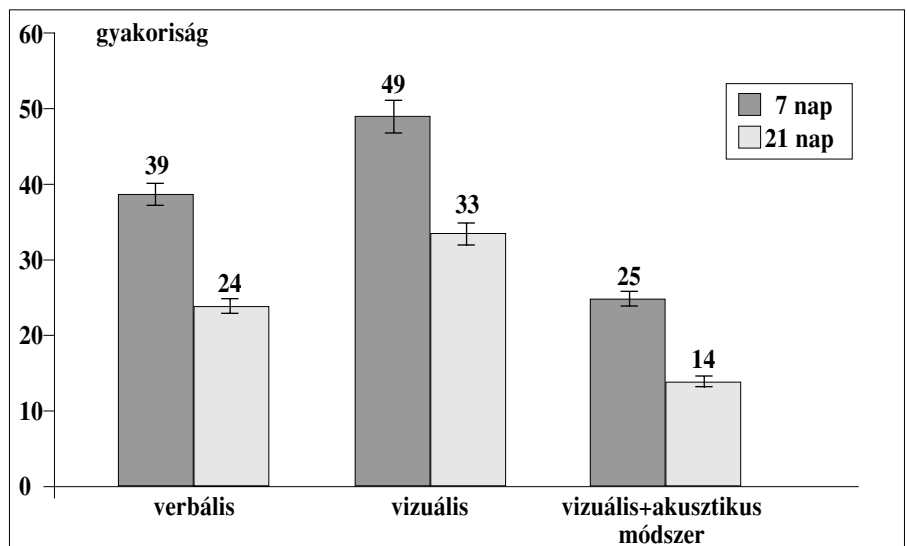
Ez a különbség megmutatkozik a statisztikai átlag és szórás értékekben is: a 2. számú vizsgálati helyzetben az átlag $2,27+0,87$, míg az 1. számú vizsgálati helyzetben ($M=3,62$; $+SD:1,92$) (8. táblázat). Az ábrán és a táblázatban is jól látható, hogy a mozgásemlekezet és előhívás a két bemutatás között a mindhárom módszernél lényegesen javult, ez az összehibákat tekintve statisztikailag szignifikáns különbséget jelentett ($t=3,505$ $p<0,002$).

Oktatási módszerek összehasonlítása

Az oktatási módszerek hatékonyságának összehasonlításakor megállapítható, hogy összetett oktatási módszer esetén lényegesen kevesebb hibával mutatják be a tanulók a gyakorlatsort (7. táblázat). Megfigyelhető, hogy az 1. számú vizsgálati helyzetben a különböző módszerek eredményei magasabb hibaátlaggal rendelkeznek, és nagyobb eltérést mutatnak, míg a 2. számú vizsgálati helyzetben nem olyan nagy a módszerek közötti különbség

	Verbális módszer	Vizuális módszer	Vizuális+akusztikus (zene) módszer	Összes hiba
1. számú vizsgálati helyzet (7 nap)	39	49	25	113
2. számú vizsgálati helyzetben (21 nap)	24	33	14	71
Összes hiba	63	82	39	184

7. táblázat/Table 7.: A módszerek összesített eredményei az emlékezeti kategóriák (1, 2, 7, 8) alapján (db, n=30)/Motor retention errors (1, 2, 7, 8) in the three teaching methods and in the two experimental settings (n=30)



2. ábra/Figure 2.: A három módszer összesített hibaeredménye az emlékezeti kategória (1, 2, 7, 8) alapján (n=30)/Sum of total motor retention errors (1, 2, 7, 8) in three teaching methods and in the two experimental settings (n=30)

1. számú vizsgálati helyzet (7 nap)	Hibák átlaga	Szórás
Szóban közlés	3,50	1,90
Vizuális	4,70	1,70
Vizuális+akusztikus	2,33	1,32
Total	3,62	1,92
2. számú vizsgálati helyzetben (21 nap)		
Szóban közlés	2,10	0,57
Vizuális	2,56	1,23
Vizuális+akusztikus	2,14	0,70
Total	2,27	0,87

8. táblázat/Table 8.: A módszerek eredményei az emlékezeti kategóriák (1, 2, 7, 8) hibaszámai alapján (átlag, szórás, n=30)/Means and Standard Deviations for motor retention errors (1, 2, 7, 8) in the three teaching methods and in the two experimental settings (n=30)

(8. táblázat). Az 1. számú vizsgálati helyzetben a vizuális-akusztikus módszer eredményessége szignifikánsan jobb eredményt mutatott, mint a vizuális módszer eredményessége ($F=4,758$ $p=0,017$). A 2. számú vizsgálati helyzetben ez nem volt kimutatható.

Nemek közötti különbségek

A fiúk és a lányok gyakorlatbemutásainak összehasonlításakor azt találtuk, hogy a lányok a vizuális módszert kivéve többnyire jobbak az első felidézés alkalmával (1. számú vizsgálati helyzetben), míg a fiúk kevesebb hibát vétettek a második felidézés alkalmával (2. számú vizsgálati helyzetben). A **4., 5., és 6. táblázat** mutatja a nemek és a módszerek tekintetében megfigyelt hibaszámokat. Külön kiemeléssel jelöltük az emlékezet szempontjából fontos hibakategóriákat, melyek a módszerek hatékonyságának mutatói is egyben.

A kiemelt kategóriák hibaszámait elemezve megállapítható, hogy a 7-es (megáll, de folytatja) és a 8-as (megáll, mást csinál) hiba nagyobb arányban fordult elő, mint az 1-es (abba hagyja) és 2-es (iránytévesztés) mindkét nemnél, mindkét vizsgálati helyzetben. Szintén a kiemelt hibákat megfigyelve észrevehető, hogy mindkét vizsgálati helyzetben az emlékezeti kategóriák (1, 2, 7, 8) esetében nem mutatkozik jelentős eltérés a nemek között egyik módszer esetében sem.

Összegzés

Felmérésünk eredményei alapján elmondható, hogy az oktatásban alkalmazott módszerek kevert formában bizonyulnak hatékonynak. Azt is leszögezhetjük, hogy az emlékezeti hibakategóriák esetében (1, 2, 7, 8) mindkét felidézés esetében (1. és 2. számú vizsgálati helyzetben) a vizuális+akusztikus módszer bizonyult a leghatékonyabbnak. A hibák összességét tekintve azonban megfigyelhető volt, hogy a

2. számú vizsgálati helyzetben (21 nap) esetében a verbális módszer mutatta a legjobb teljesítményt.

Ennek alapján úgy véljük, hogy a mozgásoktatás során a stabil teljesítmény és eredményesség szempontjából érdemes mindenképpen a verbális módszer alkalmazása is. Úgy tűnik beigazolódtott az a szakirodalmi állítás, mely szerint hatékonyabb tanulás érhető el, ha a kognitív szférát is aktivizáljuk a folyamatban, tehát a feldolgozás mélységét aktivizáljuk (Craik and Lockhart, 1972). Ez pedig leginkább verbális úton érhető el, tehát mozgásoktatás során a folyamatos verbális instrukciók elengedhetetlenek.

Érdekes ténynek bizonyult az is, hogy a 2. számú vizsgálati helyzet (21 nap) esetében mindhárom módszert tapasztaltunk. Mindez az emlékezet pszichológiai összetevőit figyelembe véve meglepőnek bizonyult. Szakirodalmi ismereteink alapján úgy véltük, hogy a konszolidációs idő az információ rövid memóriatárból kikerülése és a hosszú memóriatárba bekerülése idején történik. Úgy tűnik az egyes bemutatások gyakorlási alkalmként foghatók fel, és segítik a mozgásrögzítést, memorizálást. Ezen kívül lényegesnek bizonyult, hogy a mozgásformák megéréséhez bizonyos időnek el kell telnie, csak utána érdemes vizsgálni a mozgásstabilitást. Ez felveti azonban azt a kérdést, mely szerint a hosszú távú memóriatárba került információknak is van konszolidációs ideje, melyet szükséges elválasztani a felejtés időpontjától. Sportági mozgásformák esetében a felejtés időpontjának meghatározása további kutatásokat igényel.

A lányok eltérő teljesítményét a mozgásfejlődés eltérő jellemzőivel magyarázzuk, mely arra enged következtetni, hogy mindenképpen vizsgálni kell a lányok teljesítményeit, de a fiúkkal történő összehasonlítás nem lehet

magyarázat a két nem fejlődési tendenciáinak, arányainak feltárására. A tényleges tendenciák vizsgálatát a két nem esetében külön-külön érdemes a későbbiekben végezni.

Habár a feltett kérdéseink megválaszolásra kerültek, a vizsgálat során számtalan kérdés merült fel bennünk, melyek igazolására további vizsgálatok elvégzését tartjuk szükségesnek. Mindenképpen szükségesnek tartjuk a mozgástanulás, emlékezet, felejtés és felidézés többszempontú és hosszútávú vizsgálatainak folytatását, a különböző erősségű hibák megkülönböztetésével. Ezekben a tanulmányokban lényeges szerepet kaphatnak a tanulók által művelt sportágak, annak hatásai a felidézésre, az életkor, és a tanulmányi eredmény szerepe az eredmények értékelésénél.

Szakirodalom

Atkinson, R. C. and Schiffrin, R. M. (1968): Human memory: A proposed system and its control process. In Spencer and Sepncer (eds.) The psychological of learning and motivation. Vol. 2., London: Academic Press.

Atkinson, R., Hilgard, E., Smith, E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., and Loftus, G. R. (2005): Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest, 293-337.

Baddeley, A. (2003): Az emberi emlékezet. Osiris, Budapest.

Baddeley, A. D. and Hitch, G. (1974): Imagery and visual working memory. In G. H. Bower (ed.), The Psychology of Learning and Motivation, Vol. 8., London: Academic Press.

Bognár József, Tóth László és Baumgartner Eszter (2003): Gondolatok a tanulásról. Iskolai Testnevelés és Sport. 10. 14-17.

Craik, F.I.M. and Lockhart R.S. (1972): Levels of processing: A framework for memory research. Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour. 11, 671-684.

Eysenck, M. W. és Keane, M. T. (2003): Kognitív pszichológia. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest.

Farmosi István (1999): Mozgásfejlődés, Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

Fitts P. M. (1964): The information capacity of the human motor system in controlling the amplitude of movement. Journal of Experimental Physiology 47. 381-391.

Fitts P.M. and Posner M.I. (1967): Human performance. Belmont, CA. In Brooks/ColeSchmidt R. A. (1982) Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis. Human Kinetics Publishers Inc, Champaign. Ill.

Fleishman, E. A. and Parker, J. F., Jr. (1962): Factors in retention and re-learning of perceptual-motor skill, *Journal of Experimental Psychology*, 64(3), 215-226.

Fügedi Balázs és Rigler Endre (2002): A hibajavítás lehetőségei a ko-reografált mozgássorok tanításában, *Kalokagathia*, XL. 1-2, 158-172.

Fügedi Balázs, Bognár József és Salvara I. Marina (2006): A mozgástanulás tervezése: 5-8 osztályos tanulók és testnevelőik tapasztalata, *Az Eszterházy Károly Főiskola Tudományos Közleményei*, Eger, XXXIII. 47-64.

Graham, G.; Holt/Parker, S.A. and Parker, M. (1998): *Children moving. A reflective approach to teaching physical education*. Mayfield Publishing Company, Cal.

Hamar Pál (1999): Az ellenőrzés és értékelés korszerű szemlélete a testnevelésben, *Új Pedagógiai Szemle*, 6, 43-52.

Jones, G.V. (1987). Independence and exclusivity among psychological

processes: Implications for the structure of recall. *Psychological Review*, 94, 229-235.

Karni, A. and Sagi, D. (1993): The time course of learning a visual skill, *Nature*, 365(6443), 250-252.

Lee, A.M. and Solmon, M.A. (1992): Cognitive connections of teaching and learning motor skills. *Quest*, 44, 57-71.

Magill, R.A. (1993): *Motor learning. Concepts and applications* (4th edition). WCB Brown and Benchmark Publishers, Madison, WI.

Metzler, M.W. (1999): *Instructional models for physical education*. Allyn and Bacon, Boston.

Molnár Péter és Vass Zoltán (2005): A mozgásszabályozás és mozgástanulás elméleti, fejlődéslélektani és pedagógiai megközelítése, *Kalokagathia*, 4, 5-21.

Nádori László (1991): *Az edzés elmélete és módszertana*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.

Rigler Endre és Zsidegh Miklós

(1985): A mozgásreprodukálás pontosságának vizsgálata. *A Testnevelési Főiskola Közleményei*. 1, 129-151.

Schmidt R.A. (1988): *Motor Control and Learning: A Behavior Emphasis*. Champaign, Human Kinetics, Ill.

Shea, C. H. and Kohl, R. M. (1990): Specificity and variability of practice, *Research Quarterly*, 61(2), 169-177.

Shea, C. H., Lai, Q., Black, C. and Park, J. H. (2000): Spacing practice session across days benefits the learning of motor skills, *Human Movement Science*, 19(5), 737-760.

Van Mier, H., Tempel, L. W., Perlmutter, J. S., Raichle, M. E. and Petersen, S. E. (1998): Changes in Brain Activity During Motor Learning Measured With PET: Effects of Hand of Performance and Practice, *The Journal of Neurophysiology*, 80(4), 2177-2199.

Walker, M. P., Brakerfield, T., Morgan, A., Hobson, J. A. and Stickgold, R. (2002): Practice with sleep makes perfect: sleep-dependent motor skill learning, *Neuron*, 35(1), 205-211.

Az edzői stressz és kiégés okai, következményei

CAUSES AND CONSEQUENCES OF STRESS AND BURNOUT IN COACHING

Velencei Attila, Szabó Tamás, Szabó Attila

Nemzeti Utánpótlás-nevelési Intézet, Budapest

E-mail: velencei.attila@nupi.hu

Összefoglalás

Ebben a szakirodalmi összefoglalóban azokat a külföldi sporttudományi kutatásokat tekintjük át, amelyek az edzői stressz és kiégés kulcstényezőit és következményeit vizsgálják. Az összefoglalónkban olyan kutatások eredményeit foglaljuk össze, amelyek általános, minden sportágra és edzőre jellemző megállapításokat tartalmaznak. Az áttekintett szakirodalomban a kutatók a kiégéshez vezető okokat külső és belső stressz-forrásokra vezetik vissza. Ahhoz, hogy ezeket a jelenségeket jobban megértsük, egy modellt is bemutatunk. A modell magában foglalja a kiégés következményeit is, tudományos bizonyítékokat, egyéni eseteket vizsgáló kutatásokat felhasználva készült el. Kimutattuk, hogy bár több kutatás az edzői hivatás természetes velejárójaként tekint a stresszre, a feszültségre, a szakirodalomban mégis számos olyan ellentmondást találunk, amelyek szükségessé teszik további szisztematikus kutatások elvégzését. Ilyen kutatások hiányában nem tudjuk pontosan meghatározni azt, hogy a hivatásos edzőket milyen mentális egészségkárosító hatások érik.

Kulcsszavak: kiégés, edző, hivatás, sport, stressz

Abstract

In this literature overview key determinants and consequences of stress and burnout in coaching sports are explored. We summarize those studies, which have generalizable findings to all kind of sports and coaches. The extant literature is classified so that the internal and external sources of stress leading to burnout in sport coaches are integrated into an explanatory model for the better understanding of the phenomenon. This model also incorporates the consequences of burnout based on scientific evidence as well as on individual case studies. It is concluded that whilst the majority of research substantiates the stressful nature of the coaching profession, there are numerous

inconsistencies in the current literature that need to be addressed through more systematic research. In lack of such research the genuine health risk of professional coaching remains obscured.

Key-words: burnout, coaching, professional, sport, stress

Bevezető

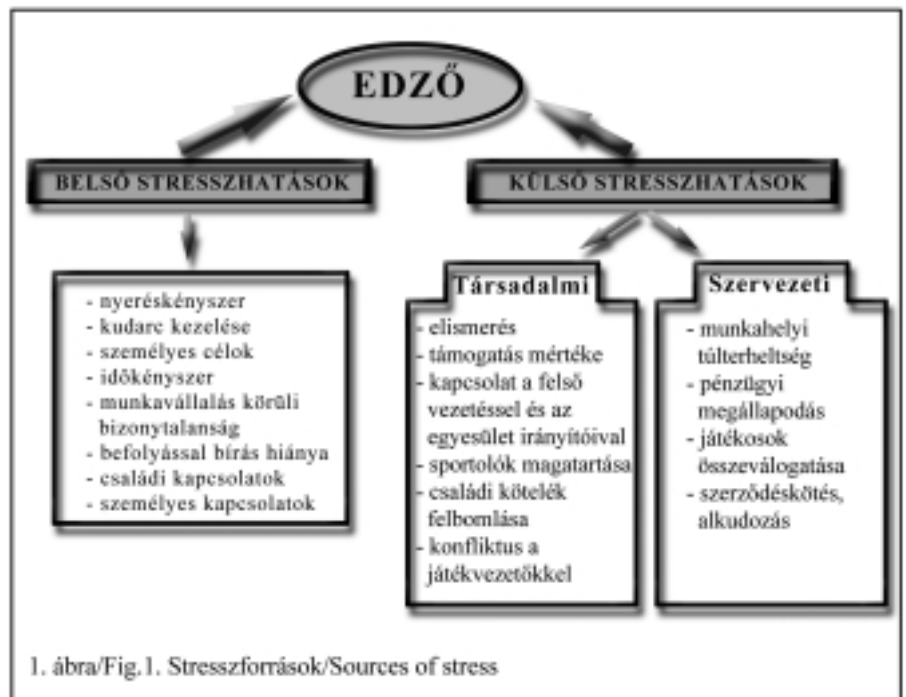
Azok emberek, akik az edzői munkát vállalják, hobbiból vagy hivatásból teszik ezt, azonban nem ritka jelenség, hogy valakinek az edzői munka hobbi-ként indul és hivatássá válik. A két szintér között a különbség jelentős. Azok az edzők, akiknek az edzősködés hobbi, ezt akarják tenni, élvezik ezt, a szabadidejükben teszik és az esetlegesen előforduló hibáikból, vagy tévedéseikből tanulnak. Ellenben azok, akiknek az edzőség már hivatás, talán nem mindig élvezik (különösen akkor, ha munkájuk felől nagy nyomás alatt állnak) és nem engedhetnek meg maguknak szembetűnő hibákat. Amikor az edzők az amatőr sportról inkább a hivatásos sport felé fordultak, hivatásuk jellemzően gondokkal és problé-

mákkal terhelt foglalkozássá vált (Caccese és Mayerberg, 1984; Leuness és Nation, 1989; Sarafino, 1994). Ezt a váltást tovább erősítette a vizuális média (televízió) megjelenése a sportban. Sok tanulmányban találunk olyan kijelentést, hogy napjaink edzői túlhajszoltak, stresszesek, sokan közülük valószínűleg közelebbi kapcsolatba kerültek a kiégéssel (Taylor, 1992), illetve nehezen, vagy csak alig tudják befolyásolni munkahelyi előmenetelüket, sorsukat (Stipe, 1994).

Irodalmi áttekintésünk célja, hogy azonosítsuk az edzőknél megjelenő stressz legjellemzőbb okait, mégpedig úgy, hogy ismertetjük azokat a külföldi tanulmányokat, amelyek a stresszt és a kiégést vizsgálják. Ezzel elsősorban a gyakorló sportszakembereknek (edzőknek) szeretnénk a számukra talán nehezebben hozzáférhető kutatási eredményeket az adott témában bemutatni.

A stressz megjelenésének oka, forrásai

A sportpszichológia egyik kutatási területe az edzők és a szakemberek körében megjelenő stressz (Caccese és Mayerberg, 1984; Dale és Weinberg, 1985; Preis és Weis, 2000; Sisley, Cappel és Desertrain, 1987; Stuhar, 2003; Taylor 1992). Sarafino (1990) szerint a stressz a kihívás és azzal való szembe-



1. ábra/Fig. 1. Stresszforrások/Sources of stress

1. táblázat (Table 1.) Tanulmányok az edzői a stressz és a kiégés vizsgálata körében/Studies that examined stress and burnout in coaching

Szerzők	Minta	Sportág	Kutatás célja	Kérdőíves módszer	Következtetés
Caccese és Mayerberg (1984)	231 férfi és női edző	Nem meghatározott (különb. sportágak)	Megállapítani a kiégés szintjét és meghatározni a nemek közti különbséget	Kérdőíves módszer	A női edzőknél jellemzően magasabb szintű a kiégés, mint a férfiaknál.
Dale és Weinberg (1989)	302 középiskolai és főiskolai edző (nők és férfiak vegyesen)	férfi kosárlabda, férfi amerikaifutball, női röplabda, férfi és női labdarúgás, férfi és női atlétika	Megvizsgálni az összefüggést az edző vezetési stílusa és a kiégés között	Kérdőíves módszer, személyes interjú	A megfontolt, alkalmazkodó edzők jellemzően jobban kiégnek.
Danylchuk (1993)			Megvizsgálni a foglalkozással kapcsolatba hozható kiégés gyakoriságát, valamint a munkavégzés során fellépő stressz és a munkához való hozzáállás kapcsolatát	Kérdőíves módszer	Nők, az egyedülálló 39 éves vagy annál fiatalabb edzők, a határozatlan idejű szerződéssel rendelkezők jellemzően nagyobb fokú érzelmi kimerültséget érhetnek el, mint az ellenkező csoportba tartozók.
Felder és Wishnietsky (1990)	120 férfi és női edző	Nem meghatározott (különb. sportágak)	Megvizsgálni, van-e összefüggés az edzői kiégés és a női edzők számának csökkenése között	Kérdőíves módszer	A női edzők körében jellemzőbb a kiégés, mint a férfiaknál.
Haggarty (1982)	288 egyetemi edző	Nem meghatározott (különb. sportágak)	A kanadai egyetemek edzői körében meghatározni a megtapasztalt kiégés fokát	Kérdőíves módszer	A kanadai egyetemek átfogó edzői vizsgálata azt mutatta, hogy az edzők jellemzően kevésbé égnék ki, mint azok, akik más, emberi interakciókra épülő foglalkozásokat üznek.
Hunt és Miller (1994)	995 férfi és női edző	NCAA Division 1 és 111 kosárlabda és tenisz	Megmérni az észlelt kiégés nagyságát és intenzitását.	Kérdőíves módszer	Az edzők mindkét csoportja a kiégés közepes szintjén helyezkedtek el. Mindkét csoportnál legjellemzőbben az okozta a kiégést, hogy nem tudnak megfelelni az önmagukkal szemben támasztott elvárásoknak.
Kelley és Gill (1993)	214 férfi és nő, testnevelők-edző	NCAA Division 111 és NAIA kosárlabda	Megvizsgálni a kapcsolatot a személyes és a környezeti változók között a stressz kialakulása és a kiégés függvényében	Önkitöltős kérdőív	A stressz mértéke és az edzői kiégés összefügg a személyes és a környezeti változókkal.
Kelley (1994)	249 férfi és női főiskolai/kollégista vezető edző	Baseball és softball	Megalkotni az edzői stressz és a kiégés modelljét	Önkitöltős kérdőív, interjú	Úgy találta, hogy a női edzők stresszebbek, mint férfi kollégáik, különböző személyes/környezeti tényezők befolyásolják az edzői stressz szintjét, férfi és női edzők stressz szintje befolyásolja a kiégés jövőbeni előfordulását.
Kosa (1990)	193 középiskolai férfi és női testnevelők-edző	Nem meghatározott	A testnevelők-edzők között a kiégés szintjét meghatározni	Kérdőíves módszer	A testnevelők-edzők körében a kiégés csak mérsékelt szinten fordul elő.
Lackey (1986)	367 alapjába véve állami és magán főiskolás		Meghatározni a főiskolai edzők körében a győzelem miatt érzett nyomást, valamint választ kapni arra, hogy ez a nyomás honnan származik és mely sportágban a leginkább jellemző	Önkitöltős kérdőív, interjú	Az edzőket a győzelem lelkesíti, a férfi kosárlabda a nyomás tekintetében magasabban rangsorolt sportág, mint a férfi labdarúgás, a női kosár és röplabda az előbbiekhöz képest hasonló szinten helyezkedik el.
Pastore és Judd (1993)	250 férfi és női edzők, akik 2 éves főiskolai képzésen dolgoznak	kosárlabda, röplabd	Megvizsgálni a női csapatok mellett dolgozó edzők kiégésének szintjét	Kérdőíves módszer	Női edzők jellemzően jobban kiégnek, mint a férfi kollégáik.
Quigley, Slack és Smith (1989)	75 férfi és női középiskolai testnevelők-edző	nem meghatározott	A kiégés növekedésének a kimutatása, az egyéni okok / befolyásoló tényezők, szervezeti és személyi tényezők az edzői kiégésben	Önkitöltős kérdőív, interjú	A testnevelők-edzők esetében a kiégés szintje alacsonyabb.
Sisley, Capel és Desertrain (1987)	235 férfi és női gimnáziumi vezető edző	kosárlabda	Tanulmányozni az összefüggést a kiégés és a környezet között (pl. konfliktus szerepe, félreérthetőség szerepe), demográfiai változók szerepe a kiégésben	Önkitöltős kérdőív, interjú	Úgy találták, hogy a konfliktushelyzetek számával, a félreérthetőséggel összefügg a kiégés kialakulása.
Sullivan és Nashman (1993)	10 vezető edző	vízilabda, bob, női és férfi röplabda, férfi labdarúgás, női és férfi kosárlabda, jégkorong, női kézilabda	Megállapítani az olimpia edzők mennyire elégedettek a munkájukkal illetve mennyire érzékenyek a munkájuk során jelentkező stressz helyzetekre	Személyes és telefonos interjúk	Az edzők úgy tekintenek magukra, mint a „kirakatbábukra”, épp ezért fontosnak tartják a megfelelő viselkedés. Az edzők elmondtak néhány olyan jellemző szituációt, amely véleményük szerint befolyással van a stressz kialakulására.
Veale, Udry, Zimmerman és Soliday (1992)	848 férfi és női gimnáziumi edző	tenisz, kosárlabda, úszás, röplabda, softball, atlétika, amerikai foci, labdarúgás, birkózás	Megvizsgálni a kapcsolatot a már adott, személyes jellemvonás és az egyes helyzetek között	Önkitöltős kérdőív, interjú	Az aggodás, mint jellemvonás az egyik legerősebb ok közé tartozik a kiégés kialakulásához. Az edzői kiégés és az edzői pályán eltöltött idő valamint a szabadidő mennyisége, a sportágak, a versenyzés szintje, és a családi állapot között nincs egyértelmű kapcsolat.
Wilson és Bird (1988)	144 férfi és női kanadai válogatott mellett dolgozó edző	nem meghatározott	Áttekinteni a válogatott mellett dolgozó edzőknél megtapasztalt stressz fajtákat	Önkitöltős kérdőív	Az edzői hivatásra stresszes munkaként tekintenek, de ennek a stressznek kevesebb tünete jelentkezik és a kiégés szintje is kisebb.
Wishnietsky és Felder (1989)	142 férfi és női főiskolai igazgató		A főiskolai edzők körében előforduló elbocsátások és lemondások okainak vizsgálata	Önkitöltős kérdőív	Edzőket azért bocsátottak el, mert nem érték el az elvárt eredményeket

szállás szubjektív értékelésének különbsége. A kutatások – azon keresztül, hogy egyedi és szórványos eseteket is a látókörükbe vontak – az edzői stressz vizsgálata eredményeképpen arra hívták fel a figyelmet, hogy az edzői hivatásban sokféle stressz-tényező található (Lackey, 1986; Kelley és Gill, 1993; Kelley, 1994; Kroll és Gundershem, 1982; Taylor, 1992). Példának okáért sok híres edző úgy nyilatkozott, hogy a megtapasztalt fizikai, pszichikai, és viselkedései stressz-együttes valamiféle válasz az ő munkájuk során fellépő helyzetekre (Cook, 1996; Holloway, 1993; Kroll és Gundershem, 1982; Oren, 1986; Potts, 1988). Ahhoz, hogy meg lehessen állapítani, milyen stresszes az edzői hivatás, szükséges azon elsődleges stresszforrások azonosítása, melyeket a hivatásos edzők megtapasztaltak. Hunt és Miller (1994) az edzőknél megjelenő stresszforrásokat belső és külső csoportba sorolták.

Belső stresszforrások

A stressz belső forrásai azok, amelyeket az egyénből, az egyén személyiségéből vezethetünk le (Sarafino, 1994). Ezek a belső források magukba foglalják például az edzők által elvárt és a valóban bekövetkező eredmények közötti különbséget (nyeréskényszer) (Lackey, 1986; Wishnietsky és Felder, 1989), a kudarc kezelését (Ceccese és Mayerberg, 1984; Teipel, 1993) és az elérhetetlen személyes és munkahelyi célokat (személyes célok) (Hunt és Miller, 1994). Az időkényszer (Hunt és Miller, 1994), a munkavállalás körüli bizonytalanság (Ruder, 1991; Beiner, 1986; Wishnietsky és Felder, 1989), a befolyással bírási hiánya (Stripe, 1994) szintén a belső stresszforrások közé sorolhatóak. Ezekon felül a családi és a személyes kapcsolatokban fellépő feszültséget (Taylor, 1992) lehet további belső stresszforrásként említeni.

Külső stresszforrások

Külső stresszforrások azok, amelyek az ember és a külső környezeti hatások kölcsönhatásakor bukkannak fel (Sarafino, 1994). Ezeket két kategóriába sorolhatjuk a (1) társadalmi stresszforrásokat és a (2) szervezeti stresszforrásokat.

Társadalmi stresszforrások

A társadalmi stressz válasz az előforduló nehézségekre, melyek akkor keletkeznek, amikor az edző valamilyen negatív kapcsolatba kerül például egy meg nem értett sportolóval, a szurkolókkal vagy a médiával (Beiner, 1986; Kroll és

Gundershem, 1982; Wilson, Haggarty és Bird, 1987). A másik társadalmi stresszforrás lehetséges oka a felsőbb vezetők támogatásának hiánya vagy az egyesületi munkatársak gyakori beleszólása a munkába (Sisley és munkatársai, 1987). További társadalmi stresszforrás lehet a családi kötelek felbomlása (Matejkovic, 1983), személyes konfliktus a segédedzőkkel és/vagy a sportolókkal, vagy a szakszerűtlenül közreműködő bírókkal való összeütközés (Bull, 1991; Sarafino, 1994).

Szervezeti stresszforrások

Másik – gyakran kevésbé figyelembe vett – külső stresszforrás a szervezeti stressz, mely a csapat, illetve az egyesület szervezeti struktúrájából adódik (Sisley és munkatársai, 1987). Ezek közé tartoznak a túlzott munkahelyi feladatok, a pénzügyi problémák, az új játékosok csapatba építése és a szerződéseket ígérő menedzserekkel, vezetőkkel való konfliktus (Hunt és Miller, 1994; Taylor, 1992).

Következésképpen úgy tűnik, a kutatók körében egyértelmű alakult ki abban, hogy napjaink hivatásos edzői, mialatt a napi munkát csapataikkal végzik – függetlenül a sportágtól és annak szintjétől – olyan helyzetekkel kerülnek szembe, amelyek a stressz forrásai lehetnek. Sok edző nyilatkozott úgy, hogy tapasztalt már aggodalmat, nyugtalanságot, emocionális izgalmat és sokféle olyan pszichés tünetet, amely stresszhez vezetett, vagy azt elkerülhetetlenné tette. Azt gondolhatnánk, hogy a fenti kutatásoknak az eredményei azonosítják azokat a helyzeteket, forrásokat, amelyek az edzői stressz kialakulásához és annak hatásához, eredményéhez vezetnek, de ez nincs teljesen így. A jövőben szükség van olyan kutatások lefolytatására, amelyek azonosítják a különböző sportágakban (pl. csapatsportok, egyéni sportok) vagy a különböző szinten (pl. utánpótlás, élversenyzők) dolgozó edzőknél előforduló stressz-tényezőit.

Kutatások az edzői stressz témakörében

A korlátozott számban elérhető kutatások azt jelzik, hogy a nyomás és a stressz az edzőknél jellemzően gyakrabban fordul elő, mint bármely más munka esetében (Delashmint, 1991; Hunt és Miller, 1994; Lackey, 1986; 1988; Ruder, 1991). Más szolgáltató és szociális foglalkozásokkal ellentétben, a hivatásos edzői munkát olyan foglalkozásnak tartják, ahol magas a követelményszint és bizonytalan az embe-

rek pozíciója (Cook, 1996). Bár a szakirodalom többsége bizonyítja az edzői stressz mibenlétét, mégis a lefolytatott kutatásoknak a következetlenség az egyik hibája (**Lásd 1. táblázat**).

A legtöbb szakirodalom jelzi, hogy az edzőség egy stresszes foglalkozás, az edzők gyakran tapasztalnak nagyfokú stresszt (Delashmint, 1991; Hunt és Miller, 1994; Lackey, 1986; Kroll és Gundershem, 1982; Wishnietsky és Felder, 1989), azonban nem minden kutató támogatja ezeket a megállapításokat. Beiner (1986) megjegyezte, hogy nagy elemszámú edzői minta 45%-nál nem tapasztalt semmilyen munkahelyi stresszt és csak 11%-uk mondta azt, hogy meccseik alatt erős stresszt éreztek. Wilson és Bird (1988) a stressz mértékét tanulmányozták a kanadai főiskolai edzők között, és úgy találták, hogy körükben kevesebb stressz tünet mutatható ki, mint azoknál, akik más szolgáltató és szociális szférában dolgoznak. Caccese és Mayerberg (1984) is hasonló következtetésekre jutottak egy, a főiskolai edzőkről szóló tanulmányban. Ráadásul Taylor (1992) tanulmányában jelzi, hogy azok az adatok, amelyeket összegyűjtött, mélyebb következtetések levonására alkalmatlanok, így az edzőség és a stressz kapcsolata nem feltétlenül egyértelmű. Edzők saját foglalkozásukat legtöbbször akkor érezhetik stresszesként, amikor ismeretlen emberrel vagy változó helyzettel találkoznak.

Egyértelmű kutatási eredmények hiányában jelen összefoglalóban sem tudunk egységes konklúziót levonni a tekintetben, hogy az edzői hivatás mennyire stresszes. Jövőbeni vizsgálatoknál törekedni kellene arra, hogy olyan, reprezentatív mintán végezzenek kutatásokat, amely lefedi az edzői szféra teljes vertikumát.

A stressz mértékét befolyásoló tényezők

A kutatások egy másik csoportja azokra a tényezőkre fókuszált, amelyek az edzői stressz értékét befolyásolják. Fő cél annak a kiderítése volt, miért különbözik az edzők stressz érzékenysége. Néhány kutatás fő tárgya az egyéni (úgy mint nem (férfi-nő), ellenálló képesség és személyes jelleg) és situációs változók (társadalmi, társas támogatottság), mint a stresszt mérőskélő és a stresszt befolyásoló tényezők hatásának a vizsgálata volt (**lásd 1. táblázat**). Arra a következtetésre jutottak, hogy összefüggés van a nem (férfi-nő) és a stressz mértéke között, mégpedig úgy, hogy a női edzők

körében jellemzően magasabb szintű a stressz, mint a férfiaknál (Kelly és Gill, 1993; Kelley, 1994).

Mindemellett a munkatapasztalat szintén hatással van az edzői stressz szintre. Fiatalabb és/vagy kevesebb tapasztalattal rendelkező edzők körében magasabb a stressz, mint idősebb és/vagy nagyobb tapasztalattal rendelkező kollégáik esetében (Hunt és Miller, 1994; Trzeciak, Heck, Satomi és Hollman, 1981). Hasonlóképpen az elszántságság is összefügg a stressz szinttel. Munkájuk során a nagyon elszánt edzők kevésbé valószínű, hogy észlelik az edzőséggel járó stresszt, fenyegetést (Kelly, 1994). Kapcsolat mutatható ki az edző személyiségének típusa és a stressz kialakulásának kockázata között, amely kapcsolatot Delashmit (1991) is megvizsgálta. A szerző tanulmányában megemlíti, hogy azok az edzők, akik „A” típusú személyiségstílusúak¹, hajlamosabbak átélni a stresszel összefüggő tüneteket. Ráadásul Kelley és Gill (1993) arra következtetett, hogy azokat az edzőket, akik jellemzően elégedettek a társadalmi támogatottságukkal, kevésbé zavarja a változó környezet, kevésbé érzékenyek a különböző stresszforrásokra. Taylor (1992) véleménye szerint azok az edzők, akik anyagi és/vagy emocionális támogatottságot kapnak a környezetüktől, általában egészségesebbek, mint kevésbé támogatott kollégáik. Elmélete szerint, úgy tudjuk a legjobban mérsékelni a stresszes szituációk hatását, hogy csökkentjük azoknak a jelentőségét. A fentiekben bemutatott kutatási eredmények és tapasztalatok alapján kijelenthetjük, hogy a kutatók körében egyetértés van arra vonatkozóan, hogy az észlelt edzői stresszt és kialakulásának veszélyét a személyiségek különbözősége és az élethelyzetek változatossága befolyásolja. A stresszre való hajlam befolyásolja azt is, hogy egy edző, az általa észlelt helyzeteket fenyegetésként vagy kihívásként kezeli-e.

Az említett tanulmányok – habár nem túl meggyőzően – segítenek megérteni olyan összefüggéseket, helyzeteket, amelyek a stresszrel szemben néhány edzőt sebezhetővé tesznek, míg másokat nem. Több tanulmány is szükségesnek tartja annak a vizsgálatát, hogy van-e összefüggés az edzői

stressz kockázata és más változók, mint például a győzelem/vereség vagy az ellenőrzés között. A kutatások többsége megpróbálja feltárni, hogy a korábban megtárgyalt demográfiai és egyéb tényezők hogyan befolyásolják az edzői stresszt.

Az edzői kiégés

Bár a kiégés fogalma immár több éve közismert, csak napjainkban vált világossá, hogy ezt a jelenséget az edzők esetében is vizsgálat tárgyává kell tenni. Judd és Pastore (1993) amellett érvel, hogy a kiégés, mint fogalom nem egy egységes terminus, több formája is lehetséges. Smith (1986) úgy definiálja a kiégést, hogy az egy reakció a krónikus stresszre, amely fizikai, mentális és viselkedéssel összetevőkből épül fel. Kelley és Gill (1993) azt javasolja, hogy a kiégés fogalma olyan komponenseket foglaljon magába, mint az emocionális kimerülés, a személytelenség, a személyes eredmény hiánya.

Több, a kiégés körében végzett kutatás is a szolgáltató és a szociális szférában foglalkoztatott – mint például ügyvédek, ápolók, rendőrök, szociális munkások, és tanárok – egyénekre és azok munkájára fókuszált (Judd és Pastore, 1992). Dale és Weinberg (1989) szerint a szolgáltató és a szociális szféra természeténél fogva megköveteli a szoros emberi érintkezést az ügyfél és a „segítő” között, ez pedig elősegítheti a kiégés megjelenését ezekben a foglalkozási ágakban. Bár hogy is legyen, napjainkban egyre inkább növekszik az érdeklődés az edzői kiégés vizsgálatá iránt.

Néhány tanulmány kimutatta, hogy az edzői kiégés relative gyakori jelenség és a kiégés jelei sok edzőnél tapasztalhatóak (Kelley és Gill, 1993; Kelley, 1994). Az edzői kiégést úgy definiálhatjuk, mint a meghosszabbított munkahelyi stressznek egy lehetséges következménye (Caccese és Mayerberg, 1984; Hunt és Miller, 1984; Kelly és Gill, 1993; Kelley, 1994; Sisley és munkatársai, 1987). Sullivan és Nashman (1993) emlékeztet arra, hogy az edzői kiégés feszültséget okozhat, mert hasonlóan más szolgáltató és szociális foglalkozásoknál, az edzői tevékenység központjában is az emberi kapcsolatok állnak. Újabb kutatások közül Price és Weiss (2000) arra az eredményre jutott, hogy a kiégés hatással van az edző által irányított csapat, versenyző(k) teljesítményére is. Az edzői interakciók a versenyzőkkel, edzői stábbal, irodai alkalmazottakkal, szur-

kolókkal és a média embereivel a stressz forrásai lehetnek (Caccese és Mayerberg, 1984; Hunt és Miller, 1994; Sullivan és Nashman, 1993). Ezek a folyamatok kiégéshez vezethetnek, amely manifesztálódhat a tehetetlenség, a túlzott elvárás érzésében és negatív hozzáálláshoz vezethet a versenyzők, a munkatársak és esetenként a családtagok felé is (Judd és Pastore, 1993; Wilson, Haggarty és Bird, 1987).

Kutatások az edzői kiégés témakörében

Több tanulmány a stressz és a kiégés közötti kapcsolat meglétét hangsúlyozza. Példának okáért Smith (1986) emlékeztet arra, hogy azok az edzők, akik az elérendő célok és a lehetséges erőforrások egyensúlytalansága miatt hosszú időn keresztül tapasztaltak stresszt, a kiégés tüneteit is mutathatják. Hasonlóképp Kelley és Gill (1993) azt állítják, hogy azok az edzők, akik egy hosszú, munkával összefüggő stresszt kénytelenek elviselni, az idő előrehaladtával kiéghetnek. Ezt erősítette meg Kelley (1994), aki jelezte, hogy az edzők akkor éghetnek ki, mikor kifogynak az energiából és hosszan kénytelenek megbirkózni az edzői foglalkozással járó stresszrel.

Léteznek olyan kutatási eredmények is, amelyek szerint az edzői kiégés akkor következik be, amikor az edzői hivatás már kevésbé vonzó az egyén számára (Raedeke, Granzyk és Warren 2000). Mindezek felül Sisley és munkatársai (1987) újabb bizonyítékokkal álltak elő, amelyek kimutatták a kapcsolatot a stressz és a kiégés között, mégpedig a főiskolai edzők és tanárok körében. Arra következtettek, hogy az edzők a győzelem elérése miatt a növekvő nyomás hatására fizikailag és emocionálisan kimerülhetnek és ez következképpen az edzői kiégéshez vezethet.

A kiégés okai és mértéke

Ezen a területen is hasonló vita zajlott, mint az edző stressz mértékét vizsgáló kutatások esetében. A kutatások arra a kérdésre keresték a választ, hogy megtalálható-e a hivatásos edzők körében a kiégés, és ha igen, ez milyen rendszerességgel és mekkora intenzitással fordul elő. Néhány tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy az edzőkre a mérsékelt szintű kiégés jellemző (Dale és Weinberg, 1989; Quigley és társai, 1989; Sisley és társai, 1987; Wilson és Bird, 1988). Más tanulmányokban a kutatók úgy találták, hogy az edzői kiégés különböző sportágakban előfordul (lásd 1.

¹Szító Imre (2004) így jellemzi az A típusú személyiségstílusú embert: „Az emberek személyiségstílusuk alapján különböznek atekintetben, hogy fokozzák-e az őket érő stresszt vagy csökkentik. Az »A típusú személyiségstílus« fokozza a stressz átélését. Az »A típusú személy« apró dolgokat is versenyként fog fel, – amikor mások sétálnak, ő akkor is rohan, – gyorsan eszik, gyorsan beszél, belevág mások szavába.” <http://szito-imre.uw.hu>

táblázat) (Kelley és Gill, 1993; Kelley, 1994; Vealey, Udry, Zimmermann és Soliday, 1992).

A fentiekben hivatkozott tanulmányok alapján a témában általánosítani helytelen lenne, mert a fenti szerzők eredményei testnevelők-edzők körében elvégzett vizsgálatokra alapultak. Ezek a résztvevők nem szükségszerűen reprezentálják a hivatásos edzői populációt. Taylor (1992) megjegyzi, hogy az a személy, aki több szerepbe is belekényszerül, előfordul, hogy „szerepet téveszt”, viselkedése következtelen lesz, mégpedig többnyire azért, mert az emberek az adott szituációkban pont az ellentétes viselkedést várják tőle. Sullivan és Nashman (1993) egyetért abban, hogy az edzők, akik a pozíciójukból adódóan különböző szerepeket vállalnak magukra, a kiégés tekintetében sokkal sebezhetőbbek. Hasonló következtetéseket vontak le tanulmányukban Sisley és társai (1987), akik szoros összefüggést találtak a konfliktusszerep, a kétértelmű szerep és az edzői kiégés között. Ennek következtében a kétértelmű szerep megnövelheti az edzői kiégés mértékét. Ez bizonyítást nyert a kutatásban résztvevő testnevelők-edzők körében. Ez az egyik lehetséges – legalábbis ebben a tekintetben – magyarázat arra nézve, hogy az edzői kiégés intenzitását és gyakoriságát miért nem tudják egyértelműen definiálni a kutatások. Mindezek mellett a hivatásos edzők körében tapasztalható kiégés forrása és mértéke még vita tárgyát képezi.

Egyértelmű, hogy több kutatásnál is szükség lett volna arra, hogy jobban körülírják a fizikai sebezhetőség és a pszichológiai egészség definícióját az edzői hivatásban (Caccese és Mayerberg, 1984; Sisley és munkatársai, 1987; Dale és Weinberg, 1989). Ez a média által kihangsúlyozott esetekre is vonatkozik, hiszen néhány híres edző esetében arra a kérdésre kell választ kapni, hogyan és miért történhetett meg az, hogy az edzői karrierjüket – annak eredményeképpen, hogy kiégtek – abba kellett hagyniuk (Taylor, 1992).

Mint azt már korábban megjegyeztük, csak néhány tanulmány kísérelte meg megvizsgálni azokat a tényezőket, amelyek előrevetítik az edzői kiégést, épp ezért jelen tanulmányunkban nem áll módunkban olyan átfogó képet adni az edzői kiégés okairól és következményeiről, mint azt tettük az edzői stressz esetében.

A kutatások elsősorban a személyen belüli (mint például demográfia, hajlam, megismerés) és szituációs változókra fókuszáltak. Például a kutatások szoros összefüggést találtak a nem, az életkor és az edzők kiégése között. Női edzők körében nagyobb fokú kiégést mutattak ki, mint a férfi edzők között (Caccese és Mayerberg, 1984; Quigley és munkatársai, 1989; Vealey és munkatársai, 1992). Mindemellát a kutatási eredmények összefüggést mutatnak a családi állapot és a kiégés között. Egyedül élő edzők körében a kiégés szintje jellemzően magasabb, mint családdal rendelkező társaik esetében (Dale és Weinberg, 1989; Quigley és munkatársai, 1987). Ezzel az eredménnyel azonban ellentétes következtetésre jutottak egy újabb kutatás elvégzésekor Vealey és társai (1992). Úgy találták, hogy mind az egyedül élő, mind a házas (gyerekekkel vagy gyerek nélkül) edzők hajlamosak a kiégésre. A következtelenségek miatt további kutatások elvégzése szükséges ahhoz, hogy pontosítsák az összefüggést az edzők családi állapota és kiégése között. Ezeknek a tanulmányoknak figyelembe kellene venniük a partnerkapcsolatok minőségét is. Továbbá meg kellene vizsgálni az összefüggést a kiégés és egyéb olyan demográfiai tényezők között, mint például az életkor vagy a tapasztalat.

Tekintettel arra, hogy az edzői kiégésre való hajlam nehezen mutatható ki, a kutatásokat ki kell terjeszteni bizonyos egyéni jellemvonások és a kiégés összefüggésének vizsgálatára is. Például Smith (1986) úgy találja, hogy a külső ellenőrzés ténye, a hibázástól való félelem, a szorongás, az aggodalomra való hajlam, és a nem reális célok előrevetíthetik a kiégés tényét. Wilson és Bird (1988) egyetértettek abban, hogy a maximalizmus, túlteljesítés, erélyesség és az edzőkkel szembeni magas eredményelvárás mind elősegítheti a kiégés megjelenését. Azok az edzők, akik jellemzően érzékenyek, mások felé forduló magatartást folytatnak. Azok, akiknek szükségük van arra, hogy szeressék, és mások nagyra becsülik őket, vagy akik nem eléggé magabiztosak, a kiégés szempontjából veszélyeztetettebb csoportba sorolhatóak. Például Capel (1986) állítja, hogy az egyén pszichés irányítási helyzete (locus of control)¹ összefügg a kiégéssel. Dale és Weinberg (1989) kutatási jelentésükben megjegyzi, hogy azok az edzők, akik jellemzően figyelmes, megfontolt vezetői stílust folytatnak, jobban kiégnek, mint azok a társaik, akik kevésbé fi-

gyelmesek és megfontoltak. Mindemellát Vealey és munkatársai (1992) úgy találták, hogy mind a női és mind férfi edzők körében a szorongás a leginkább kiégéshez vezető jellemvonás. Az olyan kognitív változók, mint például az elvárt jutalmak, az edzői szerep elfogadásának a szintje és a fokozott izgalmi állapot mind együtt járnak az edzői hivatással, és amennyiben ezekre kevesebb figyelmet fordítanak, az a kiégést segítheti elő. Vealey és munkatársai (1992) arra következtettek, hogy azok az edzők, akiknek a munkáját mások is sokra értékelték, elismerték, nem tapasztalták a kiégés tüneteit. Ráadásul rámutattak arra is, hogy a férfi edzők körében tapasztalható nagyfokú kiégés a velük szemben állított kívánalmakból, a megszerzett szakmai támogatás hiányából és a személyes sikerek elmaradásából adódhatnak. A női edzőknél ezek az okok inkább az autonómia hiányára, a folyamatos ellenőrzésre vezethetők vissza, melynek eredményeképpen a kiégés magas szintjét éri el. Kutatómunkák vizsgálják a személyes kapcsolatokat, az egyes interperszonális szituációk konfliktusait és a kiégés kapcsolatát is. Például Capel (1986) bemutatta, hogy a versenyzőkkel eltöltött órák száma szerepet játszik az edzők körében kialakuló kiégésben. Quigley és munkatársai (1987) úgy találták, hogy a középiskolai tanár-edzőknél a leginkább jellemző kiégési ok a túlzott munka. Ezzel ellentétes Vealey és munkatársainak (1992) eredménye, akik azt mondják, hogy a kiégés szempontjából nincs egyértelmű jelentősége annak, hogy az edzők mennyi időt töltenek munkájukkal. Vealey és munkatársainak (1992) eredményei megbízhatóbbnak tűnik, mert a tanulmányban szereplő minta jobban reprezentálja az edzői populációt. Sisley és munkatársai (1987) a témában az egyik legelső vizsgálatában olyan kapcsolatokat összefüggését tanulmányozták, mint például a konfliktus szerep és a kiégés, vagy a félreérthetőség és a kiégés. Arra a következtetésre jutottak, hogy azok az edzők, akik konfliktust tapasztaltak, vagy akiket félreértettek, jellemzően jobban kiégnek, mint a többiek. Ekképpen a bizonytalanságnak, mint egy másik tényezőnek a szerepét jelölhetjük meg az edzői kiégés okaként.

Következésképpen találhatunk néhány olyan tényezőt (családi állapot, túlhajszoltság) amelyek bár nem egyértelműen támasztják alá az edzői kiégés okait, de különböző empirikus tanulmányokban a kutatók ezekhez az

¹Az irányítás helyzete szempontjából megkülönböztethetünk úgynevezett külső vagy belső irányítású személyeket.

eredményekhez jutottak. Mindazonáltal azon kutatások, amelyek a személyek közötti kapcsolatokat, interakciós tényezőket vizsgálták, jobban támaszkodtak a kérdőívekre és a személyes interjúkra. Ezek a mérések nem tudják pontosan megmagyarázni, melyek azok a situációk, amelyek elősegítik az edzői kiégést. Sokkal pontosabban kellene azokat a viselkedésmódokat feltárni, amelyek az edzői kiégéshez vezetnek. A létező kutatások mindenképpen alapul szolgálhatnak a jövőbeni kutatások céljainak meghatározásakor, ugyanakkor szükség van arra, hogy felderítsék azokat a tényezőket, amelyek okai lehetnek az edzői kiégésnek különböző sportágakban. Ezeknek a tanulmányoknak a megállapításai segíthetnek abban, hogy pontosan meghatározzuk azokat a tényezőket, amelyek néhány edzőt jobban hajlamosítanak arra, hogy kiégjenek, mint másokat. Amíg a feltáró kutatásokat elvégzik, addig folytatódni fognak az edzői kiégés okairól folytatott viták és elfogadottak maradnak a már feltárt tényezők. Struher (2003) tíz pontban összefoglalta, melyek azok a tünetek, amelyek egy edzők esetében a kiégésre utalhatnak:

- 1.) A munka már nem mindig boldogítja őt,
- 2.) Az edző nem figyel az apró jelekre,
- 3.) Egyre nehezebben kezdi el a munkát,
- 4.) Az edző csapata, versenyző(i) mindig veszít(enek),
- 5.) Nehezebbre esik a vereségről beszélnie,
- 6.) Folyamatosan kritizálja versenyzőit,
- 7.) Megsérti a szabályokat,
- 8.) A szurkolókkal foglalkozik, ahelyett, hogy a versenyzőire figyelne,
- 9.) Összeütközésbe kerül a játékosokkal, edzőkkel, játékvezetőkkel,
- 10.) Mindig csak a kifogásokat keresi.

Következtetések

A szakirodalom áttekintésére alapozva nyilvánvaló, hogy a bizonyítékok többsége azt mutatja, a hivatásos edzőknek szembe kell nézniük azzal a feszültséggel, amely hosszú pályafutásukat befolyásolja, és nemcsak a fizikai és pszichikai egészségüket fenyegeti, hanem a jólétüket is. Eltekintve attól, hogy globális képet vázoljunk fel, a következő konklúziókat tudjuk megfogalmazni:

Mi az, amit most tudunk:

- A hivatásos edzők esetében az elsődleges stressz-forrás, hogy kevésbé, vagy egyáltalán nem is tudják irányítani edzői sorsukat, nagyon sok esetben nem tudják kontrollálni a külső situációkat (mint például a túlzott eredmény elvárás).
- A hivatásos edzők esetében a stressz gyakoriságát a nem, a tapasztalat, és a pszichológiai tényezők – mint például a szívósság és a személyes jellemvonások – befolyásolják.
- Szociális és emocionális támogatás pozitív hatással lehet arra, hogy a hivatásos edzők fel tudják dolgozni a stresszes helyzeteket és következőképpen a későbbiek folyamán egészséges (fizikailag és pszichikailag) emberek maradjanak.
- Jellemzően a női edzők körében a kiégés nagyobb szintű, mint férfi társaiknál.
- A hivatásos edzők körében azonosított kiégést befolyásolja a különböző helyzetek feldolgozásának képessége, a személyes jellem, mint például az aggódásra való hajlam.

Ajánlások a témában elvégzendő jövőbeni kutatásokhoz

Mélyebb összefüggések megértéséhez véleményünk szerint olyan kutatásokat kellene elvégezni, amelyek megvizsgálják, hogy

1. a stressz mértéke arányos-e a versenyzés szintjével (pl. világversenyek) vagy a népszerűséggel (pl. közszereplés, média),
2. hivatásos edzők esetében milyen mértékben befolyásolja a stressz mértékét és előfordulást a kognitív és személyes tényezők,
3. a személyes kapcsolatok szorosága vagy távolsága, azok minősége befolyásolja-e az edzői hajlamot a kiégésre
4. a stressz gyakorisága és annak időtartama valóban a fő oka-e az edzői kiégésnek,
5. az edzői hivatás esetében mi az összefüggés a sportkultúra, a sporttársadalmi tényezők, a közönség attitűdje és a stressz között,
6. milyen, az edzői hivatást érintő beavatkozás szükséges ahhoz, hogy megelőzzük a kiégést, csökkentjük a gyakoriságát valamint az intenzitását a munkahelyi stressznek, és
7. az olyan pszichológiai tényezők, mint például az aggódásra való hajlam, egy helyzet szubjektív magyará-

zata, a vezetési stílus, az észlelt és aktuális társadalmi támogatás, az „A típusú” személyiség stb., vajon jelezhetik-e, hogy az edzői hivatás valaki számára az egészségre ártalmas.

Szakirodalom

Caccese, T.M. and Mayerberg, C. K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6(3), 279-288.

Cook, M. (1996). The science of soccer management. In T. Reilly (Ed.) *Science and Soccer* (p259-271). London: E and FN SPON.

Dale, J.E. and Weinberg, R.S. (1989). The relationship between coaches' leadership style and burnout. *Sport Psychologist*, 3(1), 1-13.

Danylchuk, K.E. (1993). The presence of occupational burnout and its correlates in university physical education personnel. *Journal of Sport Management*, 7(2), 107-121.

Delashmit, S.J. (1991). The effects of game stress situations on the heart rates of selected high school football coaches. (Ph.D. thesis). University of Mississippi.

Felder, D. and Wishnietsky, D. (1990). Role conflict, coaching burnout and the reduction in number of female interscholastic coaches. *Physical Educator*, 47(2), 7-13.

Haggarty, T. J. (1982). An assessment of the degree of burnout in Canadian university coaches: A national survey. (M. A. thesis, York University, 1982).

Holloway, K. (1993). Fired up or burned out. *Scholastic Coach*, 62(7), 37-38.

Hunt, K.R. and Miller, S.R. (1994). Comparison of levels of perceived stress and burnout among college basketball and tennis coaches. *Applied Research in Coaching and Athletics*, 198-222.

Kelley, B.C. and Gill, D.L. (1993). An examination of personal/situational variables, stress appraisal and burnout in collegiate teacher-coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1),94-102.

Kelley, B.C. (1994). A model of stress and burnout in collegiate coaches: Effects of gender and time of season. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(1), 48-58

Kellman, M. and Kallus, K. (1994). Interrelation between stress and coaches' behaviour during rest period. *Perceptual and Motor Skills*, 79, 207-210.

Kosa, B. (1990). Teacher-coach

burnout and coping strategies. *Physical Educator*, 47(3), 153-158.

Kroll, W. and Gundershem, J. (1982). Stress factors in coaching. *Coaching Science Up-Date*, 83, 47-49.

Kugler, J., Reintjes, F., Tewes, M. and Schedlowski, M. (1996). Competition stress in soccer coaches increases salivary immunoglobulin A and salivary cortisol concentrations. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 36, 117-120.

Lackey, D. (1986). The high school coach. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 57(3), 28-32.

Leuness, A.D. and Nation, J. (1989). *Sport psychology: An introduction*. Chicago: Nelson-Hall.

Omotayo, O.O. (1991). Frequency of burnout among selected soccer coaches. *Asian Journal of Physical Education*, 14(1), 83-88.

Oren, M.L. (1986). Juggling stress. *Soccer Journal*, 37(2), 34-36.

Pastore, D.L. and Judd, M.R. (1993). Gender differences in burnout among coaches of woman's athletic teams at 2-year colleges. *Sociology of Sport Journal*, 10(2), 205-212.

Potts, P. (1988). The effects of stress on players and coaches. *Hockey Fields*, 75(7), 200-201.

Price, M.S., Weiss, M.R. (2000). Relationships among coach burnout, coach behaviors, and athletes' psychological responses. *Sport psychologist* (Champaign, Ill.), 14 (4), 391-409.

Purcell, K. and Boyd, J. (1986). Heart rate response to varsity football competition. *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*, 1(1), 75-82.

Quigley, T., Slack, T. and Smith, G. (1989). The levels and possible causes of burnout in secondary school teacher-coaches. *CAHPER Journal*, 55(1), 20-25.

Raedeke, T.D., Granzky, T.L. and Warren, A. (2000). Why coaches experience burnout: a commitment perspective. *Journal of sport and exercise psychology* (Champaign, Ill.), 22 (1), 84-105.

Ruder, M.K. (1991). How coaches manage stress. *Strategies*, 5(1), 6-10.

Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (2nd ed.). U.S. A. John Wiles and Sons, Inc.

Sisley, B., Capel, S.A. and Desertrain, G.S. (1987). Preventing burnout in teacher-coaches. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 58(8), 71-75.

Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Sport Psychology*, 8, 36-50.

Stripe, C. (1994). Coaching an emotional experience. *SportCare Journal*, 1(1), 35-36

Stuhar, C. (2003). Ten tell-tale sign of burnout: it is time to change your approach to coaching? *Coach and athletic director*, 73. (4). 38-40.

Sullivan, P.A. and Nashman, H.W. (1993). The 1992 United States Olympic team sport coaches: Satisfaction and concerns. *Applied Research in Coaching and Athletics*, March, 1-14.

Taylor, A. (1992). Coaches are people too. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(1), 27-50.

Teipel, D. (1993). Analysis of stress in soccer coaches. In T. Reilly, J. Clarys, and A. Sibbe (Eds.), *Proceedings of the Second World Congress of Science and Football* (p. 445-449) London: E and FN SPON.

Trzeciak, S., Heck, H., Satomi, H. and Hollman, W. (1981). Heart frequency of Bundesliga football coaches at a competition match. *Deutsche Zeitschrift fur Sportmedizin*, 32(5), 127-140.

Vealey, R.S., Udry, E.M., Zimmerman, V. and Soliday, J. (1992). Interpersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(11), 40-58.

Vernachia, R. (1992). Overcoming overcoaching. *Track and Field Quarterly review*, 92(1), 44-46.

Wilson, V.E., Haggarty, T. and Bird, E. I. (1987). Burnout in coaching. *American Ski-Coach*, 10(3), 4-6.

Wilson, V.E. and Bird, E. I. (1988). Burnout in coaching- part two: Results from survey of national coaches. *Sports Science Periodicals on Research and Technology in Sport*, 8(9), 1-6.

Wishnietsky, D. and Felder, D. (1989). Coaching problems: Are suggested solutions effective. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 60(1), 69-72.

Néhány, a témában megjelenő hasznos Internetes oldal
www.burnout.lap.hu
www.lelkititkaink.hu/burnout.html
www.burnout.com
www.stressz.lap.hu

Az egészségtudatos életvitel is megtanulható?

CAN HEALTHY LIFESTYLE BE LEARNED?

Konczos Csaba¹, Ihász Ferenc¹, Szakály Zsolt¹, Huszár Anikó²

¹Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

²Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

E-mail: konczos@atif.hu

Összefoglaló

A magyar felnőtt lakosság kb. 30%-a végez valamilyen fizikai aktivitást, mely az életkor növekedésével lineárisan csökken. Ez az arány nem sokkal jobb a főiskolai hallgatóknál sem. A vizsgálatunk célja jellemezni a tanító és szociálpedagógus szakos hallgatók testi felépítését és aerob teljesítményét. Az eredmények értelmezését eszközként szeretnénk felhasználni hallgatóink egészségtudatos életmódformálásában. Módszerként Rockport Fitness Walking Test-et alkalmaztuk, mely vizsgálatot kiegészítettünk egyszerű antropometriai változók mérésével. Eredményeink alapján elmondható, hogy hallgatóink 35,16%-a végez rendszeres fizikai aktivitást. Az általunk alkalmazott teszt feldolgozási protokollja lehetővé teszi az elért teljesítmények alapján a relatív aerob kapacitás becslését. A gyalogló teszt eredményei alapján a felmért hallgatók 29,4%-a „kiváló”, 23,6%-a „nagyon jó” kategóriába sorolható. Tapasztalatok alapján a motoros tesztek eredményei az életkor előre haladtával fokozatosan csökkennek, ezért lényeges az egészségtudatos, aktív életvezetés kialakítása a közoktatás éveit során.

Kulcsszavak: tanulás, egészségtudatosság, fizikai aktivitás, életvitel.

Abstract

Some 30 percent of Hungarian adult population does physical activities on a regular basis but this percentage generally decreases with the aging process. College students have a slightly better average in this area. The purpose of our study was to examine the students of primary school teacher students' body structure and aerob achievements. It is our plan to utilize the results to promote a healthy lifestyle. In our method the Rockport Fitness Walking Test was that we supplemented with simple anthropometry variables measures. According to our results, 35,16% of our students do regular physical activity. Due to the systematic

process of our test, we could estimate relative aerob capacity. 29,4% of the students are in the „excellent” category and 23,6% are in the „very good” on the walking test. The results of the motor tests (fitness) gradually decrease throughout the lifespan and that is why it is important to promote healthy and active lifestyle during the public schools.

Key-words: knowledge, health consciousness, hygiene, sport, healthy lifestyle

Bevezetés

Az egyetemi, főiskolai hallgatókkal foglalkozó közlések többsége a testi felépítést, a fizikai teljesítőképességet, az egészségi állapotot és az életmódot elemzi. A téma mindig aktuális, hiszen a társadalmi-gazdasági változások, a tanulóiifjúságot érintő pedagógiai hatások, a felsőoktatás testnevelésének és sportjának napi gondoljai szükségessé teszik újabb és újabb kutatások megtervezését és vezetését.

Ma Magyarországon nincs igazán értéke a helyes életviteli szokásoknak, ezen belül a rendszeres testedzésnek és ennek következményeként, bátran mondhatjuk, az egészségnek sem. Noha az egészség az ember egyik legfontosabb értéke, a lakosság körében végzett vizsgálatok azt támasztják alá, hogy többnyire nem élünk egészségesen (Aszmann, 2003; Huszár és mtsai 2006; Huszár és Bognár, 2006). Az egészségtudatosság kialakításában és formálásában a legfőbb szerepben a család, barátok, munkahely jelennek meg (Pál és mtsai, 2005; Vuori, 2004). Kutatási eredmények szerint mentálhigiénével, interperszonális kapcsolatok minőségével, konfliktuskezelés rugalmasságával összefüggő értékrendszert kell fejlesztenünk, hogy az egészségérték megfelelő módon épüljön be tudatunkba és ezen keresztül mindennapos tevékenységünkbe (Harris és Cale, 2006; Meleg, 2002).

A személyre szabott, differenciált testnevelés és a szervezett szakszerű

keretek között folyó fizikai aktivitás szerepe vitathatatlan az egészségtudatos magatartás formálásában. Ennek ellenére a gyermekek és a fiatal felnőttek életmódja, valamint a testükkel és mozgásos cselekvéseikkel kapcsolatos tudás a nevelés szakemberei számára meglehetősen bejártatlan terület, majdnem terra incognita.

Az iskolák többségében nem ténylegesen a helyi igényeket és lehetőségeket figyelembe vevő önálló tervező munka nyomán, hanem egyszerű adaptálással készültek a helyi tantervek (Gombocz, 1999). A korábban tett megállapítások csak erősítik a gyakorlatban tapasztalható tudatos tervezés, gondolkodás és cselekvés hiányát. A problémák jelentőségét tovább fokozza az a tény, hogy az oktatás minden területén csökken a testnevelési órák száma, egyre kevesebb a lehetősége a szakembereknek, hogy szervezett keretek között direktben tegyenek az egészség, az életminőséget rontó jelenségek kezelése érdekében (Földesiné, 1994).

Az iskolai végzettség növekedésével együtt nő a fizikai aktivitást végzők gyakorisági aránya (Gáldi, 2002). A hallgatók több mint 40%-a szabadidejében aktív mozgást nem végez, egyedüli mozgáslehetősége a heti 1-2 kötelező testnevelési óra (Sebőkné, 1999). Az egyetemeken, főiskolák utolsó évfolyamain az ülő életmód jellemző, melynek egyenes következménye a testösszetétel és a kardio-respiratorikus teljesítmények változása (Frenkl és Mészáros, 1979; Kovács és mtsai, 2002). Mindenezek alapján a vizsgálatunk célja jellemezni a tanító és szociálpedagógus szakos hallgatók testi felépítését és aerob teljesítményét.

Elméleti alapok

Olyan modern korban élünk, mely tudvalevőleg együtt jár a mozgásszegény életmóddal. Az egyértelműnek tűnik, hogy a különböző társadalmaknak és kultúráknak csak akkor lesz jövőjük, ha a mozgásszegény életvitel ellensúlyozására a fizikai aktivitást, a sportolást értékkeént kezelik. Sajnálatos azonban, hogy főiskolánkon is rendkívül sok az olyan hallgató, aki saját bevallása szerint nagyon keveset

mozog, a kötelező tanórai elfoglaltságokon kívül rendszeres fizikai aktivitást nem végez.

1. táblázat: A rendszeres fizikai aktivitást végző és hypoaktív hallgatók

Table 1: Students, who do the sport regularly and the hypoactive student

	(n: 128)
Aktív	45 fő(35,16%)
Hypoaktív	83 fő (64,84%)

A hallgatók testi felépítésének és aerob teljesítményeinek mérése nem cél, hanem eszköz a testneveléssel foglalkozó szakemberek számára. Ezzel kiindulási alapot teremthetünk a terhelhetőség és az egészség szempontjából leglényegesebb kondicionális képességek (pl.: aerob teljesítőképesség) és a mindennapi tevékenység során leginkább igénybe vett izomcsoportok erejének, állóképességének fejlesztéséhez. Az állóképesség, a keringés- légzési szervrendszer teherbírását (kardio- respiratórikus fittség), az egész szervezet tartós fizikai igénybevételéhez való alkalmazkodását tükrözi. Az állóképességi teljesítmények ugyanis – a lélektani jellemzőkön túl – a jelzett szervek, szervrendszerek fejlettségétől és edzettségétől függenek, és egyben a rendszerek funkcióit is javítják. Az állóképesség a maximális oxigénfelvétel és szállító képesség (aerob kapacitás) laboratóriumban történő meghatározásával jellemezhető a legpontosabban. A mindennapos gyakorlatban azonban az alap- állóképesség szintjére egyszerűbb és olcsóbb pályavizsgálatokból következtetni.

A fizikai teljesítőképesség jellemzésének általánosan alkalmazott módszere a motorikus próbaeredmények összehasonlítása és értelmezése. Az értékelés során figyelembe kell azonban vennünk azt, hogy a motorikus teljesítményekben az adott szervek, szervrendszerek funkcióképességén túl sok más tulajdonság (beállítódás, motiváció, fájdalom és monotóniátűrés, stb.) is szerepet játszik. Tudomásul kell tehát vennünk, hogy egy adott teljesítmény értékelésekor mindazokat a képességeket és tulajdonságokat együttesen értékeljük, melyek az adott teljesítményben szerepet kapnak.

Vizsgált személyek és alkalmazott módszerek

A vizsgálatunkban önként jelentkező 128 (főiskolai tanító, szociálpedagógus) hallgató nő vett részt. A felmérés során nyilatkoztak a hallgatók a fizikai aktivitási szintjükéről. Azokat a szemé-

lyeket tekintettük aktívnak, akik heti rendszerességgel legalább három alkalommal 45 percen keresztül végeznek fizikai aktivitást.

A kardio-respiratórikus rendszer teljesítményének vizsgálatára a Rockport Fitness Walking Test-et alkalmaztuk (Holy R.G.1993: Fundamentals of cardiorespiratory exercise testing. In: American College of Sport Medicine, Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 2nd ed. Philadelphia). A testi felépítés jellemzésére a testmagasság és a testtömeg értékeket használtuk, illetve testtömeg-index értékeket számoltunk. A hallgatók szélcsendes időben, 1 mérföldes távot teljesítettek gyors gyaloglással, melynek eredményét stopperrel rögzítettük.

A keringési rendszer teljesítményét a teszt teljesítéséhez szükséges idővel és a terhelés alatti relatív maximális pulzussal jellemeztük, melyet Polar Accurex pulzusmérő monitorral detektáltunk és a Polar Precision Performance 3.0 analízis szoftver segítségével dolgoztunk fel. A <http://www.brianmac.demon.co.uk/rockport.htm> weboldalon található program segítségével becsültük a vizsgált személyek relatív aerob kapacitását. A honlapon található program rövid leírásának ismertetése pontos felvilágosítást ad a módszerekhez. A teszt kiválasztásánál abból a metodikai elgondolásból indultunk ki, hogy a hypoaktív személyek motoros teljesítményeinek vizsgálatára az aktivitási szintjüknek megfelelő teszt kiválasztása

2. táblázat: A hallgatók antropometriai változóinak és aerob teljesítményeinek jellemzői

Table 2: Characteristics of students anthropometric measures and aerobic performance (n:128)

	Átlag	SD	CV	Min.	Max.
DC	19,66	1,33	6,76	18,20	24,68
TTM (cm)	169,56	4,58	2,70	156,72	180,10
TTS (kg)	61,65	6,10	9,89	47,82	81,33
Idő (pp:mp)	15,29	0,934	6,10	13,28	18,17
R.M.P. (ütés/perc)	167	16,41	9,82	140	200
RVO ₂ Max. (ml×kg ⁻¹ ×min ⁻¹)	38,95	4,932	12,66	28,92	49,11

Jelmagyarázat: DC: decimális kor, TTM: testmagasság, TTS: testtömeg, R.M.P.: a terhelés alatti relatív maximális pulzus, RVO₂: relatív aerob kapacitás, CV: variációs együttható.

az objektív adatfelvétel elsődleges kritériuma. E gondolatkörünk alapján a gyalogló tesztet a hallgatók által elfogadottnak és őket a jobb teljesítményre motiváló felmérésnek tartottuk.

Eredmények

Az antropometriai jellemzők elemzésekor a vizsgáló figyelmét nem kerülheti el, hogy az azonos nemű, hasonló

biológiai fejlettségű és azonos emberfajta-hoz tartozó egyedek testméreteiben, testi felépítésében és testösszetételében az egyének közötti differenciák kifejezettek, vagyis az egészséges egyedek antropometriai tulajdonságai nagyon széles tartományon belül variálhatnak (Cartel, Heath, 1990, Bouchard, 1991). A minta átlagos magassága 169,56 cm, mely magasabb, Szöllösi és Jókay (1994) 163,29 cm-es, Szöllösi (1998) 165,84 cm –es értékeinél. A testtömegátlagok szintén nagyobbak Szakály és mtsai (2003) hasonló mintánál kapott értékeinél. A magasság és a tömegnövekedés egybecseng a szekuláris trendre vonatkozó megállapításokkal, mely szerint a testmagasság különbségei dekádönként a 1,5 cm-es különbséget is elérhetik (Eiben, Pantón 1986, Mészáros 1990).

A szekuláris trenden nemcsak a generációnkénti morfológiai különbségek értendők, a fogalom tartalma ennél szélesebb, magába foglalja a fiziológiai funkciók és a mérhető motoros teljesítmények különbözőségét is. Az időben fiatalabb minták nagyobb testméreteihez általában gyengébb teljesítmények társulnak. Ebben az összefüggésben hangsúlyozni kell, hogy rövid idő alatt (néhány évtized) nem a genetikai háttér módosul, hanem a külső környezeti tényezők (életmód, rendszeres fizikai aktivitás) változása eredményezi a hatást.

Az általunk alkalmazott teszt feldol-

gozási protokollja lehetővé teszi az elért teljesítmények alapján a relatív aerob kapacitás becslését. A Rockport Fitness Walking Test becslési számítá- sa alapján a felmért hallgatók eredményei a következő kategóriába sorolhatók: 29,4%-a „kiváló”, 23,6%-a „nagyon jó” 18,7%-a „jó”, 25,2%-a az „elfogadható”, és 3,1%-a „gyenge”. A mozgásszegény életmód ellenére ked-

vező keringési teljesítmények meglepőek, bár nem egyediek. Aszmann és munkatársai 1995-ben átfogó vizsgálatot végeztek Magyarországon az egyetemi-főiskolai ifjúság körében az egészségi állapot, az életmód- és az életkörülmények feltárására, melynek során vizsgálták a hallgatók testösszetételét és motorikus teljesítményeit is. Az utóbbi terület értékelt eredményei alapján megállapították, hogy szinte minden próbában a vizsgált minta eredményei jobbak voltak, amint azt korábban feltételezték (Aszmann és mtsai 1997).

Noha a vizsgált aerob jellemzők tekintetében a helyzet pillanatnyilag jónak mondható, a többséget jellemző hypoaktív életmód tükrében már nem lehetünk bizakodóak. A mozgásszegény életmód egyenes következménye lesz a motorikus teljesítmények csökkenése, valamint előrevetíti az életkor előrehaladtával egyébként is romló testösszetétel változást (Fletcher és mtsi. 1992, Cole és mtsi. 2000). A testösszetétel és a kardio-respiratorikus rendszer edzettsége azonban fizikai aktivitással jelentősen javítható. A megfelelő mennyiségű és minőségű fizikai aktivitás ebben az életkori szakaszban is kedvező hatással van a motorikus teljesítmények változására (Berg és König, 2004; Sebőkne, 1998).

Megbeszélés

Tapasztalatunk szerint a gyalogló tesztet a hallgatók szívesen teljesítették. A jó eredmények további motivációt jelentettek számukra. Lehetőségünk adódott arra, hogy a diákokat szembesítsük saját aerob fitsségi állapotukkal, ezáltal is motiválva őket a rendszeres testmozgásra, illetve a testnevelési órákon való aktív részvételre. A felmérések feldolgozása hangsúlyosan ráirányította figyelmünket az aerob teljesítményeknél jelentkező nagy szórástértekekre, melyet olyan pedagógiai problémaként kell kezelnünk, mely további munkánkat alapvetően befolyásolja.

Az ok-okozati összefüggések megvilágításával a hallgatók megpróbálták saját maguknak, illetve egymásnak ajánlott „edzésprogramot” tervezni, összeállítani. A testnevelés és sportfoglalkozások esetében a tevékenység sikerének feltétele a megbízható, szakmailag megalapozott tudás és tervezés. Megállapíthatjuk, hogy pedagógiai feladat a hallgatók fizikai teljesítményét meghatározó összetevők közötti törvényszerűségek, összefüggések feltárása és tudatosítása.

Továbbá szükséges egy – a kor követelményeinek megfelelő pedagógiai színvonalú – tudatosan tervezett testnevelés a felsőoktatásban is. A pszichés képességek és a megfelelő hozzáállás fejlesztése mellett a testnevelő tanároknak meg kell tanítani a hallgatókkal, és a hallgatóknak meg kell tanulni az életvitelük egészségtudatos tervezését és kialakítását. E gondolkörben fel kell hívni a figyelmet arra, hogy az emberi személyiség teljes és kiegyensúlyozott fejlődése és kibontakozása érdekében minden iskolatípusban mindenki számára lehetővé kell tenni a tág értelemben vett testkulturális értékek elsajátítását.

A hagyományos testkultúra-értékek mellett – a test és lélek egysége, az egészség, a mozgás, a teljesítmény – fontos, hogy az egyén értse és vállalja a felelősséget saját testi fejlődéséért is. A szervezett keretek között folyó testnevelés és sport aktívabb szerepvállalásra nevel, sajátos eszközein keresztül önkifejezésre, önmegvalósításra ad lehetőséget (Bak és mtsi., 2004; Graham, 2002; Laki és Nyerges, 2000; Parti, 2002; Simon, 2002). Fő feladatunk az egészség értékékként való elfogadtatása, az információk átadásával, példamutatással és egy új életfelfogás, életstílus kialakításával (Blacburn, 2006; Bognár, Tóth, Baumgartner és Salvara, 2005; Huszár és Bognár, 2006). Az egészséges életmód megtanításának valamint megtanulásának egyik alapvető forrása a szervezett oktatás, az iskolai példamutatás és a sportegyesületek formáló hatása (Huszár, Bognár és Nagy, 2006).

Nem lehet elégszer hangoztatni, hogy a felsőoktatás az utolsó nevelési szintér, ahol a testnevelés és sport műveltségi területének tanítási-tanulási folyamatán keresztül az egészséges életmód iránti értékítéletek, és beállítódások tudatosítására, a tökéletes közérzet, a testi-lelki harmónia igényének a kialakítására még lehetőségünk van (Frenkl és Szabó, 1995). Ez csak egy hosszú folyamat eredményeként alakítható ki, melyben óriási a felelőssége makroszinten a társadalomnak, mikroszinten a különböző nevelési színtereknek (család, iskola, barátok, sportegyesületek, stb.) van (Shephard és Trudeau, 2000).

A hallgatók hypoaktivitása tehát veszélyes és egyben elszomorító is, hiszen a főiskoláról kikerülő ifjú pedagógusoknak fontos feladata lesz a szervezett iskolai keretek közé kerülő gyermekek életmódjának a formálása. A tanító-tanár által közvetített magatartás minta, különösen a testnevelés te-

rületén meghatározó tényező. Az egészséges létezéshez szükséges magatartásminták hiánya, vagy éppen sárgával a negatív minták megléte károsan befolyásolhatják a rájuk bízott gyermekek szemléletének és tevékenységének alakulását (Barnekow-Bergkvist és mtsi., 1998)

Metodikai indítatásból a vizsgálat eredményeit a hallgatókkal elméleti órák keretében elemeztük, melynek során az egészséges életmódhoz szükséges információkkal láttuk el őket. Felhívtuk a figyelmüket arra, hogy az egészséges létezéshez szükséges erőnlét elérése és megtartása szükségszerű lenne. Megismertettük velük a mentálhigiénés szokások, a helyes táplálkozás, a testnevelés és a sport preventív és rekreációs értékeit, illetve ezek szerepét az életminőség alakulásában.

A felvázolt ismeretek tudatában megfogalmazhatjuk, hogy az oktatás minden szintjén, így a felsőoktatásban is meghatározó szerepet kell kapniuk a testnevelés óráknak és az adekvát pedagógiai módszereknek a hallgatók egészségtudatos életformájának kialakításában.

Szakirodalom

Aszmann, A., Frenkl, R., Kaposvári, A., Szabó, T. (1997.): Felsőoktatás, értelmiség, Egészség. Magyar Egyetemi Főiskolai Sportszövetség, Budapest

Aszmann A. (szerk. 2003): HBSC Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása. Országos Gyermekegészségügyi Intézet, Budapest.

Bak J.- Keresztes N.- Pikó B. (2004): A sport szerepe a gyermekek egészségtudatosságának alakításában. Magyar Sporttudományi Szemle, 2004/2-3, 39-42.

Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G., Janlert, U., Jansson, E. (1998): Prediction of physical fitness and physical activity level in adulthood by physical performance and physical activity in adolescence - an 18-year follow-up study Scandinavian. Journal of Medicine and Science in Sports. 8, 5 Part I, S. 299-308, Lit.

Berg, A., König, D. (2004): Körperliche Aktivität und Bewegung - Stellenwert in der Prävention des Übergewichts. Bewegungstherapie und Gesundheitssport. Suttgart, 6: 210-216.

Biróné N. E. (2004): Sportpedagógia. Dialóg Campus, Pécs-Budapest

Blacburn, H. (2006): Outdoor school. The British Journal of Teaching Physical Education. Vol. 37; No.1; pg. 33.

Bognár J., Tóth L., Baumgartner E., M. I. Salvara (2005): Tanulás, célok és

testnevelés: Előtanulmány az általános iskola felől. In IV. Országos Sporttudományi Kongresszus Tanulmánykötet II. 29-34.

Bucsy G., Katona Gy. (2004): Női szociálpedagógus hallgatók egészségkultúrális magatartása Kalokagathia 2004/1-2.

Bouchard, C. (1991): Genetic aspects of anthropometric dimensions relevant to assessment of nutritional status. In: Himes, J. (Ed.): Anthropometric assessment of nutritional status. Alan R. Liss, New York, 213-231.

Carter, J.E.L. and Heath, B.H. (1990): Somatotyping Development and Applications. Cambridge, New York, University Press.

Claude, B. (2000): Physical activity and obesity. Human Kinetics Publisher, Inc. Champaign, Illinois.

Cole, T.J., Bellizzi, M.C., Flegal, K.M., Dietz, W.H. (2000): Establishing a standard definition for child overweight and obesity: international survey. British Medical Journal, 320: 1240-1243.

Dési I.(szerk.2001): Népegészségtan. Semmelweis Kiadó, Budapest,

E. Babbie (1995): A társadalomtudományi kutatás gyakorlata. Balassi Kiadó, Bp.

Eiben, O.G- Pantó, E. (1986): The Hungarian National Growth Standard. Antropológiai Közlemények. 30: 5-23.

Falus I. (2000): Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Műszaki Könyvkiadó, Budapest

Fletcher, G.F., Blair, N., Blumenthal, J. (1992): Statement on exercise. Benefits and re-commendations for physical activity programs for all Americans. Circulation, 86: 340-344.

Földesiné Sz. Gy. (1994): Testnevelés és testnevelők a hazai felsőoktatásban az 1990-es évek elején. In.: A magyar felsőoktatás testnevelése és sportja (1993-1994). MEFS. Bp. 11-61.

Frenkl, R., Mészáros, J.(1979): Physique and cardio-respiratory performance during medical university and physical education study (in Hungarian). Egészségtudomány, 23: 1-7.

Frenkl R., Dobozy L. (1980): A sport helye az egészségügyben Bp. Medicina

Frenkl, R., Szabó, T. (1995): Physiological and medical aspects in the development of university sports - preliminary findings of a national survey Hungarian Review of Sports Medicine. 4: 229-238.

Frenkl R. (2005): Időszerű testkultúrális gondok Magyar Sporttudományi Szemle 2005/1.

Gáldi G.(2002): Fizikai aktivitás Magyarországon az ezredfordulón. Magyar Sporttudományi Szemle 2002/3-4. 16.

Gombocz J.(1999): Az iskolai testnevelés problémái az ezredfordulón Kalokagathia,1-2.

Graham, G. (1992): Teaching Children Physical Education. Becoming a Master Teacher, Virginia Tech, Blacksburg, Virginia

Harris; C. (2006): Good practice guidelines in physical education teacher education. The British Journal of Teaching Physical Education. Vol. 37; No.1; pg.17-19.

Huszár A.- Bognár J. (2006): Fialat felnőttek testkultúrája, avagy az iskolai testnevelés felnőttkori hatásai Magyarországon és Finnország példáján. Új Pedagógiai Szemle, 6.107-114.

Huszár A., Bognár J., Nagy P. (2006): Evezés Az Iskolának, iskolát az evezésnek. Magyar Edző, 2. sz. 30-32.

Ihász F.-Király T. (1999): Testnevelési órák szívfrekvencia értékeinek elemzése ACSJTK Győr

Kertai P. (1999): Megelőző orvostan – A népegészségügyi elmélet alapjai. Medicina Könyvkiadó Rt, Budapest

Kovács A. –Kiss A. – Landi A. (1995): Miért ne dohányozzunk? Sub-Rosa Kiadó.

Kovács, E., Keresztesi, K., Gombocz, J., András-Teleki J., Kovács, I. (2002): Role of physical education in higher education and possibilities for its development. Kalokagathia, 40: 114-121.

Laki, L., Nyerges, Ny. (2000): Sporting habits of youth in Hungary in the millennium. Kalokagathia 24-35

Meleg Cs. (2002): Iskolai egészségnevelés: a feladat újrafogalmazása. Magyar Pedagógia, 1. 11-28.

Mészáros J. szerk (1990): A gyer-

meksport biológiai alapjai. Sport, Budapest.

Pataki K. (1994.): Szenvedélybetegségek. Egészségnevelő kézikönyv.

Pál K., Császár J., Huszár A., Bognár J. (2003): A testnevelés szerepe az egészségtudatos magatartás kialakításában Kalokagathia 2003 1-2.

Parti Z. (2002): Testnevelés és Sport. Új Pedagógiai Szemle. 12. 202-204

Sebőkné, L. M.(1998.): Testkultúra, életmód, egészségmegőrzés. In.: Szolnoki Tudományos Közlemények I. A magyar tudomány napja alkalmából rendezett konferencia előadásainak kötete Szolnok 153- 162.

Sebőkné L.M.A.(1999): A szakmódszertan szerepe és társadalmi változásai a testnevelés oktatásában a tanítóképzésben. In: Kovácsné N. M. (szerk.). Nyugat- Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Tanítóképző Főiskolai Kar Évkönyve. Győr.119-126.

Sebőkné L. M.(2004): A minőségi munka fontossága a tanító szakos főiskolai hallgatók képzésében. Kalokagathia 2004/1-2 sz.

Shephard, R.J., Trudeau, F. (2000): The legacy of physical education: influences on adult lifestyle. Pediatric Exercise Science 1: 34-50.

Simon T. (2002): Nem könnyű a kamaszt egészségnevelni. Egészségnevelés. 2002/43.

Szakály Zs., Ihász F., Király T., Murai B., Konczos Cs. (2003): Testalkat, testösszetétel és az aerob teljesítmény hosszmetzeti vizsgálatának tapasztalatai női főiskolai hallgatóknál. Magyar Sporttudományi Szemle 1. sz. 30-32.

Szöllősi E, Jókay M. (1994): Changes in main body size values of Debrecen female university students. Review of five decades. In: Eiben O.G. (ed.)Auxology'94. Humanbiol. Bp. 25: 97-103.

Vuori, I. (2004): Physical activity as a disease risk and health benefits of increased physical activity. In Pekka Oja and Jan Borms (Eds.). Perspectives. The multidisciplinary series of physical education and sport science. Meyer and Meyer Sport, Berlin 29-96.

A TF Diáktanácsadó munkájának bemutatása

STUDENT COUNSELLING AT TF

Acsai Irén

Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar
Pszichológia tanszék, Budapest

E-mail: acsai@mail.hupe.hu

Összefoglalás:

A tanulmány bemutatja a TF Diáktanácsadó megalakulásának előzményeit, helyzetét és eddigi munkájának néhány eredményét. Az önismereti, személyiségfejlesztő, kommunikációs képességfejlesztő kiscsoportok kialakulásának, és a hivatalos tanulmányi rendbe való bevezetésének folyamatát, eredményességének mérhetőségét ismerteti. Kutatási eredményekkel kívánja alátámasztani a kiscsoportok működésének szükségességét.

Kulcsszavak: felsőoktatási tanácsadás, személyiségfejlesztés, önismereti csoportok

Abstract

The article summarizes the precedents of Student Counseling at Faculty of Physical Education and Sport Sciences and some achievements so far. It describes how participants were grouped in order to develop self-knowledge, personality and communication abilities, and also the measurement of its success and its development into the gradual training program. We also intend to support the necessity of student counseling with results of different research work.

Key words: counseling in higher education, personality development, self-knowledge groups

A fiatal felnőttkor fejlődéslelektani és általános problémái

A felsőoktatásban eltöltött időszak az ifjúkori személyiségfejlődés konfliktusokkal, krízisekkel telített időszaka (Erikson, 1997), melyet a hazánkban lezajlott rendszerváltás – és annak következményei – politikai, gazdasági és társadalmi hatásai tovább generáltak és generálnak. Erikson pszichoszociális elmélete szerint a fiatal felnőttkor központi feladata az identitás-krízis eredményes megoldása után – az intimitás és szolidaritás vagy az izoláció – az önmagunkért és másokért érzett felelősségvállalás krízisének megoldása.

Marcia (1997) a serdülőkori fejlődést korai, közép- és késői szakaszokra bontja, így az identitáskeresés négy fázisát különbözteti meg: korai zárás, moratórium, identitáskrizis, és elért identitás. Az elért identitást három feltétel határozza meg: a nemi identitás, a szakmai identitás és a világnézeti, politikai identitás kialakulása. A felsőoktatásban az első diplomások a szakmai identitás, ill. a szakmai szocializáció felkészülési szakaszában vannak (Bagdy, Túri, Vetési, 1996). A késői serdülőkor, ill. a fiatal felnőttkor problémái tehát egyidejűleg vannak jelen a felsőoktatásban.

A megváltozott társadalmi követelmények igénye: az „élethosszig való tanulás”, a pályakezdő fiatalok elhelyezkedési nehézségei, a diplomás munkanélküliség, stb. a hallgatói személyiségfejlődés ezen krízishelyzetét nem csökkentik, hanem tovább fokozzák, mert az egyén jövőképét, és én-hatékonyágát teszik bizonytalaná. Mindezekből következik, hogy a felsőoktatási tanácsadóknak lecsapódó problémák egyre szélesebb körű igények formájában jelennek meg.

A felsőoktatási tanácsadás alapja a diákcentrikusság, a hallgató egyéni haladásának segítése. A személyre szóló figyelem sohasem nélkülözhető az emberi élet, fejlődés során – különösen akkor nem, amikor a felnőtté válás kritikus életkori szakaszában lévő fiatalemberekről van szó. A felsőoktatási tanácsadás a felsőoktatási intézmény és a hallgató személyes kapcsolatát, a tanulmányok idején és azt követően történő életviteli, életvezetési kérdések színvonalas problémamegoldását hivatott elősegíteni mindazokkal az eszközökkel, melyeket a tanácsadás nyújtani tud (Rajnai, 2001). Milyen segítséget tudott, ill. tud adni a mi tanácsadónk ezen a problémánknak a megoldásához? Ez a munka rövid áttekintése, összegzése eddigi tapasztalatainknak, eredményeinknek és további feladataink felmérésének.

A TF Diáktanácsadó és a felsőoktatási tanácsadás kapcsolata

TF Diáktanácsadó az egyetemi struktúrában szervezetileg a Pszichológia Tanszék keretén belül működik. A „TF Diáktanácsadó” hivatalos megnevezéssel 1999 óta működik.

Előzmények

A TF-en az 1987/88-as tanévben indítottunk először fakultatív jellegű önismereti kiscsoportot, melynek működése a Diáktanácsadó előfutárának tekinthető. A csoport két teljes tanéven keresztül eredményesen működött 8 fővel, kettős vezetéssel.

A kísérleti jellegű verbális-szabadinterakciós csoport eredményeinek alapján (Simon, Acsai, 1988; Acsai, Simon, 1989) tíz éven keresztül minden szemeszterben működött egy- két, vagy három fakultációs önismereti kiscsoport. Különösen jelentős ez akkor, ha tudjuk, hogy a hallgatók önkéntesen, saját szabadidejükben jártak ezekbe a csoportokba, nem volt tantárgy, és nem kaptak érte sem érdemjegyet, sem kreditpontot. A hallgatók igényeihez igazodva kerestük a megfelelő csoport-módszereket.

Különösen eredményesnek bizonyultak önismereti, személyiségfejlesztő, autogén tréning /AT/ és mentáltréning -saját-élményű csoportjaink. A TF, tehát sok más felsőoktatási intézményhez hasonlóan, megelőzte korát. Gyorsabban reagáltak a gyakorlatban dolgozó szakemberek a hallgatók igényeire, mint ahogyan a törvényi, intézményes keretek erre lehetőséget adtak volna. Vagy inkább ennek az alulról építkező nyomásnak a hatására jöttek létre azok az egyetemeken, főiskolákon belül működő szervezetek, /ELTE, BME, a szegedi Universitas Diákcentruma, stb./ melyek 1995-ben Ritoók Magda kezdeményezésével és koordinációjával megalapították a Felsőoktatási Tanácsadás /FETA/ civil szervezetét. Az alapításnak a TF is tevékeny tagja volt.

Munkájukkal segítették a pedagógusképzés programját meghatározó alapelvek, a képesítési követelmények kidolgozását (a 111/1997. kormányrendelet). Ez a kormányrendelet teszi kötelezővé valamilyen önismereti, sze-

mélyiségfejlesztő, pedagógiai képesség-fejlesztő stúdium felvételét minden pedagógus-hallgatónak (Falus, 2005). A TF Pszichológia Tanszékén tehát már régóta működött informálisan az a hallgatókat segítő, támogató rendszer, mely lehetővé tette, hogy 1999-ben hivatalosan is elfogadottá váljon a TF Diáktanácsadó.

A TF Diáktanácsadó tevékenysége

A tanácsadás eddigi tevékenységi körei a következők voltak:

- A pedagógus hivatás gyakorlásához szükséges önismereti- és társismereti képességek fejlesztése, elmélyítése (vezetői attitűd, szociális érzékenység, stb.).
- Pedagógiai szituációk elemzése, konfliktuskezelés, pedagógiai szituációs szerepjátékok kiscsoport-módszerrel.
- Új módszerek a pedagógiában: a Gordon-módszer – előadások tartása.
- Kábítószeres, drogok és deviáns magatartásformák – ismeretterjesztő előadások.
- Személyiségfejlesztés: empátia, agressziókezelés, szociabilitás, stresszkezelés, kommunikációs készségfejlesztés, verbális- és metakommunikációs hiteles közlés, asszertív viselkedés – kiscsoportban.
- Relaxációs módszerek: autogén tréning, mentáltréning, NLP- módszerek elsajátítása.
- Tanulmányi- és vizsganehezőségekkel küzdő hallgatók részére tanácsadás és pszichoterápia.
- Egyéni életviteli problémákkal (identitáskrizis, szülői konfliktusok, párkapcsolati konfliktusok, alkoholprobléma, szuicidum-veszélyeztetettség, depresszió, beilleszkedési problémák, szorongásos tünetek, stb.) hozánk forduló hallgatók részére tanácsadás- információközlés, átirányítás, egyéni pszichoterápia.
- A sportpályafutás teljesítmény-problémái: eredménytelenség a sportban, illetve a versenyeken: sportpszichológiai tanácsadás.
- Karriertanácsadás: rendezvények, előadások megszervezése.
- Drogtanácsadás: a TF-en működik a TÁMASZ drogambulancia.

Problémafelvetés

Eddigi munkánk eredményének is tekinthetjük, hogy a TF képzési rendszerébe több szakon kötelezően, illetve szabadon választhatóan a különböző kiscsoport- módszerek közül a következők, mint tantárgyak kerültek bevezetésre: Személyiségfejlesztés, Kommunikációs képességfejlesztés, Auto-

gén tréning, Mentáltréning, Pszichoreguláció, Bánásmód pszichológia, Konfliktuskezelő technikák. A tantárgyként való bevezetés azonban hosszú szakmai viták és konfliktusok folyamatának eredménye, melyben a mérhetőség – mint minőségbiztosítás – alapvető szerepet kapott.

Az általánosan használt személyiségvizsgálati módszerekkel azonban nem minden esetben mutathatók ki mérhető módon azok a változások, melyeket a személyiség élmény szinten átél, megtapasztal. Ezért a szakmai körökben megindultak azok a pszichometriai kutatások, melyek a kiscsoportok sajátos légkörében a személyiségen belül létrejövő finom változásokat, sokszor csak rezdüléseket is mérhetővé tudják tenni (Bagdy, Túri, Vetési, 1996; Kozéki, 1989; Pintér, 1989; Pintér, Tringer, 1989; Nagy, 1996). Ezekből a mérési módszerekből válogatva állítottuk össze vizsgálati eljárásainkat.

A vizsgálat célkitűzése

Vizsgálati eredményekkel szeretnénk bizonyítani, hogy a kiscsoport-módszerek eredményesen alkalmazhatók mind a hallgatók önismereti- és személyiségfejlesztésére, mind a pályaszocializációs folyamat differenciálódásának eredményesebbé tételére.

Hipotézisek

1) Feltételeztük, hogy a Kozéki-féle személyiségvizsgálati módszer nem mutatja ki azokat a személyiségen belüli változásokat, melyeket a hallgatók az önismereti-személyiségfejlesztő kiscsoportokban megtapasztaltak.

2) Feltételeztük, hogy a kiscsoportok eredményes működése mégis elősegíti a személyiség érését, az önismeret fejlődését, a társkapcsolatok minőségi változását és a pályaszocializációs folyamat differenciálódását, melyet az e célra kidolgozott vizsgálati módszerekkel bizonyítani tudunk.

Vizsgálati módszerek

1. Kozéki-féle személyiség-kérdőív felnőtt változata (Kozéki, 1989; Nagy, 1996)

2. Pintér-féle kapcsolati kérdőív /EKEL/ (Pintér, Tringer, 1989)

3. Katamnesztikus kérdőív a hallgatók számára (Nagy, 1996)

4. Szabad fogalmazvány – egyéni hallgatói vélemények

A vizsgálatokat 1997 és 2005 között az általam vezetett önismereti- személyiségfejlesztő, és kommunikációs képességfejlesztő csoportok befejezésekor végeztem el. Minden csoport lezárásánál kértem a hallgatókat a

kérdőívek kitöltésére, minden esetben névtelenül, csak az életkor és a nem megjelölésével. A feldolgozásban nem különítettem el a fakultatív, ill. a kötelezően választható tantárgyként elvégzett csoportok eredményeit (N= 101, ebből Nő N=79, Férfi N= 24). A Kozéki-féle személyiségvizsgálati kérdőív esetében kontroll-vizsgálatként a 2004-es tanév TF nappali testnevelő tanár szakának III. évfolyamát végző hallgatók adatait használtuk (N=85, Nő=68, Férfi=17).

A csoportok időtartama általában egy szemeszter, heti egy alkalommal, egy dupla óra (80 perc) volt. Néhány csoport a hallgatók igényei alapján két, vagy három féléven keresztül is működött. A matematikai-statisztikai feldolgozás SPSS-rendszerben, Mann-Whitney U próbával történt.

Az eredmények ismertetése

A Kozéki-féle személyiség-kérdőív 100 eldöntendő kérdésből áll, melyre igen vagy nem válaszokat lehet adni. Az értékelés egyszerű, mert az azonos számjegyre végződő kérdések egy alskálába tartoznak. Az egyes alskálák egy-egy személyiségdimenzióknak, egy-egy alapvető tulajdonságnak, a tartalmát írják le, így tíz személyiségjegyet vizsgálnak (1. táblázat). A vizsgálati személy azzal, hogy hány részjellemzőt jelöl meg önmagáról az adott dimenzióban, megadja a rá jellemző tulajdonság mértékét is egy-egy 0-10-ig terjedő skálán (Kozéki, 1989, Nagy, 1996).

A személyiségvizsgálati kérdőív kitöltésével az volt a célunk, hogy empirikusan tudjuk bizonyítani azt a feltételezésünket, hogy egy személyiségvizsgáló eljárás nem mutatja ki a személyiségekben azokat a változásokat, melyeket az egyén egy- akár két szemeszter alatt - átél, megtapasztal, és meg is tud fogalmazni. Ezért itt a személyiségvizsgálati kérdőív adatainak eredményeiből a csoportokra vonatkozó összehasonlítás eredményeit ismertetjük, melyben nem különítettük el nemenként a csoportba járó- és nem járó hallgatók eredményeit. Természetesen a férfiak- és nők vonatkozásában szignifikáns eltérések is kimutathatók bizonyos személyiségdimenziókban, de jelen esetben nem ebből a szempontból tettünk fel kérdéseket. Az 1. táblázatban látható, hogy a „kísérleti” és kontroll-csoport személyiségjegyei között a Mann-Whitney U-próba alapján nincs szignifikáns eltérés – nem mutatható ki különbség a személyiségfejlesztő csoportba járó és nem járó hallgatók között.

1. táblázat Kozéki-féle személyiségvizsgálat eredményei kísérleti és kontroll csoport összehasonlítása

Table 1. Results of personality study by Kozéki Comparing of experiment and control group

		átlag kísérleti csoport N = 101	szórás	átlag kontroll csoport N = 85	szórás
P	Keménység/lágyság	1,66	1,50	1,42	1,35
E	Extroverzió	7,51	2,42	6,98	2,65
N	Neuroticitás	4,84	2,68	4,58	2,61
L	Konformitás	4,90	1,80	4,91	2,11
Im	Impulzivitás	4,28	2,51	3,88	2,52
V	kockázatvállalás	7,10	2,73	6,84	2,44
Em	Empátia	7,10	1,52	7,08	1,58
F	Szorongás	3,90	2,60	3,93	2,73
S	Magabiztosság	6,68	2,12	6,56	1,70
Kk	Külső kontroll	2,41	2,21	2,36	2,35

A Pintér-féle kapcsolati kérdőív /EKEL/

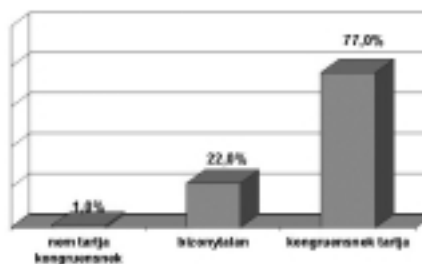
A kérdőív a csoporttagok véleményét méri a csoportvezetőről az empátia, kongruencia és az elfogadás kategóriákban. A 21 kérdésre öt fokozatú skála megfelelő értékének megjelölésével lehet válaszolni, a „nagyon nem értek egyet” választól a „nagyon egyetértek” válaszig. Így a kérdőív mérési tartománya 7-35 pontig terjed. Az 1. 2. 3. sz. ábra a válaszok százalékos megoszlását mutatja. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a csoportvezetőről alkotott vélemény minden kérdésnél pozitív. Kongruensnek 77,0%-ban, elfogadónak 82,0%-ban, és empátikusnak 72,0%-ban tartják.

A csoportvezető személyisége, vezetési stílusa meghatározza a csoportlétkör alakulását. Bizalom, elfogadás, őszinteség, nyílt kommunikáció csak akkor alakul ki egy csoportban, ha a vezető meg tudja teremteni a pozitív érzelmi légkört, és a csoporttagok tudják, hogy védett helyzetben vannak. Alapvető csoportszabály, hogy senki sem sérülhet a csoportban. A csoportvezetőről alkotott vélemények egyértelműen bizonyítják ezeknek az elvárásoknak való megfelelést.

Katamnesztikus kérdőív a hallgatók számára

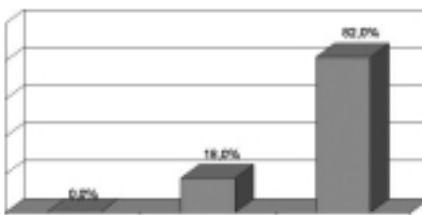
A kérdőív a hallgatók önreflexióját, önmagával való elégedettségét vizsgálja 5 kérdés alapján, az utolsó kérdés pedig a csoportvezető aktivitásával való elégedettségre kérdez rá, szintén öt fokozatú skála segítségével, a „nagyon nem változott” és a „nagyon sokat változott” értékelések között.

A 4., 5., 6., 7., 8., 9. sz. ábra százalékosan mutatja az eredményeket. A diagrammokon látható, hogy a hallgatók legmagasabb százalékban önismertetük és interperszonális készségeik



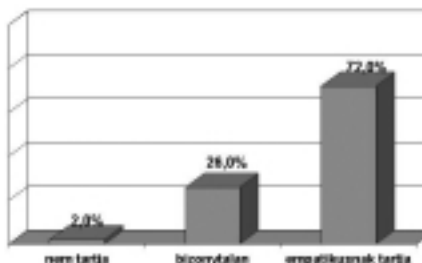
1. ábra. EKEL kérdőív kongruencia faktora

Figure 1. Congruency factor of EKEL Questionnaire



2. ábra. EKEL kérdőív elfogadás faktora

Figure 2. Acceptance factor of EKEL Questionnaire



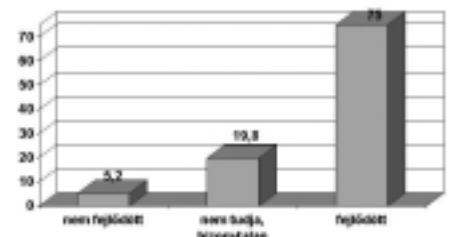
3. ábra. EKEL kérdőív empátia faktora

Figure 3. Empathy factor of EKEL Questionnaire

fejlődésével elégedettek (75-75%), de a környezetükhöz való alkalmazkodás (62,5%) és a saját aktivitásukkal való elégedettség 63,5%-a is lényeges eredmény. Fontos ezt kiemelni különösen akkor, ha figyelembe vesszük, hogy

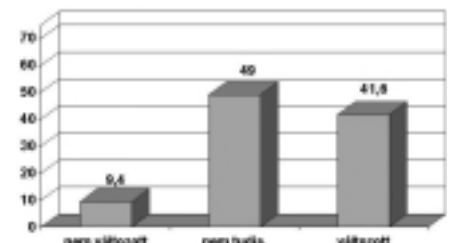
Katamnesztikus kérdőív eredményei (N=101)

Results of Katamnestic Questionnaire (N=101)



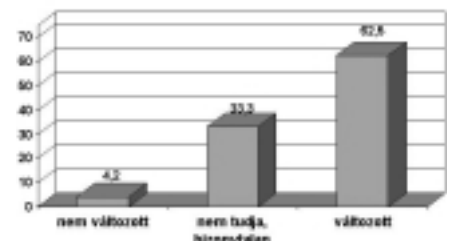
4. ábra. Az önismeret fejlődésének elérése

Figure 4. Achieving the development of self-knowledge



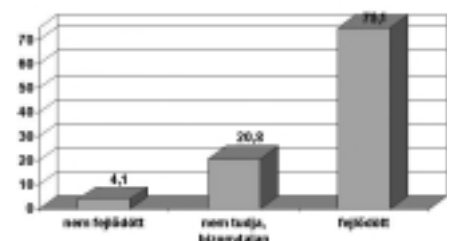
5. ábra. A belső, személyes problémák változása

Figure 5. Changing of internal, personal problems



6. ábra. A környezethez való alkalmazkodás változása

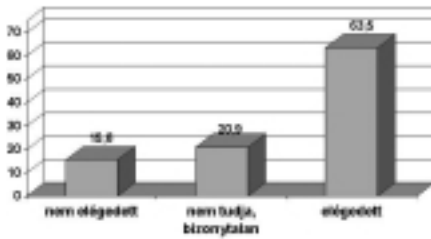
Figure 6. Changes in adaptation to conditions



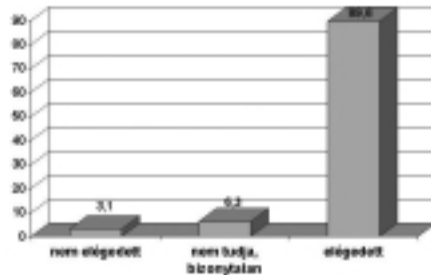
7. ábra. Interperszonális készségek fejlődése (önkifejezés, mások megértése)

Figure 7. Developing of interpersonal abilities (self-interpretation, understanding others)

nyilván nagyon sokan nem belső indítatásból, nem önként vettek részt a csoportokon, hanem azért, mert „kötelező”, vagy azért, mert kreditpontot ér. Legkevésbé a belső, személyes problémák változásában bizonytalanok (49%), illetve érzik magukban jellemzőnek. Az eredmények bizonyítják



8. ábra. Saját csoportodban való aktivitásoddal való elégedettség
Figure 8. Satisfaction with your activity in your own group



9. ábra. A csoportvezető aktivitásával való elégedettség
Figure 9. Satisfaction with activity of group leader

az ön- és társismeret fejlődését, a személyes környezethez való jobb alkalmazkodást, az aktív önismereti munkát. A csoportvezetőről alkotott véleményt a **9. ábra** mutatja, ahol 89,6%-ban jelzik a csoporttagok, hogy elégedettek a csoportvezető aktivitásával.

A Katamnesztikus kérdőív eredményei alátámasztják a Hipotézisben megfogalmazott elvárások helyességét. Ezek voltak a csoportok hatékonyságának, eredményességének mérhető, számokkal és statisztikával kifejezhető adatai. De ennél sokkal több, ami egy csoportfolyamatban a személyiségen belül végbemegy, átalakul: a csoportlétkör érzelmi hőfoka, a bizalom kialakulása, a felismerések, az „aha”-élmények és még sok egyéb pszichés történés, ami nem mérhető, csak átélhető, érezhető, néha talán meg sem fogalmazható. Ezért kértem a hallgatókat a csoportok befejezése után egyéni véleményük megfogalmazására, most ezekre térek rá.

Szabad fogalmazvány – egyéni hallgatói vélemény-részletek

Ezekben a gondolatokban, idézetekben megfogalmazódnak a kiscsoportok leglényegesebb, belső, szubjektív átélései és értékelései.

„Úgy gondolom, nem mérhető vagy leírható az a tudás, amit az itteni tapasztalatokkal gyűjtöttem. De mindenképpen többnek érzem magam tőle, és örülök, hogy ilyenén részt kell ven-

nünk. Ez egy különleges alkalom arra, hogy valami olyat csinálhassunk együtt, amire magától senki sem szánna időt. Engem nagyon megfogott a dolog, amit itt kellett csinálni. Jó közösség alakult ki itt, ami a többi tantárgyra is kiterjedt. Sok mindent megtudtam a többiektől, és jó volt odafigyelni rájuk. Talán ez az, amit itt kezdem el tanulni, hogy szívből figyeljek oda és szívből érdekeljen, ne csak intelligenciából”.

„Ez volt az az óra, amitől egy kicsit tartottam az elején, hogy szerepelni kell. De a véleményem megváltozott. Nagyon jól éreztem magam kivétel nélkül minden órán, és sokkal jobban megismertem a csoporttársaimat, mint azelőtt. Úgy érzem, hogy sokkal jobban meg tudtam nyílni a társaim előtt. Hasznos volt ez az óra. Most, hogy a három hetes tanítási gyakorlatnak vége van, úgy érzem ez az óra segített abban, hogy határozott legyek. Most már minden izgalom nélkül ki mertem állni egy 30 fős osztály elé.”

„Eleinte nem tudtam, mit várhatok ettől az órától és azt gondoltam, biztosan unalmas lesz! Kellemeset csalódtam már az első órán, mert nem így történt! Ez az óra lett az, amire a legszívesebben jártam, nem is volt hiányzások! Miért? Mert jók voltak a feladatok, a témák és a társaság! Több lehetőségem nyílt megismerni másokat, akikkel még nem is nagyon beszélgettem! Sokat megtudtam magamról és a csoport tagjairól, ezért sajnálom, hogy ez az utolsó óra! Segített ez az óra átrendülni bizonyos nehézségeken, amit nem biztos, hogy ilyen „könnyen” vettem volna! Igazából nem sokszor éreztem meg azt, amit itt az órán! Meghallgatták a véleményem és figyeltek rám! Méginkább rájöttem arra, hogy nem szabad külső alapján ítélni illetve véleményt alkotni. Tök jó volt ez az óra, ebből kellene sokkal több! Nehezen ismerkedem általában visszahúzódomb vagyok, de itt ezen is segíteni tudtunk!”

„A nagy rohanásban ez volt egy kicsit a „béke szigete”.

„A hétköznapok rohanásában és a leadom az anyagot és leírom órák között jó volt egy másfajta óra, ami másfajta értéket közvetített számomra, mint a tárgyi tudás. Összességében tetszett, mert sokszor olyan dolgokra figyelmeztetett, amit már néha az emberek elfelejtenek és sodródnak az élettel sokszor lélektelenül. Itt voltak olyan szigetek abban a „folyóban”, ami kapaszkodót nyújtott, hogy én, legalábbis mostanában ne váljak ilyené! – mármint lélektelenné!”

„Sokszor voltam mostanában olyan

helyzetben, hogy rám fért volna pár kedves szó, és néhány nyugodt perc. Azt hiszem ezeket meg is kaptam.”

„Nagyon tetszett a kurzus: úgy az önismereti csoport is ahogy a mentáltréning is. Hasznosnak tartom a mentáltréning elsajátítását, különösen itt a TF-en a sportolóknak sokat segíthet a versenyekre való felkészülésben.”

Összefoglalva

A vizsgálati eredmények azt mutatják, hogy általános személyiségvizsgálat (Kozéki-féle személyiségvizsgálati kérdőív) nem mutatja ki azokat a változásokat és fejlődést, amit a csoporttagok saját élmény szinten a csoportban mégis átélnek, a csoportba járó és nem járó hallgatók eredményei között nem találtunk szignifikáns eltérést. Hipotézisünk első pontját tehát bizonyítani tudtuk.

Ezért volt szükséges olyan csoportdinamikai vizsgálati eljárásoknak a kidolgozása, melyek ezeket a finom változásokat is mérni tudják, erre vonatkozott második hipotézisünk. A Pintér-féle EKEL, a Katamnesztikus kérdőív, és a Szabad fogalmazvány eredményei, mint speciális kiscsoportra alkalmazott diagnosztikai eljárások, az ismertetett eredmények alapján úgy véljük, igazolták ezt a hipotézisünket is.

A felsőoktatás jelenlegi átalakulási folyamatában ezek az eredmények is hozzájárulhatnak annak bizonyításához, hogy mennyire szükség van a képesítési követelményekben meghatározott különböző személyiség- és képesség- fejlesztő kiscsoportok működésére.

Irodalomjegyzék

Acsai I.-Simon M. (1989): Önismereti, személyiségfejlesztő kiscsoportos foglalkozások eredményei a Testnevelési Főiskolán, In: A hazai sportpszichológia aktuális kérdése VIII. Sportpszichológiai munkaértekezlet, Miskolc, 1990.5-10p.

Bagdy E.-Túri Z.- Vetési G.(1996): A pedagógus-identitás formálódásának nyomon követése, In: Bagdy E. (Szerk.): A Pedagógus hivatásszemélyisége. KLTE Pszichológiai Intézet, Debrecen 195-206.p

Erikson, E.H. (1997): Az emberi életciklus In: Bernáth L.-Solymosi K. (Szerk) Fejlődéslélektan olvasókönyv, Tertia Kiadó, Budapest

Falus I. (2005): Képesítési követelmények – kompetenciák – sztenderdek, Pedagógusképzés, 1.sz. 5-16.p.

Kozéki B. (1989): Személyiségmérés az iskolában, Békés megyei Pedagógiai Intézet

Marcia, J. E. (1966): Development and validation of ego identity status, *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558.p.

Nagy Zs. (1996): Az önismereti és személyiségfejlesztő csoportok szerepe a tanítóképzésben, Egyetemi doktori értekezés, József Attila Tudományegyetem, BTK

Pintér G. (1989): Személyiségfejlesztő tréningcsoportok hatékonyságának vizsgálata, *Ideggyógyászati Szemle*, 42. 501-509.p

Pintér G., Tringer L. (1989): Kérdőív

a pszichoterápia legfontosabb nemspecifikus tényezőinek mérésére, *Ideggyógyászati Szemle*, 42. 301-309.p

Rajnai N. (2001): A tanácsadói kapcsolat, tanácsadás, In:Diáktanácsadók a Felsőoktatásban, Kiadja a Soros Alapítvány, Budapest, 71.p.

Ranschburg J. (1996): A nő és a férfi, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

Rogers, C.R. (1975): Az empatisz létezési mód: egy el nem fogadott létmód. In: Pethő É.(Szerk.): Válogatás

Carl Rogers műveiből. Országos Pedagógiai Intézet, Budapest

Rogers, C.R. (1981): A terápiás kapcsolat: a jelenlegi elméletek és kutatások, In: Buda B.(Szerk.): *Pszichoterápia*. Gondolat Kiadó, Budapest

Simon M., Acsai I. (1988): Kiscsoport-módszerek bevezetésének terve a Testnevelési Főiskolán, *A Testnevelési Főiskola Közleményei* 2. sz. 149-152. p.

Vingender I. (2002): Droghasználat a sportban /A sport protektív és prediktív faktorai/, *Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar Budapest*

Változások a fogyatékosok sportjában Magyarországon 2000–2005

Jády György

Magyar Speciális Olimpiai Szövetség, Budapest

E-mail: petepete@freeweb.hu

Összefoglalás

A fogyatékosok sportjának magyarországi történetében kiemelkedő jelentőségűek az ezredforduló első éve. Mérföldkő a törvényi szabályozásban és anyagi források létrehozásában egyaránt. Jelen dolgozat a 2000-2005 közötti időszakot vizsgálja, melyben rövid történeti vázlat után áttekinti két utóbbi sporttörvényünk kedvező rendelkezéseit és vázolja a sportirányítás központi állami szerve fogyatékosokkal kapcsolatos tevékenységét. Emellett foglalkozik a fogyatékosok sportjának köztestületeivel, illetve részletezi a FONESZ tevékenységét, utal a Magyar Paralimpiai Bizottság köztestületté válása óta végbemenő tendenciákra.

Kulcsszavak: fogyatékosok sportja, sporttörvény, állami irányítás, Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetsége (FONESZ), Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB)

Az elmúlt öt év a fogyatékos emberek sportjában átütő eredményeket hozott, érdemes áttekinteni ezt az időszakot néhány főbb vonás kiemelésével. Rövid vizsgálódásom a törvényi szabályozásra, a központi sportirányításra és a fogyatékos sport köztestületek működésére terjed ki. Jelen dolgozat az első publikáció, amely áttekinti a fogyatékosok sportjának ezen izgalmas időszakát.

Előzmények 2000 előtt

A vizsgált időszak jobb megértéséhez szükségessé válik röviden vázolni az előzményeket, honnan és hogyan indult a fogyatékosok sportja, milyen helyzetben voltak a fogyatékosok sportszervezetei a 2000. évet megelőzően.

A fogyatékosok sportjának és sportszövetségeinek vázlatos jellemzése

Közös jellemző, hogy az országos sportszövetségek sérüléstípusok szerint szakosodtak, szerveződtek (kivéve a paralimpiai mozgalom, amely ernyőszervezetként működik). Jellemző továbbá a viszonylag megkésett szerveződés, a rendszerváltás időszaka-

kában vált lehetővé, hogy az eddigi sportegyesületek, illetve sportbizottságok, országos hatókörű sportszövetséggé váljanak. Jellemzőek az alkalmazott (adaptált) sportszabályok, azaz az épek sportágainak versenyszabályait a sérült emberek képességeihez igazítják. Az országos szövetségek kialakulásában fontos szerepet játszott a nemzetközi sportszövetségek ösztönző hatása.

Az értelmileg sérült emberek sportja

A legnagyobb létszámú fogyatékos népesség Magyarországon. Az értelmileg sérült személyek sportolása igazán a 70-es, 80-as években indult meg, előtte meglehetősen szerény helyet foglalt el a gyakorlati élet során. Először néhány intézet szervezett egymás között versenyeket fiatal értelmi fogyatékos emberek részére. E rendezvények mind inkább kiteljesedtek, 1985-ben a Kraxner Alajos Emlékversenyen már 27 intézet, csaknem 170 versenyzője vett részt.

E kezdeményezés kiteljesedése a Magyar Speciális Olimpia Szövetség létrejötte volt 1989-ben. 1. Az értelmileg sérült emberek másik nagy sportszövetsége a Magyar Értelmi Fogyatékosok Sportszövetsége 1992-ben alakult meg. Ez a szövetség eredetileg a családban élő, tehát nem a szociális intézetekben gondozott, fiatalok sportját fogta össze. A szövetséget jelentős részben már a rendszerváltás után frissen létrejött szervezetek alapították. 2. Természetesen mindkét sportszövetség nyitva áll életterülettel függetlenül, minden sportolni vágyó értelmi fogyatékos személy előtt. Jelentős a különbség a két szövetség között a sporttal kapcsolatos filozófiában és a versenyek lebonyolításában. A MÉS a paralimpiai versenyrendszer jegyében szervezi versenyeit, az MSOSZ egyéni teljesítmények alapján (divízióelmélet) sorolja csoportokba versenyzőit.

Hallássérültek sportja3.

A siketek sportja a legjelentősebb múltú a fogyatékos emberek sport-

szervezetei között. Már 1893-ból találunk följegyzést siket kerékpárosról, aki eredményesen szerepelt a hallók között. Első sportszervezetünk 1912-ben alakult meg, amely azóta, jóllehet többször megváltoztatott néven, de folyamatosan működik. 1952-ben önálló sportpályát kaptak az államtól, 1968-ban létrejött a Siketek- és Nagyothallók Sportbizottsága, 1997-ben alakult meg a Magyar Siketek Sportszövetsége.

Látássérültek sportja4.

A II. világháború előtt testnevelési gyakorlatok fémjelezték a látássérültek sportját, 1950-es évektől foglalkoznak versenyszerű sportolással, s az évtized vége felé olykor már nemzetközi versenyeken is részt vettek. 1976-ban vettek részt először látássérült sportolók paralimpiai játékokon. Az áttörés éve 1981, ekkor alakult meg a Vakok Nemzetközi Sportszövetsége. A látássérültek országos sportszövetsége, a Magyar Vakok és Gyengénlátók Sportszövetsége 1993-ban jött létre.

Mozgássérültek sportja5.

Már 1929-ben létrejött a Nyomorékok Sport Egyesülete, amely a korabeli mozgásjavító iskola növendékeinek biztosított sportolási lehetőséget, iskolán belül és kívül egyaránt. Az 1950-es években politikai okokból (szabadkőművesség gyanúja illetve a világháborúk hadirokkantjai „imperalista célok képviselői”) a sportegyesület működését ellehetlenítették. 1970-től indul újra a sportélet egyesületi keretek közt, a 80-as évektől pedig dinamikus fejlődésnek indul a magyar mozgáskorlátozottak hazai sportja, illetve részvétele a nemzetközi sportéletben. A Magyar Mozgáskorlátozottak Sportszövetsége 1989-ben született meg.

Szervátültetettek sportja6

1986-ban megalakult a Szervátültetettek Sport Világjáték Szövetsége, amely a világ játékokat hivatott koordinálni. 1987-ben létrejött az első magyar sport klub, a Magyar Transzplantáltak Sportegyesülete, a 90-es évek közepére kialakult az a hazai versenyrendszer, amely a legjobban megfelel a

szervátültetett sportolók sajátos igényeinek. Az országos sportszövetség, a Magyar Szervátültetettek Országos Sport, Kulturális és Érdekvédelmi Szövetsége 1998-ban született meg.

Magyar Paralimpiai Bizottság

Sokan a paralimpiai mozgalmat azonosítják a fogyatékosok sportjával. Ennek ellenére a paralimpia mozgalom, az egyik legjelentősebb reprezentánsa, de nem kizárólagos képviselője a fogyatékosok sportjának. A mozgalom kezdete az 1948-ban megrendezett kerekesszékes ijász versenyhez köthető, amely egy angliai kórház udvarán zajlott le. Az 50-es évekre mindinkább beindult a nemzetközi versenyek sorozata, 1960-ban Rómában közvetlenül az olimpiai játékokat követően rendezték meg.

Számos országban a mozgássérült és látássérült háborús veteránokat ugyanazokban az intézetekben gondozták, és a jelentős igények alapján tovább szélesedett a versenyeken résztvevők köre. A versenyeken részt vehettek az amputáltak, majd 1976-ban megjelentek a vak sportolók is (természetesen a különböző sérültségű sportolók külön kategóriákban szerepeltek).

Az első paralimpiai játékokat e néven 1988-ban Szöulban rendezték meg. A különböző sérülés-specifikus nemzetközi sportszövetségek (mozgás-, látás-, hallás- és értelmi sérültek) 1989-ben létrehozták a Nemzetközi Paralimpiai Bizottságot. Magyarország 1984-ben csatlakozott tagként a nemzetközi paralimpiai szervezet elődjéhez és ez évben szerepelt először „paralimpiai nevezéssel” a nemzetközi játékokon. A Magyar Paralimpiai Bizottság 1997-ben alakult meg alapítói és egyben tagszervezetei a Magyar Mozgáskorlátozottak Sportszövetsége, a Magyar Vakok és Gyengénlátók Sportszövetsége valamint a Magyar Értelmi Fogyatékosok Sportszövetsége.

Az első lépések az állami elismertség útján

Az Országos Testnevelési és Sporthivatal 1977-ben létrehozta a hallás-, látás- és mozgáskorlátozottak sport bizottságait, ez volt az állami elismerés első lépése, amelyhez némi anyagi támogatás is járult. Ezek a bizottságok képezték a magját a később megalakuló sérülésspecifikus sportszövetségeknek.⁸

A 90-es évektől a társadalmi rendszerváltás következtében egyre inkább elismertté vált a fogyatékos emberek

sportja. Ebben az időben az 1996. évi sporttörvény⁹ szabályozta alapvetően a sport működését, mely törvény fontos tényező volt a fogyatékos személyek sportja szempontjából is. Állami feladatként jelölte meg a fogyatékosok sportjának támogatását és az általános indokolás értelmében az állam a központi költségvetési támogatáson túl külön forrásokat biztosít ezen sportágazat számára.

A fogyatékosok sportjának anyagi támogatására a Nemzeti Ifjúsági és Szabadidősport az Egészséges Életmóddért Alapítványt (NISZKA) jelölte meg a törvény. Az alapítvány kuratóriumának tagjait több egyéb szervezet mellett a fogyatékosok érdekvédelmi szervezeteinek javaslata alapján a miniszterelnök kéri fel a sportélet kiemelkedő személyiségei közül. A NISZKA kuratóriumában a fogyatékos sportot Nádas Pál képviselte.¹⁰ 1998-ban az állami költségvetésben külön címsorban két országos fogyatékos sportszövetség is részesült, a Magyar Paralimpiai Bizottság (16 millió Ft) és a Magyar Speciális Olimpia Szövetség (8 millió Ft).¹¹

Az 1998. évi fogyatékos személyek jogairól és esélyegyenlőségének biztosításáról rendelkező törvény¹² külön célterületként emelte ki a sportot. A jogszabály értelmében lehetővé kell tenni a fogyatékos emberek számára, hogy a sportlétesítményeket használhassák. Megjelöli a sport támogatási forrásait is: a szabadidősportot a Wesselényi Miklós NISZKA, a versenysportot Gerevich Aladár Nemzeti Sport Közalapítvány támogatja.

Nehezen túlbecsülhető tény, hogy az 1999-ben megalakult az Ifjúsági és Sportminisztérium¹³, keretein belül a fogyatékosok sportját helyettes államtitkárság koordinálta és felügyelte. „Ez a döntés olyan magas szintre emelte a fogyatékosok sportját, amelyről alapítói álmodni sem mertek” - írja Nádas Pál.¹⁴ A helyettes államtitkár Szekeres Pál, háromszoros paralimpiai bajnok lett.

A fogyatékosok sportjának áttekintése 2000–2005

Először a törvényi szabályozást vizsgálom (2000. és 2004. évi sporttörvények), ezt követően az állami főhatóság fogyatékos sport területén történő működését (ISM, GYISM, NSH), majd a fogyatékosok sportjának köztestületeit mutatom be (FONESZ, MPB). Végül fontos, új jelenségre, a regionális szerveződés kezdeteire hívom föl a figyelmet.

Törvényi sportszabályozás A 2000. évi CLXV. törvény

Ez a törvény mérőföldkőnek számít a fogyatékosok sportja ügyében, mely előírásai sportélet egyenlő jogú részeként kezelik a fogyatékosok sportját. Rendelkezik fogyatékosok sportszövetségeinek, illetve a kiemelkedő fogyatékos sportolók az állami finanszírozásáról. A nagy sport ernyőszövetségek között létrehozta a Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetségét (továbbiakban FONESZ), amely a többi sport köztestülettel azonos jogkörökkel rendelkezik.

A törvény több pénzügyi forrást is meghatároz a fogyatékosok sportjának támogatására. A fogyatékosok élsportjának támogatását a kormányzat a Nemzeti Sportszövetségen keresztül, a fogyatékosok szabadidősportjának finanszírozását a Nemzeti Szabadidősport Szövetség, illetve a Wesselényi Közalapítvány közreműködésével biztosítja.

A fogyatékos sportolók a jogszabály szerint ugyanazokat a jogokat kapják meg tanulmányi-, valamint sportösztöndíjhoz jutás tekintetében, illetve kiemelkedő sporteredmények jutalmazásában, mint az ép sportolók. A Paralimpián, illetve a Siketek Világ Játékán érmes helyezést elérő versenyzők is jogosultak olimpiai járadékra, akár a kiemelkedő eredményeket elért ép olimpiikonok. A sportágfejlesztési programok (műhelytámogatások) esetében is azonosak a feltételek.

A törvény sérülésspecifikusság szerint határozza meg, hogy ki tekinthető fogyatékos sportolónak: „a mozgáskorlátozott, értelmi fogyatékos, siket, illetve nagyothalló, a szervátültetett, valamint a vak vagy gyengénlátó természetes személy.”

A jogszabály meghatározza a speciális világsportok körét is, ezek: a Paralimpia, a Speciális Olimpia, a Siketek Világsportjai és a Szervátültetettek Világsportjai. Ennek a definíciónak az állami támogatások folyósítása miatt is nagy jelentősége van.

A törvény rendelkezései szerint a sport fejlesztése, a sporttevékenység támogatása nem csak állami feladat, hanem a helyi önkormányzatoké is, s a sport ágazatának felsorolásában itt is megjelenik a fogyatékosok sportja.

Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetsége (FONESZ)

A 2000. CLXV. törvény életre hívta a FONESZ-t, amelynek érdekképviselői, koordináló, szolgáltató feladatai vannak. Képviseli a fogyatékosok sportjának érdekeit „az állami szervek,

a helyi önkormányzatok, a sportköz-alapítványok, a sportszövetségek és más társadalmi szervezetek irányába." A FONESZ alanyi jogon tagja a másik két országos köztestületnek, a Nemzeti Sportszövetségnek és a Nemzeti Szabadidősport Szövetségnek, s e két szervezet elnökségébe legalább egy, a FONESZ által delegált tagot kell választani!

A FONESZ véleményezi a fogyatékosok sportját érintő sportpolitikai kérdéseket, kezdeményezheti kormányzati intézkedések megtételét. Részt vesz a nem kormányzati és a fogyatékosok nemzetközi sportszervezeteinek tevékenységében. Emellett koordinálja tagszervezeteinek tevékenységét, külön jogszabályban meghatározott paraméterek szerint gondoskodik az állami támogatások tagszervezetek közötti felosztásáról.

Sportszakmai, jogi és egyéb szolgáltatást biztosít tagszervezetei részére, elősegíti a magyar sportolók speciális világtételekben való részvételét, kidolgozza a speciális világtételekkel való előkészületek és az azokon való részvétel pénzügyi tervét. Segíti az utánpótlás-nevelést, illetve nyilvántartja a fogyatékosok országos sportszövetségét.

A törvény előírásai szerint a FONESZ elnöksége 9 tagból, a Felügyelő Bizottság 3 tagból áll.

A jogszabály rendelkezik a FONESZ tagszervezeteiről is. „A Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetségét a Magyar Speciális Olimpia Szövetség, a Magyar Siketek Sportszövetsége, a Magyar Szervátültetettek Országos Sport, Kulturális és Érdekvédelmi Szövetsége, valamint a Magyar Paralimpiai Bizottság hozzák létre, illetve az alapítás után ahhoz csatlakozhatnak." Ugyanakkor a FONESZ csupán közvetítőnek tűnik az állami támogatások folyósításában: „A Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetségének tagjaival a miniszter a támogatási szerződést közvetlenül köti meg."

A 2004. évi I. törvény

A 2004. évi, hatályos sporttörvény további jelentős előrelépést eredményezett a fogyatékos sport elismertségében. A jogszabály a fogyatékosok sportszövetségeit önálló sportszövetségi típusként ismeri el, további rendkívüli eredmény a Magyar Paralimpiai Bizottság köztestületté nyilvánítása.

A FONESZ, a fogyatékosok sportjának ernyőszervezete megalakulása után (2000. évi sporttörvény), újabb előrelépés következett. A 2004. évi sporttörvény már rögzíti az országos

sportszövetségek egyenjogúságát: „A fogyatékosok országos sportszövetségei elláthatják mindazon feladatokat, és gyakorolhatják mindazon jogköröket, amelyeket a szakszövetségek ellátnak és gyakorolnak." A jogszabály megerősíti az eddigi gyakorlatot, a sportszövetségek sérülésspecifikusság alapján szerveződnek. A törvény meghatározza az országos jellegű szervezet kritériumait: „országos jellegű szervezet a szabadidősport és a fogyatékosok sportja területén: a szervezet közhasznúnak minősül, és legalább 8 megyére kiterjedően, országosan legalább 20 jogi személy taggal működik."

További fontos előrelépés a fogyatékos sport elismertségében, hogy a jogszabály a köztestületek sorába emelte a Magyar Paralimpiai Bizottságot, ezzel a Magyar Olimpiai Bizottsággal (MOB) is egyenrangú jogállású sport szervezetté vált. Sárközy professzor értékelése szerint „lényegében átmásolják a MOB hatásköreit az MPB-re a paralimpiai mozgalommal kapcsolatban."15. Az MPB törvényben meghatározott legfőbb feladatai közé tartozik a paralimpiai játékokra történő felkészülés, illetve a részvétel szakmai elősegítése, a paralimpiai mozgalom fejlesztése, együttműködés az állami szervekkel, a Nemzeti Sporttanáccsal, a MOB-bal és a nemzeti sportszövetségekkel a sportstratégiai fejlesztési céljainak megvalósításában. A paralimpiai mozgalmat képviselve közreműködik a magyar sport állami támogatása elosztási arányaira vonatkozó javaslat kialakításában, a Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetségével és a Sportegyesületek Országos Szövetségével közösen javaslatot dolgoz ki a fogyatékosok verseny sportjára vonatkozó feladatokra

Az MPB kizárólagosan jogosult a sportágak és a sportolók nevezésére a paralimpiai játékokra. Az MPB-be felvételüket kérhetik azok a szakszövetségek, országos sportági szövetségek és a fogyatékosok azon országos sportszövetségei, amelyek sportága szerepel a Paralimpia programjában. Ez utóbbi lehetőség rendkívül fontos a sport szervezeti integrációja szempontjából, mivel az épek sportági szakszövetségei is tagjai lehetnek az MPB-nek. Így válhat az MPB tagszervezetévé például a Magyar Sportlövők Szövetsége is.

A 2004. évi törvény lényeges változtatásokat léptetett életbe a Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetségével kapcsolatosan. A rendelkezés értelmében „a fogyatékosok országos sportszövetségei alanyi jogon lehetnek tagjai a Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetségének,

ha annak alapszabályát elfogadják." Ezáltal tagszervezetté vált a Magyar Mozgáskorlátozottak Sportszövetsége, a Magyar Vakok és Gyengénlátók Sportszövetsége valamint a Magyar Értelmi Fogyatékosok Sportszövetsége. Mivel a Magyar Paralimpiai Bizottság a törvény rendelkezési értelmében köztestületté vált, már nem tekinthető fogyatékosok sportját szervező országos sportszövetségnek, ezért nem tagja a FONESZ-nek. Természetesen a két köztestület szorosan együttműködik a fogyatékosok sportjának fejlesztésében, a törvény is erre utasítja őket.

A 2004. évi sporttörvény „megszüntette a három nemzeti sportszövetség egymásban való tagságát, és főleg a FONESZ-t függetlenítette a másik két köztestülettől - írja Sárközy professzor.16. Véleményem szerint a sportbeli integráció szempontjából hasznos volt a FONESZ képviselőinek jelenléte a másik két nemzeti sportszövetség elnökségében.

A törvény létrehozta a Nemzeti Sporttanácsot, amelynek feladata, hogy a kormány részére ajánlásokat tegyen a magyar sport fejlesztésének stratégiai kérdéseiben, illetve javaslatokat dolgozzon ki az állami támogatás elosztásának elveire, arányaira. A fogyatékosok sportját 2 fő képviseli a 18 tagú köztestületben.

A sportirányítás központi állami szerve és a fogyatékosok sportja

Az 1999-ben megalakult Ifjúsági és Sportminisztérium keretein belül létrejött a fogyatékosok sportjáért felelős helyettes államtitkárság, amely 2003. nyaráig működött.17. A helyettes államtitkárság működésének jelentőségét nehéz túlbecsülni, a fogyatékosok sportja hihetetlen fejlődésnek indult. Az alábbiakban dióhéjban kerül összefoglalásra a helyettes államtitkárság tevékenysége.18. Ennek a területnek a fejlesztése először jelent meg önálló tételként a magyar sport költségvetésében, és az erre a célra fordított összeg jelentősen emelkedett.

Míg 1998-ban összesen 36 millió forintot fordított az állam a fogyatékosok sportjának támogatására, fejlesztésére, addig 1999-ben több mint 140 milliót, 2000-ben 220 millió forintot, a 2001-2002-es kétéves költségvetésben pedig az összeg meghaladta az egymilliárd forintot. 2003-ban a közvetlen állami támogatás összege 500 millió forint volt.

A forrásokat a fogyatékosok sportjának alábbi tételekre fordították:

1. A sporttörvényben meghatározott kiadásokra (Országos fogyatékos sportszövetségek általános működési támogatására, hazai versenyrendszerre és nemzetközi versenyeken való részvételre, sportági műhelytámogatásokra. Edzői és versenyzői ösztöndíjakra.)

2. A diáksport támogatására. A fogyatékos tanulók versenyait a minisztérium szervezte meg (pl. tanulásban akadályozott diákok) vagy koordinálta (pl. értelmileg akadályozott tanulók).

3. Sportágfejlesztésre (kosárlabda, úszás).

4. Szakkidványok megjelentetésére.

A helyettes államtitkárság gondot fordított a speciális sportszakember képzésre, amelyet 1999-ben a Magyar Testnevelési Egyetem szervezett meg a Bárczi Gusztáv Főiskola közreműködésével. A következő tanfolyamot 2001-ben már a FONESZ közreműködésével szervezték meg.

Kiemelt figyelmet fordítottak az ország regionális fejlesztésére. Első lépésként megyei fogyatékos ügyi sportreferens hálózatot építettek ki, a sportreferensek általában a speciális iskolák testnevelői vagy a megyei önkormányzatok, sporthivatalok munkatársai közül kerültek ki. A referensek közreműködésével szervezték meg a speciális diákversenyeket, illetve a helyi szabadidősport rendezvényeket.

A sportolási lehetőségek megragadásához alapvető tényező a sportlétesítmények akadálymentesítése. Átalakították a Törekvés SE vívótermét (ez a létesítmény multifunkcionálissá vált, csörgőlabda- illetve ülőerőlabda tornák lebonyolítására is alkalmas), megkezdődött a Zánkai Ifjúsági Centrum és a TF akadálymentesítése.

Megfigyelhető, hogy a helyettes államtitkárság megszűnését követően, az addigi feladatok jó része átkerül a FONESZ hatáskörébe. A sportirányítás főhatósága helyzetének alakulásával párhuzamosan változik a fogyatékosok sportjának a helyzete is. A 2002. évi kormányváltást követően a Minisztérium Gyerme-, Ifjúsági és Sportminisztérium néven folytatja működését.¹⁹ 2004 őszén megszűnik a központi sportirányítás minisztériumi jogállása, Nemzeti Sporthivatal néven előbb a Miniszterelnöki Hivatal vezető miniszter, később a belügyminiszter felügyeli.²⁰ 2003 nyaratól megszűnik a helyettes államtitkárság, ezt követően a fogyatékos sportját egy osztály koordinálja 2004 végéig. 2005-től a fogyatékosok sportjának nincs külön szervezeti egysége, integrálódás kö-

vetkezett be, a Hivatalon belül 2 referens foglalkozik e területtel.²¹

A fogyatékosok sportjának köztestületei

A FONESZ - kezdeti nehézségek

Jelen sorok írója több ízben részt vett a FONESZ létrehozásának előkészítő ülésein s személyesen tapasztalta az alakulás nehézségeit. A „sérülésspecifikus” országos sportszövetségek bizalmatlanul szemlélték az előkészületeket. A FONESZ a törvény által, felülről szorgalmazott szervezetnek tűnt, amely tagságán keresztül lehetett állami támogatáshoz jutni.

Félő volt, hogy a FONESZ kisajátít, vagy csorbít bizonyos jogköröket (pl. képviselőlet nemzetközi szövetségekben, vagy a FONESZ „kidolgozza a speciális világtételekre való előkészületek és az azokon való részvétel pénzügyi tervét”). Nehéz volt összehasonlítani és fontossági sorrendbe helyezni a különböző sérülésspecifikus sportszövetségek igényeit (pl. forrásigény, versenyrendszer), a sportszövetségek vezetői aggódva figyelték egymást.

A külső szemlélőknek úgy tűnhetett, hogy a két szervezet, az Ifjúsági- és Sport Minisztérium fogyatékosok sportjával foglalkozó helyettes államtitkársága és a FONESZ egymás mellett működő, nagyon hasonló – sőt olykor ugyanazokat a – feladatokat ellátó szervezet. A törvény azon rendelkezése, hogy az állami támogatásra vonatkozó szerződést a sérülésspecifikus országos sportszövetségekkel a miniszter külön-külön köti meg, még inkább aláásta a FONESZ tekintélyét. Elégedetlenek voltak a Magyar Paralimpiai Bizottság (MPB) tagszervezetei, amelyek csak közvetve, ernyőszerzetükön, az MPB-én keresztül - s nem önmagukban, állami joggal - lettek a FONESZ tagszervezetei.

Személyes véleményem, hogy fokozatosan mindegyik tagszervezet elfogadta, sőt támogatja a FONESZ működését. A köztestület vezetőségének munkájában is konszenzus alakult ki a tárgyalt időszak végére.

A FONESZ tagszervezetei és vezetése

A FONESZ tagszervezeteinek köre a hatályos sporttörvény rendelkezéseinek megfelelően változott. A 2000. évi sporttörvény alapján a FONESZ-nek 4 tagszervezete volt, a 2004. évi sporttörvény alapján a tagszervezetek száma nőtt (Lásd 1. Törvényi sportszabályozás c. fejezet).

A FONESZ elnöksége 2004-ig 9 főből állt, az új tagszervezetekkel történt bővülés után az elnökség létszáma

11 főre emelkedett. A FONESZ elnöke megalakulásától kezdve dr. Nébaludolf, főtitkára 2001-ben Ábrahám Magdolna, ezt követően Kovács Brigitta volt 2002-től Nagy József tölti be ezt a tisztséget.²²

A FONESZ tevékenysége²³.

A. Koordináló jellegű tevékenység

1. Állami források elosztása

A napjainkra kialakult, már bevált elosztási rendszer kialakulását hosszas vita előzte meg. Nehéz ugyanis összehasonlítani a különböző fogyatékoság típusából eredő sajátosságokat és azokat átfordítani a pénzügyi támogatás nyelvére. Ezért „...nem a fogyatékoság típusa határozza meg a sportszövetségek közötti támogatások elosztását, hanem az általuk működtetett versenyrendszerek” – írja Nagy József, a FONESZ főtitkára.²⁴ Jelenleg a támogatás formáit és feltételeit a FONESZ Szervezeti és Működési Szabályzata határozza meg.²⁵ A támogatás fő formái: működési-, hazai versenyrendszerre vonatkozó-, nemzetközi versenyrendszerre vonatkozó támogatás, szabadidősport támogatása, műhelytámogatás. A figyelembe vett legfontosabb paraméterek: versenyek, sportágak, versenyzők, sportegyesületek száma.

2. Szabadidő- és diáksport

A FONESZ számos alkalommal segíti elő a tagszervezetek szabadidősport rendezvényeken való részvételét (pl. Ironman triatlonverseny) illetve szabadidősport rendezését a tagszervezetek számára.

A szövetség anyagilag is támogatta diáksport rendezvények megszervezését. A FONESZ 2006. évtől kezdve átveszi a Nemzeti Sporthivaltól a tanulásban akadályozott tanulók diákolimpiai versenyrendszerének megszervezését.²⁶

3. Sportágfejlesztés

2002 - 2004. évben központi állami forrás fölhasználásával a FONESZ szervezte a fogyatékos sportszervezetek úszás és kosárlabda sportágfejlesztését.²⁷

B. Szolgáltató jellegű tevékenység

1. Versenyrendszerek segítése, versenyengedélyek

A 2004. évi sporttörvény sportszövetségi hatáskörbe utalta versenyengedélyek kiadását, nyilvántartását és az adatszolgáltatást versenyzőikről az állami sportinformációs rendszer számára. A Nemzeti Sportszövetségtől a nemzeti fogyatékos sportszövetségek kapták meg a jogot a versenyengedélyek kiadására. A közösen használt adatszol-

gáltató és információs rendszert a tagszervezetek a FONESZ-en keresztül üzemeltetik.²⁸ A rendszer több részre osztva, minden egyes fogyatékos sportszövetség egyedi igényeinek megfelelően kialakítva működik.

2. Közös iroda az országos fogyatékos sportszövetségek részére

2003 tavaszától a FONESZ és a nemzeti fogyatékos sport szövetségek részére irodákat biztosítottak, amelyek 2005 nyaratól a Magyar Sportok Házában találhatóak, egy épületben az országos sport köztestületekkel és szakszövetségekkel. Az irodák bérleti költségeit jelenleg a FONESZ és a szövetségek megosztva fizetik.²⁹

3. Továbbképzés

A fogyatékosok sportja tipikus interdiszciplináris ágazat, két nagy terület elmélyült ismeretét követeli meg a szakembertől, sportban és a gyógy pedagógiában egyaránt felkészültnak kell lenni. Tekintettel a sportmozgalom viszonylag rövid múltjára - ellentétben a Nyugati gyakorlattal - Magyarországon még nem volt intézményes formája a speciális edzőképzésnek. Ezt figyelembe véve a FONESZ létrehozta továbbképzési bizottságát dr. Benczúr Miklósné alelnök vezetésével, amely akkreditált tanfolyamot szervez sportszakemberek, illetve gyógy pedagógusok részére „Fogyatékos személyek testkulturális képzésének, egészségnevelésének, testnevelésének és sportjának kiegészítő ismeretei” címmel. A továbbképzésben közreműködnek az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógy pedagógiai Kar és a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar oktatói is. 2002 őszén indult az első csoport.

4. Regionális szerveződés támogatása

A FONESZ támogatja a regionális szövetségek munkáját, létrehozta a Regionális Bizottságot, amelynek fő célja, hogy minél hatékonyabban segítse a területi szövetségek tevékenységét.³⁰

C. Fogyatékosok sportjának érdekvéplése

A FONESZ szoros munkakapcsolatban áll a Nemzeti Sporthivatallal, a társ sport köztestületekkel (MPB, NST, NSZSZ, NSSZ), a Wesselényi Sport Közalapítvánnyal, a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karával, az ELTE Bárczi Gusztáv Gyógy pedagógiai Karral, az Országos Sportegészségügyi Intézettel, és számos egyéb szervezettel. A köztestület az együttműködés során közvetíti a fogyatékos személyek sportszövetségek igényeit, állásfoglalásait.

A Magyar Paralimpiai Bizottság

2004. május 8-án megtartotta tisztújító közgyűlését az immár köztestület alakult Magyar Paralimpiai Bizottság, amely változatlan elnökségi összetétellel folytatta munkáját 2005. évig.³¹ Hatalmas távlatokat nyitott az „új” MPB pályafutásában, hogy a Magyar Olimpiai Bizottsággal azonos jogokat élvez, alanyi jogon tagja a legfőbb sport köztestületnek és immár közvetlenül részeseül állami támogatásban. Megváltozott e köztestület megítélése, megnőtt társadalmi elismertsége.

További fontos esemény a kormány 2004. október 6-i határozata, amely alapján az athéni paralimpián kiemelkedő eredményeket elért sportolókat és edzőiket, ugyanolyan mértékű jutalomban részesítette a magyar állam, mint az ép olimpikonokat.³² (Ez a döntés vegyes visszhangot keltett a magyar sporttársadalomban.³³)

Új tendencia jelent meg a paralimpiai mozgalomban. A Nemzetközi Paralimpiai Bizottság elnöke kifejtette, a hangsúly nem elsősorban a sérült emberek sportján van, hanem a sporton, amelyet sérült emberek űznek.³⁴ A nemzetközi tendencia jegyében a Magyar Paralimpiai Bizottság nyitott a sportági szakszövetségek fölvetelére is. Így a fogyatékos személyek sportszövetségei mellett a Magyar Sportlövő Szövetség, Magyar Tenisz Szövetség és a Magyar Íjász Szövetség is felvetelt nyert az MPB-be.³⁵

Új folyamat: regionális sportszerveződés kezdetei a fogyatékosok sportjában

A megyei fogyatékos sport erőinek összefogására és érdekeinek érvényesítésére jöttek létre 2003 - 04. évben a megyei fogyatékos sportszövetségek. Jóllehet, a megyei fogyatékos sport koncepciók több helyen már korábban elkészültek, azok megvalósítására igazi hatékonysággal csak a szövetségek kialakítását követően kerülhetett sor. Általános tapasztalat, hogy az egységesített munkaterv alapján dolgozó, szövetségbe tömörült helyi sportszervezetek hatékonyabban léphetnek föl központi és regionális források megszerzése érdekében. A megyei fogyatékos sport szövetségek 2003. óta központi költségvetési támogatásban részesülnek, ehhez járul a (változó mértékű) megyei anyagi hozzájárulás is.

Összegzés

Megállapíthatjuk, hogy az elmúlt öt esztendőben a fogyatékosok sportja elismertségben, szervezeti háttérben,

anyagi támogatás területén központi- és regionálisan egyaránt ugrásszerűen fejlődött. A méltatlan, negligálás időszaka befejeződött.

A sporttörvények révén kialakult a működéshez szükséges jogszabályi háttér, a fogyatékosok sportszövetségei fokozatosan részeseivé váltak ugyanazoknak a jogköröknek, amellyel a többi sportszövetség is rendelkezik. Létrejötték a fogyatékosok sportjának köztestületei, a Magyar Paralimpiai Bizottság a Magyar Olimpiai Bizottsággal azonos státuszba került.

Hatalmas előrelépés következett be anyagi források biztosításában is. Megkezdődhetett a minőségi sportágfejlesztés, fontos lépés ezen belül a „speciális” edzőképzés intézményes beindítása is. A központi fejlesztés mellett megindult a területi szerveződések kialakulása is.

Jegyzetek

1. Wisinger János: A Magyar Speciális Olimpia Szövetség története 77 - 107. o. Fogyatékosok sportjának története szerk. Litavec Anna Bp., 2003. Gyermek- Ifjúsági és Sportminisztérium szakmai kiadványsorozata

2. Gruiz Katalin: A Magyar Értelmi Fogyatékosok Sportszövetsége 125 - 154. o. Fogyatékosok sportjának története szerk. Litavec Anna Bp., 2003. Gyermek- Ifjúsági és Sportminisztérium szakmai kiadványsorozata

3. Vasák Iván: Siketek sportja Magyarországon 9 - 32. o. Fogyatékosok sportjának története szerk. Litavec Anna Bp., 2003. Gyermek- Ifjúsági és Sportminisztérium szakmai kiadványsorozata

4. Dénes József: A magyar vakok és gyengénlátók sporttörténete 33 - 49. o. Fogyatékosok sportjának története szerk. Litavec Anna Bp., 2003. Gyermek- Ifjúsági és Sportminisztérium szakmai kiadványsorozata

5. Nadas Pál: A magyarországi parasport története I. 33 - 35. o.; II. rész 44 - 58. Paralimpiai történetek Bp., 2005.

Nadas Pál: A Nemzetközi Paralimpiai Játékok és a parasport hazai története 51 - 75. o. Fogyatékosok sportjának története szerk. Litavec Anna Bp., 2003. Gyermek- Ifjúsági és Sportminisztérium szakmai kiadványsorozata

Pancsa József: Az MMS utolsó tizenegy évének eseményei 1993 - 2004. 438 - 442. o. Paralimpiai történetek Bp., 2005.

6. Székely György: A szervátültett emberek sportjának történeti áttekintése 109 - 121. o. Fogyatékosok sportjának története szerk. Litavec Anna Bp.,

2003. Gyermekek- Ifjúsági és Sportminisztérium szakmai kiadványsorozata

7. Nádas Pál: A paralimpiai mozgalom történetéből 23 -32. Paralimpiai történetek Bp., 2005.

8. Nádas 2003. 60. o.

9. 1996. évi LXIV. törvény

10. Pancsa 2005. 439. o.

11. Nádas 2005. 55. o.

12. 1998. évi LXXXVI. törvény

13. 1998. évi XXVI. törvény

14. Nádas 2005. 55. o.

15. Sárközy Tamás: Sportjog A 2004 –es sporttörvény magyarázata Bp., 2004. 237- 41. o.

16. Sárközy Tamás i.m. 235. o.

17. A helyettes államtitkárság megszűnésének időpontját Szekeres Pál szíves közlése alapján datáltam.

18. Litavec Anna - Rövid ismertető a Fogyatékosok sportjáért felelős helyettes államtitkárság munkájáról

Gyermekek-, Ifjúsági és Sportminisztérium 2003. április kézirat

19. 2002. évi XI. törvény

20. 297/2004. (X. 28.) Korm. rendelet illetve 171/2005. (IX. 1.) Korm. rendelet

21. Szekeres Pál szíves közlése alapján

22. Nagy József FONESZ főtítkár szíves közlése alapján

23. Alaptevékenységre vonatkozó irodalom: Nagy József: A FONESZ szerepe a magyar sportéletben 81 - 84. o. Paralimpiai történetek Bp., 2005.

24. Nagy József 2005. 82. o

25. FONESZ Szervezeti és Működési Szabályzata 3-6., 14-17. o.

26. 49/2005.09.14 számú FONESZ elnökségi határozat

27. Nagy József: A FONESZ szerepe a magyar sportéletben 99. Fejlesztő Pedagógia 13. évf. 2002/4-5. illetve FONESZ nyilvántartás Nagy József szíves közlése alapján

28. 10/2004.02.25 számú FONESZ elnökségi határozat

29. 20/2005.03.17 számú FONESZ elnökségi határozat

30. 55/2003.10.22, 59/2003.12.10 számú FONESZ elnökségi határozatok

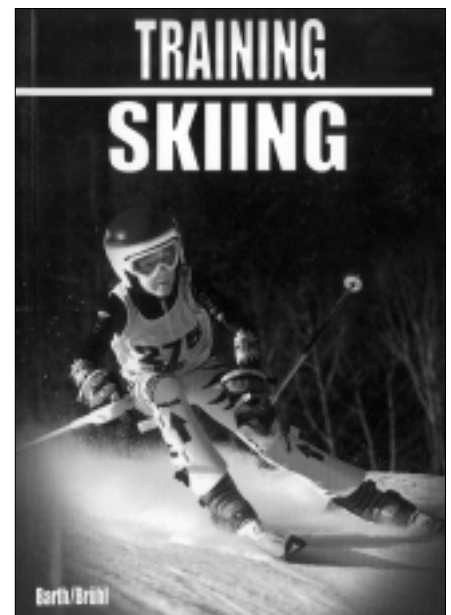
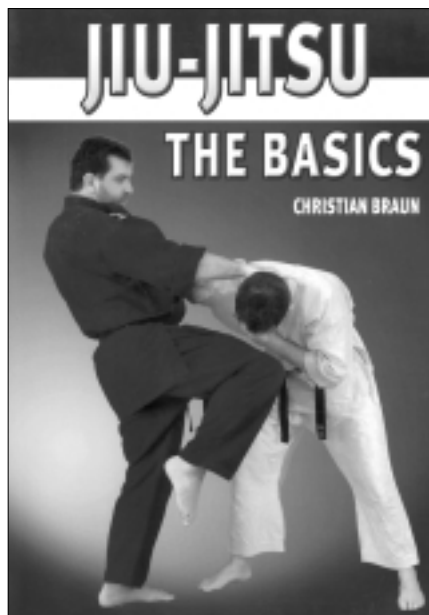
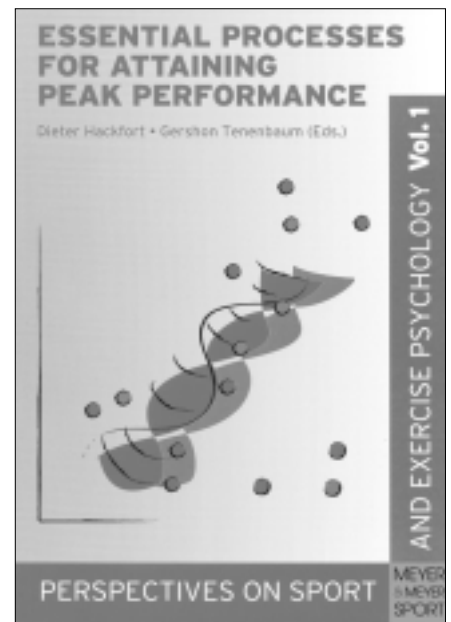
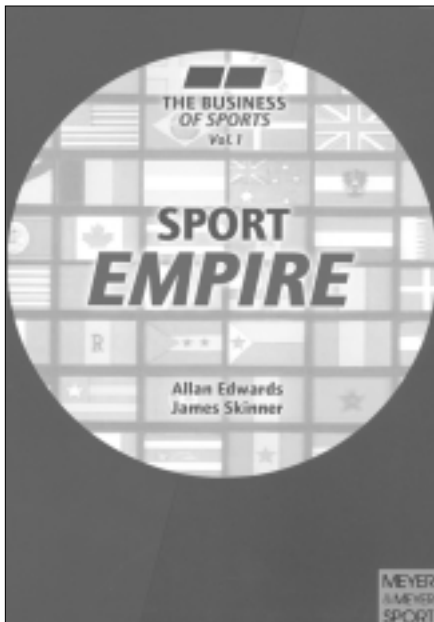
31. 8/2004.05.08. sz. közgyűlési határozat MPB honlap 2004. 06. 04. Közgyűlési emlékeztető és paralimpiai csapatlista

32. 2004.10.13 Szerdán ismét rendkívüli Elnökségi ülés MPB honlap

33. 2004.10.09 Részlet a MOB jutalmazásról írott sajtóvéleményéből (MOB) MPB honlap

34. Paraszport - a jövőről tárgyaltak. Magas rangú állami tisztségviselők is megtekintették az athéni versenyeket Fűredi Mariann 2004-10-02 Nemzeti Sport internet kiadás

35. 53/04.11.30.; 133/2005.06.29; 213/2005.11.08 sz. MPB elnökségi határozat



A vakok testnevelésének története Magyarországon, az első világháborúig

Osváth Péter

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

E-mail: osvath@mail.hupe.hu

Összefoglaló

A vakok államilag irányított testi nevelése a 19. század első harmadában, a Vakok Budapesti Királyi Országos Intézetének megalapításával kezdődött. Kezdetben a testnevelés hangsúlyos megjelenése a tantervben nem csak elméleti támogatást jelentett. A századforduló előtt, technikai okokból, és talán személyi indokból lecsökkent a testi nevelés heti óraszám, melynek hátrányos hatását hamar felismerték. A 20. század elején, már irigylésre méltó óraszám, és tartalommal zajlott a vakok testnevelése hazánkban. Bár az iskolai testnevelés megfelelő volt, a felnőtt korú vakok sportéletéről nem számolhatunk be, ebben az időszakban.

Kulcsszavak: vakok, gyengénlátók, testi nevelés, oktatás, életminőség

Bevezetés

A vakokkal, gyengénlátókkal való, állami törődés, gondoskodás gondolata és igénye, már a 19. század első felében hangsúlyosan felmerült. A magyar arisztokrácia jeles képviselői karolták fel az ügyet, élükön József nádorral, aki az első magyar Vaknevelő Intézet megalapításában segítkezve írta be a magyar gyógypedagógia történetébe. Az alapító Klein János volt, aki az 1825-ös országgyűlésen fogadtatta el az intézet megalapításának tervét.

A működés elősegítőiként, erkölcsi támogatásukkal, és pénzügyi támogatásukkal kiváló, a történelemből is jól ismert arisztokraták említhetők, mint Gróf Batthyány János, báró Wesselényi Miklós, gróf Zichy Károly vagy gróf Festetics Antal.

Vakok nevelése-oktatása

A vakok intézményes nevelésében és oktatásában hamar előtérbe került a testi nevelés szükségességének, illetve nélkülözhetetlenségének gondolata. Dolezálék Antal, az intézet második igazgatója, 1842-ben a következőket írta:

„Ha közönségesen el van ismerve, hogy célirányos testgyakorlat – a test és lélek közti folytonos viszony miatt – minden emberre nézve számtalan haszonnal jár: akkor ez leginkább a vakokról állítható, kiknek az által nagyobbodik testi erejük, melly nálok természetesen csekélyebb, mint a látóknál, minthogy ügyefogyottságuknál fogvást egy lényeges érzék hiánya miatt, nem tétethetik oly gyakori mozgásba, s növekedőbb gyakorlat által ki nem fejlődhetik”

A munka kiemeli a testgyakorlatok nem pótolható szerepét, a vakokra általánosan jellemző rossz testtartás korrekciójában. Érdekes megemlíteni, hogy Dolezálék az „önfertőzés” ellen is hatásos eszköznek tartja a rendszeres testmozgást, tornázást, mely „problémát” a vakok között kiemelten gyakorinak gondolta.

Mindezen belátás ellenére 1870-ben, Mihályik Szidor így emlékezik „A vakokról” című könyvében:

„A vakok testi kiképzésénél oly nagy szerepet játszó testgyakorlás is be van hozva, fájdalom hogy oly módon, mely az egész testgyakorlatot inkább pusztán nagy próbatéti produkcióvá bélyegzi, mint a pedagógia egy oly hatályos eszközévé, mely a nevelés tan felsőbb céljainak közegéül szolgálni hivatva volna. Május, Junius és Julius hónapokban tanítatják a testgyakorlat, hetenkint két órában, az év többi részeiben aztán teljesen szünetel.”

A testi nevelés fontossága, még ha csak papíron is, továbbra is hangsúlyos volt, hiszen a Király utcában működő intézet szűk volta miatti költözés gondolatát, éppen a testi nevelésre alkalmas helyhiány is indokolta. A bővítés során „elveszti az intézet utolsó udvari és kerti helyiségét, az egészség fenntartására, a vakok testi kiképzésére nélkülözhetetlen utolsó, már most is nagyon korlátolt terét”, ezért ezt, mármint a változatlan helyen történő bővítést az akkori vezetés nem is támogatta, inkább más telek megvásárlásán

gondolkodott, ahol a testi nevelés órái is biztosíthatók lennének.

A vakokkal való foglalkozás irányelvei között mindig megtalálhatók voltak a fizikai aktivitásra sarkalló tanácsok, javaslatok.

„El ne kárhoztassátok a vakgyermeket az örökös szobai levegőre, ne kényszerítsétek tétlen ülő, álló vagy fekvő helyzetre, mert kislelkű és tudatlan eljárásokat a vakgyermek lassú meggyilkolásával egy értelmű.”

Ennél világosabb beszéd nem létezik, ugye?

Az, hogy a testmozgást élettani szempontból is kiemelt jelentőségűnek gondolták, a következő állítás támasztja alá, melyet szintén dr. Mihályik Szidor fogalmazott meg.

„Sokan közülük soha nem is futottak, azt sem tudják, hogy mit tesz futni. Ebből származik azon főbaj, hogy a nedvek forgása és vér képződése tökéletlenül, és fölötté hiányosan megy végbe, hogy a vizenyős alkatrészek elhatalmazódnak, mely előidézője különböző hajszáledényekben a test hiányos táplálásának. Innen a sok görvélly, mell és egyéb bajok, s az ezekkel járó erkölcsi levertség.”

Úgy tűnik akkoriban is az anyagi források korlátozták a sport, és testnevelés teljes körű kibontakozásának lehetőségét a vakok oktatásában, hiszen a tudományos alapú gondolkodás akkor is jelentőségéhez méltón kezelte azt. Íme:

„Nem bocsátkozom a tornázás hasznosságának bizonyításába, mert üres szalmát csépelni egyáltalán nincs kedvem. A civilizált világ a tornászatot olyan vívmánynak nézi az egyszerű pedagógia keretében, mely egyedül van hivatva a napról napra satnyuló emberiséget a fizikai elkorcsosulástól megmenteni.” (Mihályik Szidor)

1819-ben a bécsi Klein János külön könyvet írt a vakok számára végezhető gyakorlatokról, melyet Mihályik szükségtelennek vélt. Magyarázata szerint,

„Erre szükség nincs, mert a vakok, kivételével azon tornászati műveleteknek, melyek neki iramodást, vagy a nagyobb ugrásoknál, melyek a látást okvetlenül szükséglik mindent tehetnek és tesznek is. Hasonló nézetben-

van dr. Lachmann is, vakügyi művében saját tapasztalatából a tornászokat szükségesebbnek állítja a vakoknál, mint az épszeműeknél, s e fölött józan eszű ember nem is kételkedhetik.”

A vakok számára a mozgás, kizárólag funkcionális jelentőséggel bírhat, melyet a következő mondatban értelmez a szerző. „Számúvve van a tornászából mindaz, a mi pusztán külső mutatvány, fitogtatás vagy a nézők bámulatának előidézésére van számítva.” Ebben a kijelentésben, a józan, és praktikus megfontolás mellett, nyilvánvalóan a vak ember látványosságáá degradálásától való félelem is benne rejlik, hiszen oly gyakori volt a korábbi századokban, hogy a fogyatékosok vásári szórakozás céltáblái voltak.

A testi nevelés tananyaga

A sok sportolást ösztönző, támogató munkák mellett a tananyagban is egyre nagyobb óraszámban jelent meg a testi nevelés. A Vakok Budapesti Királyi Országos Intézetének 1904-1905. tanévének értesítőjéből kiderül, hogy a testi nevelés órák, minden évfolyamban, magas óraszámban (heti 3-6 óra) voltak jelen a tantervben.

Herodek Károly az intézet hatodik igazgatója az oktatási célok testi nevelésre vonatkozó passzusában a mozgásra nehezen rávehető, inaktív vak tanulók számára újra hangsúlyozza a tornázás kiemelt fontosságát.

„Természetes, dolog, hogy ilyen gyermek, ha az intézetbe kerül, ügyetlen gyenge, a munkára alkalmatlan. Az ily gyermekekkel szemben az a feladat, hogy testi erejüket, ügyességüket a lehető fokig fejlessze, s őket a reá várakozó komoly munkára alkalmassá tegye, szóval az életre előkészítse.”

Alapvető, mégis fontos követelményként előírták számukra, hogy „a járásnál pedig megkívánjuk, hogy a vakok ne egymásba kapaszkodva, hanem önállóan, egyedül menjenek.”

A fokozott testi nevelés eredményeként számolnak be arról, hogy az előző tanévhez képest (1903-1904) csökkent a betegek száma 79 estről 33-ra.

A századfordulót követő tanévi érte-



sítőkbén, mindig nagy terjedelemben foglalkoznak a testi nevelés feladataival, mely nem csak a mozgással kapcsolatos oktatást jelentette, hanem higiéniai, és táplálkozási nevelést is megvalósított. A tisztálkodás és étkezés módszereit a gyakorlati életben, az intézetben, a szigorú napirend betartásával oktatták.

Az 1906-1907-es tanévi értesítőben a következő mondatból indul a testi nevelés fejezete. „Az élet küzdelmeiben állva, mindenkinek, ki időnek előtte kidőlni nem akar, edzve kell lennie. A testi nevelés célja és fontossága a mai kor vezéreszméje kell, hogy legyen az oktatás-nevelésügy minden terén” Milyen jó lenne, ha ezt napjainkban is olvashatnánk az oktatásügy koncepciói között. Herodek írja: „Nagyobb lendületet akkor vett a sportnevelés, amidőn jelen sorok írója gyógypedagógiai képzett tanárookra bízta ezt a fontos tárgyat.” Ebből kiderül, hogy a gyógypedagógus a testnevelésben is járatos szakembernek számított akkoriban.

Összegzés

Miközben a vakok iskolájában a testi nevelés kérdését komolyan és hangsúlyosan kezelték, addig a klasszikus értelemben vett sportolás gyakorlatilag nem létezett, ami a felnőtt korú vakok számára jelentett volna rekreációs, esetleg versenyzési lehetőséget. A testnevelés órán kívüli sportolás még csak embrionális állapotban létezett.

„Testügyesítésképpen sportszerű gyakorlatokat és játékdélutánokat vezettünk be. A játékdélutánokon növendékeink kivonultak a millenáris pályára, s ott futásban, ugrásban, és általában szabadtéri gyakorlatokban gyakoroltattuk őket. Az 1910-1911. tanév végén meghívott nagyszámú közönség jelenlétében, díjakkal egybekötött tornaversenyt és birkózó métingeket tartottunk, amelyről mind a napilapok, mind a szakszerű sportlapok igen kedvezően nyilatkoztak.”

Mint kiderül, ezt a rendezvényt is az iskolások számára rendezték. Felnőtt vakok számára létesített sportkörök, egyeltek ekkor még nem működtek. Ennek története később kezdődött, mely egy újabb tanulmányt érdemel.

Szakirodalom

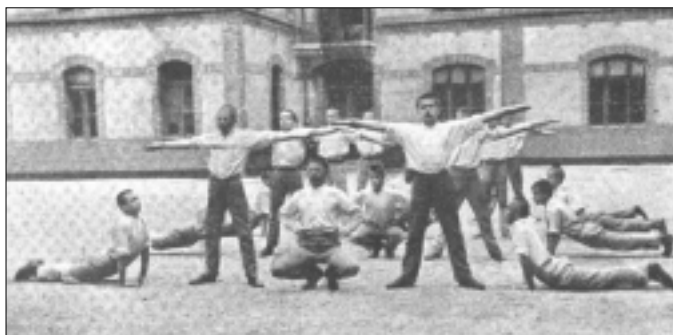
Dolezálek A. József (1842): A Magyar Vaknevelő Intézet eseményei, néhány vizsgálat és jelentéssel annak jelenlegi állapotáról. Landerer és Heckenast, Pest

Herodek Károly (1904): A Vakok Budapesti Királyi Országos Intézetének értesítője az 1903-1904. iskolai évről, Stephaneum nyomása, Budapest

Mihályik Szidor (1870): A vakokról. Bagó Márton nyomdája, Buda

Tanterv és módszertani utasítások a Vakok Budapesti Országos Királyi Intézetére részére. Budapest 1905

Herodek Károly (1926): Emlékönyv Budapest



10. Apáczai-Napok Nemzetközi Tudományos Konferencia, Győr

Konczos Csaba

Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

E-mail: konczos@atif.hu

A Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kara 2006. október 12-14. között, ebben az évben is – immáron 10. alkalommal – megrendezte tudományos konferenciáját, Győrött. Az „Apáczai-Napok” keretében a 15 szekcióban minden műveltségterület beszámolhatott a tudomány legújabb eredményeiről.

A testnevelés műveltségterület szekció ebben az évben a „Mozgási kompetencia fejlesztése a testnevelés és a sport területén” alcímet kapta. A konferencia presztízsét emelte, az intézmények közötti kapcsolatépítést és a kooperáció fontosságát hangsúlyozta az a tény, hogy a Testnevelés szekcióban Radák Zsolt egyetemi tanár, az MTA doktora, a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (SE-TSK) tudományos és külkapcsolati dékánhelyettese elnökölt. A társelnöki posztot töltötte be Györe István Országos Sportegészségügyi Intézet Osztályvezető főorvosa is. Radák Zsolt professzor közvetlen, humoros, de tartalmában komoly nyitóelőadással vezette be a konferenciát. Mondanivalóját a hallgatónak címezte, bátorított mindenkit tudományos

igényű szakmai munka végzésére. Györe István főorvos bevezette a hallgatósgot az edzésmélet rejtelmeibe, személyes kutatói élményekkel és tapasztalatokkal fűszerezve.

A Testnevelés és Sporttudományi Karról Bognár József egyetemi docens elismerően nyilatkozott a házigazdák felkészültségéről. Szekcióelnökként provokatív, de mindig segítészándékú észrevételeivel sokat tett a témájukat előadók és a témához hozzászólók fejlődése érdekében. A soproni karunkról Bucsy Gellérné szekcióelnökként a testnevelés szakma pedagógiai oldalát hangsúlyozta, képviselve a tanulásban oly nagy szerepet betöltő oktatási segédeszközök fontosságát.

A programban 4 alszekció 22 előadása hangzott el, melyek a testneveléssel kapcsolatos ambivalens álláspontokról, a sport és a testnevelés nevelési szerepéről, a fejlesztésről a kompetenciák tekintetében, a sport és a fizikai aktivitás szocializációs szerepéről, a sportrekreációról szóltak. A megértés érdekében talán érdemes sorra venni az előadások témaköreit.

Huszár Anikó (SE-TSK), a verseny-

és amatőr sport egészségügyi vonatkozásairól, a gyermekkori sport felnőttkori hatásairól írt. Schaub Gáborné (SZTE-JTFK) a táplálkozás és a szociális háttérnek a mozgási kompetenciára gyakorolt hatását tanulmányozta. Gangl Judit (WABI, Sopron) a mentális és a fizikai egészség kapcsolatáról és ennek egységéről szolt. Ihász Ferenc (NYME-AK, Győr) egy testi- és mozgásfejlődési hosszmetzeti vizsgálat részeredményeit és azok tapasztalatait mutatta be. Gaálné Starhon Katalin, Edvy László szerző páros (PE, Veszprém) az 1995-ös EUROFIT felmérés megismétlésével, súlyos állapotot tükröző eredmények igazolására egy, a testösszetételt analizáló készülék felhasználását prezentálta.

Sportágválasztásról, sportsikerekről, edzői munkákról hallhattunk Révész László (SE-TSK) „A sportágválasztás, kiválasztás és tehetséggondozás kérdéseinek vizsgálata hat sportágban” és Antal Zsanett (SE-TSK) a „Sportsikerek az edzői munka függvényében” című előadásaiban. Szakály Zsolt (NYME-AK) a fiatal triatlon versenyzők téli kerékpáros felkészítésének tapasztalatairól szolt, Simon István (NYME-BPK Sopron) az úszás szerepéről beszelt a soproni utánpótlás korú versenyzők rehabilitációjában. Barthalos

HIRDESSZEN A MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLÉBEN!

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 tanszékére, az összes (közel 100) országos sportági szakszövetség szakembereihez, az olimpiai felkészítést végző edzőkhöz, az olimpiai mozgalom szakértőihöz, a megyei és megyei jogú városok sportszakigazgatási szervezeteihez, sporttudományi társaságokhoz, szövetségekhez, intézetekhez, testnevelő tanárokhoz, sportorvosokhoz, az egyes sportági és sportszakmai folyóiratok szerkesztőségéhez. Ezért úgy véljük, kölcsönös előnyökkel járna, ha lapunkban hirdetne, reklámozna.

A HIRDETÉS, REKLÁMOZÁS FELTÉTELEI

- | | |
|---|--------------|
| 1. Hátsó, külső és első belső teljes borítólapon színes anyag egyszeri megjelenítése | 80.000,- Ft |
| 2. Hátsó, külső és belső, valamint első belső teljes borítólapon fekete-fehér anyag egyszeri megjelenítése | 50.000,- Ft |
| 3. A lap közepén befűzve: | |
| 4 oldalas színes anyag egyszeri megjelenítése | 120.000,- Ft |
| 4 oldalas fekete-fehér anyag elütő 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 szórólap egyszeri elhelyezése, terjesztése a folyóirattal | 20.000,- Ft |
| 6. Az egy oldálnál 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 előre 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

István (NYME-AK, Győr) a felnőtt úszásoktatásról, Dorka Péter (SZTE-JTFK) a küzdősportok oktatásának jelentőségéről számolt be.

A testnevelés órák óraszám változásának tendenciájáról, a sportfoglalkozások és a testnevelésórák a nevelési folyamatot közvetlenül és közvetetten befolyásoló, személyiségformáló hatásairól hallhattak még az érdeklődők. Konczos Csaba (NYME-AK, Győr) előadásán keresztül bepillantást nyertünk a külföld testnevelésébe, megismerhettük az Európai Unió egyes országainak iskolai nevelési koncepcióját a testnevelés órák óraszám változásai tükrében. Bognár József (SE-TSK) és Kovács T László (EJF, Baja) szerző páros felső-tagozatos tanulók tapasztalatait és véleményét elemezték a testnevelés órák értékelésének témakörében. Király Tibor (NYME-AK, Győr) a tanítók testnevelés tanítása során megvalósítható kompetenciafejlesztést emelte ki előadásában. Domonkos Mihály és Cziberéné Nohel Gabriella (SZTE-JTFK) az alsó tagozatos testnevelés mozgásanyagaiban rejlő személyiségfejlesztő lehetőségeket hangsúlyozta. Katona Zsolt (SZTE-JTFK) a mozgáskoordináció és tanulási képességek kapcsolatáról be-

szélt. Kiss Gábor, Nagy Judit a kislabda hajtás oktatásának folyamatát elemezte egy empirikus vizsgálat tükrében. Bucsy Gellértné (NYME-BPK, Sopron) egy digitális tankönyv szociálpedagógus hallgatók tantárgyválasztására gyakorolt hatását mutatta be.

Az iskolai testnevelés és a sport szerepét a sportrekreációban és a turizmusban, azok társadalomra kifejtett hatásait mutatták be a következő szerzők tanulmányai. Bánhidi Miklós (NYME-AK, Győr) a sportnak a turizmusban betöltött szerepéről beszélt, Dobay Beáta (Selye János Egyetem, Révkomárom) az oktatási intézmények számára hasznos, és előnyös sportturisztikai adottságokról számolt be.

Az előadók változatos és a modern technikát felhasználó prezentációkkal tették érdekesebbé, kifejezőbbé kutatási témáik mondanivalóját a hallgatóság számára. Örömmel tapasztaltuk az ifjú doktoranduszok magas számú részvételét is.

A jelenlévő hallgatóság létszáma alapján megállapíthatjuk, hogy hallgatóink is nagy érdeklődést mutattak a tudományos eredmények iránt, melyben a rekreáció szervező és az egészségfejlesztő szakosaink jártak élen. Az előadóterem annyira megtelt, hogy párán az ajtóban

álva, a folyosóról kísérték figyelemmel az előadásokat. A következő alkalommal egy nagyobb előadóteremben kell megrendeznünk a testnevelés szekciót.

Az egyes előadások után élénk beszélgetések alakultak ki a hallgatóság és az előadók között. Mintaértékű volt a társintézményekből érkező tanár kollégáink aktivitása. Kérdéseikkel újabb és újabb a tudomány területén található „fehér foltokra” hívták fel a figyelmet, amelyek szinte kötelezően a következő kutatási témákat jelölték ki az előadók számára. Ez az aktivitás megérintette a főiskolai hallgatókat is, ami remélhetően több TDK-s dolgozat elindításához is adott lehetőséget.

Reméljük, Cseh Sándort, a NYME AK dékánját is büszkeség töltötte el, hogy a sporttudományban élenjáró szakemberek kíváncsiak a Győrben folyó szakmai munkára, és egyben nyugtázta, hogy érdemes volt lehetővé tenni a kutató kollégák számára a tudomány legfrissebb eredményeinek publikálását. Házigazdaként itt szeretnénk megköszönni a konferenciánkon résztvevő előadók színvonalas beszámolóit és aktivitásukat. Bízunk abban, hogy e rendezvény (talán egy kicsit) hozzájárult a sporttudományok előrelépéséhez, fejlődéséhez is.

DIALÓG CAMPUS KIADÓ • SPORT • SZAKKÖNYVEK FELSŐFOKON



HA MOST ELŐFIZET SZAKLAPUNKRA, A FENTI KÖNYVEKET 10% KEDVEZMÉNNYEL MEGRENDELHETI KIADÓNKTÓL!

Ezúton megrendelem a Dialóg Campus Kiadótól az ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT című folyóiratot [33.-37. szám] 1 évre 3480 Ft-ért, az alábbi feltételekkel:

Megrendelt mennyiség (db)	
A megrendelő neve	
Számlázási cím	
Szállítási cím (ha más az előzőtől)	
Ügyintéző	
Tel/Fax	
E-mail	

DIALÓG SPORT KÖNYVKLUB

Jelentkezzen a DIALÓG SPORT KÖNYVKLUBBA, és 5% kedvezménnyel rendelheti a Dialóg Campus szakkönyveket, folyamatosan tájékoztatjuk Önt újdonságainkról, rendezvényeinkről! Legyen egy kivételes klub tagja!

JELENTKEZÉS A DIALÓG CAMPUS SPORT KÖNYVKLUBBA

Név	
Cím	
Tel/Fax	
E-mail	

1088 Budapest, Rákóczi u. 9. • Tel/fax: 266 0025 • E-mail: dialogk@t-online.hu

A Fizikai Aktivitás és Fittség Kutatás Nemzetközi Tanácsának (ICPAFR) 24. ülése

Suskovics Csilla

Kaposvári Egyetem Csonkai Vitéz Mihály Pedagógiai Főiskolai Kar, Testnevelés Tanszék, Kaposvár

E-mail: suskovics@csoki.pfk.u-kaposvar.hu

Az „International Council for Physical Activity and Fitness Research” (ICPAFR) elnevezésű szervezetet 1964-ben alakították meg Tokióban. Ekkor még a kevésbé kifejező, de az akkori tudományos kutatásokat teljes mértékben jellemző „International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test” (ICPSPT) nevet használták. A társaságot azok a kutatók hozták létre, akik a sporttal kapcsolatos vizsgálatokat a természettudomány oldaláról közelítették meg, így a vizsgálatok fő területei a mai napig a sportorvoslás, sportbiológia, valamint a sportantropológia, antropometria témaköréből kerülnek ki. A szervezet nevét 1973-ban, a Finnországban (Jyväskylä) megrendezésre kerülő konferencián módosították, végső elnevezését azonban az 1992-es, belgiumi (Leuven) összejövetelen kapta.

Idén, szeptember közepén, a huszonegyedik találkozónak, Lengyelország adott otthont. A szervezést a Wrocław-ban található *University School of Physical Education* vállalta fel, *Stanislaw Czyn* vezetésével. A symposium a következő címet viselte: „Physical Activity and Fitness Research – New Horizons”, amely utal a fizikai aktivitás, és a sport területén adódó kutatások széles spektrumára, új lehetőségeire, valamint a fizikai erőnlétre, a sportteljesítményt befolyásoló tényezők sokszínűségére. Ennek megfelelően a középpontban az alábbi tudományterületek új aspektusai kerültek előtérbe: sportorvoslás, sportmozgások fiziológiája, biomechanika, epidemiológia, auxológia, biokémia, és táplálkozástudomány. Az összejövetelre 36 országból jelentkeztek a szakemberek. A teljesség igénye nélkül néhány közülük: Belgium, Németország, Csehország, Szlovákia, Spanyolország, Portugália, Nagy-Britannia, Kína (Hong

Kong), Olaszország, USA, Kanada, Franciaország, Marokkó, Litvánia, India, Izrael, Brazília, Japán, Egyiptom, Ausztria, Törökország, Hollandia, Ausztrália, Dél-Afrika, Dél-Korea, Magyarország. Természetesen legnagyobb számban a lengyel kollégák vettek részt a symposiumon. Magyarországot jómagam képviseltem.

A tudományos találkozót T. Koszyczyk, a *University School of Physical Education* rektora nyitotta meg. Ezt követően F. Viviani (Padova University, Olaszország), az ICPAFR elnöke beszélt a társaság szerepéről, céljairól, terveiről, majd A. Claessens (Katholieke Universiteit, Leuven, Belgium), a symposium elnöke köszöntötte a résztvevőket és utalt a társaság tudományos összefüggéseinek fontosságára, végül S. Czyn (University School of Physical Education, Wrocław, Lengyelország), a Szervező Bizottság elnöke üdvözölte az egybegyűlteket.

A konferencia nyitóelőadását, a sporttal és testneveléssel foglalkozók által, a szakkönyvekből és jegyzetekből is jól ismert, R. Malina (Tarleton State University, Stephenville, Texas, USA) tartotta. Témája a gyerekek és serdülők (9-18 évesek) fizikai aktivitása a különböző kultúrák függvényében volt. Különböző országokban vizsgálta a gyerekek és fiatalok mozgásigényét, azt, hogy az egyes régiókban mennyire aktívak, illetve inaktívak a tanulók. Próbált az okokra is rávilágítani, így arra is választ keresett, hogy mi motiválja és készíti a fiatalokat leginkább a sportolásra az eltérő területeken.

Ezután, és a következő napok ülésein az alábbi témákban hangzottak el előadások: a fizikai aktivitás és a csontrendszer fejlődésének összefüggései, a fizikai aktivitás lehetősége egyes betegségek esetében, a fizikai erőnlét és a táplálkozási szokások kapcsolata egy longitudinális vizsgálat alapján Dél-Afrikában, az interlimbikus-rendszer neurológiai koordinációja, a monozigota ikrek mozgáskoordinációjának aspektusai, a fizikai aktivitás hatása a mell rák gyógyításában, a fiúk és a lányok eltérő trendjei a teljesítményében a nemi érettségük függvényében, az obesitas, mint epidemio-



lógiai jelenség, a morfológiai és funkcionális jellemzők klaszter-analízise, a fizikai aktivitás és a testösszetétel hatása a légzés funkciókra, stb.

A poszter szekcióban bemutatott munkák témája, hasonlóan az előadásokhoz, változatos és sokszínű volt. A kutatási területek megegyeztek azokkal a tudományágakkal, amelyekben a rendezvényen előadások hangzottak el. A magas színvonalat képviselő poszterek nemcsak tartalmukat tekintve tartoztak a nívós munkák közé, hanem az egyre nagyobb kíváncsiságot igénylő formai követelmények alapján is. A szervezők nem csak abban tettek ki magukért, hogy minél színvonalasabb előadásokkal találkozhatunk, hanem a részletekig menően figyeltek arra is, hogy a résztvevők minél kellemesebben érezzék magukat. A szállásokról külön buszt biztosítottak a konferencia helyszínére és vissza, ebédet szolgáltatottak, a szünetekben a szakosostól eltérően, szinte állófogadáshoz hasonló étellekkel és italokkal láttak el minket, esténként a megrendezett banketten, fogadáson akkora volt a választék, hogy képtelenség lett volna megkóstolni mindegyiket, és a lengyel specialitások egész tárházát felvonultatták. Egyik délután városnéző programot iktattak be, amely során egy szimpatikus, idősebb úriember lenyűgöző, egyéni előadásmódban, humorosan mutatta be Wrocław főbb nevezetességeit.

Az ICPAFR 24. összejövele elérte célját. A jelenlévők megismerkedhettek az egyes tudományterületek legfrissebb eredményeivel, és saját munkájukat is bemutathatták a világ minden részéről egybegyűlt szakembereknek. A családi légkör, és a jó hangulat még inkább lehetőséget nyújtott új ismeretségek kialakításához és a régebbi ismeretségek elmélyítéséhez. Mindez a későbbiek során, a személyes kapcsolatokon túl, akár szakmai kapcsolatok kialakulásához is vezethet. A társaság következő találkozására két év múlva kerül sor Kaliforniában, a Loma Linda University szervezésében.



Prof. Dr. Rigler Endre emlékére

Ismét az értelmetlen, a korai halál diadalmaskodott az alkotó, értékes élet felett. Megrendülten és megdöbbenve tisztelgünk ötvenkilenc évét éppen csak betöltött barátunk, harcostársunk, a sporttudomány meghatározó, jelentős személyisége előtt. Csendben, szívósan, derűjét is megőrizve évekig küzdött az egyik leggonoszabb mai járványszerű betegség ellen, egészen addig, amikor már nem volt visszaút. E tekintetben is példát mutatott élet- és munkaszeretetével. Mert közben mindvégig dolgozott, utolsó napjaiban is még tervezett, feladatokat, előadásokat vállalt, tanítványokkal konzultált.

Hálátlan és hálás feladat kollégára, barátokra emlékezni eltávozásakor. Hálátlan, mert fájdalmas és mert bevallva, vagy tagadva, saját halálunkat is gyászoljuk, elővételezzük az ő sorsában. Együtt a tudattalan, vagy a tudatba betörő lelkiismeret-furdalással, miért éppen őt érte utol a korai végzet, miért nem engem választott az ismeretlen tizedelő.

De hálás is a lecke, mert az emlékezésben gazdagodunk egy termékeny életpálya ajándékaival, szembe-sülünk az értékeremtő emberi teljesítmény nagyszerűségével, ily módon, ha nem is enyhül a fájdalom, de könnyebb azt elviselni.

Nem tekintem véletlennek, hogy a fiatal, átlagon felüli intelligenciájú testnevelő tanár akkor került a TF-re, lett az akkortájt a Főiskolához került kutatóintézet (TFKI) munkatársa, 1971-et írtunk, amikor magam megkezdtem tanszékvezetői munkámat. Úgyanez a reformfuvallat segített mindkettőnket a magyar sport szellemi központjába.

Első emlékem a fiatal, érdeklődő testnevelő tanárral, aki folyamatosan képezte magát, biológus diplomát is szerzett, hogy ülünk egy eszpresszóban és órákig beszélgetünk sportról, tudományról, életről. Azért is él maig élénken bennem ez a beszélgetés, mert saját tanszékünkön kívül keveseket érdekelt, hogyan látom a világot. Rigler Endrét érdekelt. Már akkor feltűnt előítélet-mentes, nyitott gondolkodása, lényegret kereső és meglátó képessége. És az a sajátos derű és jóindulat, ahogy élt a világban.

1971-88 között dolgozott a TFKI-ban, segédmunkatársként kezdte, igazgatóhelyettesként fejezte be pá-



lyája ezen szakaszát. A röplabda volt az első számú sportága, de alkalmazkodva az Intézet igényeihez, a súlyemelő sportág egyik legfelkészültebb, a súlyos kérdőjelekre tudományos igényű válaszokat kereső kutatója lett. Tudományos pályáján sokban segítette a Freiburgban, az Albert Ludwig Egyetemen töltött esztendő. (1980/81.)

Hálás lehet a TF a Kutató Intézetnek, mert kiváló kollégák képződtek ott a tanszékek számára. Rigler Endre 1989-től a TF Sportjáték Tanszék munkatársa, egyetemi docens, 1999-től egyetemi tanár, közben 1995-től már ő vezeti a valamennyi labdajátékot integráló tanszéket. Amikor a szervezetfejlesztés keretében intézetek alakulnak, csak idő kérdése, ez 2000-ben valósul meg, hogy Rigler Endre lesz a Sportági Intézet igazgatója. Ha jól belegondolunk, feltehetőleg ez az egyetemen a de facto legfontosabb pozíció.

Ha arra a kérdésre kell válaszolnom, hogy elsősorban mi volt a sok feladattal megbízott személyiség, azt mondanám, elsősorban feltétlenül tanár volt. A klasszikus fajtából, abból, akire évtizedek múlva is emlékeznek a tanítványok. Pedagógus adottsága, felkészültsége, tanítványait kísérő áldozatos szeretete leginkább talán a Doktori Iskolában volt tetten érhető. E téren teljes mértékben igaz, hogy pótolhatatlan úrt hagyott maga után. A sporttudomány leginkább sajátos területén, a sportágak kutatási témáiban meghatározóan őt választhatták témavezetőül azok a fiatal tudósjelöltek, akik doktori értekezést kívántak készíteni. Lényegre törően, a tudományosság minden kritériumát megkívánva, de a munkához sok segítséget

nyújtva egyengette a tanítványok útját, igen sikeresen. Négyen már megszerezték a PhD fokozatot, további nyolc doktorandusz témavezetője volt. Jelentős szerepe volt abban, hogy az Országos Tudományos Diákköri Konferencia kiegészült a Testnevelési és Sporttudományi szekcióval. Ennek elnöki tisztét is betöltötte.

Vezetőként a nagyvonalúság és a tehervállalás jellemezte. Türelemesen, nyitottan, jól menedzselte a sok feladattal rendelkező tanszék, majd Intézet szakterületeit, hangsúlyt téve az oktatás színvonalára. Jól tudta, hogy elsősorban nálunk kell megtanulják a hallgatók mindazt, ami később a kegyerük lesz.

A tudományos kutatásban két lábbon állt. Otthon volt, elismert volt a humánbiológiában, ezt jelezte tagsága az MTA Antropológiai Bizottságában. A sporttudományt egyetemi munkája mellett a Magyar Sporttudományi Társaság és a Magyar Edzők Társasága elnökségi tagjaként is szolgálta.

1986-ban lett a biológia tudomány kandidátusa, 1998-ban, amikor a TF megkapta ezt a lehetőséget, az elsők között habilitált. E folyamatot végigkísérve érzékelhettem oktatói és tudományos felkészültsége egységét, magas színvonalát. 160 publikáció, több könyv és jegyzet szerzősége és társszerzősége tanúskodik a pálya értékeiről. (Sportképességek mérése 1997 Az általános edzéselmélet és módszertan alapjai I. III. 1997-2001. Labdás gyakorlatok a mozgásterápiában 1991. Gyakorlatgyűjtemény a röplabda iskolai oktatásához 2003.)

Korai távozása arra is figyelmeztet, hogy ne késlekedjünk az arra érdemes kortársak elismerésével, mert lehet, hogy kínzó adósságként kell megélnünk mulasztásunkat. Rigler Endre 1999-2002 között Széchenyi professzori ösztöndíjas. 1994-ben a Magyar Sportért díjjal, 1998-ban a Hepp Ferenc díjjal tüntették ki.

A tanteremben, az egyetem életét meghatározó tanácskozásokon, a kutatásban és a fehér asztal mellett, mindenütt, ahol élveztük tudását, derűjét, higgadt bölcsességét, szilárd, de soha nem erőszakos álláspontját, fájdalommal tapasztaljuk meg barátunk, kollégánk, Rigler Endre professzor hiányát. Munkásságán nem fog az enyészet.

Frenkl Róbert

A humán teljesítmény tisztelete

A PUSKÁS TITOK

A gyászra igazán nem lehet felkészülni. Nem csak az egyes embereknek, a társadalomnak is van életösztöne. Tudjuk, hogy valaki, aki sokaknak fontos, készül, a minden halandók útjára, mégis úgy teszünk, mintha lenne remény. Mert hát mindig él a remény. Jöhet egy nagy fordulat, egy csodálatos hatású új gyógyszer és a szeretett személy még éveket tölthet közöttünk. De hát ritkák a csodák.

A legostobább közhelyek egyike, hogy nincs pótolhatatlan ember. Az igazság ennek éppen az ellentettje. Minden ember pótolhatatlan, illetve szomorú annak a sorsa, aki pótolható, aki senkinek nem hiányzik. Mert van, akinek az eltávazása „csak” szűk családjának, barátainak fájdalmas, van, aki nagyobb közösségnek, akár egy nemzetnek, vagy éppen az emberiségnek jelent pótolhatatlan veszteséget.

Korszakos művészek, tudósak, a világpolitika menetét befolyásoló államférfiak elhunytakor szokott megjelenni az erőteljes nemzeti és nemzetek feletti gyász.

Sportolók, labdarúgók esetében ez ritka, inkább kivételnek számíthat. Főként azért, mert a sportteljesítmény a fiatal kor évtizedeire esik, és mire bekövetkezik az elmúlás, már mások vannak rivaldafényben. Az igazán nagyokról ilyenkor is tisztességesen megemlékeznek az utódok. De az a mély, őszinte gyász, amely Puskás Ferenc eltávazásakor a legkülönbözőbb társadalmi csoportokat áthatotta és kiterjedt a külföldre is, példa nélküli nem csak a sok nagy egyéniséggel büszkélkedő, évszázados múltú, modern magyar sportban, de a nemzetközi sportéletben is.

Az eltávazás bejelentését kísérő mély megrendülést és a szinte hihetetlen médiavisszhangot követően, amelyben a csodálatos sportpályafutás minden részlete és az egykori játszótársak sokszínű visszaemlékezése is helyet kapott, érdemes mélyebben foglalkozni a jelenséggel.

Nemzeti gyásznap lett a temetés napja. Az olimpiai bajnoki címmel (1952 Helsinki) is rendelkező világsztár temetését előkészítő kegyeleti bizottság elnöki tisztét a legnagyobb presztízzsel rendelkező sportszervezet, a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke vállalta. A gyásznap bejelentője a miniszterelnök, a kegyeleti bizottság elnöke a legnagyobb ellenzéki párt alelnöke. A fut-



ballszeni halálával megvalósította – ha nyilván csak egy ihletett, őszinte érzelmeket hordozó pillanatra is – azt, ami az élőknek nem sikerült, a megosztott nemzet egységét.

Pluralista társadalomban élünk, ezért minden bizonnyal vannak, akik talán nem értik, vagy akár ellenérzéssel figyelik a labdarúgó halálát kísérő „felhajtást”. De a mindkét politikai oldalt magába foglaló nagy többség mellett ez elhanyagolható.

Higgyünk kivételesen ezúttal a politikusoknak is. Higgyük el, hogy egyik oldal sem rátelepedni akart a kivételes személyiség népszerűségére, hanem valójában engedett az eltávazás előtti napokban már érzékelhető mély társadalmi gyásznak és ennek hatására intézkedett. Ebben szerepet játszhatott az időpont is. Itthon és külföldön még zajlottak a forradalom ötvenedik évfordulójával kapcsolatos események, ötvenhat erőteljesen a közbeszéd tárgya volt.

Abban, hogy Puskás Ferenc emblematikus figurája is lett a huszadik századi magyar történelemnek, valamennyire szimbóluma a magyar sorsnak, méghozzá sikertörténet keretében, az teljes mértékben a forradalom következménye.

Mi, a zseni kortársai egyszer már átértük – szerencsére akkor rémhírek bizonyult – a gyászt. A forradalom napjaiban a Szabad Európa Rádió be-

mondta, hogy a szovjet csapatok elleni szabadságharcban Puskás Ferenc őrnagy elesett. Ebből a legendából annyi feltétlenül tovább élt, hogy a magyar labdarúgó válogatott balösszekötője és csapatkapitánya jó magyar hazafi volt és mindig is az maradt. Annak ellenére, hogy az ötvenes évek nagyhatalmú honvédelmi miniszterének, Farkas Mihálynak a kedvence volt. Származása ellenére, melyről egyik beceneve, a „Sváb” is árulkodott. És persze annak ellenére, hogy a forradalom után Spanyolországba távozott. Tanúsíthatjuk, hogy népszerűsége nem visszatért akkor, amikor a nyolcvanas években először hazalátogathatott, hanem folyamatos, töretlen volt.

Mi tehát a Puskás-titok? Mitől kerülhet egy futballista egy sorba a leginkább kiemelkedő kortársakkal?

Az első válasz feltétlenül az, hogy abban, amit csinált, ami a foglalkozása volt, abban korszakos, sőt, korát megelőző zseni volt. Ez minden további fejtegetés alapja.

Ezzel szorosan összefügg és ez már a jelentős nemzetközi elismertséget is magyarázza, hogy karrierje két korszakot jelent. A tizenegy magyarországi évet, benne a nyolcvanöt válogatott meccset (1945-1956) 1958 és 67 között kilenc, hihetetlenül sikeres spanyolországi esztendő követte. Spanyol válogatott lett és a Real Madriddal minden megnyerhető – bajnokság, kupa, BEK – megnyert, többszörös gólkirály volt. Ez már a mesék birodalma, tizennyolctól negyven éves korig a nemzetközi élvonalban.

Mindez azonban még mindig kevés lett volna az elsöprő népszerűséghez és most a minden ellentétet áthidaló gyászhoz. Puskás Ferenc, az „Öcsi”, hogy legismertebb becenevén szólítsuk, ember volt, olyan ember, mint mi, valamennyien. Szeretett élni, két lábbal járt a földön – szemben a futballal, ahol kizárólag a bal lába élt, a jobbal csak támaszkodott. Hajlamos volt a hízársra, ezért hittek csak kevesen 56-ot követő távozásakor abban, hogy képes lesz megújulni. De képes volt.

És ezért volt mégis más, mint a többség, ezért volt zseni. Mert képes volt legyőzni önmagát. Kínozta, mindig kínozta a honvágy az igazi kispesti vagányt, aki csak a haverok között érezte jól magát. De tudta, hogy tovább kell élni, tovább kell lépni, le kell fogyni, mert így juthat újra a csúcsra, ráadásul

idegen környezetben. Odajutott. Az emberi oldalhoz tartozik a családi élet. Ötvenhat esztendei boldog házasság, gyerek, unokák, dédunokák.

De ez még mindig kevés lenne, vagy inkább nem lenne elég. Nem csak ön-maga legyőzésére is képes zseni volt, nem csak olyan ember, mint mi vagy amilyenek szeretnénk lenni, hanem nagyszívű, melegszívű, segítőkész. Jó ember volt, amit humorral, jó kedvvel takart, rejtgetett. Rejtő Jenő tollára méltó igaz legendák, történetek kerin-genek erről.

Hogyan segített akkor is, amikor itthon éppen tabu téma volt személye, sok honfitársának. Persze legendák szólnak arról is, hogyan fessegette az ötvenes években a rendszer kereteit, állt ki a csapatért és mindez magyarázza zökkenőmentes visszailleszkedését. Nem derogált neki az sem, hogy négy mérkőzésre elvállalta a szövetségi kapitányi tisztséget.

Némi szomorúsággal kell bevallanunk, hogy bár mint láttuk, a sokrétű személyiség, a kimagasló teljesítmény áll a nemzeti gyász hátterében. De mindehhez kellett még egy lényeges komponens: az a tény, hogy médiakorszakban élünk. A média hozzájárulása révén vívta ki Puskás Ferenc a „legismertebb magyar”, a „minden idők egyik legkiválóbb labdarúgója” minősítéseket. Minden statisztika szerint ő volt a legjobb góllövő, az évszázad legjobb magyar labdarúgója és a Nemzet Sportolója. És a legismertebb magyart, akinek a révén a világon mindenütt – méghozzá pozitív attitűddel – megtudták, hogy létezik egy Magyarország, feltétlenül megilleti a nemzeti gyász, a nemzet tisztelete.

És ezek után, mintegy a fővonulat után, legyen szabad még a szakmáról szólni, illetve – mindenkinek van egy története – személyes emléket feleleveníteni.

Ami a szakmát illeti. A tapasztalat, a kísérletezés és a nagy egyéniségek egyaránt szerepet játszanak a tudomány fejlődésében. Így van ez a labdarúgás tudományában is. Puskás igazi posztja a támadó középpályás volt, de bármikor játszott éket is, ahogy ma nevezük ezeket a feladatokat. Azt mondják, négy zseni – Puskás, Hidegkúti, Kocsis és Bozsik – játszott az aranycsapatban, nálam ebbe a kategóriába tartozik a „rongylábú” Czibor és Grosits is. Sőt, az alapszabályba be nem fért (?) Szusza és Sándor is. Rég volt...

Nem csak az volt szakmai újítás, hogy Hidegkúti hátravont középcsatárt játszott, megvalósítva Bozsikkal a négy-kettő-négyes alapfelállást, de az

említett zsenik az azóta tudatosan kidolgozott szinte valamennyi játérendszer – persze főként a támadókat – már alkalmazták. Így a négy-öt-egy is, elől az egyedüli ék Kocsissal, de a négy-három-hármat, vagy a négy-négy-kettőt is, mérkőzés közben is váltva, örületbe kergetve az ellenfelet.

Örök a vita, melyik nemzedék a szerencsésebb. A mi nemzedékünk, az idősebb nemzedék életének a pozitívumai közé tartozott, hogy testközlelő láttuk, minden idők legjobb csapatát és játékosait, köztük Puskás Ferencet, a kapitányt. Személy szerint is így élem át ezt, gyászolva azt a futballistát, akit először 1945. augusztus 20-án – 5:2 az osztrákok ellen, ő lőtte az első gólt – láttam játszani. Ezt követően pedig a Kispesztben, a Honvédban és a válogatottban is sokszor. Többek között azon, az ingyencék által is sokat emlegetett 1955. januári, az előző évről elmaradt tét nélküli, de lejátszandó 9:7-es Honvéd - Vörös Lobogó meccsen, ahol Puskás és Hidegkúti egyaránt négy-négy gólt rúgott.

Hadd idézzek fel két kevesebbet emlegetett Puskás gólt a sok száz közül. Az első éppenséggel egy meg nem adott találat. Magyarország – Olaszország 1:1 a Megyeri úton. Szomorú szenzáció volt, hogy a Torinó csapatának légikatasztrófája után egy meglehetősen új olasz válogatott volt az ellenfél. Amögött a kapu mögött álltam, ahová mi támadtunk. Egy beadást a lendületből érkező Puskás a hálóba fejtelt, pontosabban bal kezét a feje mellé emelve, arról pattant hálóba a labda. Szinte lehetetlen volt ezt észrevenni. Az angol bírő, Ellis is valószínűleg meta-kommunikációjából értette meg a dolgot, ha Öcsi rájátszik, megadta volna a találatot. Vagány volt Puskás, erről szolt a megoldás, de abszolút sportszerű, erről a „gól” utáni viselkedés. Nem akarok összehasonlítani, legkevésbé sem megbántani Maradont, mindenki magáért felel. De talán nem véletlen, hogy több nemzetközi szakíró a legfényesebb sorban is – Pelé, Maradona, Di Stefano... - Puskást helyezi az élre.

1955-ben a Népstadionban 6:1-re vertük Ausztriát. Ezen a meccsen a kapitány főként az előkészítésben jeleskedett. Talán ezért sem támadták meg a védők, amikor 4:1-es állásnál ismételtén felhozta a labdát. Felnézett, jó 25 méterre lehetett a kaputól, kedvenc posztján, a balösszekötő helyén és úgy döntött, hogy most nem figura jön, hanem lövés. Azért is emlékem ez a gól, mert olyan helyen ültem, ahonnan pontosan követni lehetett a labda röppályáját, ahogy a bal felső sarokba vágódott.

És ráadásul az a tizenegyed, amit Jasinnak rúgott, egy magyar-szovjet meccsen. Mindenki felállt a zsúfolt Népstadionban. Mindig élt a gyanú, hogy le kell adni a mérkőzést a nagy testvérnek, bár a futballban nem tudok ilyen esetről. Öcsi érezte a feszültséget, nyomást, higgadtan elküldte Jasint az egyik sarokba és a másikba gurított.

Egyoldalú, korai ismeretségünk, később, 1992-es hazatelepülése után vált kétoldalúvá. Teljes természetességgel és a legnagyobbakat jellemző szerénységgel fogadta a tiszteletet.

Örülök, számon tartom, hogy néhány-százszor néhány szót válthattunk. Utoljára egyik kedvenc helyén, a Krisztinában, a Horváth étteremben (amúgy leginkább valamilyen alkalmon a Régi Sípóban). Ő feleségével ebédelt, én egy Amerikából hazalátogatott osztálytársammal. Barátom, realizálva, hogy ki ül a szomszéd asztalnál, könyörgőre fogta, mutassam be a sztárnak. Azóta is minden hazajövelekor emlegeti, legnagyobb élményei között tartja számon, hogy jó negyed órát beszélgethettem ifjú kori bálványával. Magam pedig közvetlenül átélhettem, miért rajongtak érte, nem csak az elfogult drukkerek, hanem általában is a magyarok, a spanyolok és mindazok, ahol játékosként vagy edzőként megfordult. Rajongtak Öcsiért, Panchoért, ahogy a spanyolok becézték, majd újra itthon Öcsi bácsiért.

Végül egy, a sportpszichológia körébe tartozó történet, az édesapáról, Purczeld Ferencről, aki fia edzője is volt, aki 1937-ben változtatta meg Puskásra a nevét, talán azért, mert már ekkor ráérezett 10 éves fia karrierjére, talán identitását juttatta a névváltoztatással kifejezésre.

Pénteken az edzés után Purczeld papa így szolt a vasárnapi sorsdöntő meccsre készülő gárdához: fiúk, olyan ostobák vagytok, hogy nem mondom el a taktikát, két nap alatt elfelejtétek, majd a meccs előtt. Vasárnap az öltözőben végignéztet a csapaton és sokat sejtetően ennyit mondott: hát akkor fiúk, ahogy pénteken megbeszéltük. Óvatos, tiszteletteljes derűtség, viszont hengerelt a csapat. Lehet, hogy ezért is.

Öcsi, a kispesti grundok fineszés világából indult, első igazolásán két évvel idősebb életkort megjelölve, a világhír felé. És jutott el oda, hogy a 20 század legismertebb magyar embere lett. Mint az igazán nagyok – bármely területen – megelőzte a korát, megváltoztatta addigi ismereteinket a futballról, maradandó üzenetekkel gazdagította a sporttudomány művelőit is.

Frenkl Róbert