

MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



„Hidratációs” konferencia

Fő előadó:

Ronald J. Maughan professzor

A Coca-Cola Testébresztő Program
támogatásával



A Pannon Egyetem
hallgatóinak
fittséget megalapozó
egészségtudata



Szocializációs tényezők
hatása a ciprusiak
sportfogyasztására



Felkészülés az ókori
olympiai játékokra
Élisben



A sportágválasztást
meghatározó
tényezők elemzése
úszóknál



Borkai Zsolt maradt
a MOB elnöke

Budapest, 2011. december 7.

Tartalom/Contents

Szöts Gábor Számadás háromszor	3
---	---

Tanulmány

Edvy László A Pannon Egyetem hallgatóinak fittséget megalapozó egészségtudata és az egészséggel kapcsolatos életminőség mutatói <i>Pannon University students' health consciousness founding their fitness and the indicators of their quality of life related to health</i>	4
--	---

Efstathios Christodoulides Szocializációs tényező hatása három ciprusi generáció sporttevékenységére és sportfogyasztására <i>Impact of socializing factors on three Cypriot generations' sporting activity and sport consumption</i>	11
---	----

Kertész István Felkészülés az ókori olimpiai játékokra Élisben <i>Preparations for the Ancient Olympic Games at Elis</i>	18
--	----

Révész László, Bognár József, Sós Csaba, Bíró Melinda, Szájer Péter A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál <i>Analysis of factors influencing competitive swimmers' decision to select their sport</i>	26
--	----

Sáringerné Szilárd Zsuzsanna, Jeager Péter, Pólya Tamás Még több mozgással a számítógép előtt – a Wii konzoljáték hatása a túlsúlyos gyermekekre <i>Getting more exercise with the computer – the effect of Wii-exergaming on overweight children</i>	36
--	----

Ifj. Tóth János, Tóth János, Hamar Pál Iskolai testnevelésben és tanórán kívüli labdarúgó foglalkozásokon részt vevő 9-10 éves tanulók teljesítményének elemzése <i>Analysiss of 9-10 year old students' performance in connection with physical education and extracurricular football</i>	41
---	----

Interjú

Gallov Rezső Világhírű sporttudós – Ronald J. Maughan professzor – Budapesten	46
--	----

Konferencia

Tilhof Ingrid „Gondolatok a szervátültetett emberek életéről”	49
--	----

Közyűlés

Gallov Rezső A Magyar Olimpiai Bizottság átalakuló közgyűlése	50
--	----

Referátum

Apor Péter rovata	54
-------------------------	----



Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science

13. évfolyam 49. szám – 2012/1

Megjelenik
negyedévenként

Főszerkesztő

Editor-in-Chief

Földesiné Szabó Gyöngyi
(társadalomtudomány)

Bartusné Szmodis Márta

(természettudomány)

Mészáros János†

(természettudomány)

Felelős szerkesztő

Editor-in-Charge

Mónus András

Szerkesztő

Editor

Bendiner Nóra

Angol nyelvi lektor

English Editorial Consultant

Gallov Rezső

Tanácsadó testület

Advisory Board

Apor Péter, elnök

Ángyán Lajos

Bánhidai Miklós

Gáldiné Gál Andrea

Hédi Csaba

Ihász Ferenc

Keresztesi Katalin

Pucskó József

Radák Zsolt

Rétsági Erzsébet

Szabó S. András

Tihanyi József

Vajda Ilcikó

Zsidegh Miklós

Kiadja a

Magyar Sporttudományi Társaság

Published by the

Hungarian Society of Sport Science

Elnök

President

Tóth Miklós

Tiszteletbeli elnök

Honorary President

Nádori László

Szerkesztőség

Editorial Office

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

Tel./Fax: (36-1) 460-6980

E-mail:

nora.bendiner@helka.iif.hu

Internet:

www.sporttudomany.hu

Hirdetésfelvétel

a szerkesztőség címén

Advertising

in the Editorial Office

Műszaki szerkesztő

Somogyi György

Nyomdai munkálatok

Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.

ISSN 1586-5428



Fő támogató:
Nemzeti Erőforrás Minisztérium
Sportért Felelős Államtitkárság



Számadás háromszor

Életünk számos területén, így Tudományos Társaságunk életében is az évkezdhetőséget biztosít arra, hogy számot adjunk, beszámoljunk az elmúlt év munkájáról, teljesítményéről, sikereiről, esetleges kudarcairól és egyben lehetőséget nyújt arra is, hogy beszámoljunk terveinkről, elképzeléseinkről az előttünk álló időszakot illetően.

A **számadás 3x** szerepel a kissé talányos címben.

Számadás 1x, hiszen örömmel nyújtjuk át olvasóinknak a Magyar Sporttudományi Szemle idei első SZÁMÁT, melyben **6** nagyon értékes tanulmányt olvashatunk szerzőink tudományos munkájáról. Megismerkedhetünk egy interjú keretében Ronald J. Maughan-nal, az elmúlt év **tizedik** egyben utolsó, de mindenképpen kiemelendő eseményének tekinthető „Hidratációs” konferencia skót előadójával. Beszámolót olvashatunk az idei év **első** rendezvényéről a Magyar Szervátültetettek Szövetségével közösen rendezett Magyar Tudományos Akadémián megtartott konferenciájáról és a Magyar Olimpiai Bizottság „átalakuló” Közgyűléséről is. A referátum rovatban betekinthetünk Apor Péter jóvoltából a legújabb tudományos érdekességek világába, például a veteránok fizikuma és egészsége közötti összefüggést bemutató tanulmányba.

Számadás 2x, hiszen ha röviden is, de beszámolhatunk a Társaság elmúlt évi eseményeiről többnyire a számok nyelvén.

2011-ben az elnökség és a közgyűlés által elfogadott programnak megfelelően a megalakulásának **15.** évfordulóját ünneplő Társaságunk a jubileumhoz méltó módon **10** konferenciát és **1** kongresszust rendezett hazai és nemzetközi résztvevőkkel, előadókkal.

A **VIII.** MSTT kongresszuson Győrben **72** előadás és **63** poszterbemutató keretében számolt be tudományos munkásságuk eredményeiről a több mint **150** regisztrált résztvevő. A kongresszus szatellit rendezvényeként került sor az „**Exercise is Medicine**” meghívásos szimpóziumra, ahol **11** előadás hangzott el, **6** külföldi előadóval. A külföldi előadók három földrész képviselőjében érkeztek, hallhattunk egy-egy előadót Dél-Afrikából, Braziliából, az Egyesült Államokból, illetve Európából.

A további összesen **10** szakmai konferencián **102** előadás hangzott el – ebből **20** külföldi előadó által – melyet több mint **1300** résztvevő, érdeklődő hallhatott.

Nehéz kiemelni egyet is a konferenciasorozatból, hiszen mindegyikről elmondható, hogy nagy érdeklődés mellett zajlott és a meghívott kiváló előadók révén betekintést nyerhettünk más társterületek (orvostudomány, jog, közgazdaságtan, szociológia), illetve – a számos külföldi előadó révén – más országok tudományos életébe.

A sok konferencia közül **kettőt** mégiscsak kiemelnék. Egyrészt a szeptember végi „**Olimpia – Verseny – Sport – Jog**” címet viselő kétnapos nemzetközi sportjogi konferenciánkat, amit a Magyar Olimpiai Bizottsággal, a Pázmány Péter Katolikus Egyetemen, a Magyar Tudományos Akadémiával és a Sportjog Magyar Sportjogász Társasággal közösen rendeztünk a Magyar Tudományos Akadémia Nagytermében. A konferencián előadóként tisztelgettük egyrészt Európa neves, vezető verseny-, és sportjogászait, másrészt megtisztelte rendezvényünket a NOB, a CAS és a Nemzetközi Fair Play bizottság képviselője, előadója is. A konferencia fővédnöke a MOB elnöke és a Nemzeti Erőforrás Minisztérium Sportért Felelős Szakállamtitkára volt.

Társaságunk másik, külön említésre méltó rendezvénye a november közepén megrendezett kétnapos nemzetközi sportszociológiai konferencia volt, amely a „**Sport és társadalom kölcsönhatása a V4-ek országaiban**” címet viselte. A konferencia fővédnökének sikerült megnyernünk a Lengyelországból érkező Jerzy Kosiewicz professzort, az ISSSS elnökét. A V4-ek országaiból rajta kívül még **7** kiváló sportszociológus tartott izgalmas gondolatébresztő előadást, kerekasztal beszélgetést a „Sport és a Társadalom egymásra hatása” témakörben.

A konferenciáink sikeres lebonyolításához nagymértékben hozzájárult, hogy - a költségek csökkentése, optimalizálása céljából - sikerült programpályázatok (Gazdasági Versenyhivatal, Nemzetközi Visegrádi Alap) támogatók (Coca-Cola Testébresztő Program, MOB) és szponzorok (DLA Piper ügyvédi iroda, PBS Hungária Kft., Schiller-Diamed Kft.) révén támogatókat megnyerni.

Társaságunk gondozásában az elmúlt évben meg tudtuk jelentetni, útjára tudtuk indítani a Magyar Sporttudományi Füzetek sorozat első **4** kötetét is a Nemzeti Sportszövetség és a MOB támogató hozzájárulásával. A megjelent tanulmánykötetek széles érdeklődésre tarthatnak számot, hiszen bemutatják többek között a hazai sporttudomány sokoldalúságát. Betekintést nyerhettünk többek között Kemény Ferenc a NOB magyar alapító tagjának életébe, illetve abba a korba, amiben élt és dolgozott. Olvashatunk a Sportágak versenyéről, illetve egy szociológiai vizsgálat tanulságos eredményeiről is. A sorozat első angol nyelvű kötete a hasonló témájú novemberi konferencia előadóinak jóvoltából pedig bemutatja a Sport és a Társadalom egymásra hatását, illetve kölcsönhatásait, összefüggéseit a V4-ek országaiban.

Az idei **2012**-es évre tekintve beszámolunk arról, hogy idén is lesz Sporttudományi Kongresszus ezúttal Szegeden (nemzetközi meghívottakkal) és folytatjuk a hazai sporttudomány sokszínűségét bemutató konferenciáink sorozatát, amelyek reményeink szerint - az elmúlt évhez hasonlóan - nagy érdeklődésre tartanak majd számot. Terveinkben szerepel SportInnovációs, rekreációs, és lovas tudományi konferencia, illetve egy sportszakembereknek szóló többnapos továbbképző tanfolyam megrendezése is.

Kiemelendő az áprilisi 18-ai, a Magyar Tudományos Akadémia Felolvasótermében megrendezendő a „**Mozgásgyógyszer – a mozgás szerepe a primer és szekunder prevencióban**” című nemzetközi meghívásos konferenciánk, illetve az október eleji „**Kleibelsberg és kora**” című egykori kultuszminiszterünk halálának 80. évfordulója alkalmából – szintén a Magyar Tudományos Akadémián – tartandó emlékkonferencia.

Társaságunk nemzetközi elismerését jelenti, hogy mi rendezhetjük és lehetünk házigazdái a „**Motor Control Summer School 2012**” idei rendezvényének Tihanyban.

Az elmúlt évhez hasonlóan folytatni kívánjuk a Magyar Sporttudományi Füzetek sorozat újabb kötetének megjelenítését, kiadását is.

Rövid **számadásunkat** a lapzárta után érkezett legfrissebb, örömteli hír közreadásával zárhatjuk: kikerült a nyomdából a „Magyar Sporttudományi Füzetek IV.” tanulmánykötet is, sorozatunk ötödik tagja, melyet az Akadémiai Kiadóval közösen tudunk megjelentetni. A **180** oldalas tizennégy értékes, összefoglaló tanulmányt tartalmazó kiadvány címe: „**A fittség mértéke mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező**”.

Szóts Gábor

A Pannon Egyetem hallgatóinak fittséget megalapozó egészségtudata és az egészséggel kapcsolatos életminőség mutatói

Pannon University students' health consciousness founding their fitness and the indicators of their quality of life related to health

Edvy László

Pannon Egyetem TSI, Veszprém

E-mail: edvyl@almos.vein.hu

Összefoglaló

A hallgatók egészségtudatának fejlesztésére szükség van a felsőoktatásban is. A Pannon Egyetem „C” típusú kurzust indított e nevelési és oktatási cél érdekében. A népszerű előadássorozat olyan ismereteket közvetít, amelyek birtokában a fizikai állapot reális értékelése, majd az erre épülő célirányos fittségi program megtervezése és végrehajtása javulhat a hallgatók körében. A kurzus bevezetése előtt felmérést készítettünk a veszprémi egyetemisták egészségtudatosságáról kettős céllal: információkat szerezni a kurzus tematikájának összeállításához, valamint megismerni a kurzus leendő hallgatóit a későbbi összehasonlíthatóság érdekében. A felmérést survey módszerrel végeztük. A tanulmány célja e kutatás főbb eredményeinek ismertetése. Az eredmények elemzése azt mutatja, hogy a hallgatók életminőségének legmeghatározóbb tényezője éppen az a gyakorlatban megvalósuló egészségvédő életvezetés, amelyet az említett kurzus kívánunk erősíteni.

Kulcsszavak: egészségtudatosság, speciális kurzus, felsőoktatás

Abstract

It is necessary to develop the students' health consciousness also in higher education. In order to realize this pedagogical and educational aim a „C” type course was launched at the Pannon University. The popular course transfers knowledge with the help of which the students might be able to estimate better their actual physical condition, to plan better their fitness program and to put it into practice more efficiently. Prior to the introduction of the course a survey was conducted among the students at the Pannon University with a double aim: to gather information for the program of the course and to collect information about the students' health consciousness for a subsequent comparative study. The analysis of the data shows that the factor influencing mostly the students' quality of life is just a lifestyle containing health protection that we intend to strengthen via the above mentioned course.

Key-words: health consciousness, special course, higher education.

Bevezetés

A közoktatásban ma törvényi garancia van az egészség megővését és fejlesztését támogató tudás közvetítésére (2003. évi LXXIX. Törvény). A felsőoktatásban

bekerült hallgatók többségének ennek ellenére hiányos és egyoldalú ismeretei vannak a kérdéskörben, ami alapvető akadálya annak, hogy a rendszeres fizikai aktivitás, az „egészségvédő életvezetés” részeként, beépüljön életmódjukba. E hiátus pótlása ösztönös érdeke, hiszen ez a speciális társadalmi csoport a későbbiekben – végzettségéből fakadóan – mintaadó, véleményalkotó és véleményt formáló tényezővé válik. Felismerve ezt a szükségletet, a Pannon Egyetemen meghonosítottunk egy „C” típusú kurzust, amelyet az említett problémát kívánjuk enyhíteni.

A képzés tematikáját és annak tudásbázisát a testi és a pszichológiai egészségre irányuló mérés alapozta meg. Ennek eredményeire támaszkodva, jelen cikkünkben a Pannon Egyetem hallgatóinak egészséggel kapcsolatos életminőség mutatóit kívánjuk megismertetni a fittséget megalapozó egészségtudattal összefüggésben.

Meleg Csillát idézve, „amikor az egészségről gondolkodunk, célszerű a fogalom tartalmi összetevőinek a feltárásával indítanunk” (Meleg, 2002, 11.). A különböző megközelítési módok számos változatát szülték az egészség fogalmának. Ezek ismertetése meghaladja a dolgozat terjedelmének korlátait. Célzottan azon meghatározás és az a köré épülő fogalmi rendszer kerül bemutatásra, amely segítséget nyújtott a felsőoktatásban végzett, az életminőség és egészségtudat mérésére irányuló vizsgálatunk eredményeinek értelmezéséhez. Ehhez Kopp Máriának – a magyar lakosság körében végzett életminőség vizsgálatok elméleti megalapozottságát biztosító – interdiszciplináris modellje ad kiindulási pontot.

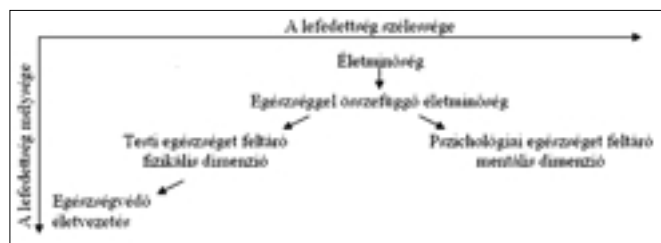
Az életminőség feltárása a posztmodern világ szükséglete. Ez ma jellemzően egymástól függetlenül fejlődő tudományágak segítségével valósul meg. Kopp Mária és munkatársai ezeket az önálló kutatásokat, mint az élet különböző dimenziói mentén történő felméréseket kapcsolták össze. Ennek speciális szegmense az egészséggel összefüggő szubjektív életminőség, amely – túllépve az orvosi nézőpontból objektívizált egészségi állapoton – azt vizsgálja, „hogyan a személy hogyan értékeli és mennyire elégedett jelenlegi funkcióival (tevékenységeivel és életvezetésével), ahhoz viszonyítva, hogy mit tart lehetségesnek vagy ideálisnak” (Kopp, 2006, 12.). Ebben, a kutatás tárgyát képező rendszerben megtalálható és pozícionálható az egészség is, mint az életminőség egyik, standard körülmények között minimális boldogságot (életminőséget) biztosítani képes eleme (Nordenfält, 1993). A vizsgálatok eredményességének azonban záloga a mérhetőség. Nyilvánvalóvá vált, hogy az egészség összetettsége túlmutat a csupán halálozási statisztikákkal is jellemezhető, számszerűsíthető, a népesség egészére vonatkozó egészségi állapoton. Az Egészségügyi Világszervezet

(WHO) jól ismert, 1946-os meghatározása szerint – szakítva a betegség hiányával összegezhető definícióval – három dimenzió mentén (teljes testi, lelki, társadalmi jóllét) válik értelmezhetővé és empirikus kutatások által megismerhetővé az egészség.

A feltárt összetevők közül elsőként említjük a testi egészséget, amely a betegségek nélküli, jó szervrendszerei működéssel bíró testi állapotot jelenti. Ezt erősíti az egészségvédő életvezetés (rendszeres testmozgás, egészséges táplálkozás, önkárosító magatartásformák kerülése). Második elem a pszichológiai egészség: ez maga a lelki egészség, amely függvénye a problémamegoldó készségnek, az érzelmi stabilitásnak, a kreativitásnak, a nyitottságnak, továbbá az egyén életkori sajátosságainak és a személyiség fejlettségének. A harmadik dimenzió a társas egészség, amelyet kulturális-társadalmi tényezők determinálnak. Mindezek alapján az egészséggel összefüggő életminőség vizsgálatakor fizikális, mentális és szociális dimenziókat különböztethetünk meg (Kullmann és Harangozó, 1999).

Célkitűzések, hipotézisek

A fenti fogalmi struktúrában pontosan behatárolhattuk kutatásunk területét. Ehhez figyelembe kellett vennünk a vizsgálat célkitűzését, miszerint – a felsőoktatás által felvállalható –, egészségtudatosságot fejlesztő kurzus megalapozását kívánjuk elérni a hallgatók fittségének javítása érdekében. A vizsgálat a következő dimenziók mentén történt.



1. ábra. Az életminőség vizsgált területei
Figure 1. Examined areas of the quality of life

Kutatási célkitűzéseink sikeres megvalósításához a következő kérdésekre kerestük a választ:

- Melyek a vizsgált célcsoport pszichológiai életminőség mutatói, van-e a nemek, illetve a karok között szignifikáns eltérés?
- Melyek a vizsgált célcsoport egészséggel kapcsolatos életminőség mutatói, van-e a nemek, illetve karok között szignifikáns eltérés?
- Hogyan realizálódik a hétköznapi életben az egészségvédő, illetve károsító életvezetési gyakorlat, van-e ebből a szempontból a nemek, illetve a karok között szignifikáns eltérés?
- Az előző kérdésekre kapott válaszok tükrében van-e létjogosultsága a felsőoktatásban a tervezett fejlesztő kurzusnak?

Vizsgálatunk megkezdésekor az alábbi hipotézisekből indultunk ki:

1. Feltételeztük, hogy a vizsgálatunkban résztvevő egyetemi hallgatók pszichológiai életminőség mutatói nem térnek el számottevően az országos (korosztályos) átlagtól, az országos átlaghoz hasonlóan a lányok leterheltsége nagyobb és a karok között ezen a téren nincs szignifikáns eltérés.

2. Feltételeztük, hogy az egészség önbecslése az országos átlaghoz mérten magas értékeket mutat; a fér-

fi hallgatók jobb egészségi állapotról számolnak be. Úgy véltük, hogy a fájdalomérzet korlátozó hatása még nem jellemző ebben a korosztályban, de a hallgatók körében mind a kezelt, mind a nem kezelt betegségek száma magas. A karok között ezeken a területeken sem vártunk szignifikáns különbséget.

3. Feltételeztük, hogy a fizikai aktivitással kapcsolatban a férfi hallgatók, az egészségkárosító magatartással összefüggésben a női hallgatók értékszemelete kedvezőbb. Mindkét nem esetében vélelmeztük az egészségtudatosság részleges patológiáját, valamint azt, hogy a karok között nincs szignifikáns különbség ezekben a kérdésekben.

4. Úgy véltük, hogy szükséges és a felsőoktatás képzési struktúrájába beilleszthető az a kurzus, amely a hallgatók fizikai fittségét megalapozó egészségtudat fejlesztését célozza meg.

Anyag és módszer

A kurzus tematikáját megalapozó felmérést survey módszerrel végeztük a Pannon Egyetem hallgatói körében. A vizsgálat időpontja a 2008-2009-es tanév tavaszi félévének 4-5. hete volt. Az adatfelvétel időpontjának kijelölését, valamint intervallumának szűkre szabását indokolta az a 40 fővel végzett elővizsgálat, amely jelezte, hogy a felmérésben megcélzott pszichológiai dimenzió feltárása eltérő képet mutathat a szorgalmi időszak különböző periódusaiban, például vizsgaidőszakban vagy zárthelyi dolgozatok írása idején.

Az alapsokaságot a jelzett időszak nappali tagozatos hallgatói alkották (N=6210). Közülük kerültek ki a vizsgálat számára elérhető válaszadók. A mintát lépcsőzetes és egyszerű mintavétellel választottuk ki (N=488). A vizsgált hallgatói létszám nagyságát az egyes kategóriákban az összehasonlító elemzéseknél ajánlott 25 fős limitből kiindulva határoztuk meg (Falus és Ollé, 2008). A minta a karok létszamarányát, valamint azon belül a nemek arányát tekintve reprezentatív. A kor szerinti megoszlás regisztrálását nem tartottuk szükségesnek, ugyanis a célcsoport e tekintetben alapvetően homogén volt, fiatal felnőttek alkották. Az **1. táblázat** összefoglalja a mintavétel száma-adatait.

Az adatgyűjtés strukturált kérdőívvel történt. Ennek összeállításához, az említett dimenziók mentén, részben a Kopp Mária (2006) által koordinált Hungarostudy 2002 országos reprezentatív felmérés idevágó dokumentumait használtuk fel. A kérdéscsoportok a következők voltak:

- Alapadatok: személyi adatok, antropometriai adatok
- Pszichológiai életminőség mutatók:
 - WHO Általános Jóllét Index (Bech, 1996)
 - Rövidített Beck Depressziós Kérdőív (BDI) (Beck, 1972)
 - Rövidített Vitális Kimerültség Kérdőív (Kopp et al, 1998)
- Egészséggel kapcsolatos életminőség mutatók:
 - Egészségi állapot önbecslése
 - Fájdalomérzet korlátozó hatása
 - Megbetegedési arányok vizsgálata, elmúlt évi betegnapok becslése (Kopp, 2006)
- Egészségvédő életvezetést feltáró kérdések önálló szerkesztés alapján:
 - Egészségmagatartás
 - Sportolás gyakorisága/hó
 - Alkohol fogyasztási alkalmak/hó

1. táblázat. A teljes alapsokaság és a vizsgált minta megoszlása karonként és nemenként

Table .1 Distribution of the total population and the sample by faculty and gender

Karok				
Nappali tagozatos hallgatók száma: N=6210				
	MIK*	MK**	GTK***	MFTK****
Karonkénti arány	17.0%	14.9%	45.5%	22.7%
Karonkénti létszám	1053	927	2823	1407
Karonkénti arány	17.3%	14.8%	46.1%	21.7%
Karonkénti létszám	83	71	221	104
Férfi-nő arány	91,5% – 8,5%	65, 6% – 34,4%	32,4% – 67,6%	26,7% – 73,3%
Férfiak-nők létszáma	964 – 89	608 – 319	915 – 1908	376 – 1031
Kiválasztott minta	N=488			
Realizált minta	N=479			
	<i>(9 kérdőív hiányos, illetve hibás kitöltése miatt nem volt értékelhető)</i>			
Férfi – nő arány	91,5% – 8,5%	66,2% – 33,8%	32,6% – 67,4%	27,9% – 72,1%
Férfiak-nők létszáma	76 – 7	47 – 24	72 – 149	29 – 75
* Műszaki Informatikai Kar, ** Mérnöki Kar, *** Gazdaságtudományi Kar, **** Modern Filológiai és Társadalomtudományi Kar				

– Dohányzás/hó
 – Étkezések száma/nap
 – Egészségtudatosság
 A fizikai fittséget megalapozó egészségtudatosságot ötfokozatú Likert-skálán, a különböző fizikai tevékenységek szükségességének, illetve fontosságának megítélésével mértük. Ezek az alábbiak voltak:

– „Hetente legalább kétszer sportoljak.”
 – „Nyújtott lábbal előrehajolva elérjem a talajt.”
 – „Függeszkedve meg tudjam tartani saját testsúlyomat.”
 – „Minimum 20 percig képes legyek egyenletesen futni vagy úszni.”
 – „Legalább 20 felülést tudjak végezni hanyattfekvésből.”

A maximális, elérhető pontszám 25 volt.

– Tudatos fittség
 A hallgatók fizikai aktivitásának tudatosságát, tervezettségét a következő kérdésekkel kívántuk feltárni:
 – „Elfárad-e sportolás közben?”
 – „Jólesik-e a mozgás?”
 – „Tervezett-e a sportmozgás? Kíván-e valamilyen fittségi célt megvalósítani?”
 – „Tudja-e előre, hogy a választott sportmozgás milyen mértékű fáradtsággal jár?”
 – „Tudja-e, hogy a választott sportmozgás milyen élettani változásokat eredményez a szervezetében?”

Az értékelés technikája megegyezik az előző pontban ismertetett módszerrel.

– Gyakorolt sportmozgások: egy nyílt végű kérdéssel a válaszadók által gyakorolt sportmozgások típusait, illetve fajtáit próbáltuk megismerni.

– A sportprogramok kiválasztásának szempontrendszere: egy zárt végű többválasztós kérdés a következő tervezési szempontokat jelölte meg a sportmozgás választásához:

– Sportmozgás típusa, időtartama, intenzitása (terhelés mértéke).
 – Saját edzettségi állapot, egészség szempontú szükséglet, várható fizikai hatás (például a fáradás mértéke).
 – Földrajzi környezet (domborzat, vízhőmérséklet, stb.).

– Időjárás elemek (szél, hőmérséklet, páratartalom, stb.), fronthatások, frontérzékenység.

E kérdés értékelésénél a választott (bejelölt) szempontok számát rögzítettük. Ennek megfelelően az elérhető maximális érték 10 volt.

Az adatfeldolgozás SPSS program segítségével történt. A leíró statisztikai adatfeldolgozás során az átlag és szórás értékeit számoltuk. A nemek, illetve karok összevetésénél különbözőség-vizsgálatokra került sor, az előbbinél kétmintás *t*-próbát, az utóbbinál varianciaanalízist alkalmaztunk. A változók közötti összefüggés feltárására az SPSS által kínált faktoranalízist választottuk.

Eredmények

Az Eurostudy felmérés adatstruktúrájához igazodva az életminőség mutatókat táblázatos formában mutatjuk be, jelölve azok átlagát és standard hibáját (SE), valamint a nemek, illetve a karok közötti különbözőségek szignifikanciaszintjét (Sig.). Ez utóbbi tekintetében a társadalomtudományi kutatásokban kitüntetett tartalmi határértékhez ($p < 0,05$) igazodunk.

A pszichológiai életminőség mutatókat a **2. és a 3. táblázatban** közöljük.

A WHO Jólét Index 0-5-ig értékskálán megválaszolható kérdéseire maximum 25 pontot lehetett kapni. Az adatok azt mutatják, hogy az „idő túlnyomó részében” a jólét állapotát élvező a megkérdezettek 9%-a. Az „idő több mint felét” 39,5%-uk, „kevesebb, mint felét” 34,8%-uk éli meg jó közérzettel. A hallgatók 14,4%-a azonban ezzel az állapottal csak „néha” találkozik, 2,3% pedig szinte „soha”.

A Beck Depresszió skála határértékei szerint a megkérdezettek 8,8%-ának vannak enyhe depressziós tünetei. Súlyosabb állapotban mindössze 0,6%-uk van.

A krónikus stresszállapot mérésére alkalmas Vitális Kimerültség Kérdőív eredménye jól tükrözi az országos trendet a tekintetben, hogy a nemek közötti eltérés 99,9%-os szignifikancia szinten valószínűsíthető.

A pszichológiai életminőség mutatók karok szerinti megoszlásában a WHO Jólét Index és a Vitális Kimerültség értékei mutatnak szignifikáns eltérést. A Gazdálkodástudományi Kar hallgatóinak közérzete a legjobb, a legleterheltebbek a bölcsészhallgatók.

Az egészséggel kapcsolatos életminőség mutatók értékei a **4. és az 5. táblázatokban** olvashatók:

Az Egészségi állapot önbecslése (1-5-ig terjedő) értékskáláján az országos átlaghoz (3,31) képest mindkét nem nagyobb életésélyt prognosztizál önmagának, ugyanakkor a nők ebben a mintában is gyengébbnek ítélték meg saját egészségi állapotukat. Ez szignifikáns nemi különbség. A kortársak egészségéről alko-

2. táblázat. Pszichológiai életminőség mutatók nemek szerint**Table 2.** Indicators of psychological quality of life by gender

Pszichológiai életminőség mutatók	Férfi (N=224)		Nő (N=255)		Össz. (N=479)		F	t	df	Sig.
	Átlag	SE	Átlag	SE	Átlag	SE				
WHO Általános Jólét Index	14.21	0.290	13.65	0.268	13.91	0.197	0.166	1.406	477	0.160
Beck Depressziós Kérdőív eredményei	3.74	0.258	4.45	0.230	4.12	0.173	0.212	-2.08	477	0.038
Vitális Kimerültség Kérdőív eredményei	1.53	0.099	2.15	0.106	1.86	0.074	2.987	-4.3	477	0.000

3. táblázat. Pszichológiai életminőség mutatók karok szerint**Table 3.** Indicators of psychological quality of life by faculty

Pszichológiai életminőség mutatók	MIK (N=83)		MK (N=71)		GTK (N=221)		MFTK (N=104)		F	Sig.
	Átlag	SE	Átlag	SE	Átlag	SE	Átlag	SE		
WHO Általános Jólét Index	13.87	0.485	12.97	0.524	14.52	0.265	13.28	0.465	3.420	0.017
Beck Depressziós Kérdőív eredményei	3.65	0.408	3.89	0.436	4.31	0.260	4.25	0.365	0.738	0.530
Vitális Kimerültség Kérdőív eredményei	1.37	0.141	1.75	0.177	1.98	0.102	2.07	0.200	3.653	0.013

4. táblázat. Az egészséggel kapcsolatos életminőség mutatók nemek szerint**Table 4.** Indicators of quality of life in relation to health by gender

Egészséggel kapcs. életminőség mutatók	Férfi (N=224)		Nő (N=255)		Össz. (N=479)		F	t	df	Sig.
	Átlag	SE	Átlag	SE	Átlag	SE				
Egészségi állapot önbecslése	3.81	0.051	3.61	0.046	3.70	0.034	0.578	2.919	477	0.004
Kortársak egészségének becslése	3.01	0.051	3.11	0.044	3.06	0.730	0.226	-1.569	477	0.117
Fájdalomérzet korlátozó hatása	1.33	0.039	1.59	0.041	1.47	0.029	16.91	-4.516	477	0.000
Betegen töltött napok/év	4.57	0.659	4.95	0.601	4.77	0.444	0.074	-0.428	477	0.669

5. táblázat. Az egészséggel kapcsolatos életminőség mutatók karok szerint**Table 5.** Indicators of quality of life by faculty

Egészséggel kapcs. életminőség mutatók	MIK (N=83)		MK (N=71)		GTK (N=221)		MFTK (N=104)		F	Sig.
	Átlag	SE	Átlag	SE	Átlag	SE	Átlag	SE		
Egészségi állapot önbecslése	3.87	0.076	3.76	0.097	3.65	0.049	3.63	0.077	2.091	0.101
Kortársak egészségének becslése	2.99	0.081	3.14	0.088	3.04	0.048	3.13	0.075	0.992	0.396
Fájdalomérzet korlátozó hatása	1.36	0.065	1.39	0.081	1.49	0.043	1.55	0.061	1.550	0.201
Betegen töltött napok/év	3.13	0.662	5.79	1.404	4.71	0.671	5.52	0.987	1.256	0.289

tott vélemény ugyanezen, az 5-ös értékskálán kedvezőtlenebb (az átlag 3,7-del szemben csupán 3.06).

A fájdalomérzet korlátozó hatása még nemigen várható ebben a korosztályban. A hármas értékskálán történő mérés mégis azt mutatja, hogy a megkérdezett diákok 35,1%-át „részben” korlátozzák napi tevékenységükben az alkalmi fájdalmak, 6,3%-ukat pedig egyértelműen akadályozzák napi életvitelükben. A nemek között itt is szignifikáns (99 - 95%) eltérést tapasztalunk a férfiak javára.

A betegen töltött napok miatt, az országos reprezentatív mérés eredményével ellentétben, a nők váltak többször munkaképtelenné. Legyengült immunrendszerrel, fertőzésről a hallgatók 46,5%-a panaszkodott. Az elmúlt egy évben 29,2%-uk szenvedett ortopédiai,

mozgásszervi betegségben, 13,6%-uk légzőszervi, 12,7% pedig emésztőrendszeri betegségben. 11,3%-uknál jelentkeztek szív- és keringési rendszeri problémák. A tünetek ellenére csupán 62%-uk vett részt orvosi kezelésben.

Az egészségvédő életvezetés, mint az életminőség fizikális dimenziójának speciális területe, hangsúlyos szelete volt kutatásunknak. Az idetartozó kérdéscsoportok által kívántuk ugyanis feltárni a hallgatóknak azt a tudását, amelynek kompetens birtoklása biztosíthatja fittségük célirányos tervezését és fejlesztését. A kapott eredményeket a **6. és a 7. táblázatban** mutatjuk be.

A sportolás havi gyakoriságának nemenkénti eloszlása szignifikáns különbséget mutat a fiúk javára

6. táblázat. Az egészségvédő életvezetés mutatói nem szerint**Table 6.** Indicators of the students' conduct in relation to health protection by gender

Egészségvédő életvezetés mutatói	Férfi (N=224)		Nő (N=255)		Össz. (N=479)		F	t	df	Sig.
	Átlag	SE	Átlag	SE	Átlag	SE				
Egészségmagartartás										
- sportolás/hó	12.61	0.534	8.82	0.436	10.59	0.351	10.18	5.544	477	0.000
- alkoholfogyasztás	4.13	0.276	2.32	0.177	3.16	0.165	16.80	5.649	477	0.000
- dohányzás	4.64	0.676	5.38	0.639	5.04	0.464	0.951	-0.801	477	0.423
- étkezés/nap	3.71	0.077	3.67	0.123	3.69	0.074	0.049	0.266	477	0.790
Egészségtudatosság	19.27	0.276	19.50	0.244	19.39	0.183	0.361	-0.627	477	0.531
Tudatos fittség	19.63	0.211	18.55	0.207	19.05	0.150	0.326	3.659	477	0.000
Sportprogramok kiválasztásának szempontrendszere	5.25	0.114	6.18	0.102	5.75	0.079	0.744	-6.093	477	0.000

7. táblázat. Az egészségvédő életvezetés mutatók karok szerint**Table 7.** Indicators of the students' conduct in relation to health protection by faculty

Egészségvédő életvezetés mutatói	MIK (N=83)		MK (N=71)		GTK (N=221)		MFTK (N=104)		F	Sig.
	Átlag	SE	Átlag	SE	Átlag	SE	Átlag	SE		
Egészségmagartartás										
- sportolás/hó	11.33	0.801	11.56	0.976	10.55	0.525	9.43	0.717	1.424	0.235
- alkoholfogyasztás	3.83	0.344	4.11	0.573	2.86	0.245	2.64	0.262	3.899	0.009
- dohányzás	2.36	0.709	6.20	1.371	5.73	0.721	4.89	0.991	2.606	0.051
- étkezés/nap	3.54	0.123	3.63	0.116	3.64	0.073	3.97	0.279	1.365	0.253
Egészségtudatosság	19.14	0.499	19.20	0.494	19.60	0.256	19.27	0.380	0.395	0.757
Tudatos fittség	19.16	0.359	19.42	0.383	18.94	0.228	18.96	0.302	0.447	0.720
Sportprogramok kiválasztásának szempontrendszere	5.01	0.200	5.41	0.201	6.00	0.109	6.04	0.167	8.894	0.000

(99,9%). Az átlagérték magas, közel három edzést feltételez hetenként. Azonban a hallgatók 39,1%-a nem éri el a heti két edzésszámot, amely a fittségi állapot szintentartásához elegendő. Az étkezések számában is ez a tendencia mutatható ki. A kedvezőnek mondható 3,69-os átlag mellett a hallgatók 50,7%-a csupán három, vagy annál kevesebb alkalommal étkezik. Az egészségkárosító tevékenységek közül az alkohol fogyasztásának nemek és karok szerinti meghatározottsága egyértelmű.

A fizikai fittséget megalapozó egészségtudatosság kérdéskörben született magas átlagérték mellett érdemes figyelmet fordítani az egyes összetevők rangsorára, ahol a hajlékonyság (3,16) és az izomerőre utaló függeszkedés (3,5) átlagértéke volt a legalacsonyabb. E dimenzió sem karonként, sem nemenként nem mutat szignifikáns eltérést.

A „Tudatos fittség” dimenzió vonatkozásában is jónak mondható átlagértéket kaptunk. A leggyengébb láncszem a sportolás élettani vonatkozásának ismerete, amely 3,55-os átlagot mutat. A nemek közötti eltérés szignifikáns (99,9%), míg a karok esetében az eredmények hasonlóak.

Az utolsó vizsgált mutató a sportprogramok kiválasztásának szempontrendszere volt. A zártvégű kérdésre felsorolt 10 válaszból átlagosan hatot jelöltek meg a megkérdezettek. A mutatók nemenkénti és karonkénti eltérése ebben az esetben egyértelműen bizonyított (99,9%-os szignifikancia szint). Az adatok ismeretében a lányok mondhatók körültekintőbbeknek a sportprogramok választásában. A nemenkénti eltérés tükröződik a GTK és MFTK eredményében is, mivel ezeken a karokon a fiúk-lányok aránya a gyengébbik nem létszámfölényét tükrözi (1. táblázat).

Az eddig vizsgált életminőség mutatók letisztult

rangsorát kaphatjuk meg a faktoranalízis alapján. E bonyolult számítást könnyíti meg az alkalmazott SPSS rendszer, s juttat el minket a tervezés és fejlesztés szempontjából átláthatóbb, hangsúlyosabb adathalmazhoz.

A vizsgált életminőséget jellemző tényezők összefüggésrendszerében az étkezés napi gyakoriságának, valamint a fájdalomérzet korlátozó hatásának kommunalitás értéke alacsony (csupán 25-28%-ban magyarázzák az egyes változók hatását az összefüggésrendszerben). Ezeket kihagyva a faktoranalízisből 60% feletti magyarázott varianciához jutunk, ami indokolhatja többváltozós rendszerünk kisebb számú faktorral történő helyettesítését (Falus és Ollé, 2008).

Az átláthatóság érdekében kihagytuk a táblázatból a -0,2 és a +0,2 közé eső faktorsúlyokat. A látottak azonban további egyszerűsítést indokoltak. „Varimax” rotáció alkalmazásával, valamint mellőzve a -0,4 és +0,4 közé eső faktorsúlyok jelölését, egyértelműbben beazonosítható faktorokhoz jutottunk (8. táblázat).

A faktoranalízis alapján az egészséggel kapcsolatos életminőség legmeghatározóbb faktora az egészségvédő életvezetés. A változók közül faktorsúlyuk alapján elsődleges az edzésgyakoriság, ezt követi a fittség önbecslése, majd a sportmozgások tudatos megélése, tervezése. Az egészség önbecslése magas faktorsúllyal szerepel itt, de számottevő tényező a 2. faktorban is. Ezt a 10,23%-os varianciájú faktort a pszichológiai egészséget feltáró mentális dimenziók alkotják. A legerősebb összetevő a depresszió, amely a kortárs kutatásokban kiemelt figyelmet kap. A 25 évnél fiatalabb nők körében ez a legmegbízhatóbb előrejelzője az alacsony életminőségnek (Kopp, 1999). A faktor további tényezői a Vitális kimerültség és a WHO Jólét Index. Fel kell hívunk a figyelmet az összetevők előjeleire, miszerint

8. táblázat. A teljes variancia értékei faktoronként Varimax rotáció után**Table 8.** Values of the whole varianty after Varimax rotation

KMO index	0.754				
Bartlett's teszt					
-Approx. Chi-Shi-Square	1224.710				
-df	91				
-Sig.	0.000				
Mesterséges változók	1. faktor	2. faktor	3. faktor	4. faktor	5. faktor
Sajátérték	3.31	1.432	1.382	1.251	1.096
Magyarázott variancia	23.65%	10.23%	9.87%	8.93%	7.83%
Magyarázott variancia kumulatív összesen:	60,51%				
hányszor sportol/hó	0.757				
fittség önbecslése	0.746				
tudatos fittség	0.657				
mozgás perc/alkalom	0.651				
egészség önbecslése	0.45	-0.496			
Beck Depressziós Index		0.806			
Vitális kimerültség		0.797			
WHO Jólét Index		-0.654			
programválasztás szempontjai			0.799		
egészségtudatosság			0.66		
dohányzás/alkalom				0.786	
alkohol/alkalom				0.751	
kortársak egészségének becslése					0.735
betegségben töltött napok/év					-0.677

az egészség önbecslése és a WHO Jólét Index negatív, a Beck Depressziós Index és a Vitális kimerültség pozitív előjelet kapott. Ez úgy értelmezhető, hogy a faktor a „rossz életminőség” megvalósultságát méri.

A harmadik faktor azt a repetitív egészségtudatot jellemzi, amely nem feltétlenül kapcsolódik a gyakorlathoz (például: „tudjuk, hogy egészség szempontjából fontos a heti két sportmozgás, ez mégsem realizálódik a hétköznapijainkban”). A faktorhoz tartozik az a változó is, amely a hallgatók sportprogram választásában megjelenő szempontokat kívánja feltárni. Ahogy korábban ismertettük, ezt zárt végű, többválasztós kérdéssel kívántuk feltárni. A változó faktorstruktúrában elfoglalt helye azt mutatja, hogy a hallgatók válaszadásában a „hogyan választok” helyett a „hogyan kellene választani” értelmezés volt a meghatározóbb. A Pannon Egyetemen célunk, hogy a bevezetett kurzus által ezt a passzív tudást élőbbé, a gyakorlatban hasznosíthatóbbá tegyük, amelynek mérhető következménye lenne, hogy ez a faktor varianciájában hozzáerősödik az elsőhöz.

A negyedik faktor beazonosítása egyértelmű. Ez az egészségkockázati magatartás változója. Ennek összetevői nem az első faktorban jelentek meg negatív előjellel. Ez arra utal, hogy az egyes, egészséget befolyásoló magatartások más eredetű motivációból erednek. Ez az eltérő motivációjú életmódmodell alapja (Pikó, 2005).

Az ötödik faktor értelmezéséhez szükséges megemlítenünk, hogy harmadik legnagyobb faktorsúlyú változóként idetartozik az egészség önbecslése (0,374). Mivel a munkanapok betegség miatt történő kihagyása is gyakran szubjektív döntés eredménye (a betegség észlelése csupán 61%-ban vont maga után orvosi kezelést), e három változó együtt alkotja az egészségi állapot szubjektív megítélését, mint morbiditási faktort.

Megbeszélés és következtetések

Az induláskor megfogalmazott első hipotézis igazottnak látszik, miszerint a pszichológiai életminőség mu-

tatói megfelelnek az országos átlagnak. Ez a hallgatók közel 40%-ánál a jólét esetlegességét jelenti, 10%-uknál pedig a depresszió enyhébb, illetve súlyosabb tüneteivel való együttélést. Nem meglepő az az eredmény sem, amely a lányok nagyobb mértékű leterheltségét igazolja a fiúkhoz képest. Figyelem felkeltő azonban a vitális kimerültségnek a karok közötti szignifikáns eltérése. Az erőteljesebb fáradtság éppen azon a Modern Filológia és Társadalomtudományi Karon mérhető, amely MSc képzésébe nem engedte be a kötelező testnevelést.

A második hipotézisünket támasztják alá az egészség önbecslésének mért adatai. A hallgatók magas pontszámmal értékelik saját egészségi állapotukat. Ez ellentmondásban van a reprezentatív mérésekkel feltárt, a mai magyar lakosságot jellemző, kedvezőtlen morbiditási és mortalitási értékekkel. Magyarázat lehet erre, hogy a megkérdezettek az „érvényes referenciákhoz” mérve minősítik állapotukat, figyelmen kívül hagyva a nemzedéki változások okozta torzulást (Bíróné, 2004).

A fájdalomérzet korlátozó hatása a várttal ellentétben már számottevő, életminőséget romboló tényezőként jelenik meg. A munkaképtelen napok száma alacsonyabb az országos átlagnál. A lányok az utóbbi három dimenziót tekintve kedvezőtlenebb helyzetben vannak.

A fejlesztendő kurzus létjogosultságával kapcsolatban érdekesek a következő eredmények: a saját és a kortársak egészségi állapotának becslése között nagy eltérést regisztráltunk, ami a megítélés szubjektív, standard igazodási pontokat nélkülöző voltát jelzi. Ugyancsak az egészségtudatosság hiányosságaira utal az a tény, hogy a felismert betegségeknek csupán kétharmadánál vettek igénybe orvosi kezelést.

Az eredmények a harmadik hipotézist szintén igazolják. A vizsgálatból kitűnik, hogy a testi egészséget befolyásoló motoros képességeket nem tudják beazonosítani a hallgatók, így azok fontosságában – helytelenül – sorrendiséget állítanak fel. A sportprogramok

kiválasztásának szempontrendszere felületes. Számos, a terhelés intenzitását befolyásoló tényezőt figyelmen kívül hagynak, így a terhelés tervezhetősége, ennek megfelelően az eredményessége is romlik. Az egészséget károsító magatartásformák nagyobb gyakorisággal jellemzők a fiúkra. Az alkoholfogyasztás a nemek és a karok között is egyértelmű, szignifikáns eltérést mutat, a lányok javára.

A fenti, igazolt hipotézisek alapján kijelenthető, hogy az életminőséget befolyásoló tényezők ismeretét tekintve jelentős deficittel rendelkeznek a hallgatók. Kiemelhető a lányok több dimenzió mentén feltárt kedvezőtlen állapota, valamint a karok között több kérdésben megmutatkozó szignifikáns eltérés. Mindezek a fejlesztés, a kompetens tudás megalapozásának szükségességét igénylik.

A felsőoktatásban bevezetésre került kurzus létjogosultságát tovább erősíti a faktoranalízis eredménye. A faktoranalízis által generált új változók (faktorok) a statisztikai eljárás értelmében egymástól függetlenek. Ez azt jelenti, hogy a hallgatók életminőségének jól definiálható területeit ismertük meg. Ezek szerint az egészséggel kapcsolatos életminőség legmeghatározóbb faktora az egészségvédő életvezetés. Ez a továbbiakban meghatározó lesz a képzés tematikájának és anyagának tervezésénél.

Az érdeklődés felkeltéséhez és a rendszeres testmozgás indítékaul szolgáló motivációhoz szükséges a generációk egymásutánosságában feltárható, egészségre (testösszetételre) jellemző szekuláris trend megismerése. Ennek értelmezése után a hallgatók már nem a népszerűre éppen érvényes, átlagreferenciákat használnak fel mérceként egészségi, fittségi állapotuk megítélésére, hanem az objektív értékelést biztosító, az egyedfejlődés aktuális szakaszára jellemző állapotot.

Indokolt a nemek szerinti kiscsoportos képzés, figyelembe véve a lányoknál feltárt, életminőséget romboló tényezőket, valamint azt hogy a fiúk magasabb

fizikai aktivitása, alacsonyabb színvonalú tervezettséggel és tudatossággal párosul.

A kurzus fejlesztése egy speciális kutatási módszer, az akciókutatás alkalmazásával történik, amelynek részleteit egy következő cikkben kívánjuk ismertetni.

Felhasznált irodalom

Bech, P., Staehr-Johansen, K., Gudex, C. (1996): The WHO (Ten) Well-Being Index: Validation in diabetes. *Psychotherapy and Psychosomatics*, **65**: 183-190.

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., Erbaugh, J. (1961): An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, **4**: 561-571.

Biróné Nagy E. (2004): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

Falus I., Ollé J. (2008): *Az empirikus kutatások gyakorlata*. Nemzeti Tankönyvkiadó Zrt., Budapest.

Kopp M., Falger P., Appels A., Szedmák S. (1998): Depressive symptomatology and Vital Exhaustion are differentially related to behavioural risk factors for coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine*, **60**: 752-758.

Kopp M., Kovács M., (2006): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Semmelweis Kiadó, Budapest.

Kopp M. (1999): Egészségmegőrzés. Mit jelent ma Magyarországon a fiatal nők „egész”sége? *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **10**: 5-15.

Kullmann L., Harangozó J. (1999): Az Egészségügyi Világszervezet életminőség vizsgáló módszerének hazai adaptációja. *Orvosi Hetilap*, **140**: 1947-1952.

Meleg Cs. (2002): Iskolai egészségfejlesztés: a feladat újrafogalmazása. *Magyar Pedagógia*, **102**: 1. 11-29.

Nordenfelt, L. (1993): Quality of life, health and happiness. Avebury, Hong Kong-Singapore-Sydney.

Pikó B. (2005): Az egészségfejlesztés elmélete. In Aszmann A., Békefi D. (szerk): *Iskola-egészségügy*. Országos Gyermkegészségügyi Intézet, Budapest. 316-344.

Szocializációs tényezők hatása három ciprusi generáció sporttevékenységére és sportfogyasztására¹

Impact of socializing factors on three Cypriot generations' sporting activity
and sport consumption

Efstathios Christodoulides

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest

E-mail: christodoulides.e@unic.ac.cy

Összefoglalás

Jelen tanulmány célja empirikus vizsgálatunk alapján bemutatni néhány fontos szocializációs tényezőt, amelyek generációs különbséget okoztak három, egymást követő ciprusi nemzedék sportaktivitásában és sportfogyasztásában. Kutatásunkat alapvetően survey módszerrel végeztük és mélyinterjúkkal egészítettük ki. A vizsgálat alapsokaságát a 2007-2008-as tanévben beiratkozott ciprusi középiskolások, szüleik és nagyszüleik jelentették. A mintát lépcsőzetes és rétegzett mintavétellel, valamint randomizálás segítségével választottuk ki (N=1067). Az adatokat SPSS 15.0 programmal elemeztük és egyutas varianciaanalízist (ANOVA) alkalmaztunk. A vizsgálat eredményei feltárták, hogy szignifikáns különbség van a három generációs csoport sportaktivitását befolyásoló szocializációs ágensek jelentősége és sportfogyasztásának gyakorisága között. Azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a diákok sporttal kapcsolatos viselkedését sokkal inkább befolyásolták külső tényezők, mint szüleiket és nagyszüleiket. A különböző faktorok a nagyszülőkre hatottak a legkevésbé. A legnagyobb befolyással, eltérő mértékben ugyan, de mindhárom csoportban a barátok rendelkeztek. A második leghatékonyabb sport-szocializációs ágens a család volt, ami azt bizonyítja, hogy a családi kötelékek még mindig szorosak az országban. Az ifjú generáció a legaktívabb sportfogyasztó, még a televízió sportprogramjait is a fiatalok nézik a leggyakrabban.

Kulcsszavak: szocializációs ágensek, generációs különbségek, sportkultúra

Abstract

The aim of this paper is to present some important socializing factors which produced differences in the sporting activity and the sport consumption of three generations. Information shown here is based on our empirical research carried out by survey method and complemented by in-depth interviews. The population of the study consisted of students enrolled for Cypriot secondary schools in the 2008-2009 academic year, their parents, and grandparents. The sample was selected by gradual, stratified and by random methods (N=1067). The data were treated with the help of SPSS 15.0 program and one-way ANOVA analysis. The results discovered that there are significant differences between the importance of the socializing agents influencing the three generations' sporting activity

and between the frequency of their sport consumption. In conclusion it can be stated that the students' sport-related behavior is influenced more by external factors than their parents' and grandparents'. The various factors affected the grandparents' generation the less. Although to different extent, the friends had the strongest impact with all three generations. The second most important socializing factor was the family, proving that in spite of recent changes, the family ties are still close in the country. The youth is the most active in sport consumption, including watching televised sport programs.

Key-words: socializing agents, generation gap, sport culture

Bevezetés

A világ kétségkívül folyamatosan változik. Miután a sport világa a társadalom mikrokozmosza (Bryant and McElroy, 1997), azok a változások, amelyek a társadalmi értékrendszerekben végbemennek, a sportban is generálják változásokat. Következésképpen azok az okok is állandóan változnak, amelyek az embereket sportolásra, illetve sportfogyasztásra készítetik, követve az adott kor és társadalom normáit. A jelenkori társadalom, a múlttal ellentétben, a kényelmesen elérhető szórakozások óriási tárházát kínálja, például az internet, a nagyfelbontású televíziók, házimozsi rendszerek, videojátékok. Mindemellett az Európai Unió polgárai többségének a fizikai aktivitás elég vonzó cselekvési alternatíva: 65%-uk legalább hetente egyszer aktív fizikailag, 40% pedig ugyanilyen rendszerességgel sportol. Az EU tagállamai között meglehetősen nagy különbségek vannak ezen a téren. A legkedvezőbb a helyzet az északi, a legkedvezőtlenebb a mediterrán országokban, köztük Cipruson (Special Eurobarometer 334, 2010).

A sportnak, mint a görög kultúra fontos elemének jelentőségét elvileg az ország függetlenségének elnyerésével egyidejűleg (1960) elismerték Cipruson. A lakosság sportja azonban csak a 1980-as évek közepétől intézményesedett szélesebb körben, amikor a Sport for All (Sport mindenkinek) programok bevezetése számottevően gazdagította a szigetország sportkultúráját és kibővítette a sportba bekapcsolódók körét (Kartakoullis et al., 2009a). A sportban résztvevők számának emelkedése ellenére a fentiekben hivatkozott Eurobarométer 2009-ben felvett adatai szerint a 15 év feletti ciprusiak közel kétharmada soha (46%), vagy ritkán (13%) sportol és csaknem fele soha (32%), vagy ritkán (17%) végez bármiféle fizikai tevékenységet, például egyáltalán nem, vagy csak elvétve kerékpároznak, sétálnak, kertészkednek, táncolnak. A 15 év feletti lakosság 82%-a nem tagja sem sport-, sem fitness klubnak és mindössze 4%-a dolgozik a sport-

ban önkéntesként. A sportoló és a fizikailag aktív népesség egészségtudatossága magas fokú, 61%-ban egészségük javítása motiválja őket, ugyanakkor nincs indítékaik között sem fittségi állapotuk javítása, sem a relaxáció, és nem tartják a mozgást örömforrásnak.

Volkwein (2000) azt állítja, hogy a sport befolyása és általánosságban a fizikai fittség presztízse rendkívül nagymértékben emelkedett, legalábbis a nyugati világban. A média népszerűsége és fejlődése, különösen a televízió közvetítette sportesemények, megnövelték a sport iránti érdeklődést és felhívták a figyelmet az edzettség és a fittség fontosságára. A média félelmetes erővé vált az utóbbi évtizedekben, jelentősége minden társadalmi alrendszerben észlelhető, beleértve a sportot is (Gál, 2005). Mindez megnyilvánul az egyének sportfogyasztásában is.

A sport jelentősége, korábbi státuszához képest, Cipruson is megnövekedett. A ciprusi társadalom az utóbbi két évtizedben, különösen amióta az ország az Európai Unió tagjává vált (2004), radikális kulturális, társadalmi és részben gazdasági fejlődésen ment keresztül (Agapiou-Josephides, 2003). Ugyanakkor a ciprusi társadalom még mindig eléggé konzervatív, vélelmezhető, hogy a szocializáció során az egymáshoz kapcsolódó nemzedékek olyan tradicionális sportértékeket és normákat örökítenek át, amelyek magyarázzák a mai népesség sporttal kapcsolatos ellentmondásos viselkedésformáit. A sportot, mint szocializációs ágenszt már vizsgálták ciprusi kutatók, például görög és török gyermekek közötti bizalomépítés szándékával (Kartakoullis et al., 2009b). Azt a kérdést azonban, hogy milyen módon és milyen hatékonysággal történik a sporttal kapcsolatos értékek, normák, magatartásszabályok, stb. nemzedékek közötti átadása még nem elemezték szakemberek a szigetországban.

Generációkon átívelő kutatások viszonylag ritkák a sport társadalmi problémáit tanulmányozó szakirodalomban. Az idevágó munkák közül érdemes megemlíteni két magyarországi nemzedék sportértékeinek összehasonlítását (Földesi, 1982) és azt a ciprusi vizsgálatot, amelyben a szülők véleményét térképezték fel városi és falusi iskolás gyermekek fizikai aktivitásában tapasztalt különbségek értékeléséhez (Loucaides et al., 2004). Olyan felmérés, amely három ciprusi generáció sportszocializációs folyamatában fellelhető azonosságokat és eltéréseket próbálta feltárni, ismereteink szerint, még nem készült. Ezt a hiányt kívántuk pótolni egy közelmúltban lefolytatott kutatásunkkal, amelynek egyik részterülete a szocializációs ágensek szerepével foglalkozott.

A sportszocializáció folyamatában az egyének elsajátítják a sporttal kapcsolatos szerepeket, a sporthoz kötődő értékeket, normákat, hagyományokat, szokásokat, viselkedési szabályokat, és megtanulnak eligazodni a sportkultúrában (Földesi et al., 2010). A szocializációs közegek, amelyekben az általunk kiválasztott három generáció: mai középiskolások, szülei és nagyszülei sportszocializációs folyamatait lezajlottak, a társadalmi környezet különbözőségei miatt, részben eltérő tulajdonságokkal rendelkeznek, részben bővültek a tömegkommunikációs eszközök terjedésével.

A vizsgálatunkba bevont legidősebb generáció, a mai középiskolás diákok nagyszülei, brit uralom alatt éltek 1960-ig, amikor is Ciprus kivívta függetlenségét. A középső generáció tagjai, a mai középiskolás diákok szülei, alig másfél évtizeddel a szigetország önállóságának elnyerése után, elszenvedték a tragikus török

inváziót (1974-ben). A mai generáció életében a ciprusi társadalom alapvető értékei módosultak, viszonylag rövid idő alatt.

A három generáció eltérő politikai, gazdasági és kulturális környezetben szocializálódott a sportba is, amely maga is lényegesen megváltozott ezekben az évtizedekben. Más és más volt a szocializációs helyzet, de vajon változott-e a szocializáló személyeknek és intézményeknek az egyének életében betöltött szerepe? Megjelentek-e újabb szocializációs ágensek? Hogyan alakították a sportban bekövetkezett változások a sportfogyasztói szokásokat? Ezekre a kérdésekre kívánunk választ adni tanulmányunkban átfogó empirikus kutatásunk idevonatkozó adatai alapján. A fenti témákhoz kapcsolódó hipotéziseink az alábbiak voltak:

- Feltételeztük, hogy a társadalmi környezet változásai ellenére a család az első számú sportszocializációs ágens mindhárom nemzedéknél. Az iskola és a testnevelő tanárok hozzájárulása az időseknél elenyésző, de a testnevelés oktatásának ellentmondásai miatt nem számottevő a fiataloknál és középkorúaknál sem.

- Feltételeztük, hogy a televízió sportprogramjainak nézettsége minden generációs csoportban magas, ezáltal a televíziózás meghatározó a sportszerepek elsajátításában.

- Feltételeztük, hogy szignifikáns eltérés van a tanulók, szülei és nagyszülei szocializációs ágenseinek jelentősége és sportfogyasztásának gyakorisága között. Valamennyi szocializáló személy és intézmény befolyása a fiatalok sporttevékenységére a legnagyobb és az idősekére a legkisebb. Sportfogyasztásban, a meccsek, sportversenyek látogatását kivéve, a nagyszülők nemzedéke a legaktívabb.

Anyag és módszer

Kutatásunk során kvantitatív és kvalitatív módszereket használtunk. A vizsgálatot alapvetően survey módszerrel végeztük, amelyet mélyinterjúkkal egészítettünk ki. A vizsgálat alapsokaságát a 2007-2008-as tanévben beiratkozott ciprusi középiskolások ($n_1=50772$), szülei ($n_2=101544$) és nagyszülei ($n_3=101544$) jelentették. A mintavétel lépcsőzetes, rétegzett és random kiválasztással történt. Első lépésként a szigetország öt kerületéből kettő került kiválasztásra földrajzi sajátosságai és területük iparosításának szintje mentén. Második lépcsőben a két régió középfokú iskoláit választottuk ki rétegzett mintavétellel a terület urbanizáltsági fokának és az iskolák típusának figyelembevételével: a nicosiai régióból négy városi és egy falusi, a limassoli régióból három városi és egy falusi *gimnasio*², valamint a nicosiai régióból egy falusi és két városi, a limassoli régióból is egy falusi és két városi líceum³. Ebből a 15 iskolából a nemek és az évfolyamok szerinti megoszlás alapján randomizálással választottuk ki az első almintába kerülő tanulókat ($n_1=741$). A tanulók szülei és nagyszülei közül is randomizálással választottuk ki azokat a személyeket, akik a 2. és a 3. almintába kerültek ($n_2=296$, $n_3=148$).⁴

Az adatgyűjtéshez kérdőívet használtunk. A válaszolási arány a tanulóknál 100%-os, a szülőknél 77,4%-os, a nagyszülőknél 65,5%-os volt. Az utóbbi két almintánál nem volt lehetőség a nem válaszoló személyek helyett másokat bevonni. A lekérdezett minta adatai végül is az alábbiak: $n_1=741$, $n_2=229$,

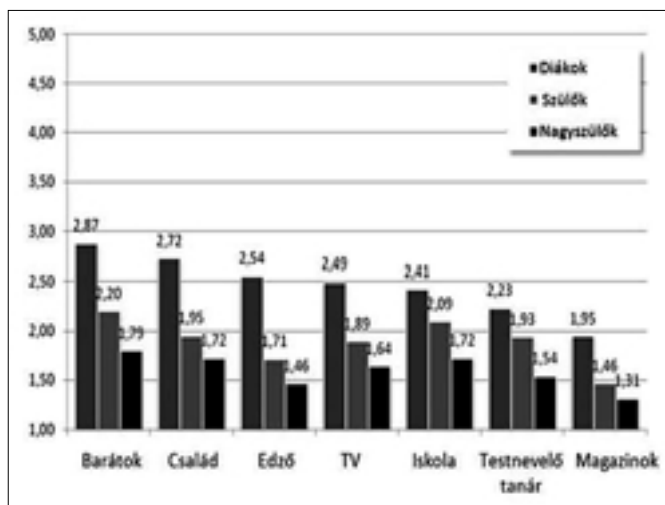
$n_3=97$. Miután ez csak megközelítőleg reprezentálja a teljes sokaságot, az idevonatkozó eredményekből korlátozott érvényű általánosításokat lehet levonni.

Az adatokat SPSS 15.0 programmal elemeztük és egyutas varianciaanalízist (ANOVA) alkalmaztunk. A faktorokat három egymást követő generációs csoport összevetésében vizsgáltuk: diákok, szülők, nagyszülők.

Eredmények

A sportszocializációs kutatások kiinduló kérdése, hogy egyesek miért sportolnak rendszeresen, mások viszont ritkán, vagy egyáltalán nem. Mitől függ, hogy eredményes-e a sportszerepek (sportértékek, normák, viselkedésmódok) elsajátítása? Hogyan jutnak el az emberek ahhoz az elhatározáshoz, hogy fizikailag aktív, avagy ülő életmódot folytassanak? Kik azok a személyek és intézmények, akik/amelyek érdemben befolyásolják döntésüket?

Kenyon és McPherson (1993) klasszikus modellje a szociális tanulásról három tényező-csoportot emel ki, amelyek felelősek a sportszocializáció hatékonyságáért: a szocializáltak egyéni tulajdonságainak fizikai és pszichológiai dimenzióját; a szocializáló ágenseknek a szocializáltak életében betöltött szerepét és a szocializációs helyzetet. A három kategória közül a sportolás elkezdésében és folytatásában a szocializáló személyeknek és intézményeknek van kitüntetett jelentősége. A szakirodalom szerint a hagyományos szocializációs ágensek szerepe az új tömegkommunikációs eszközök megjelenésével párhuzamosan csökkent. Kutatási eredményeink csak részben támasztották alá ezt a megállapítást (1. ábra).



1 ábra. Milyen mértékben befolyásolták a szocializációs ágensek a három generáció sportaktivitását? (átlagos eredmények)

(Válaszalternatívák: 1=Egyáltalán nem, 2=Kicsit, 3=Eléggé, 4=Nagyon, 5=Döntően)

Figure 1. To which extent did the socializing agents influence the three generations' sporting activity? (means)

(Options to respond: 1=Not at all, 2=Little, 3= Sufficiently, 4=Much, 5=Decisively)

A szakirodalom gyakran külön tárgyalja a szülők, a testvérek és a rokonok befolyását az egyének sportolására (Woolger és Power, 1993; McElroy, 1983). Miután a tradicionális görög kultúrában a család által-

ban meghatározó az egyének életében, kutatásunkban a családot, mint elsődleges szocializációs közeget, egységként kezeltük.

A ciprusi társadalomban a közelmúltban bekövetkezett radikális változások nem hagyták érintetlenül a családi intézményt sem. Bár a családok még mindig előkelő helyet foglalnak el a sportszocializációs ágensek rangsorában, a barátok már megelőzik őket. A kortárs csoportok nem csupán a fiataloknál, de a középkorúaknál, sőt némiképpen még az időseknél is fontosabbak a mozgás iránti kedvező vagy kedvezőtlen attitűdök kialakításában, mint a családi környezet.

A televíziós sportprogramok, valamint a sportújságok és magazinok a vártnál kisebb mértékben, az edzők, az iskolák és a testnevelő tanárok a vártnál nagyobb mértékben orientálják a ciprusiakat a sportolás felé. Meglepetést okozott a fiatalok és a középkorúak viszonylag elfogadható minősítése az iskolák és a testnevelő tanárok szerepéről, mert idevonatkozó kutatások arra utalnak, hogy a testnevelés korábban sem tartozott és napjainkban sem tartozik a megbecsült tantárgyak közé a ciprusi iskolákban (Christodoulou, 2011).

A sportszocializációs ágensek sorrendje és az egyes ágensek jelentőségének megítélése eltérő a három nemzedéknél. A részletesebb összehasonlításhoz egyutas ANOVA-t használtunk (1. táblázat).

1. táblázat. A sportaktivitást befolyásoló szocializációs ágensek: az ANOVA analízis eredménye

Table 1. Socializing agents influencing sporting activity: result of the ANOVA analysis

Faktorok	F érték	df	p	
Barátok	48,414	2	$p<0,01$	szignifikáns
Család	45,334	2	$p<0,01$	szignifikáns
Edző	94,269	2	$p<0,01$	szignifikáns
TV	52,951	2	$p<0,01$	szignifikáns
Iskola	25,571	2	$p<0,01$	szignifikáns
Testnevelő tanár	24,377	2	$p<0,01$	szignifikáns
Magazinok	32,243	2	$p<0,01$	szignifikáns

A varianciaanalízis eredményei azt mutatják, hogy szignifikáns különbség van a három generáció vizsgált szocializációs ágenseinek jelentőségében: Barátok ($F_{(2)} = 48,414$, $p<0,01$), Család ($F_{(2)} = 45,334$, $p<0,01$), Edzők ($F_{(2)} = 94,269$, $p<0,01$), TV ($F_{(2)} = 52,951$, $p<0,01$), Iskola ($F_{(2)} = 25,571$, $p<0,01$), Testnevelő tanárok ($F_{(2)} = 24,377$, $p<0,01$) és Magazinok ($F_{(2)} = 32,243$, $p<0,01$). Elvégeztük a Tukey-féle post-hoc tesztet, amely elárulta, hogy a Diákok csoportja minden vizsgált faktor esetében különbözik a Szülőkétől, illetve a Nagyszülőkétől, ellenben a vizsgált harmadik (nagyszülők) és második (szülők) generáció között csak néhány változó esetében mérhető szignifikáns különbség (2. táblázat).

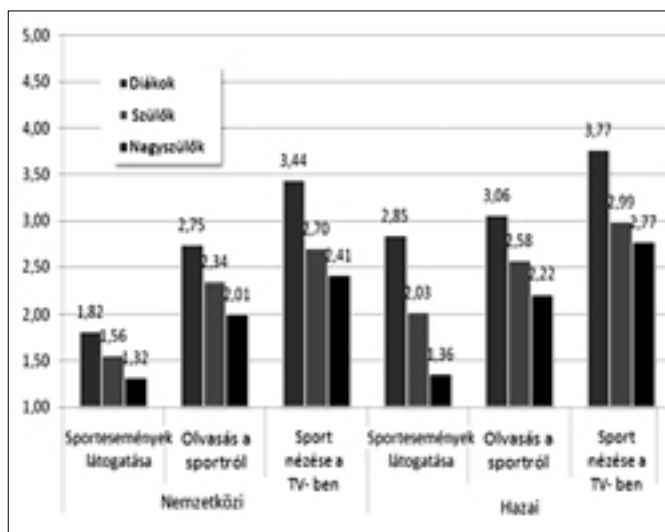
Figyelemre méltó generációs különbségeket regisztráltunk a három életkori csoport sportfogyasztásában is (2. ábra).

A vizsgálatban nemzetközi és hazai sportesemények látogatásának, valamint televíziós sportközvetítései megtekintésének gyakoriságáról kértünk információkat, továbbá azt tudakoltuk meg, hogy milyen gyakran olvasnak a gyermekek, szüleik és nagyszüleik a sportról. A gyakorisági sorrend megegyezett a három nemzedéknél, mértéke azonban nem. Arra számítani lehetett, hogy mind a nemzetközi, mind a ciprusi

2. táblázat. A Tukey-féle post-hoc teszt eredménye a szocializációs ágensekről

Table 2. Result of the Tukey post-hoc test on socializing agents

Vizsgált faktorok	Csoportok	Csoportok	Mean Difference	Std. Error	Sig.
			(I-J)		
Család	Diákok	Szülők	0,775	0,098	0
		Nagyszülők	1,001	0,14	0
	Szülők	Diákok	-0,775	0,098	0
		Nagyszülők	0,226	0,157	0,323
	Nagyszülők	Diákok	-1,001	0,14	0
		Szülők	-0,226	0,157	0,323
Barátok	Diákok	Szülők	0,675	0,099	0
		Nagyszülők	1,078	0,141	0
	Szülők	Diákok	-0,675	0,099	0
		Nagyszülők	0,403	0,158	0,029
	Nagyszülők	Diákok	-1,078	0,141	0
		Szülők	-0,403	0,158	0,029
Iskola	Diákok	Szülők	0,321	0,095	0,002
		Nagyszülők	0,691	0,135	0
	Szülők	Diákok	-0,321	0,095	0,002
		Nagyszülők	0,37	0,152	0,039
	Nagyszülők	Diákok	-0,691	0,135	0
		Szülők	-0,37	0,152	0,039
TV	Diákok	Szülők	0,597	0,098	0
		Nagyszülők	0,848	0,14	0
	Szülők	Diákok	-0,597	0,098	0
		Nagyszülők	0,252	0,157	0,245
	Nagyszülők	Diákok	-0,848	0,14	0
		Szülők	-0,252	0,157	0,245
Vizsgált faktorok	Csoportok	Csoportok	Mean Difference	Std. Error	Sig.
			(I-J)		
Testnevelő tanár	Diákok	Szülők	0,292	0,102	0,012
		Nagyszülők	0,69	0,145	0
	Szülők	Diákok	-0,292	0,102	0,012
		Nagyszülők	0,398	0,163	0,039
	Nagyszülők	Diákok	-0,69	0,145	0
		Szülők	-0,398	0,163	0,039
Magazinok	Diákok	Szülők	0,482	0,082	0
		Nagyszülők	0,636	0,117	0
	Szülők	Diákok	-0,482	0,082	0
		Nagyszülők	0,154	0,132	0,474
	Nagyszülők	Diákok	-0,636	0,117	0
		Szülők	-0,154	0,132	0,474
Edző	Diákok	Szülők	0,832	0,113	0
		Nagyszülők	1,08	0,161	0
	Szülők	Diákok	-0,832	0,113	0
		Nagyszülők	0,248	0,181	0,355
	Nagyszülők	Diákok	-1,08	0,161	0
		Szülők	-0,248	0,181	0,355



2. ábra. A sportfogyasztás gyakorisága (átlageredmények)

(Válaszalternatívák: 1=Soha, 2=Ritkán, 3=Alkalmanként, 4=Gyakran, 5=Rendszeresen)

Figure 2. Frequency of sport consumption (means)
(Options to respond: 1=Never, 2=Rarely, 3= Occasionally, 4=Often, 5=Regularly)

sporteseményeket leginkább a fiatalok tekintik meg a helyszínen, arra viszont nem, hogy feleannyi idős ember sem megy ki a hazai meccsre, illetve sportversenyekre, mint fiatal. Az az eredmény is meglepetést okozott, hogy a fiatalok lényegesen több időt töltenek el a televízió előtt sportesemények nézésével, mint az idősek, vagy mint a középkorúak. A három életkori csoport eltérő korai sportszocializációjának következményeit véljük felfedezni jelenkori sportfogyasztásukban.

A három generáció a sportfogyasztásának gyakoriságát szintén egyutas ANOVA elemzéssel vetettük össze (**3. táblázat**).

3. táblázat. A sportfogyasztás gyakorisága: az ANOVA analízis eredménye

Table 3. Frequency of sport consumption: result of the ANOVA analysis

		F érték	df	p	
Nemzetközi	Sportesemények látogatása	13,693	2	p<0.01	szignifikáns
	Olvasás a sportról	16,205	2	p<0.01	szignifikáns
	Sport nézése a TV-ben	37,685	2	p<0.01	szignifikáns
Hazai	Sportesemények látogatása	71,906	2	p<0.01	szignifikáns
	Olvasás a sportról	20,959	2	p<0.01	szignifikáns
	Sport nézése a TV-ben	41,622	2	p<0.01	szignifikáns

A **3. táblázatban** látható adatok azt mutatják, hogy szignifikáns különbség van a három generáció sportfogyasztói magatartásában: Nemzetközi sporteseményeken való részvétel ($F_{(2)} = 13,693$, $p < 0,01$), Olvasás a nemzetközi sportról ($F_{(2)} = 16,205$, $p < 0,01$), Nemzetközi sportközvetítések nézése a televízióban ($F_{(2)} = 37,685$, $p < 0,01$), Hazai sporteseményeken való részvétel ($F_{(2)} = 71,906$, $p < 0,01$), Olvasás a hazai sportról

($F_{(2)} = 20,959$, $p < 0,01$) és Hazai sportközvetítések nézése a TV-ben ($F_{(2)} = 41,622$, $p < 0,01$).

A Tukey-féle post-hoc teszt ebben az esetben, várakozásainkkal szemben, azt mutatta, hogy a diákok a legaktívabbak a sportfogyasztás valamennyi általunk tanulmányozott változatában. Úgy tűnik, hogy a nagyszülők nemzedéke csak lassacskán követi a ciprusi sportkultúra, egyébként ugyancsak lassú módosulásait (**4. táblázat**).

Megbeszélés és következtetések

Kutatási eredményeink értelmezésénél két fontos ténynek kitüntetett figyelmet kell szentelnünk: az ország méretének és sportmúltjának. Az utóbbiban egyrészt fellelhetők a tradicionális görög kultúra elemei, a zene és a mozgás összekapcsolódása, az együttes táncok és népi játékok továbbélése. Másrészt a modern sport története Cipruson évtizedekkel később kezdődött, mint az európai államok többségében. A modern sport megszületésének és elterjedésének időszakában a szigetország brit fennhatóság alatt volt (1878-tól). Brit hatásra korán megalakult az első torna klub (1897-ben) és a brit példa néhány más sportágban, például a golfban is követésre talált, de a ciprusi sport igazán csak az ország függetlenségének elnyerése után (1960) bontakozott ki. A sport intézményesítését és a lakosság sportjának fellendítését nagyban segítette a Ciprusi Sportszervezet (Cyprus Sport Organization) létrejötte (1969), de a török invázió (1974) és ezt követően az ország kettészakadása törést okozott a nemzeti sport fejlődésében is. Igaz ugyan, hogy 1974-ben megalakult a Ciprusi Olimpiai Bizottság (Cyprus Olympic Committee), de a ciprusi sportolók csak hat évvel később, Moszkvában vettek részt először olimpiai játékokon.

A ciprusi sport nemzetközi teljesítőképességét erősen gátolja az ország mérete, pontosabban a lakosság számaránya. Ciprusi élsportolók rendszerint nem riválisai sem a hosszú sportmúlttal rendelkező, sem a nagyobb lélekszámú országok versenyzőinek a legjelentősebb nemzetközi sporttalálkozókon. Tulajdonképpen csak a kis európai országok (amelyekben a lakosság lélekszáma egymilliónál kevesebb) számára létrehozott sportjátékokon (Games of the Small States of Europe) indulhatnak egyenlő eséllyel. Emiatt az országban mérsékelt, de legalább is ellentmondásos az élsport támogatása, a sportlétesítmények építése és – a labdarúgást, és bizonyos esetekben a teniszt kivéve –, a média érdeklődése. Mindezek következtében a családok életvitelében nem, vagy megkésett, illetve korlátozott mértékben épült be a sport. Ez a háttér némiképpen megmagyarázza azt az eredményünket, mely szerint a család intézménye még legzártabb időszakában sem volt és ma sem az első számú sportszocializációs ágens, és a sportra nem orientált iskolák, valamint a tantárgy alacsony presztízsét elszenvedő és időnként okozó testnevelő tanárok jelentősége a sportszocializációban viszonylag kevés marad el a családokétól, és amely alapján kiinduló hipotézisünket értelemszerűen el kellett vetnünk.

Második hipotézisünk is csak félig igazolódott be, ugyanis a televíziós sportprogramok nézettsége csak a tanulóknál magas, de az átlagértéket tekintve az ő esetükben sem rendszeres, a középkorúak és az idősek pedig, ugyancsak az átlagértékek alapján, inkább alkalmi nézők. Kutatásunk adatai cáfolták azt a feltételezésünket is, hogy a televízió meghatározó a sport-

4. táblázat. A Tukey-féle post-hoc teszt eredménye a sportfogyasztásról

Table 4. Result of the Tukey post-hoc test on sport consumption

	Vizsgált faktorkok	Csoportok	Csoportok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.
Nemzetközi	Sportesemény látogatása	Diákok	Szülök	0,261	0,078	0,002
			Nagyszülök	0,504	0,111	0
		Szülök	Diákok	-0,261	0,078	0,002
			Nagyszülök	0,244	0,125	0,124
		Nagyszülök	Diákok	-0,504	0,111	0
			Szülök	-0,244	0,125	0,124
	Olvasás a sportról	Diákok	Szülök	0,401	0,106	0,001
			Nagyszülök	0,735	0,152	0
		Szülök	Diákok	-0,401	0,106	0,001
			Nagyszülök	0,335	0,17	0,121
		Nagyszülök	Diákok	-0,735	0,152	0
			Szülök	-0,335	0,17	0,121
Sport nézése a TV-ben	Diákok	Szülök	0,734	0,109	0	
		Nagyszülök	1,025	0,156	0	
	Szülök	Diákok	-0,734	0,109	0	
		Nagyszülök	0,291	0,175	0,22	
	Nagyszülök	Diákok	-1,025	0,156	0	
		Szülök	-0,291	0,175	0,22	
Házi	Sportesemény látogatás	Diákok	Szülök	0,82	0,103	0
			Nagyszülök	1,485	0,146	0
		Szülök	Diákok	-0,82	0,103	0
			Nagyszülök	0,665	0,164	0
	Nagyszülök	Diákok	-1,485	0,146	0	
		Szülök	-0,665	0,164	0	
	Olvasás a sportról	Diákok	Szülök	0,481	0,109	0
			Nagyszülök	0,841	0,156	0
		Szülök	Diákok	-0,481	0,109	0
			Nagyszülök	0,36	0,174	0,098
	Nagyszülök	Diákok	-0,841	0,156	0	
		Szülök	-0,36	0,174	0,098	
Sport nézése a TV-ben	Diákok	Szülök	0,777	0,106	0	
		Nagyszülök	0,996	0,151	0	
	Szülök	Diákok	-0,777	0,106	0	
		Nagyszülök	0,218	0,17	0,404	
Nagyszülök	Diákok	-0,996	0,151	0		
	Szülök	-0,218	0,17	0,404		

szerepek elsajátításában, átlagos jelentősége sport-szocializációs ágensként az időseknél csekély, a középkorú nemzedéknél alacsony és a fiatal generációnál is csak közepes. E jelenség sokrétű okai részben abban keresendők, hogy a televízióban látható hősök között kevés a nemzetközi szinten kimagasló ciprusi sportoló, aki példaképül szolgálhatna, részben viszont szélesebb érvényű a magarázat: Amióta a sport iparágga, az élsportolói tevékenység pedig munkává vált, az emberfeletti teljesítményt nyújtó versenyzők látványa izgalmat kelt, szórakoztat, de ritkábban ösztönöz sportolásra, mint akár egy-két évtizede.

Végül harmadik hipotézisünk, amely szerint szignifikáns eltérés van a vizsgált három generáció szocializációs ágenseinek jelentősége és sportfogyasztásának

gyakorisága között, bizonyítást nyert. Egyfelől nem újdonság, hogy az egymást követő nemzedékek sporttevékenysége és sportfogyasztása eltérő. Másfelől kutatási eredményeink alapján a fenti megállapításon túlmenő, árnyaltabb kép rajzolódott ki. Az elmúlt fél évszázadban a társadalmi és sportbeli változások együttesen hatottak a három generáció korai sport-szocializációjára és generációs szakadékokat eredményeztek a gyermekek, szüleik és nagyszüleik sportértékei, normái és magatartásformái között, amely csak azért nem mélyült tovább, mert a sportszocializáció fordított irányban is működött, fiatalabbak is szocializáltak idősebbeket a sportra és alkalmasint pozitív irányba befolyásolták sportolási és sportfogyasztási szokásaikat.

Jegyzetek

^{1.} A sportfogyasztás fogalmát kutatásunkban, mint a kulturális fogyasztás válfaját értelmeztük.

^{2.} A gimnasio 3 éves alapszintű középfokú iskolatípus a 12-15 éves korosztály számára. Cipruson a tan-kötelezettség 15 éves korig, vagyis az alapszintű középfokú oktatás 3. évfolyamáig tart.

^{3.} A liceum Cipruson 3 éves felsőszintű középfokú közművelődési iskolatípus a 16-18 éves korosztály számára.

^{4.} A teljes populációra vonatkozó adatokat a Ciprusi Oktatásügyi Minisztérium és a Ciprusi Köztársaság Statisztikai Hivatalának dokumentumai szolgáltatták.

Felhasznált irodalom

Agapiou-Josephides, K. (2003): The political system of Cyprus at the threshold of the European Union: Patterns of continuity, change and adaptation. In *Euro-med integration and the „ring of friends”: The mediterranean’s European challenge*. European Documentation and Research Centre, University of Malta, IV: 237-252.

Bryant, J.E., McElroy, M. (1997): *Sociological dynamic of sport and exercise*. Morton Publishing Company, Englewood, Colorado.

Christodoulou, D. (2011): *Social status of qualified physical education teachers in Cyprus*. PhD értekezés, Semmelweis Egyetem, Testnevelési és Sporttudományi Kar.

Földesi Sz.Gy. (1982): Sport w hierarchii wartosci dwoch pokolen. *Kultura Fizyczna*, 4-6. 27-30.

Földesi Sz.Gy., Gál A., Dóczy T. (2010): *Sportszociológia*. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest.

Gál A. (2005): Sociological aspects of mediated women’s sports. In Földesiné Sz.Gy., Gál A. (szerk.) *New social conditions in sport 1990-2005*. Hungarian Society for Sport Sciences, Budapest, 94-115.

Kartakoullis, N., Karlis, G., Karakadis, M. (2009a): Sports for All Philosophy: The evolution in Cyprus and transfer from sport to health orientation. *International Journal of Sport Management, Recreation and Tourism*, 3: 47-60.

Kartakoullis, N.L., Karlis, G., Loizou, C., Lyras, A. (2009b): Utilizing sport to build trust – the case of Cyprus. *European Journal for Sport and Society*, 6: 1. 73-85.

Kenyon, G., McPherson, B. (1973): Becoming involved in sport: A process of socialization. In Rareck, G.L. (ed.) *Physical activity: Human growth and development*. Academic Press, New York, 303-332.

Loucaides; C.A., Chedroy, S.M. Bennet, N. (2004): Differences in physical activity levels between urban and rural schools children in Cyprus: *Health Education Research*, 19: 138-147.

McElroy, M. (1983): Parent-child relations and orientations towards sport. *Sex Roles: A Journal of Research*, 9: 997-1004.

Special Eurobarometer N0 334. (2010): *Sport and Physical Activity*. European Commission, Brussels.

Volkwein, A.E.K. (2000): Fitness as cultural phenomenon. In Tolleneer, J., Renson, R. (eds.) *Old borders, new borders, no borders: sport and physical education in a period of change*. Meyer and Meyer Sport, Aachen.

Woolger, C., Power, T.G. (1993): Parents and sport socialization: Views from the achievement literature. *Journal of Sport Behavior*, 16: 3. 171-185.

Felkészülés az ókori olympiai játékokra Élisben

Preparations for the Ancient Olympic Games at Elis

Kertész István

Eszterházy Károly Főiskola

E-mail: kertes.istvan@chello.hu

Összefoglaló

Az élisi gymnasionban a Kr. e. 5. századtól kezdve kötelező közös felkészülésen vettek részt az olympiai játékokra jelentkező atléták. Itt a sokrétű sporttevékenység részeként folyt a gyakorlati edzőmunka az edzők irányításával. A gymnasion különböző létesítményeiben futók, öttusázók és a küzdősportok versenyzői végezték gyakorlataikat. Emellett jelen voltak a versenybírák is. Ok egy tíz hónapos tanfolyam után érkeztek ide, ahol megismerték a versenyszabályokat. Miután a sportolók Európa görögök által lakott területein kívül Kis-Ázsia és Észak-Afrika földjéről is nagy számban érkeztek, a bírák segítséget nyújtottak nekik a versenyszabályok egységes értelmezésében. A bírónak kellett megállapítani azt is, hogy összhang van-e a különböző korcsoportok küzdelmeire jelentkezők bevallott életkora és az adott korosztály átlagos fizikai képességei között. A túlságosan erős ifjúsági sportolókat átsorolhatták a felnőttek mezőnyébe. A játékokra sokkal többen jelentkeztek, mint ahányan részt vehettek a versenyen. Ezért az edzéseket figyelő ítések az edzésteljesítmény alapján reális mértékűre csökkentették az atléták számát.

Kulcsszavak: gymnasion, edzők, versenybírák, szabályok, korcsoportok

Abstract

From the 5th century B.C. on the athletes of the next Olympic Games took part in a collective preparation at the Elean gymnasium. As a part of the various sporting activities, the competitors' training was guided by trainers. The runners, the athletes of pentathlon and combat sports exercised in the different corners of the gymnasium. Moreover, the judges were also present there. The latter arrived to the Elean gymnasium from a 10 month long course where they studied the rules of the competitions. The competitors came from European territories inhabited by Greeks, Asia Minor, and from North-Africa, and the judges helped them interpret the rules on the basis of the same principles. Similarly, it was the task of the judges to control the physical condition of the athletes and to decide whether it suited the physical requirements towards athletes in a given age-category. For instance, the judges had the right to transfer the too strong boys into the category of adults. The number of athletes who wanted to take part in the Games was abundant. For that very reason the judges observed the trainings and allowed only the best athletes to participate in the Games.

Key-words: gymnasium, trainers, judges, rules, age-groups

Az élisi gymnasion

Írásunkban az élisi gymnasionban folyó sporttevékenységet elemezzük, amelynek célja az volt, hogy az olympiai játékokon jól felkészült atléták versengjenek

egymással (Wacker, 1997). Élis városa megközelítőleg 58 kilométerre feküdt Olympiától. A települést a görög-perzsa háborúk európai harcainak befejezését követően, Kr. e. 472/471 során alapították, azzal egy időben, hogy Élis tartományban athéni mintára bevezették a demokratikus alkotmányt (Hönle, 1972; Crowther, 2001). Valószínűleg ekkortájt épült fel az élisi gymnasion is, ahol az olympiai játékokon részt venni kívánó sportolók, a nagy verseny megkezdése előtt, egyhónapos, kötelező együttes felkészülésen vettek részt (Wacker, 1997; Crowther, 1991; Lee, 2001). Ez a körülmény, valamint a szokás, hogy az atléták, edzőik, a versenybírák és az edzéseket figyelő nézők szent körmenetben innen vonultak Olympiába a játékok kezdete előtt (Kertész, 2010), adja meg az élisi gymnasion kiemelkedő jelentőségét.

A régészeti kutatások a gymnasion pontos helyének meghatározására eddig nem vezettek eredményre. A kutatók valószínűnek tartják, hogy az objektum valahol a településen átfolyó Péneios partján, a városközponttól nyugatra állt (Wacker, 1997). Beazonosítható épületmaradványok híján a Kr. u. 2. századi utazó, Pausanias leírására kell szorítkoznunk, amikor a gymnasion sportlétesítményeit magunk elé képzeljük (Pausanias, VI, 23,1-8). Ezek közül elsőként említi a szerző a Xystosnak nevezett, körülkerített nyitott teret. A mitikus hagyomány szerint Héraklész egykoron itt azzal edzette magát, hogy a földből kinőtt tuskéket naponta kiirtotta. A kiegyengetett talaj miatt kapta a térség az elnevezését is: xyó = elsimitok. Árnyékot nyújtó platánok övezték a területet, amely futópályának is helyet adott. A következő létesítmény a kikövezett futópálya (dromos) volt, amelyet Plethrionnak neveztek hosszanti oldalai alapján (1 plethron = kb. 32 m). A futók és a pentathlosok (az öttusa/ötpróba résztvevői) a Xystos és a Plethrion területén végezték gyakorlataikat. Egy elkerített területet négyszögű alakja miatt Tetragónon nével illettek. A nehézatléták edzéseit tartották itt. Az ifjak korosztálya számára a felnőttekétől külön választott edzőhelyet létesítettek. Ezt puha talajáról nevezték el Malthónak (malthé = folyékony viasz). Olympiában az ifjak (paides) korosztálya számára négy versenyszámot rendeztek: stadionfutás, birkózás, ökölvívás és pankration (Crowther, 2001). E küzdelmekre itt készültek fel. Pausanias megemlíti, hogy a felsoroltakon kívül egyéb gyakorlóléhelyek is a felnőttek és ifjak rendelkezésére álltak, így nyilvánvaló, hogy csak a legrepresentatívabb létesítményeket írta le név szerint.

Csakúgy, mint Athén híres gymnasionjai: a lokális hérósnak, Akadémiosnak (Hekadémos) szentelt Akadémia, az Apollón Lykeios (Farkasölő) kultuszával összekapcsolt Lykeion és az atléta-példakép Héraklész tiszteletéhez kötődő Kynosarges (Kyle, 1987), az élisi gymnasion is büszkélkedett mitikus védnökkel. Közeliében emelkedett ugyanis Achillész kenotáfiuma, a „gyorslábú” hőse, aki a versengés és a küzdelem megszemélyesítőjeként nem csak Nagy Sándor, hanem az őt megelőző korszak ifjúsága számára is kövendő ideál volt. (Lane Fox, 1979; Hammond, 1989; Kertész, 2006).

A gymnasionokban, így az élisben is, a szakemberek két csoportja irányította az edzéseket: a paidotribések, illetve a gymnastések. (Patsantáras, 1994; Decker, 1995; Jüthner, 1969). A paidotribés kifejezés a pais = 'gyermek, fiú' és a tribó = (alapjelentésben) 'apróra öröl', (átvitt értelemben, passzív alakban) 'gyakorolja magát valamiben' szavak összetételéből származik. A paidotribés tehát az a személy, aki a gyermeket gyakorlatoztatja, vagyis a testgyakorlásban irányítja. A fogalom az antik irodalomban először Aischinésnél fordul elő (Timarchos ellen, 9-12; Dover 2001). Itt a Kr. e. 4. századi athéni makedónbarát szónok Szolón azon törvényére hivatkozik, amely a pederasztia visszaszorítása érdekében előírja a paidotribéseknek azt, hogy a testgyakorlóteret (a szerző a palaistra kifejezést használja, amely sokszor a gymnasion szinonimája) ne nyissa ki napkelte előtt, és ne hagyja nyitva naplemente után. A törvény nyilvánvaló célja az volt, hogy gátat szabjon a gymnasion falai között esetlegesen megvalósuló nemi eltévlyedésnek. Plátón a Gorgias c. dialógusban a paidotribés fő feladatáknak azt fogalmazza meg, hogy az emberek testét széppé és erőssé tegye (Gorgias 452b). A férfikorba lépő ifjakat (ephéboi) a paidotribés tanította meg a nyíllövés, a dárdavetés és a közelharc tudományára. Az ifjak testfelépítése és életkora alapján ő határozta meg, hogy milyen fajtájú és erősségű gyakorlatok járnak a legnagyobb haszonnal. Mivel a legtöbb paidotribés a birkózás oktatását helyezte tevékenysége homlokterébe, gyakorta egyszerűen csak birkózóedzőnek nevezték. Így tett a Kr. u. 2. és a 3. sz. fordulójának neves szakírója, Philoztratosz is (Gymnastikos [Az edzői tudományról] 14.). Általános felfogás szerint a paidotribés gyakorlati szakember volt, aki az egyes sportágak technikáját és versenyszabályait sajátította el többnyire ifjú tanítványaival. Ez persze nem zárta ki azt, hogy olykor felnőttekkel is foglalkozzék, ezért antik szerzők gyakorta egymás szinonimájaként használják a paidotribés és gymnastés kifejezéseket.

Arisztotelész a lényegét fogalmazta meg, amikor hangsúlyozta, hogy a testi nevelést fiatalabb korban kell elkezdni, mint a szellemi: „...a gyermekeket először a testnevelőre (gymnastés) és a tornatanárra (paidotribés) kell bízunk; ezek egyike ugyanis a testtalkat formálja ki, a másik pedig a cselekvést” (Politika 1338b). A „cselekvést formáló” gyakorlati edzőnél, vagyis a paidotribésnél magasabb társadalmi és szakmai elismerést élvezett a gymnastés (testnevelő). Ő ugyanis, amint azt Philoztratosz is említette (Gymnastikos 14.), mindazon gyakorlati ismeretek birtokában volt, amit a paidotribés elsajátított, de emellett jártas volt az orvostudománynak a helyes életmóddal kapcsolatos eredményeiben, amit a diaitétiké tanai foglaltak össze (Kertész, 2007). Arisztotelész ezért állította a gymnastésről azt, hogy ő a „testtalkat formálja”. Hiszen az étrend, a szexuális szokások, a szabadidős tevékenység és az edzőmunka meghatározása révén – miközben figyelemmel volt a sportoló által üzött sport testalkati követelményeire – a gymnastés biztosította az atléta sikeres előmenetelét választott sportágában. Természetesen többnyire az idősebb korú gyermekekkel, illetve felnőttekkel foglalkozott – mintegy támaszkodva a paidotribés által korábban elvégzett munka eredményeire.

A gymnastések elkísérték versenyzőiket az élisi gymnasionba, majd Olympiába is. Philoztratosz a legkiemelkedőbb edzők egész galériájával ajándékozta

meg olvasóit (Gymnastikos, 20 skk.). Ugyanezt tette a pán hellén sportversenyek győzteseit ódáiban megénekelő Pindaros is. Ő a VIII. Olympiai ódában dicsérete a Kr. e. 6. és 5. századi athéni pankratiastést és gymnastést, Melésiaszt, aki ifjúként Nemeában nyerte meg a birkózók küzdelmét, majd sikerét a felnőttek között pankrationban ismételte meg.

Melészias sok sikeres birkózót és pankratiastést nevelt fel. Tanítványai a különböző versenyeken összesen 30 első helyezést gyűjtöttek be. Többek között ő nevelte olympiai bajnokká Alkimedónt, aki Kr. e. 460-ban győzött az ifjak birkózó mezőnyében. (Moretti, 1957). Az arisztokrata származású sportember összes tanítványa Aigina szigetközársaság polgára volt. Ez az állam a görög-perzsa háborúk időszakában ellenséges viszonyban állt a demokratikus kormányzatú Athénnal, és a hazája vezetésével elégedetlen Melészias ezért tette éppen Aiginát működése színterének. Az arisztokrata eszményekkel szimpatizáló Pindaros (Werner, 1967) nem is fukarkodott a kiváló edző dicséretével. A IV. Nemeai ódában a költő az ifjak nemeai versenyén győztes Timasarchos sikere ürügyén részletezte, mi mindent tett a kiváló edző tanítványaért. Melészias fejlesztette ki a fiú gyorsaságát, csiszolta szellemét, és így képessé tette arra, hogy jól összpontosítva fűgőn és eredményesen reagálhasson ellenfele mozdulataira. Ugyanezen erények megtanításáért magasztalta a jeles szakembert a VI. Nemeai óda. Ebben egy újabb aiginai atléta, az ugyancsak az ifjak birkózásában sikeres Alkimidas diadalának részletezését követően fejezte ki dicséretét.

Melészias fia volt az a Thukydidész – nem azonos a történetíróval –, aki utóbb Periklész legádázabb politikai ellenfele lett (Plutarchos, Periklész 8, 11). Ő mindkét fiát, Melésziaszt és Stephanost birkózásra okíttatta kora két legkiválóbb athéni szakemberével, Xanthiaszal és Eudóros-szal. Az utóbbiak nevét azért tartotta fenn az emlékezet, mert bekerültek Platón példatárába. Személyükön keresztül Platón arra mutatott példát, miképp jár el a gondos szülő, aki pénzt költ arra, hogy „megtaníttassa gyermekeit mindarra, amit fizetségért tanítanak” (Menón 94 c-d.).

A 3/4. Isthmosi ódában Pindaros a thébai Melissost jutalmazta ékesszóló mondataival. A két, egymással tartalmilag és formailag szorosan összefüggő részből álló és ezért a különböző modern kiadásokban egyetlen versként közölt mű a sportoló fogatversenyen és pankrationban elért győzelmeit ünnepelte. Korai és későbbi sikereiben nagy része volt edzője tanácsainak. Pindaros ezért a fentebb idézett költeményéhez hasonlóan itt is az utolsó sorokban említette meg a gymnastés Orseas nevét, akinek ugyan nem voltak olympiai bajnok tanítványai, de kora legismertebb sportemberei közé tartozott.

Philoztratosz (Gymnastikos, 20-24) több ízben történetet adott közre a neves gymnastések Olympiában folytatott tevékenységéről. Tőle tudjuk, hogy a háromszoros olympiai bajnok pankratiastés, Arrachión (Arrachión), akinek harmadik győzelme után már csak a holttestét tudták megkoszorúzni, életveszélyes helyzetbe kerülve edzője buzdítására nem adta fel a küzdelmet. Ugyanis a gymnastés, akit Eryxiasnak hívtak, odakiáltotta neki: „mily szép szemfödél Olympiában nem földadni a harcot.” Ekkor a fegyelmezett atléta, miközben ellenfele fojtogatta őt, utolsó erejét összeszedve kicsavarta annak nagy lábujját. Arrachión megfulladt, de vetélytársa a kicsavart ujjja miatti kín-

jában feladta a küzdelmet. Így a versenybírák a halott atlétát koszorúzták meg győztesként (Pausanias, VIII, 40, 1-2).

A pellénéi Promachos gymnastését Philoztratosz nem nevezte meg, de a vele kapcsolatos történet igen jól példázza, hogy egy tréner milyen eszközöket vehet igénybe versenyzője buzdítására. Történt, hogy Kr. e. 404 olympiai játékein Promachos (nevének jelentése: A harcban élenjáró) elindult a pankration küzdelméin. Az atléta – eltérően a szexuális aszkézisből (Fiedler, 1985) erőt merítő néhány társától – forrón érdeklődött a női nem iránt. A verseny előtt bele is szeretett egy hölgybe. Amikor ezt edzője megtudta, azt füllentette tanítványának, hogy beszélt a nővel, és azt az üzenetet hozta tőle, hogy amennyiben győzni fog, úgy szerelmesei közé fogadja. Promachos a jó hírre úgy nekibuzdult, hogy nevéhez méltóan egyre másra aratta győzelmeit, és végül ama Polydamas (Pulydamas) ellenében szerezte meg az olajágból font győzelmi koszorút, akinek mesés erejéről legendák keringtek (Matz, 1991; Moretti, 1957, no. 348).

Ugyancsak ismeretlen a neve annak a gymnastésnek, aki egy pszichológiai bravúr révén segítette sportolóját a pankration olympiai győzelméhez. Ezt az atlétát Mandrogenésznek hívták. Tudjuk róla, hogy a kis-ázsiai Magnésiában nőtt fel, és esetleg azonos az egy ottani felirat által említett Lucius Silicius Firmius Mandrogenész latin nevet viselő polgárral (Moretti, 1957, no. 912). Életét a Kr. u. 3. század elejére teszik. Philoztratosz említette (Gymnastikos, 23.), hogy a sportoló nagyon korán elveszítette atyját, és erős lelkiületű édesanyja nevelte fel. Emiatt anyja és fia között igen szoros lelki kötelék jött létre. Ezt felismervén az edző, miután az ifjúval együtt elutazott a versenyre, levelet írt az anyának: „Ha azt hallod, hogy fiad meghalt, hidd el, de ha azt, hogy legyőzték, ne higgy.” Amikor a fiú tudomást szerzett e sorokról, mindent megtett a végső győzelemért, nehogy edzőjét hazugságon kapják, vagy anyját csalódás érje. A siker nem is maradt el.

Az élisi gymnasionban folyó edzés munka, amelyben minden olyan atlétának részt kellett vennie, aki indulni akart az Olympián, és aki feltehetően már itt esküvel igazolta, hogy megfelel a követelményeknek (Lee, 2001), természetesen alkalmazkodott az olympiai versenyprogramhoz. Ez azt jelenti, hogy a rövid- és hosszútávfutók, öttusázók, birkózók, ökölvívók és pankratiastések a rendelkezésükre álló gyakorlótereken speciális edzéseket folytattak. Az a körülmény, hogy az olympiai játékokra történő felkészülés utolsó szakasza mindenki számára azonos feltételek között valósult meg, jól mutatja a görögök fogékonyságát az esélyegyenlőség eszméje iránt. De volt ennek a közös felkészülésnek néhány közvetlen gyakorlati haszna is. Idetartozik a versenyszabályok értelmezésének egységesítése.

Versenyszabályok

J. Ebert és P. Siewert szerint (1999) az olympiai versenyszabályokat a Kr. e. 6. században rögzítették írásban, minden részletre kiterjedően. Ők ezt a megállapításukat egy olyan felirat elemzése kapcsán tették, amely birkózószabályt rögzített. A szabályok írásba foglalása és az arról történő gondoskodás, hogy a görögök lakta területeken ezek az írások – bronzlapokra vagy kőbe vésett feliratok formájában – mindenütt hozzáférhetőek legyenek a versenyzők számára, alapvető követelmény volt a négyévenkénti küzdelmek le-

bonyolításához. A sportolóknak tíz hónapon át hazájukban, majd egy hónapon keresztül Olympia közelében – a Kr. e. 5. század második harmadától az élisi gymnasionban – kellett előírt felkészülést folytatniuk az olympiai játékokra. Ezt a szabályok ismerete nélkül nem tudták volna megtenni. A szabályismeret fontossága a Kr. e. 6. század során azáltal is hangsúlyosabbá vált, hogy megszilárdult a versenynaptár, és a periodos, vagyis a két Olympia közötti időszak pánhellén küzdelmei, az olympiaon kívül a pythói, a nemeai és az isthmosi játékok, az olympiaival azonos versenyszabályok szerint bonyolódtak le (Golden, 2004). Mallwitz ásatási eredményei meggyőzően igazolják, hogy az olympiai játékok a Kr. e. 6. századra már régen túlhaladták egy regionális verseny szintjét (Mallwitz, 1988). Az a Kr. e. 6. századi felirat, amely privilégiumokat szavatolt az Észak-Afrikából, Dél-Itáliából és az Adria vidékéről Olympiába érkező látogatók számára, ugyancsak ezt támasztja alá (Siewert, 1997). Írásban rögzített és általánosan ismert szabályokra tehát már csak a három kontinensről érkező görög atlétákra tekintettel is szükség volt (Európán kívül Kis-Ázsia és Észak-Afrika hellén, illetve későbbi korokban hellénizált sportolóira gondolunk).

Versenyszabályokat rögzítő ógörög szövegek alig maradtak ránk. Klasszikus irodalomból kihámozható utalások, illetve sportjeleneteket ábrázoló antik művészeti alkotások nyomán próbálhatjuk csak meg az egyes sportágak szabályainak rekonstrukcióját. Ritka szerencsés körülménynek számít, hogy E. Kunze 1964 és 1965 folyamán két, egymással összefüggő szövegtörödéket ásott ki Olympiában, amelyek bronzlapra véste egy birkózószabályt rögzítettek (Ebert-Siewert, 1999). Az Ebert és Siewert által kiegészített töredékes szöveg első sorai így szólnak:

*„A birkózó nem törheti el ellenfele ujjait.
Ha így tesz, a versenybíró azonnal üssön rá botjával,
mindenhova üthet, kivéve a fejére. A vétkes csak
a büntetés kifizetése után folytathatja a versenyt...”*

Ez a szabálytöradék nem csak a versenyző, hanem még a versenybíró viselkedését is szabályozza. A birkózónak nem elsősorban ellenfele testi épségének védelmében tilos eltörni annak ujjait. A tisztességes versenyzés a szabályok szerinti a tusakodást jelentette, márpedig a nehézatlétkiai számok (birkózás, ökölvívás, pankration) szabályok adta keretei között még halálos sérülést is büntetlenül lehetett okozni. Erre példa Arrachiön fentebb említett esete. Ismerünk két olyan pankratiastést is, akiket azért neveztek el „Kézfejes”-nek (Akrochersítés), mert ellenfeleik kézfejét összeszorítva törték el azok ujjait (Moretti, 1957, no. 420, 425, 433, 271, 285). Tehették, hiszen ezt a pankration szabályai megengedték. A birkózásban a jelek szerint egészen e szabály megjelenéséig ugyancsak engedélyezett volt az ujjtörés, de a Kr. e. 6. sz. első harmadában ezt a fogást betiltották. Az ok minden bizonnyal sportszakmai volt. Ugyanis birkózásban az győzött, aki ellenfelét háromszor földre tudta vinni. A leglátványosabb párharok tehát azok voltak, amelyek során a felek két-két sikeres földre vitelt (rogyasztás, ledöntés, gáncsolás vagy dobás révén) véghez tudtak vinni, és a harmadik jó akció kivitelezője szerezte meg a győzelmet (Rudolph, 1965; Poliakov, 1987). Az ilyen akciódús küzdelmek jelentették a legmaradandóbb élményt a nézőknek, míg az ujjtörés ál-

tal gyorsan megszerzett győzelmek a publikumnak semmiféle látványosságot nem mutattak. Tehát az ujjtörés tiltása egyértelműen a technikás birkózást igyekezett támogatni.

Az atléta nem törhette el ellenfele ujjait, de ha megtette, akkor a szankció különbséget tett – a szövegtörések további sorai szerint – szándékos és véletlen szabálysértés között. Ha szándékosan történt az ujjtörés, a vétkest azonnal kizárták a versenyből. Ha viszont valaki elővigyázatlanságból követte el a szabálytalanságot, akkor pénzbírság befizetése után folytathatta a versenyzést.

A fair play (Kertész, 2007; Wischmann, 1971) szellemében történő viselkedést a bíraktól is megkövetelték. Ha észlelte a szabálysértést, a bírónak azonnal rá kellett ütnie botjával a vétkes atlétára. Fejbe azonban nem vághatta, mivel az a legnagyobb sértésnek számított, amit szabad ember elsenvedhetett, ezért csak rabszolgákkal szemben alkalmazhatták. A szöveg 4-6. sora arra is kitér, hogy amennyiben a bíró tudatosan büntetlenül hagyja a vétkest, akkor ő kap pénzbüntetést. Döntésében politikai elfogultság nem befolyásolhatja, vagyis nem lehet tekintettel arra, hogy akár egy honfitársa, akár egy Élis tartománnyal szövetséges város polgára milyen véleménnyel van döntéséről, avagy maga a szabályszegő atléta honnan származik. A 7. sor azon sportoló számára helyez kilátásba pénzbüntetést, aki a kimondott ítélet ellen szóval vagy tettel meg nem engedett formában tiltakozik. Végül a 8. sor azt javasolja a pénzbírsággal sújtott versenyzőnek, hogy ha nem rendelkezik a megfelelő összeggel, akkor hazája ünnepi követétől kérjen kölcsönt.

Ez a szabálytörések, szerkezetét tekintve, alighanem példaértékű. Arra adhat bizonyosságot, hogy a versenyszabályokat igen körültekintően fogalmazták meg. Definíálták a konkrét szabálysértés mibenlétét, és különbséget tettek szándékos és véletlen szabálytalanság között. Meghatározták a bírák viselkedésének és az általuk alkalmazott büntetésnek a módozatát, és előírták, hogy a megbüntetett atléta miképp fogadja a büntetést, illetve hogyan tegyen eleget a bírság megfizetésére irányuló kötelezettségének. Viszont éppen a szabályok sokoldalúsága, valamint az egymástól területenként jelentős mértékben eltérő ógörög nyelvjárások közötti különbségek miatt a szabályokat rögzítő szövegek egységes értelmezése komoly nehézségekbe ütközhetett. Az éliszi gymnasionban történő közös felkészülés során alkalom nyílt arra, hogy a szakmai vagy nyelvi félreértéseket tisztázzák, és a szabályok egységes értelmezését elősegítsék. Ebben a versenyzőiket elkísérő edzők mellett a jelenlévő versenybírák is szerepet kaptak.

Versenybírák

Az olympiai játékok szabályainak betartását a versenybírák felügyelték, akiket a Kr. e. 6. század végéig diaitétés (bíró, ítész), majd a Kr. e. 5. század elejétől (talán 476-tól) Hellanodikas (a hellének bírāja) títullal ruháztak fel (Ebert és Siewert, 1999). Ezeket a tisztségviselőket sorsolással választották ki Élis tartomány arisztokratái közül. Létszámuk a történelem folyamán állandóan változott. A Kr. e. 5. század során számukat kilenc főben állapították meg úgy, hogy három bíró felügyelte a lovasversenyeket, három a pentathlon küzdelmeit és három a többi versenyszámot. A Kr. e. 4. század elején ezt a számot tízre, majd 384-ben tizenkettőre emelték. A sorshúzással kiválasztott bírójelölteket a játékok kezdete előtt beiskolázták egy

tíz hónapos tanfolyamra. Ott az úgynevezett nomophylakes (törvényőrök) ismertették meg velük az egyes sportágak versenyszabályait. Élis tartomány ugyancsak Élis nevet viselő fővárosában a Kr. e. 5. századtól a piactéren álló díszes épületben, a Hellanodikai-on-ban szállásolták el őket. Tekintélyüket és a rájuk ruházott hatalmat azzal is jelezték, hogy a királyokhoz hasonlóan bíborköntöst viseltek (Golden, 2004).

Figyelemre méltó, hogy a bírák felkészítése éppen olyan hosszú volt, mint a hazájukban edző atlétáké, és a nyilvánosság előtti bemutatkozásuk is a sportolókhoz hasonlóan a játékokat megelőző hónap közös szakmai munkájához kapcsolódott. Az edzéseket figyelve a gyakorlatban próbálhatták ki szaktudásukat, ami annál is hasznosabb volt, mivel egészen Kr. e. 372-ig az ő számukra is lehetővé tették a játékokon történő versenyzést. Vagyis részben az edzéseket folytató sportolókat figyelték, és szükség esetén szabályértelmezési tanácsokat adtak, részben pedig – amennyiben indulni akartak a küzdelmekben – önmagukat is edzheték. 372-ben a lovas versenyeket felügyelő bírák egyike, Troilos megnyerte a csikók és a felnőtt korú lovak fogathajtását. (Megtehetette, hiszen a fogatokat nem ő maga, hanem hivatásos hajtó irányította, és ő, mint tulajdonos kapta a győzelmi koszorút.) Úgy látszik azonban, hogy valami sportszerűtlenség történt, mert ezt követően az élisiek törvényt hoztak arról, hogy a bírák nem vehetnek részt a kocsiversenyeken, és valószínűleg ez a tilalom kiterjedt a többi versenyszámra is (Pausanias, VI, 1, 4-6.).

Modern jogérzékünkkel aligha áll összhangban az a szokás, hogy hosszú ideig a bírák is versenyezhettek. Ugyancsak szokatlan lehet a mai ember számára az, hogy a bírót mindig a helybeliek, vagyis a játékokat rendező élisiek közül választották. Hérodotosz szerint ezt a szabályok felülvizsgálatára felkért egyiptomi papok sem helyeselték (Hérodotosz, II, 160.). Amint azt a birkózás előkerült szabályzatának elemzésekor is megfigyelhettük, a bírák magatartását pontosan meghatározták. Ráadásul Kr. e. 476-ban felállították az Olympiai Tanácsot, amely a bírók felett ellenőrzést gyakorolt, és a napjainkban Lausanne-ban székelő Nemzetközi Sportbírószághoz (Court of Arbitration for Sport [CAS]) hasonló szerepet töltött be (Sinn, 1996; Kertész, 2005). Mindössze egyetlen olyan alkalomról tudunk, amikor ez a testület nyíltan nemtetszését fejezte ki a versenybírák ítélete miatt. Kr. e. 396-ban történt, hogy a stadionfutás befutója rendkívül szorosra sikeredett. A három versenybírónak kellett eldöntenie, hogy honfitársuk, Eupolemos avagy az Ambrakiából érkezett León futott-e át elsőnek a célvonalon. Itt jegyezzük meg, hogy a bírának mindössze az első helyezésről kellett dönteniük, miután a görögök az összes többi atlétát vesztesnek tekintették. Az ítészek közül ketten Eupolemost, egyikük pedig Leónt jelölte meg győztesnek. A koszorút tehát Eupolemos kapta, de León fellebbezett az Olympiai Tanácshoz. Ez a testület nem változtatta meg a végeredményt, de az Eupolemosra szavazó bírót pénzbüntetéssel sújtotta (Crowther, 1997).

Az Olympiai Tanács valószínűleg szemtanúkat hallgatott meg, és ezután hozta elmarasztaló döntését. Nincs kizárva azonban az sem, hogy az ítészek saját megítélésük szerint igazságosan döntöttek Eupolemos mellett. Gondoljunk csak meg! Egyszerre hűs atléta rajtolt el a stadionfutás fináléjában, és egyikükön sem volt ruha vagy rajtszám, avagy egyéb megkülönböztető

tő jelzés. A célba érkezésnél nem álltak rendelkezésre olyan technikai eszközök, amelyek birtokában egyértelműen meg lehetett volna határozni a végeredményt. Ilyen körülmények között fennállhatott a jóhiszemű tévedés lehetősége.

Arra viszont rendelkezünk egyértelmű bizonyítékkal, hogy adandó alkalommal a Hellanodikai, vagyis a bírák, rendkívüli méltányossággal jártak el – saját honfitársaik rovására is – az idegenből jött atlétákkal szemben. Erre ad szép példát Kr. e. 212-ből a thébai Kleitomachos esete. Ő az előző játékokon megnyerte az ökölvívást és a pankrationt, és ezt a sikerét most meg akarta ismételni. Mivel a nehézatlétikai számok lebonyolításában első volt a birkózás, amit az ökölvívás követett, majd a pankration zárt le, megtekintette a birkózók összecsapásait. Láthatta, hogy e versenyszám győztese, az élisi Kapros igen erős atléta. Ráadásul arról is tudomása volt, hogy Kapros részt akar venni a pankration küzdelmeiben is. Mármost – gondolta –, ha elindul ökölvívásban, megsérülhet vagy elfáradhat, és akkor aztán csökkent esélyekkel állhat ki a pankrationban Kapros ellen. Ezt felismerve arra kérte a bírákat, hogy kivételesen cseréljék meg a versenyszámok sorrendjét, és előbb a pankrationt rendezzék meg, csak utána az ökölvívást. Noha ezzel Kapros esett el a pihenés lehetőségétől, az ítészek engedtek Kleitomachos kérésének. Kleitomachos ennek ellenére elveszítette a pankrationt Kapros-szal szemben, de mégsem távozott keserű szájjal Olympiából. Ugyanis a pankration versenyét követően megrendezett ökölvívást már ő nyerte meg (Matz, 1991; Kertész, 2007).

Summázként elfogadhatjuk azt az ókori vélekedést, amely szerint az élisi versenybírák jól megfeleltek feladatuknak. Ezt Philostratosz, egyik hőse szavaival, így fogalmazta meg: azt nem tudja, vajon az élisi bírák bölcssek-e, csak azt, hogy mesterei hivatásuknak (Vita Apollonii, IV, 29). Hivatásuk, azaz kötelezettségeik köre azonban nem merült ki a szabályok pontos értelmezésében és annak felügyeletében, hogy a szabályokat a sportolók betartják-e. Fontos szerepük volt abban is, hogy ellenőrizzék, fennáll-e a megfelelés az atléták által bevallott életkor – amelynek alapján őket az ifjak vagy a felnőttek korcsoportjába osztották be – és a sportemberek konkrét fizikai állapota között. Az olympiai játékokon a 18. életév lehetett a két korosztály, az ifjak és a felnőttek közötti választóvonal (Crowther, 2001). Mivel azonban életkorát írásos dokumentumok hiányában senki sem tudta okmányokkal igazolni, a versenybírákra hárult az a feladat, hogy az edzések megfigyelése és a dokimasia-nak nevezett tudakozódó beszélgetések során meggyőződjenek arról, ki-ki valóságos életkorát vallotta-e be, és ha igen, akkor fizikai ereje megfelel-e az adott korosztály követelményeinek. Noha a dokimasia, az atléták és a bírók között lezajló beszélgetés a játékok hivatalos programjában az első nap teendői között szerepelt, hihetőnek látszik több kutató azon feltételezése, hogy ez az aktus valójában már az élisi gymnasionban végbement, ahol a versenyzők végleges listáját összeírták, és Olympiában ennek csak a rituális megerősítése történt meg (Lee, 2001). Három olyan esetről van tudomásunk, de valójában minden bizonnyal ezek csak töredékei a valóságnak, amikor az élisi Hellanodikai, azaz az olympiai bírák a bevallott életkor és a fizikai állapot közötti diszkrépancia miatt szükségességnek látták a beavatkozást. Plutarchos érte-

sít arról, hogy egy fiatal athéni atlétát túlságosan nagy termete miatt a bírák nem engedtek elindulni az ifjak korcsoportjának versenyén. Az ifjú azonban egy száműzetésben élő perzsa előkelőség kedvese volt, aki Agésilaos spártai király barátságát élvezte. A perzsa férfiú kérésére a spártai uralkodó közbenjárt a bíráknál, akik végül engedélyezték az ifjú versenyzését (Agésilaos 13.). Pausanias jegyezte fel a birkózó aiginai Pheriasról, hogy Kr. e. 468-ban az olympiai versenybírák túlságosan gyengének találták őt ahhoz, hogy az ifjak küzdelmein részt vehessen. Négy esztendő múlva azonban már engedélyezték indulását, és győzött is az ifjak birkózó mezőnyében (Pausanias, VI, 14,1). Ellenkező előjelű döntést hoztak a rhodosi Nikasylos esetében. Ő – valószínűleg Kr. e. 464-ban – 18 éves korában jelentkezett az ifjak birkózó versenyére, de az ítészek a felnőttek közé sorolták, az ifjakét meghaladó fizikuma miatt. Hogy helyesen jártak el, arra bizonyág: Nikasylos a felnőttek között is bajnok tudott lenni (Pausanias, VI, 14,1-2).

Az olympiai játékok mezőnye

A korcsoportokba történő beosztás megfelelő végrehajtása mellett még egy fontos feladat várt az élisi gymnasionban tartózkodó versenybírákra. Ez pedig nem más volt, mint annak biztosítása, hogy a legkiválóbb sportolók juthassanak csak el az olympiai játékokra. Napjaink olimpiai mozgalmának is gondot okoz a játékok úgynevezett gigantizmusa. Az ókorban is fennállt annak veszélye, hogy az előbb egy-, majd kétnapos, azután öt, végül hat napra elnyúló Olympia zsúfolt programját a sok résztvevő miatt nem tudják zavartalanul lebonyolítani. A nehézségekre jellemző, hogy például Kr. e. 472-ben a pentathlon versenyei annyira elhúzódtak, hogy a pankration győztesét csak éjfél után tudták kihirdetni (Pausanias, V, 9,3). A következmény az lett, hogy a versenyek lebonyolítására szolgáló második versenynap programját két külön napra osztották szét, és az addig kétnapos sportünnep – a rituális teendők megszaporodása miatt is – ötnaposra hosszabbodott. A versenyszámok további bővülése és a résztvevők számának növekedése vezethetett oda, hogy valamikor a Kr. u. 1. század táján az Olympia lebonyolítása már hat napot vett igénybe (Lee, 2001).

Hogy az egyes olympiai versenyszámok mezőnyét ésszerű létszámmá csökkentésük, és a színvonal biztosítása érdekében is csak a legjobbak szerezzék meg az indulás jogát, az élisi gymnasionban tartózkodó Hellanodikai-nak feladatul szabták az edzőmunka folyamatos megfigyelését. Ők ennek jegyében jártak el, és azokat az atlétákat, akiket képzetlenebbnek vagy gyengébbnek találtak a megkívántnál, nem engedték részt venni a játékokon (Lee, 2001). Sajnos csak véletlenszerűen fennmaradt és rendkívül hiányos adatokkal rendelkezünk arra nézve, mekkora mezőnyök vettek részt az olympiai játékok versenyén. Az pedig, hogy ez a megszárt és nagyságát tekintve korlátozott mezőny mekkora tömegből lett kiválogatva, végképp rejtély maradt. Crowther egy hozzávetőleges becslést végzett antik irodalmi és felírt források alapján, és arra a megállapításra jutott, hogy a négy futószámban egyenként 20-20 atléta vett részt, a küzdősportokban 8-8, pentathlonban 5-10, az ifjak versenyén körülbelül 30 és a felnőtt lovak versenyén is talán ugyanennyi. Ezekhez jött még a csikó futamok három versenyszáma, a legutoljára bevezetett ifjak pankration-

ja, valamint Kr. e. 396-tól a trombitások és kikiáltók versenye. Mindezeket beszámítva 200-250 közé tette az olympiai küzdelmekben résztvevők számát. Miután erre a végkövetkeztetésre jutott, megjegyezte, hogy nagyjából ugyanennyi sportoló versenyzett az 1896-ban, az Athénban megrendezett első modern olimpián is (Crowther, 1993).

H. M. Lee ezt a becslést túlságosan szűknek találta. Jogosan abból a feltételezésből indult ki, hogy stadionfutásban biztosan és kétszeres stadionfutásban valószínűleg előfutamokat bonyolítottak le, és a Crowther által megadott létszám csak az e futószámok döntőjébe jutottak mennyiségét fejezi ki. A küzdősportok vonatkozásában lehetségesnek tartotta a versenyszámonkénti 16 résztvevőt. Ebben az esetben szerinte a birkózás, az ökölvívás és a pankration mezőnyében 8-16 között kell látnunk az indulók reális létszámát. Ez azt jelentheti – 16 atléta esetében –, hogy versenyszámonként 15, a három küzdősportban összesen 45 összecsapást bonyolítottak le. Ha egy mérkőzésre tíz percet számítunk, akkor ez 7 és fél órát jelent összesen. De előfordulhatott, hogy egy időben több mérkőzést is lefolytattak, és ez alaposan lerövidíthette a versenyek időhosszát. Tekintve, hogy egyetlen napon bonyolították le először a három futószámot (hosszútávfutás, stadionfutás, kétszeres stadionfutás sorrendben), majd a birkózást, ökölvívást és pankrationt, végül pedig a fegyveres futást, még az általa feltételezett létszámokkal is meg lehetett rendezni a versenyt (Lee, 2001).

Azt nem tudjuk eldönteni, hogy ebben a vitában kinek van igaza. E sorok írója inkább Lee nézetével tud azonosulni. Annál is inkább, mert a négyévenkénti Zeus-ünnep, amelynek keretében az olympiai játékokat is lebonyolították, az egész görögség számára kimagasló jelentőségű és nagy érdeklődést kiváltó esemény volt. Sportolóként sikert elérni ott, a hellén polgár legdédélgettebb vágyálmai közé tartozott. Ráadásul a bajnokokat szülőházájukban materiálisan megfogható jutalmak várták, amelyek egész életükre kiható egzisztenciális jótéteményt nyújtottak számukra (Young, 1985). Ezért aztán előzetesen nem is korlátozták a versenyekre jelentkezők létszámát. Egy polisból, vagy etnikai közösségből annyian készülhettek a játékokra, amennyien csak akartak. Egy ízben például a stadionfutás döntőjében az első hét helyezett atléta mind a dél-itáliai Krotónból származott (Sztrabón, VI, 1,12). Élis gymnasionja tehát minden bizonnyal megtelt sikerre éhes sportolók tömegével. Ebből a tömegből kellett a bírácoknak kiválasztaniuk azon kiváltságosakat, akik végül megmérkőzhettek a végső győzelmet jelképező vadolaj-ágért. Ilyen körülmények között talán Leenek van igaza, amikor a kiválasztottaknak a Crowther által feltételezettnél nagyobb létszámára következtet. Az viszont e vita végeredményétől függetlenül teljesen világos, hogy a Hellanodikai-ra igen nagy felelősség hárult, amikor arra vállalkoztak, hogy az egyhavi közös felkészülésre jelentkezők mezőnyét elfogultság nélkül, csakis sportszakmai megfontolások alapján megszűrjék, és ezáltal lehetővé tegyék az olympiai játékok zavartalan lebonyolítását

Az edzések

Természetesen a többi hasonló intézményhez hasonlóan, az élisi gymnasionban folyó sporttevékenység sava-borsát is az edzések jelentették. Ezek konkrét tartalmára jobbra csak az egy-egy sportág versenyait bemutató művészi ábrázolásokból, igen ritkán

irodalmi forrásokból következtethetünk. Olympiában a sprinterek egy olyan rajtgép segítségével rajtoltak el, amit kötéltettel mozgatható sorompók leeresztésével működtetett a rajtbíró. A stadionfutásban és a kétszeres stadionfutásban sok múlott az atléta reakcióidején, azon, hogy az indító jelre milyen gyorsan reagált. Ugyanakkor azt az atlétát, aki hamarabb indult el a többiekénél, vagyis kiugrott, megvesszőzték (Crowther-Frass, 1998; Paleologos, 1976). Ezért a rajtolás gyakorlásának nyilván nagy jelentősége volt. A futók a sorompó fölé tartották tenyerüket, hogy biztosan érzékeljék annak lecsapódását. Felsőtestük előrenyúlt, nyitott tenyérben végződő karuk az indulást követően felfelé lendült. A rajtolás behajlított térdekkel végrehajtott, úgynevezett állórajt volt. A futás technikáját mutatják azok a vázaképek, amelyeken a jobb láb előlendül, felemelkedve a földről, míg a bal ettől nagyobb távolságra nyúlik hátra, a lábujjak hegyével elrugaszkodva a talajtól. A rövidtávfutók ezt a technikát gyakorolták, és nyilván a gymnasionban már nem éltek olyan módszerekkel, mint a hagyomány szerint az a milétosi Polimésztor, a Kr. e. 596 ifjúsági stadionfutó győztese, aki odahaza nyulakkal futott versenyt (Moretti, 1957, no. 79).

Philosztratosz fontosnak tartotta, hogy a futók gyakorlatai ne legyenek megerőltető, a gyakori szünetekben lazítsanak, ilyenkor szapora léptekkel járjanak (Gymnastikos, 50). A sprinterekkel szemben a hosszútávfutóknak vállukat és nyakukat kellett erősíteniük, és állóképességüket fejlesztő gyakorlatokat kellett végezniük. Ők – eltérően a rövidtávfutóktól – lehettek izmosak, mert a gyorsaságnál fontosabb volt számukra a kitartó megerőltetés elviselése. A stadion- és kétszeres stadionfutók, valamint a fegyveres futás résztvevői (utóbbi szám távja két stadion volt) Philosztratosz szerint azonos edzőmunkát végeztek (Gymnastikos, 33). Ez minden bizonnyal fedte a valóságot, mivel több olyan atlétáról tudunk, aki egy Olympián mindhárom rövidtáv futó versenyt megnyerte. Az ilyen bajnokok elnyerték a triastés = háromszoros (győztes) címet. Közülük kiemelkedett a rhodosi Leónidász, aki Kr. e. 164 és 152 között négy Olympián aratott három-három, összesen tehát 12 futógyőzelmet (Moretti, 1957, no. 618-620, 622-624, 626-628, 633-635). Mivel a rövidtáv futás más fizikai erőnyeket követelt meg, mint a hosszútáv futás, egészen ritka kivételnek számított a káriai Keramos szülötte, Politész. Ő ugyanis Kr. u. 69-ben első lett előbb a hosszútáv futók, azután a stadion futók, majd a kétszeres stadion futók versenyében is (Pausanias, VI, 13,3-4).

Megfigyelhető, hogy a Kr. e. 6. századtól kezdve az addig a versenygyőzelmekben élenjáró Spárta sportolójának olympiai teljesítménye visszaesett. Ez kiváltképp jól kimutatható a stadionfutás eredményeiben, mivel Kr. e. 776 és Kr. u. 217 között minden stadionfutó győztest név szerint ismerjük (Kertész, 2002). A visszaesés oka az volt, hogy a katonai nevelés célja fizikálisan sokoldalúan képzett harcosok kinevelése lett. Ezzel szemben a Kr. e. 6. század elejétől Dél-Itália és Szicília görögök által lakott városaiban kialakult az orvostudomány eredményeit hasznosító speciális felkészítés rendszere. Futóiskolák jöttek létre, amelyekben az atléták hatékony erő- és gyorsaságfejlesztő edzőmunkát végeztek. Ez a gyakorlatban sokkal sikeresebbé tette őket spártai vetélytársaiknál. Kr. e. 588 és 408 között a dél-itáliai Krotón sprinterei 12, Taren-

tum és Poseidónia futói egy-egy, a szicíliai Himera sportolói négy, Messanáé két, Akragasé két és Syrakusaié versenyzői két győzelmet arattak (Hönle, 1972).

A pentathlosok felkészítése igen sokrétű volt, ami megfelelt a sportág sokszínűségének. Hiszen a diszkoszvetés, távolugrás, gerelyhajítás, stadionfutás és birkózás változatos fizikai erőnyeket követelt. A diszkoszvetés, gerelyhajítás és birkózás elsősorban a karok és a felsőtest, míg a távolugrás és futás a lábak erősítését igényelte. A pentathlon versenyszámainak valószínű sorrendje is ennek megfelelően alakult, mivel ritmikusan követték egymást a karok, illetve a lábak erejét megkövetelő versenyszámok: a legtöbb kutató szerint a diszkoszvetés után bonyolították le a távolugrást, azt követte a gerelyhajítás, majd a futás és végül a birkózás. Ez a lebonyolítási sorrend csak akkor csontult, ha az első három részversenyt ugyanaz az atléta nyerte meg, mert ebben az esetben öt nyilvánították a pentathlon végső győztesének (Kertész, 2008).

A távolugrásnál a pentathlosok lendítősúlyt, úgynevezett haltért alkalmaztak. Az atléta mindkét kezében fogott egy-egy lendítősúlyt, amely kőből (esetleg márványból) vagy ólomból készült. E súlyokat úgy alakították ki, hogy a sportoló ujjait könnyen köréjük fűhesse. A pentathlos testtömegétől függően a haltér súlya igen változatos volt, általában másfél és két kg között ingadozott. Minden öttusázó maga kísérletezte ki, hogy milyen súlyú haltér adja számára a legjobb segítséget az ugrás hosszának növeléséhez. Ugyanis a távolugrás technikájának valószínű rekonstrukciója szerint az atléta nekifutás után az ugróvonalnál két lábbal dobtantott, majd elrugaszzkodott a talajtól, és súlyzót tartó két kezét előrenyújtotta. Az ugrás lefelé tartó ívének pedig kezeit hátracsapta. A súlyzók használata miatt az ugrás első íve hosszabb lett, a leérkezéskor pedig a hátracsapott kezeket lehúzó súlyzó jobban érzékelhetővé tette a földet érés pontos helyét. A leérkezés helyéről folyamatosan még négy, két láb-ról történő helyből ugrást kellett végrehajtani, és a végeredményt az öt ugrás együttes hossza adta meg (Schmid és Müller, 1988). Az ásatások során még 4 kg-ot meghaladó súlyú haltérek is előkerültek, amelyeket nyilván nem ugrásoknál alkalmaztak. Ezekre Filoztrátosz adott magyarázatot (Gymnastikos, 55). Tőle tudjuk, hogy a nagyobb súlyú eszközöket a karok és a váll erősítésére használták éppúgy, ahogy ezt korunk versenyzői a súlyzókkal teszik.

A gerelyhajítás, a diszkoszvetés és a birkózás során nyilván nagy hasznát vették az erősítő gyakorlatoknak. A dobószámok közül a diszkoszvetés technikája alapvetően különbözött a modern korokétól (Decker, 1995). A dobó kéz többszöri lendítése és a törzsnek a lendítés erejét elősegítő csavart mozgása adta meg az átlagosan 2 kg körüli, kőből, vasból, ólomból vagy bronzból készült diszkoszok távolba dobásához szükséges erőt. A modern idők forgásos technikája az idő tájt még ismeretlen volt. A gerelyhajításnál valószínűleg az úgynevezett könnyű gerelyt alkalmazták. Ez egy nagyjából embrenyi hosszúságú fanyél volt, amelynek egyik végét hegyesre faragták. Mivel az ásatások sok olyan gerelyt is napvilágra hoztak, amelyek fanyelére fémhegyet erősítettek (nehéngerely), a tudományban vita alakult ki a kétféle gerely használatával kapcsolatban. Az egyik felfogás szerint a könnyűgerelyt az edzések, míg a nehezet a versenyek alkalmával vették igénybe. Ennek okául azt gondolják, hogy az edzéseken, szűk helyen, sok sportoló zsúfolódott össze, és a

balesetek elkerülése végett ekkor nem a versenyeken szokásos nehéz gerelyeket dobálták. Én azokkal értek egyet, akik szerint a nehézgerelyt azokon a versenyeken használták, ahol a fából készült célalakat egy kizárólag a gerelyvetők részére szervezett vetélkedés során kellett eltalálni, ezzel szemben a pentathlon kereitei között lezajló gerelyhajításnál, ahol a dobás távol-ságát mérték le, a könnyűgerelyt vették elő (Ebert, 1980; Paleologos, 1976).

A pentathlon birkózó küzdelmeire készülő atléták a gyors, könnyed mozgást gyakorolták elsősorban, és a birkózás technikáját, főleg az egyes testrészekre irányuló dobásokat sulykolták. Szemben a nagytestű, igen súlyos sportemberekkel, akik a birkózás önálló versenyén indulva kívánták tudásukat megmérni, a pentathlosok – már csak kisebb testtömegük miatt is – inkább az ifjak birkózásához hasonló összecsapásokra készültek fel (Rudolph, 1965).

A küzdősportok képviselői közül a birkózók edzései hasonlítottak leginkább a valódi versenyek összecsapásaihoz. Ennek kézenfekvő oka abban rejlett, hogy a birkózás veszélyeztette legkevésbé a sportolók testi épségét. Mivel a győzelem feltétele három sikeres akció végrehajtása volt, elsősorban ezek véghezvitelét gyakorolták. Ezzel szemben, az ökölvívók árnyékbokszolással és zsákolással igyekeztek felkészülni az éles mérkőzésekre. Az érvényes találati felületet jelentő fejre, illetve arcra mért ütések úgy gyakorolták, hogy a mennyezetről lelógó zsákokat fejmagasságban függesztették fel. Ezzel a módszerrel igyekeztek beidegezni a megfelelő ütés magasságot. Ugyanezen oknál fogva gyakorolták a fejvédő mozdulatokat is, amint arra az ökölvívó Melankomaszról írt beszédében Dión Chrysostomos is rámutatott (Dión Chrysostomos, XXVIII, 7). A pankratiastések az ökölvívókhoz hasonlóan gyakorlatoztak, azzal a különbséggel, hogy esetükben a zsákot a has magasságáig bocsátották le, mivel ők ellenfelük egész testét megüthették. Az edzéseiken használt zsák nehezebb volt, mert a zsákolás az ütések gyakorlásán kívül az állóképesség növelését is szolgálta (Gymnastikos, 57). A pankratiastések edzésein nem hiányozhattak a birkózógyakorlatok, hiszen a mérkőzések során gyakran keveredtek földharcba ellenfeleikkel. Ugyanakkor az állóharc közben sokszor használták ütésre, illetve lökésekre az alkarjukat és ujjait (Gymnastikos, 50). Így nyilván ezek erősítése is célja volt az edzőmunkának.

Philoztrátosz az ifjak edzéseivel kapcsolatban hangsúlyozta a játékosság és a könnyedség fontosságát (Gymnastikos, 46). Ez összefüggött azzal a véleményével, hogy semmiféle merev szisztémát nem szabad a sportolókra ráerőltetni. Ezt a nézetét egy tragikus esettel illusztrálta. Az ő korában általánosan elterjedt gyakorlat volt az úgynevezett tetras alkalmazása. A tetras négy, egymás után következő edzésnap gyakorlatsorozatát foglalta magában. Az első napon energikus, gyors, de rövid időtartamú gyakorlatokkal történt az atléta bemelegítése. A második napon teljes erőbedobással végzett kemény edzés következett, míg a harmadik napon könnyed, levezető mozgások domináltak. A negyedik nap feladata az egymást váltó gyakorlás és pihenés révén a forma megőrzése volt. Ezt a Filoztrátosz által alapvetően hasznosnak ítélt szisztémát edzője a birkózó Geranosra akkor is ráerőltette, amikor az atléta olympiai győzelme megünneplését követően jól belakmározott, és ennek következményeként komoly emésztési problémái lettek. A tréner által

edzőmunkára kényszerített sportoló nem élte túl a megpróbáltatást (Gymnastikos, 47).

A Philoztratosz által leírt edzőmunka nyilván az élisi gymnasionban folyó tevékenységre is jellemző volt. Az a jelenség, hogy az olympiai játékok helyszínén csak viszonylag későn, a Kr. e. 2. században alakították ki egy minden igényt kielégítő gymnasiont, egyértelműen annak tudható be, hogy az élisi intézmény vállalta magára az atléták felkészítésének lényegi feladatát (Sinn, 1996).

Felhasznált irodalom

Crowther, N.B. (1991): The Olympic training period. *Nikephoros*, 4: 161-166.

Crowther, N.B. (1993): Numbers of contestants in Greek athletic contests. *Nikephoros*, 6: 39-52.

Crowther, N.B. (1997): „Sed qui custodiet ipsos custodes.” The impartiality of the Olympic judges and the case of Leon of Ambracia. *Nikephoros*, 10: 149-160.

Crowther, N.B. (2001a): Elis and Olympia. In: Decker W., Weiler I. (eds.): *Athletika. Studies on the Olympic Games and Greek Athletics* (Nikephoros Beihefte 11., továbbiakban *Athletika*), Hildesheim, 53-84.

Crowther, N.B. (2001b): Age categories at Olympia. *Athletika*, 87-96.

Crowther, N.B., Frass, M. (1998): Flogging as a punishment in the ancient Games. *Nikephoros*, 11: 51-82.

Decker, W. (1995): *Sport in der griechischen Antike. Von minoischen Wettkampfbis zu den Olympischen Spiele*. Verlag C.H. Beck, München, 94, 143.

Dover, K. J. (2001): *Görög homoszexualitás*. Osiris Kiadó, Budapest, 33.

Ebert, J. (1980): *Olympia von den Anfängen bis zu Coubertin, von einem Autorenkollektiv unter Leitung von Joachim Ebert*. Koehler&Amelang, Leipzig, 63.

Ebert, J., Siewert, P. (1999): Eine archaische Bronzearkunde aus Olympia mit Vorschriften für Ringkämpfer und Kampfrichter. In: *XI. Bericht über die Ausgrabungen in Olympia*. Walter de Gruyter, Berlin/New York, 391-412.

Fiedler, W. (1985): Sexuelle Enthaltensamkeit griechischer Athleten und ihre medizinische Begründung. *Stadion*, XI: 137-175.

Golden, M. (2004): *Sport in the ancient world from A to Z*. Routledge, London and New York.

Hammond, N.G.L. (1989): *Alexander the Great King, commander and statesman*. 2nd edition. The Bristol Press, Bristol, 16, 25, 35, 44, 68, 250, 259.

Hönle, A. (1972): *Olympia in der Politik der griechischen Staatenwelt. Von 776 bis zum Ende des 5. Jahrhunderts*. Verlag Lothar Rotsch, Bebenhausen, 80 és 162.

Jüthner, J. (1969): *Philostratos über Gymnastik*. B.R. Grüner Publisher, Amsterdam (az 1909-es 1. kiadás reprintje), 3.

Kertész I. (2005): When did Alexander I. visit Olympia? *Nikephoros, Festschrift für Wolfgang Decker*, 18: 115-126.

Kertész I. (2006): *Nagy Sándor hadinépe*. Tóth Kiadó és Könyvkereskedés Kft., Debrecen, 5, 13-16.

Kertész I. (2007): *A görög sport világa. (A jelenbe tekintő múlt)*, Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest (átdolgozott, bővített kiadás), 90-111, 142-179.

Kertész I. (2008): *Ez történt Olümpiában. Az olümpiai játékok ókori története*. Tóth Kiadó és Könyvkereskedés Kft., Debrecen.

Kertész I. (2010): Újabb megfontolások a 120. olym-

piai játékokról. *Magyar Sporttudományi Szemle*, 11: 1. 13-19.

Kyle, D. G. (1987): *Athletics in ancient Athens*. E.J. Brill, Leiden, 64.

Lane Fox, R. (1979): *Alexander der Grosse. Eroberer der Welt*. Wilhelm Heyne Verlag, München, passim.

Lee, H. M. (2001): *The program and schedule of the ancient Olympic Games* (Nikephoros Beihefte 6.), Hildesheim, 26, 52, 100.

Mallwitz, A. (1988): Cult and competition locations at Olympia. In: Raschke, Wendy J. (ed.): *The archaeology of the Olympics. The olympics and other festivals in antiquity*. University of Wisconsin Press, Wisconsin, 79-109.

Matz, D. (1991): *Greek and Roman Sport. A dictionary of athletes and events from the eighth century B.C. to the third century A.C.*, McFarland&Company, Jefferson, North Carolina and London.

Moretti, L. (1957): *Olympionikai, i vincitori negli antichi agoni olimpici*. Memorie, Rome, 264.

Paleologos, Kl. (1976): Running the javelin. In: Yalouris (ed.) K. I. *The Olympic Games in ancient Greece. ancient Olympia and the Olympic Games, general supervision*. Ektodike Hellados S.A., Athens, 155. 196.

Patsantáras, N. (1994): *Der Trainer als Sportberuf. Entwicklung und Ausdifferenzierung einer Profession mit einem Rückblick auf das altgriechische olympische Ideal*. Verlag Karl Hofmann, Schondorf, 14.

Philoztratosz (1928): *A tréneri tudományról* (Gymnastikos). Országos Testnevelési Tanács, Budapest. Fordította és jegyzetekkel ellátta Pálffy György.

Poliakoff, M.B. (1987): *Combat sports in the ancient world. Competition, violence, and culture*. Yale University Press, New Haven and London.

Rudolph, W. (1965): *Olympischer Kampfsport in der Antike. Faustkampf, Ringkampf und Pankration in den griechischen Nationalfestspielen*. Akademie Verlag, Berlin.

Schmid, H., Müller, N. (1988): New cognition of the theories of long jump in ancient Greece. In: *New Horizons of Human Movement*. Seoul Olympic Scientific Congress Sept. 9-15, 1988. Dankook University, Cheonan Campus, Abstracts.

Siewert, P. (1997): Privilegien überseeischer Griechen im Heiligtum von Olympia. In: Antonetti, Cl., Lévêque, P. (eds.): *Il dinamismo della colonizzazione greca. Atti della tavola rotonda Espansione e colonizzazione greca di età arcaica: metodologie e problemi a confronto* (Venezia, 10-11/11/1995). Loffredo, Napoli, 95-96.

Sinn, U. (1996): *Olympia. Kult, Sport und Fest in der Antike*. Verlag C.H. Beck, München.

Wacker, Ch. (1997): Wo trainierten die Athleten in Olympia? *Nikephoros*, 10: 103-117.

Werner, O. (1967): *Pindar. Siegesgesänge und Fragmente. Griechisch und deutsch herausgegeben und übersetzt*, Ernst Heimeran Verlag, München, 550.

Wischmann, B. (1971): *Leistungssport – ein Mittel zur Selbsterziehung. Sinn und Zweck sportlichen Hochleistungsstreben und die Idee der Fairneß*. Bartels u. W., Berlin.

Young, D. C. (1985): *The Olympic myth of Greek amateur athletics*. Ares Publishers, Chicago.

A szövegben mű címevel és fejezetszámmal jelzett antik szerzők esetében a megjelenés évszámát nem jelöltük, mivel az adatok az összes létező kiadásban azonosak.

A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál

Analysis of factors influencing competitive swimmers' decision to select their sport

Révész László¹, Bogárn József¹, Sós Csaba¹,
Bíró Melinda², Szájer Péter¹

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

² Eszterházy Károly Főiskola, Eger

E-mail: revesz@tf.hu

Összefoglaló

Tanulmányunk célja, hogy vizsgálataink alapján bemutassuk a hazai úszósportban versenyszerűen sportolókat motiválókat sportolásuk elkezdésével, illetve a sportágválasztásukkal kapcsolatban, valamint e két folyamatot leginkább befolyásoló tényezőket. Vizsgálatunk fókuszába azok a versenyszerű úszók kerültek, akik részt vesznek a hazai versenyrendszerben és igazolt tagjai valamelyik hazai úszóegyesületnek. A mintavételi eljárás módszere biztosította a vizsgálati minta reprezentativitását. Az adatgyűjtést kérdőívvel végeztük. Eredményeink alapján elmondható, hogy versenyzésre, valamint eredményességekre törekvés kevésbé volt befolyásoló tényező a sportolás elkezdésében, inkább az egészséges életmód, illetve a szabadidő hasznos eltöltése iránti igény motiválta a sportolókat. Az úszás, mint versenysport választásában a család és a belső motivációk szerepét érdemes kiemelni. Eredményeink arra is felhívták a figyelmet, hogy a testnevelő tanárok és az edzők szerepe a sportágválasztásban elenyésző.

Kulcsszavak: motiváció, edzők szerepe, beválás

Abstract

The primary aim of this paper is to analyze the motivations of Hungarian competitive swimmers in connection with choosing sport activities in general and swimming in particular, and to discover the main factors influencing competitive swimmers' decision to select their sport. The study focused on competitive swimmers who were members in swimming clubs and took part in the Hungarian sport competition system. The representation of the sample was guaranteed by the method of the sampling. The data were collected by questionnaires. According to our results we can say that the intention to compete and to reach sport successes influenced the respondents less than to conduct a healthy lifestyle and to spend leisure usefully. The family and various intrinsic motivations were the most dominant factors in choosing swimming. The results also draw our attention to the fact that the effect of external factors (i.e. PE teacher, coach) was insignificant in this process.

Key-words: motivation, coaches role, proving good

Bevezetés

Az úszás az egyik legeredményesebb magyar sportág. Az olimpiai sportágak között 23 arany, 23 ezüst és 17 bronzérmével hazánk második legeredményesebb sportága a vívás mögött. Versenyzőink az első újkori

olimpiától kezdve szinte minden világversenyről érem helyezéssel tértek haza. A további sikerekhez nélkülözhetetlen a sportági tehetségek megtalálása, kiválasztása, és természetesen képzése, a tehetséggonndozás. Jelen tanulmányban általában a sportolás megkezdésének motivációira és az úszás, mint sportág választásának indítékaira fókuszálunk. Napjainkban a siker- és eredményorientált versenysport kiemelkedő képességekkel és magas szintű motivációval rendelkező sportolók aktív részvételét kívánja meg. A sportágak mára erősen specializálódtak, ezért a versenysportban a sportág szempontjából fontos képességekkel, adottságokkal rendelkező sportolókat keresik a szakemberek (Révész et al., 2005a). A versenysportra történő felkészítési folyamat egyik meghatározó tényezője a kiválasztás, az adott sportág üzésére alkalmas sportolók megkeresése (Harrison, 2006). A kiválasztás rendszerint azokra a gyermekekre korlátozódik, akik már bekapcsolódtak a sportba, illetve már választottak sportágat. Ezért szükséges a sportágválasztás folyamatának és a sportolók motivációinak kutatása.

A sportágválasztást számos tényező befolyásolja: a szülők hatása, a szülő kötődése a sporthoz, valamint az adott sportággal kapcsolatos érzéseik, érzelmeik (Weiss, 2004), a kortárs csoportok, a barátok és nem utolsósorban a sportág szakemberei. A külső környezeti tényezők egyik kiemelt szegmense a családi háttér, melyben a szülők befolyásoló szerepét a sportágválasztásban már az 1980-as évektől vizsgálták. Számos tanulmány elemezte egyfelől a pozitív szülői magatartást, amely erősíti a motivációs bázist és sporttevékenységre ösztönöz, másfelől a negatív szülői magatartást, amely magas követelmények támasztásával, vagy rossz szülői példamutatással hátrányosan hat a sportteljesítményre és gyakran lemorzsolódáshoz vezet (Smilkstein, 1980; Hellstedt, 1987; Kamm, 1998; Williams és Lester, 2000; Fredricks és Eccles, 2004). A családok erkölcsi és anyagi támogatása nélkül lényegesen csökkenne a sporttevékenységben résztvevők száma (Côté, 1999). Az első sportágat is általában a szülők választják a gyermeküknek (Bicsérdy et al., 2006). Pápai és Szabó (2003) tornászokat vizsgálva azt állapította meg, hogy az utánpótlás korú fiú tornászok 75%-a, a leány tornászok 69%-a szülei javaslatára kezdett el sportolni. Mivel egyre fiatalabb életkorra tehető a sportági szakosodás, a szülők szerepe egyre inkább nő abban a kérdésben, hogy mely sportágak felé irányítják gyermekeiket. Ezt a tendenciát erősíti, hogy a sportágak menedzserei jellemzően egyre korábban kezdik megnyerni a gyermekeket a saját sportáguknak.

A szülőknél kisebb arányban, de a kortársak (iskolatársak, barátok) befolyása is jelentős a sportágválasztásra, elsősorban az érzelmi irányultság, a közösséghez tartozás érzése miatt. Bicsérdy (2002) általános- és középiskolai tanulók, valamint felsőoktatási intézmények hallgatói véleményére alapozta azt a

megállapítását, miszerint elsősorban a szülőknek és a barátoknak van kiemelt jelentősége a sportágválasztásban.

A felsorolásból nem célszerű kihagyni a sportszakembereket és a testnevelőket sem. Az 1960-as és 1970-es években még a testnevelő tanárookra és az edzőkre épült a sportágválasztás orientálása, melyhez a személyi, infrastrukturális és pénzügyi háttér is biztosított volt. Ez a szerep mára jelentéktelenné vált. Mind az iskolák, mind a sportegyesületek tevékenysége a sporttal kapcsolatban megváltozott, ezzel együtt pedig a szakemberek sportágválasztásban betöltött szerepe is csökkent. A testnevelő tanárok szerepe ugyan vitathatatlan a gyermekek sportolási szokásainak alakításában, hatásuk a sportágválasztásra mégis jelentősen visszaesett. Szabó (2002) ezt a tendenciát a sportági szakosodás életkorának csökkenésével, valamint az általános iskola alsó tagozatában tanító testnevelő tanárok alacsony számával magyarázza.

A sportágválasztást elvileg az edzőknek is befolyásolni kellene. Számos sportágban ugyanakkor az edzők szerepe elenyésző, hiszen a sportolók legnagyobb része egyesületi keretek között, a sportágválasztás után találkozik az edzővel. Ez a folyamat másként megy végbe az úszásban, ahol az edzők, az úszásközpont szakemberek szerepe a sportág iránti attitűdök alakításában jelentős. Mivel az úszásközpont fiatal életkorban kezdődik, az óvodás gyermekek nem maguktól mennek le az uszodába, hanem a szüleik javaslatára és kíséretével. Az úszótanfolyamok alatt az oktatók és az edzők befolyásolni tudják a szülőket abban, hogy az úszásközpontban résztvevők közül minél nagyobb arányban maradjanak a sportágban. Vizsgálatok igazolják (Seifriz et al., 1992; Balaguer et al., 1999), hogy az edzők által biztosított motivációs környezet (az oktatás klímája) és az edzői elvárások meghatározzák a sportolók korai indítékait. Az edző-sportoló kapcsolaton túl az edzők által kialakított légkör is befolyásolja a sportoló irányultságát (Jowett, 2006).

Barber et al. (1999) szerint a gyermekek sportolásának leggyakrabban előforduló okai a mozgás szerete, a játékosság, az izgalom, a kihívás vonzása és új sportágak, mozgásformák megismerésének vágya. Kötődésük a sporthoz tovább erősödik, ha sikeresnek érzik magukat és látják, hogy folyamatosan fejlődnek (Allen és Howe, 1998). Vlachopoulos et al., (2000) kapcsolatot találtak a sportág szerete és a sportolás motivációi között. A külső és a belső motivációk hangsúlyos befolyásoló tényezők a sporttevékenységben, és a motivációk típusa eltérő sportteljesítményt eredményez. Például magas belső motiváció esetén erősebb a teljesítményorientáltság (Brustad, 1988; Scanlan és Lewthwaite, 1984). A teljesítmény kihívást jelent (Wong és Bridges, 1995) és alacsonyabb a lemorzsolódás veszélye (Gill et al., 1983). Ezzel szemben magas külső motiváció esetén magasabb a pillanatnyi szorongás szintje (Scanlan és Lewthwaite, 1984), a teljesítés nem jelent kihívást és gyakoribb a lemorzsolódás (Lindner et al., 1991).

A sportágak kedveltségét vizsgáló kutatások szerint az úszás a fiatalok körében az egyik leggyakrabban űzött és legkedveltebb egyéni sportág (Keresztes et al., 2003). Középszkolások körében végzett felmérések szerint az úszás mind a lányoknál, mind a fiúknál első helyen állt a sportági preferenciák rangsorában (Bíróné 1990, 2004).

A bemutatott szakirodalomra épülve tanulmányunk célja, hogy vizsgálataink alapján bemutassuk a hazai úszósportban versenyszerűen részt vevő sportolók sportágválasztással kapcsolatos motivációit, valamint a sportolásuk elkezdését befolyásoló tényezőket. Kitzűzött céljaink alapján az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

H₁: Feltételeztük, hogy az úszók elsősorban egészségük megőrzése miatt kezdtek sportolni, szabadidős tevékenységként.

H₂: Feltételeztük, hogy az úszásban résztvevők főként szüleik javaslatára választották sportágukat.

H₃: Feltételeztük, hogy az úszás sportág választásában jelentős volt a testnevelő tanár szerepe.

Anyag és módszer

A sportágválasztást befolyásoló tényezők megismeréséhez versenyszerűen úszók körében végeztünk felmérést. A teljes populációba a Magyar Úszó Szövetség (MÚSZ) hivatalos versenyrendszerében részt vevő egyesületek tagjai, igazolt versenyzői tartoztak.

Az alapsokaságot a vizsgálat időpontjában 2875 igazolt versenyző alkotta. A minta kiválasztásának alapjaként a MÚSZ hivatalos egyesületi listája szolgált; az adatfelvételkor 107 tagegyesület tartozott a Szövetséghez. Ezen jegyzék segítségével valószínűségi, rétegzett mintavételi eljárást alkalmaztunk (Babbie, 2003). Az egyesületek területi eloszlásának jellemzőit figyelembe véve alakítottuk ki a vizsgálati mintát, melybe 28 vidéki és 18 fővárosi egyesület került. A rétegeket a megyék adták, az egyesületek székhelyüknek megfelelően kerültek kiválasztásra a listából. A rétegeken belül véletlenszerűen, sorsolással választottuk ki azon egyesületeket, melyek a mintába kerültek. Az egyesületek kiválasztása után további rétegeket nem képeztünk, az adott egyesület minden igazolt, versenyszerűen úszó tagját megkérdeztük (N=670). A kiküldött kérdőívek 63,3%-a érkezett vissza, azaz 424 sportoló válaszolt kérdéseinkre. A válaszadók között 214 férfi (50,4%) és 210 nő (49,6%) szerepelt, átlagéletkoruk 14,42 év volt, (szórás 2,48) átlagosan 6,13 éve sportoltak. A sportolók 24,1%-a (102 fő) budapesti egyesületben vett részt, míg 75,9%-a (322 fő) vidéki egyesületnek volt tagja. A sporteredményeket tekintve a mintából 55 fő ért el első helyezést országos bajnokságokon, 53 versenyző második vagy harmadik helyezést szerzett, 34-en pedig 4-6. helyen végeztek. Nemzetközi versenyen 18 fő ért el dobogós helyezést.

A vizsgálatban megkülönböztettük a bevált és a nem vált sportolókat. A dolgozat szempontjából azon sportolókat tekintettük beváltaknak, akik a hazai országos bajnoki rendszerben az 1-3. helyek valamelyikén, illetve nemzetközi versenyen (Olimpia, vb, Eb, EYOF) az 1-16. helyen végeztek. A többi sportolót a nem beváltak kategóriájába soroltuk.

Az adatgyűjtéshez az írásos kikérdezés módszerét alkalmaztuk, egy általunk kidolgozott pedagógiai és szociológiai jellegű kérdőívvel. A kérdőív egy korábbi tanulmányunkban (Révész et al., 2005c) alkalmazott kérdőív továbbfejlesztett változata volt, melynek kérdéseit sportolói és edzői interjúk tapasztalatai alapján módosítottuk. A kérdőív kérdései a sportolás elkezdését befolyásoló tényezőkre, valamint a sportágválasztásra tértek ki. A kérdőív nyílt és zárt végű kérdéseket tartalmazott. A zárt végű kérdések esetében 1-től 5-ig terjedő skálán kellett jelölni a sportolóknak azt, hogy

mennyire értenek egyet az adott állítással. Az 1-es érték jelentette a kérdéssel, vagy meghatározással való teljes egyet nem értést, az 5-ös érték pedig az állítással való teljes egyetértést. A nyílt végű kérdések válaszait először csoportosítottuk, majd a csoportok alapján kódoltuk annak érdekében, hogy a statisztikai számítások elvégezhetőek legyenek.

A minta általános jellemzésére és a populáció egyes paramétereinek meghatározására leíró jellegű statisztikai módszereket alkalmaztunk. A matematikai statisztikai elemzéseket azokban az esetekben használtuk, amikor a teljes populációról vontunk le következtetéseket (Nahalka, 2004). A kérdések elemzéséhez leíró statisztikai eljárásokkal és nem paraméteres próbákkal (keresztábra elemzés, χ^2 próba) dolgoztunk. A statisztikai vizsgálatokat az SPSS 15.0 program segítségével végeztük el, szignifikancia szintnek a társadalomtudományi kutatásokban alkalmazott hibahatárt ($p < 0,05$) vettük alapul.

Eredmények

A sporttevékenység- és a sportág választására számos tényező gyakorol hatást. Ezeket a tényezőket egy korábbi hasonló témájú kutatás alapján nyolc csoportba (élsport, szülők, barátok, szabadidő eltöltése, egészségmegőrzése, stb.) soroltuk és zárt végű kérdések segítségével, 1-5-ig terjedő skálán vizsgáltuk, hogy melyik tényezőnek mekkora szerepe volt a sportolás elkezdésében (**1. táblázat**).

Az élsport nem jelent meg döntő tényezőként a válaszokban. A többség nem azért kezdett el sportolni, hogy élsportoló legyen, a megkérdezettek mindössze 29,1% -a jelölte be, mint nagymértékben meghatározó tényezőt. A bevált sportolóknál ez az érték magasabb (40,5%) a nem bevált sportolókéhoz képest (25,1%). A barátok szerepe nem kiemelkedő a sportolási indítékok között, a vizsgált sportolók 64,7%-át egyáltalán nem befolyásolta barátja a döntésben, 6,3%-ban volt csak jelentős, vagy meghatározó (6,0%) a barátok szerepe. Hasonlóan alacsony szerepe van a sportolás megkezdésében az orvosi javaslatnak (7,5%), de még így is a válaszadók 12,2%-a orvosi tanácsra kezdett el sportolni.

A szabadidő sporttal történő eltöltése már inkább mondható befolyásoló tényezőnek. Az úszók körülbelül fele (49,9%) nagymértékben vagy teljes mértékben a szabadidő hasznos eltöltése miatt kezdte el a sportolást. Hasonló arányban (53,2%) választották a sportot a megkérdezettek amiatt, hogy jól érezzék magukat. Az egyik legdominánsabb indokként az egészség megőrzése jelent meg a válaszokban. A megkérdezettek 68,3%-a tartotta fontosnak, hogy egészsége érdekében sportoljon. A nem bevált sportolóknál ez az arány 70,7%, a beváltaknál 45,2%.

A családi háttér befolyásoló szerepe kétpólusú, mivel a szülők korábbi sporttevékenysége 40,3%-ban egyáltalán nem befolyásolta a sport elkezdésében a megkérdezetteket, illetve csak 15,9%-ban volt ez a legfontosabb indok. Másfelől a sportolók 51,4%-a azért kezdett el sportolni, mert szülei elvitték sportegyesületbe vagy sporttanfolyamra. A válaszok átlagának és szórásának eredményeiből (**2. táblázat**) az következik, hogy a sportolás elkezdését leginkább a Szülők (3,92), az Egészség megőrzése (3,84), valamint a Szabadidő sporttal történő eltöltése (3,30) motiválta leginkább. A legkevésbé befolyásoló tényező az Orvosi ajánlás (1,63) és a Barátok (1,77) voltak.

A motivációk szempontjából a nemek között az élsport szerepében találtunk szignifikáns különbséget. A fiúk inkább választották az Élsport vonzása miatt a sportolást, mint a lányok ($\chi^2 = 10,695$; $p = 0,030$). Ugyanezen változó esetében találtunk különbséget a beváltak és a nem beváltak között is ($\chi^2 = 21,163$; $p = 0,000$). A bevált sportolók inkább az élsport miatt kezdték el a sportolást, a nem bevált sportolóknál ez nem volt domináns motiváló tényező.

A sportolás elkezdésének okain túl arra is kíváncsiak voltunk, hogy miért éppen az úszást választották a versenyzők. A felmérésben szereplő, idevágó kérdéseket, illetve válaszokat két csoportba soroltuk. Az első csoportba azok az indokok tartoztak, amelyek a családhoz, illetve belső indíttatáshoz kapcsolódnak, míg a másik csoportba azok a válaszok kerültek, amelyek külső befolyásoló tényezők. Ezáltal az első csoportba a Szüleim ezt tanácsolták, a Rokonaim ezt tanácsolták, a Testvérem tanácsolta, az Úgy éreztem, nekem való ez a sportág, az Elegem lett egy másik sportágból, a Családi hagyomány és a Mindenképp úszni szerettem volna válaszlehetőségek kerültek. A második csoportot a Barátaim is úsztak, Az Edzőm figyelte rám, a Testnevelőm ajánlotta ezt a sportágot, az Ismerősök ajánlották, a Lakóhelyemen erre volt lehetőség, az Orvos ajánlotta és a Média hatása válaszok alkották.

Az első csoportba tartozó válaszok százalékos megoszlását a **3. táblázat** mutatja be. Az úszást a Szülők tanácsára választók aránya 52,1%, melyből 34,9% leginkább a szülei tanácsára kezdte el az úszást, míg 17,2%-ukat nagyon befolyásolták szüleik. A Rokonok és Testvérek befolyása nem érezhető a sportágválasztásban, mindkét esetben a válaszadók 78%-a jelölte meg, hogy egyáltalán nem befolyásolták döntésüket. A megkérdezettek 26,9%-a válaszolta azt, hogy teljes mértékben, 19,6%-a pedig azt, hogy nagyon meghatározó volt sportágválasztásában az az érzés, hogy ez a Neki való sportág. A Más sportág megünzése vagy a Családi hagyomány sem hatott jelentősen a sportágválasztásra; mindkét esetben 70% felett jelölték meg, hogy egyáltalán nem befolyásolta döntésüket ez a két tényező. A Mindenképp úszni szerettem volna válaszlehetőségnél ismét kettős eredményt kaptunk. Az úszók 28,5%-a egyáltalán nem e miatt választotta az úszást, míg 20,7%-uk mindenképpen úszni szeretett volna.

A második csoportba sorolt indítékokról (**4. táblázat**) általánosságban elmondható, hogy nem befolyásolták érdemben a sportágválasztást. Egyedül az Edző figyelte rám válasz esetében találtunk közel 20%-os válaszolási arányt a leginkább befolyásoló tényezőnél. A Barátok esetében 60%-ban, míg a többi válaszlehetőség esetében 70%-ban azt az eredményt kaptuk, hogy ezek a tényezők egyáltalán nem befolyásolták a sportolókat a sportágválasztásban.

Megvizsgáltuk továbbá, hogy a fiúk és a lányok, valamint a bevált és nem bevált sportolók között mely válaszok esetében van szignifikáns különbség. Az első csoportba sorolt válaszokkal kapcsolatos eredményeket az **5. táblázatban** mutatjuk be.

Az eredmények azt tükrözik, hogy több fiú választotta az úszást a Szülők tanácsára, mint a leány ($\chi^2 = 12,052$; $p = 0,017$). A Meguntam egy másik sportot válaszok átlaga alacsony (1,34), azonban a nemek között szignifikáns különbséget találtunk. ($\chi^2 = 17,670$; $p = 0,001$) a fiúk többen választották e miatt az úszást, mint a leányok. A Mindenképp úszni akartam válaszok átlagértéke magasabb (2,86), és a leá-

1. táblázat. A sportolás elkezdését befolyásoló tényezők %-os megoszlása (N=424)

Table 1. Distribution of the influencing factors of starting sport activity in percentage (N=424)

A sport elkezdését befolyásoló tényezők	Az egyetértés szintje	Nem		Beválás		
		Férfi	Nő	Bevált	Nem bevált	
		%				
Élsport vonzereje	1	35,6	31,1	40,1	32,1	36,8
	2	16	12,6	19,3	7,5	18,9
	3	19,4	22,8	15,9	19,8	19,2
	4	16	18	14	16	16
	5	13,1	15,5	10,6	24,5	9,1
Barátok hatása	1	64,7	63,3	66,2	68,6	63,4
	2	11,8	12,1	11,6	12,4	11,7
	3	11,1	10,6	11,6	9,5	11,7
	4	6	7,2	4,8	5,7	6,1
	5	6,3	6,8	5,8	3,8	7,1
Szabadidő hasznos eltöltése	1	16	15,5	16,4	17,1	15,6
	2	14,3	16	12,6	15,2	14
	3	19,9	21,4	18,4	23,8	18,5
	4	23,5	19,9	27,1	20	24,7
	5	26,4	27,2	25,6	23,8	27,3
Jó közérzet megteremtése	1	13,6	15,5	11,6	18,3	12
	2	7,7	9,2	6,3	8,7	7,4
	3	25,4	24,8	26,1	27,9	24,6
	4	26,9	28,6	25,1	25	27,5
	5	26,4	21,8	30,9	20,2	28,5
Egészség megőrzése	1	10,4	8,7	12,1	18,3	8,4
	2	7	7,2	6,8	8,7	5,8
	3	14,3	13	15,5	27,9	14
	4	25,1	25,1	25,1	25	26,6
	5	43,2	45,9	40,6	20,2	45,1
Szülők döntése	1	9,6	11	8,2	7,4	10,4
	2	8,4	8,1	8,7	6,5	9,1
	3	13,5	12,9	14	11,1	14,3
	4	17,1	19,6	14,5	13	18,5
	5	51,4	48,3	54,6	62	47,7
Szülők sportmúltja	1	40,3	40,6	40,1	32,4	43,1
	2	15,7	16,4	15	19,4	14,4
	3	15,2	16,9	13,5	13	16
	4	12,8	11,6	14	15,7	11,8
	5	15,9	14,5	17,4	19,4	14,7
Orvos ajánlotta	1	75,5	70,7	80,3	70,8	77,1
	2	6,3	8,2	4,3	5,7	6,5
	3	6	7,2	4,8	6,6	5,8
	4	3,8	4,8	2,9	2,8	4,2
	5	8,4	9,1	7,7	14,2	6,5

2. táblázat. A sportolás elkezdését befolyásoló tényezők átlag és szórás eredményei (N=424)

Table 2. Mean and SD values of the influencing factors of starting sport activity (N=424)

A sport elkezdését befolyásoló tényezők	Összes sportoló	Nem		Beválás	
		Férfi	Nő	Bevált	Nem bevált
	Átlag/szórás				
Egészség megőrzése	3,92±1,36	3,86±1,38	3,99±1,35	4,16±1,28	3,84±1,37
Az egészség miatt	3,84±1,33	3,92±1,29	3,75±1,36	3,54±1,48	3,94±1,25
Jó közérzet megteremtése	3,45±1,32	3,32±1,33	3,57±1,30	3,20±1,36	3,53±1,30
Szabadidő hasznos eltöltése	3,30±1,41	3,27±1,41	3,33±1,40	3,18±1,40	3,34±1,41
Élsport vonzereje	2,55±1,43	2,74±1,45*	2,36±1,40*	2,93±1,58*	2,42±1,36*
Szülők sportmúltja	2,48±1,50	2,43±1,47	2,54±1,54	2,70±1,53	2,41±1,49
Barátok hatása	1,77±1,23	1,82±1,27	1,72±1,19	1,64±1,11	1,82±1,26
Orvos ajánlotta	1,63±1,26	1,74±1,31	1,53±1,20	1,84±1,46	1,56±1,18
*p<0,05					

nyok (3,11) inkább választották e miatt az úszást ($\chi^2 = 15,178$; $p = 0,004$).

A beváltak és nem bevált sportolók között a Mindenképp úszni akartam válasz esetében találtunk szignifikáns különbséget ($\chi^2 = 13,053$; $p = 0,011$). Érdekes módon a nem beváltakat jobban motiválta ez a tényező választásukban, mint a bevált sportolókat.

A második csoportba sorolt lehetőségek közül a nemek között két, míg a bevált és nem bevált sportolók között egy változó esetében kaptunk szignifikáns különbséget (6. táblázat). A külső tényezők közé sorolt indítékok nem tekinthetők lényeges befolyásoló tényezőknek. Az Edző felfigyelt rám alternatíván kívül minden más motiváció átlaga jóval 2 alatt maradt. A külső tényezők közül a legmagasabb átlagot az edző szerepe kapta, de ez az érték is meglehetősen alacsony (2,4).

Szignifikáns különbséget találtunk a nemek között az ismerősök szerepének megítélésében ($\chi^2 = 21,163$; $p = 0,000$). A leányok sportágválasztását jobban befolyásolták az ismerősök, mint a fiúké. Az Orvos ajánlotta változó esetében is találtunk különbséget ($\chi^2 = 10,302$; $p = 0,036$), de itt a fiúk által adott válaszok átlagértéke volt szignifikánsan magasabb, mint a leányké. A beválás szempontjából az Orvos ajánlotta alternatíva is különbséget mutatott ($\chi^2 = 10,005$; $p = 0,040$).

Megbeszélés

Mind a hazai, mind a nemzetközi kutatások gyakran próbálják feltárni, hogy milyen külső és belső tényezők játszanak szerepet a fiatalok sportolási szoká-

sainak kialakításában (Bagoien és Halvari, 2005; Bicsérdy, 2002; Harsányi, 2004; Lindner és Kerr, 2001; Pluhár et al., 2003; Vernacchia et al., 2000). Kevesebb azoknak a kutatásoknak a száma, amelyek a kérdéskört úgy közelítik meg, hogy milyen érvek szerepelnek az adott sportág választása mellett (Földesiné, 1999; Pápai és Szabó, 2003). Felmérésünkben az utóbbi kérdésre kerestük a választ. Vizsgálatunk eredményei igazolták azt a két hipotézisünket (H^1 ; H^2), mely szerint az úszók elsősorban szüleik javaslatára és egészségük megőrzése érdekében kezdtek sportolni, szabadidős tevékenységként.

A szülők szerepe a sportolás elkezdésében már ismert, korábbi tanulmányok (Révész et al., 2005b; Bicsérdy et al., 2006) feltárták, hogy a szülők véleménye jelentős befolyásoló tényező. Bicsérdy (2002) szerint az általános iskolás leányok 42%-a, a fiúk 45%-a a szülők tanácsára kezdett el a sportolni. A középiskolások esetében ez az arány már jelentősen lecsökken, de még így is jelentősnek mondható, a leányok 21%-a és a fiúk 22%-a sportol a szülők tanácsára. Eredményeink megerősítik, hogy a szülők befolyása az egyik legjelentősebb tényező a sportolás elkezdésében. A szülők után a második legnyomósabb ok az egészség megőrzése volt. A rendszeres fizikai aktivitás és a sport jelentőségének megtanítása több szintéren is komoly feladat. A családoknak, az iskoláknak és a sportegyesületeknek is hozzá kell járulnia e feladat megoldásához. Lényeges kérdés, hogy a felnövekvő generáció az egészségtudatos magatartás mely eleme-

3. táblázat. Az úszás sportág választását befolyásoló családi- és belső tényezők %-os megoszlása (N=424)
Table 3. Distribution of family and internal factors of choosing swimming in percentage (N=424)

Az úszás választásának okai	Az egyetértés mértéke	Nem		Beválás		
		Férfi	Nő	Bevált	Nem bevált	
		%				
Szüleim tanácsolták	1	22,5	17,7	27,3	23,9	22,5
	2	13,2	10	16,3	9,2	14,6
	3	12,2	12,4	12	10,1	12,9
	4	17,2	19,6	14,8	14,7	18,1
	5	34,9	40,2	29,7	42,2	32,4
Rokonaim tanácsolták	1	78	79,1	76,8	73,3	79,5
	2	8,5	6,3	10,6	8,6	8,4
	3	6,5	7,3	5,8	7,6	6,2
	4	3,1	3,9	2,4	3,8	2,9
	5	3,9	3,4	4,3	6,7	2,9
Testvérem ajánlotta	1	78	78,6	77,3	77,9	78
	2	7	6,3	7,7	4,8	7,8
	3	4,6	3,9	5,3	5,8	4,2
	4	3,6	1,9	5,3	2,9	3,9
	5	6,8	9,2	4,3	8,7	6,1
Úgy érzem, nekem való sportág	1	24	28,6	19,3	30,5	21,8
	2	9,4	9,7	9,2	7,6	10,1
	3	20,1	20,4	19,8	20	20,1
	4	19,6	17	22,2	21	19,2
	5	26,9	24,3	29,5	21	28,9
Meguntam egy másik sportot	1	82,7	76,4	88,9	87,6	81
	2	7,2	7,7	6,8	5,7	7,7
	3	5,3	7,2	3,4	1,9	6,5
	4	2,7	4,8	0,5	2,9	2,6
	5	2,2	3,8	0,5	1,9	2,3
Családi hagyományt követtem	1	76,3	81,6	71	79	75,4
	2	5,8	4,8	6,8	4,8	6,1
	3	7	5,8	8,2	7,6	6,8
	4	5,6	4,3	6,8	2,9	6,5
	5	5,3	3,4	7,2	5,7	5,2
Mindenképp úszni akartam	1	28,5	33	24	38,5	25,2
	2	14,9	15,5	14,2	12,5	15,7
	3	19	22,8	15,2	24	17,3
	4	16,8	13,6	20,1	11,5	18,6
	5	20,7	15	26,5	13,5	23,2

ire fektet hangsúlyt. Az egészség, mint a sportolás indítéka, tükrözi az egészségtudatos életvitelre nevelés eredményességét. Az egészség értéként kezelése, valamint a szabadidő hasznos eltöltésére irányuló sporttevékenység nagy valószínűséggel az egészségtudatos életvitelre nevelés eredménye.

A sportágválasztást a külső (barátok, edző, testnevelő, stb.) és belső (szülők, sportág szeretet, az úszás prioritása) tényezők oldaláról vizsgáltuk. Megállapítható a belső tényezők dominanciája, amelyben a szülők mellett a sportolók saját véleménye is megjelent. A vizsgálatban szereplők sportágválasztását erősen befolyásolta a szülők tanácsa. A szülők befolyásoló szerepét azonban nemcsak a sportolók emli-

tik meg. Egy korábbi vizsgálatunkban (Révész et al., 2005c) sikeres edzőket kérdeztünk a sportágválasztás körülményeiről. Ők is első helyen említették a szülők sportmúltját és sportági preferenciájukat. Fredricks és Eccles (2004) is a szülők magatartásának, valamint értékrendjének tulajdonít jelentőséget a tanulók iskolán kívüli tevékenységében, így a sporttevékenységben is.

A belső tényezők jelentőségét támasztja alá, hogy a szülői hatás mellett a sportolók egyéni véleménye, valamint a sportág iránti érdeklődése is nagy teret kapott a sportágválasztásban.

Az általunk vizsgált mintában a külső tényezők nem voltak jelentős befolyással a sportágválasztásra, így

4. táblázat. Az úszás sportág választását befolyásoló külső tényezők %-os megoszlása (N=424)
 Table 4. Distribution of external factors of choosing swimming in percentage (N=424)

Az úszás választásának okai	Az egyetértés mértéke	Nem		Beválás		
		Férfi	Nő	Bevált	Nem bevált	
		%				
Barátain is úsztak	1	63,3	64,3	62,3	67,6	61,8
	2	12,6	11,6	13,5	8,6	13,9
	3	10,6	9,2	12,1	12,4	10
	4	7	7,7	6,3	6,7	7,1
	5	6,5	7,2	5,8	4,8	7,1
Az edző felfigyelt rám	1	48,4	48,1	48,8	42,9	50,3
	2	9,7	11,7	7,7	8,6	10,1
	3	13,1	13,6	12,6	13,3	13
	4	11,1	13,6	8,7	16,2	9,4
	5	17,7	13,1	22,2	19	17,2
Testnevelőm ajánlotta	1	81,4	81	81,7	80,2	81,8
	2	8,2	8,3	8,2	6,6	8,8
	3	4,6	4,4	4,8	5,7	4,2
	4	3,6	3,4	3,8	4,7	3,3
	5	2,2	2,9	1,4	2,8	2
Ismerősök ajánlották	1	76,9	81,5	72,5	82,7	75
	2	8,7	7,8	9,7	5,8	9,7
	3	6,1	6,3	5,8	5,8	6,2
	4	4,1	2,9	5,3	4,8	3,9
	5	4,1	1,5	6,8	1	5,2
Lakóhelyemen erre volt lehetőség	1	72,9	72,3	73,4	78,1	71,1
	2	6,5	5,8	7,2	6,7	6,5
	3	9,9	10,2	9,7	7,6	10,7
	4	4,6	3,4	5,8	2,9	5,2
	5	6,1	8,3	3,9	4,8	6,5
Orvos ajánlotta	1	79,5	75	84,1	72,6	81,9
	2	3,9	4,3	3,4	2,8	4,2
	3	4,1	6,7	1,4	7,5	2,9
	4	1,9	1,4	2,4	0,9	2,3
	5	10,6	12,5	8,7	16	8,7
Média hatása	1	72,9	73,9	71,8	69,5	74
	2	9,7	9,7	9,7	10,5	9,4
	3	9,4	9,2	9,7	10,5	9,1
	4	5,8	6,3	5,3	6,7	5,5
	5	2,2	1	3,4	2,9	1,9

harmadik hipotézisünket, mely szerint a testnevelők számottevő szerepet játszottak az úszók sportágválasztásában, el kellett vetnünk. Idevágó eredményeink ellentmondanak néhány más kutatás tapasztalatainak. Eccles és Wigfield (2000) szerint az iskolától elvárható, hogy megfelelő viselkedésmintát mutasson a tanulók számára, melynek része a sport- és a sportágválasztás elősegítése. Balázsiné (2002) kutatási eredményei szerint az általános iskolai tanulók több mint harmada a testnevelő tanárt tartja a legszimpatikusabbnak és a testnevelés órát a legértékesebbnek az iskolában. Az iskolások számítanak a testnevelő

tanár véleményére és szakértelmére sportágválasztásuk során.

A testnevelők szerepe jelentősebb is lehetne, hiszen a gyermekek többsége a testnevelés órán találkozik először szakmailag felkészült, megfelelő ismeretekkel rendelkező szakemberrel, aki a meglévő adottságai és a szerzett képességeik alapján meg tudja állapítani, mely sportágban érhetnének el kimagasló eredményeket. Valószínű, hogy a testnevelők azért nem játszottak meghatározó szerepet az úszók sportágválasztásában, mert a korai specializáció miatt az érintett gyermekek (pontosabban szüleik) már azelőtt el-

5. táblázat. A sportágválasztást befolyásoló családi- és belső tényezők (N=424)

Table 5. Family and internal factors of choosing swimming (N=424)

Az úszás választásának okai	Összes sportoló	Nem		Beválás	
		Férfi	Nő	Bevált	Nem bevált
	Átlag/szórás				
Szüleim tanácsolták	3,29±1,58	3,55±1,52*	3,03±1,61*	3,42±1,65	3,24±1,56
Úgy éreztem, nekem való sportág	3,16±1,51	2,99±1,54	3,33±1,47	2,94±1,52	3,23±1,50
Mindenképp úszni akartam	2,86±1,50	2,62±1,44*	3,11±1,53*	2,49±1,44*	2,99±1,51*
Családi hagyományt követtem	1,58±1,16	1,43±1,01	1,72±1,28	1,51±1,12	1,60±1,17
Testvérem ajánlotta	1,54±1,17	1,57±1,24	1,52±1,09	1,60±1,25	1,52±1,14
Rokonaim tanácsolták	1,46±1,01	1,46±1,02	1,47±1,01	1,62±1,19	1,41±0,94
Meguntam egy másik sportot	1,34±0,86	1,52±1,07*	1,17±0,54*	1,26±0,79	1,37±0,89
*p<0,05					

6. táblázat. A sportágválasztást befolyásoló külső tényezők (N=424)

Table 6. External factors of choosing swimming (N=424)

Az úszás választásának okai	Összes sportoló	Nem		Beválás	
		Férfi	Nő	Bevált	Nem bevált
	Átlag/szórás				
Az edző felfigyelt rám	2,40±1,58	2,32±1,49	2,48±1,65	2,60±1,60	2,33±1,56
Barátaim is úsztak	1,81±1,25	1,82±1,29	1,80±1,21	1,72±1,19	1,84±1,27
Lakóhelyemen erre volt lehetőség	1,64±1,19	1,69±1,27	1,59±1,11	1,50±1,07	1,69±1,23
Orvos ajánlotta	1,60±1,30	1,72±1,39*	1,48±1,21*	1,85±1,51*	1,52±1,22*
Média hatása	1,55±1,02	1,51±0,96	1,59±1,08	1,63±1,09	1,52±1,00
Ismerősök ajánlották	1,50±1,05	1,35±0,84*	1,64±1,21*	1,36±0,86	1,55±1,11
Testnevelőm ajánlotta	1,37±0,89	1,39±0,94	1,35±0,85	1,43±0,99	1,35±0,86
*p<0,05					

kötelezték magukat a sportág mellett, mielőtt iskolába, illetve testnevelő szakos tanár keze alá kerültek volna.

A sportszakemberek közül az edzők szerepe volt a legjelentősebb a sportágválasztásban, ezáltal valami-

lyen szinten érvényesülnek szakmai szempontok is, azonban az edzői szerep is csökkenni látszik. Például Pápai és Szabó (2003) tornászok körében végzett felmérésében a megkérdezettek 30%-a választotta a tornát az edző javaslatára.

A külső tényezők közül általában jelentős a barátok és kortársak befolyásoló szerepe (Mönks és Knoers, 1997; Czeizel, 2003). Az úszóknak mindössze 6,5%-a válaszolta, hogy sportágválasztásban barátja véleménye volt a legmeghatározóbb. Feltehetően ismét azért, mert az úszásban a szakosodás rendszerint egészen kisgyermek korban kezdődik, amikor még a szülők szava a döntő, a kortárs csoport hatása később érvényesül.

A sportágválasztáshoz kapcsolódó eredményeink alátámasztják Szabó (2002) tapasztalatait, mely szerint a család átvette a szerepet a fiatalok sport felé irányításában és motivációs bázisának kiépítésében. A korábbi gyakorlat átalakult, a sportolással és a sportágválasztással kapcsolatos teendők már inkább a családhoz kapcsolódnak. Az edzők és a testnevelők együttműködése az 1980-as évek végéig stabil volt (Körös, 1995; Istvánfi, 2002; Sztatényi, 2002), ma ez már nem mondható el. Véleményünk szerint a sportágválasztás kulcsszereplőinek együttműködése továbbra is segítené a versenysport fejlődését és az úszás sportág további sikerességét.

Felhasznált irodalom

Allen, J.B., Howe, B.L. (1998): Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **20**: 280-299.

Babbie E. (2003): *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Balassi Kiadó, Budapest.

Bagoien T.E., Halvari, H. (2005): Autonomous motivation: Involvement in physical activity and perceived sport competence: structural and mediator models. *Perceptual Motor Skills*, **1**: 3-24.

Balaguer, I., Duda, J.L., Crespo, M. (1999): Motivational climate and goal orientations as a predictor of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science of Sports*, **9**: 381-388.

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

Barber, H., Sukhi, H., White, S.A. (1999): The influence of parent-coaches on participation motivation and competitive anxiety in youth sport participants. *Journal of Sport Behavior*, **22**: 162-180.

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

Bicsérdy G., Bognár J., Révész L. (2006): Sportágválasztás az általános iskolában. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **7**: 1. 21-26.

Bíróné Nagy E. (1990): *A mozgásos aktivitás, mint életmódelem*. OM Kutatási pályázat zárójelentés. Kézirat. TF Könyvtár, Budapest.

Bíróné Nagy E. (2004): *Sportpedagógia*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs.

Brustad, R.J. (1988): Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of interpersonal and socialization factors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **10**: 307-321.

Czeizel E. (2003). Sport és genetika. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **4**: 1. 15-22.

Côté, J. (1999): The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, **13**: 395-417.

Eccles, J.S., Wigfield, A. (2000): Schooling's influences on motivation and achievement. In: Danzinger,

S.H., Waldfogel, J. (ed.): *Securing the future: Investing children from birth to college*. Russell Sage Foundation, New York. 153-181.

Falus I. (2003): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Könyvkiadó, Budapest.

Földesiné Szabó Gy. (1999): *Félmatórők, félprofik. Magyar olimpiakonok (1980-1996)*. Magyar Olimpiai Bizottság, Budapest.

Fredricks, J.A., Eccles, J.S. (2004): Parental influences on youth involvement in sports. In: Weiss, M.R. (ed.): *Development sport and exercise psychology: A Lifespan perspective*. Fitness Information Technology Inc, Morgantown WV. 145-164.

Gill, D.L., Gross, J.B., Huddleston, S. (1983): Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, **14**: 1-14.

Harmison, J.R. (2006): Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, **37**: 233-243.

Harsányi L. (2004): Követelményprofil, értékelés, kiválasztás. *Magyar Edző*, **3**: 26-30.

Hellstedt, J.C. (1987): The coach-parent-athlete relation. *The Sport Psychologist*, **1**: 151-160.

Istvánfi Cs. (2002): A versenysportra történő kiválasztás aktuális problémái és megoldási lehetőségei az iskolában. *Magyar Edző*, **3**: 8-11.

Jowett, S. (2006): Interpersonal and structural features of Greek coach-athlete dyads performing in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, **18**: 69-81.

Kamm, R.L. (1998): A developmental and psycho-educational approach to reducing conflict and abuse in Little League and youth sports. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, **7**: 891-918.

Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B. (2003): A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **4**: 4. 43-48.

Körös A. (1995): Tehetség gondozás, diáksport, versenysport. *Testnevelés Módszertani Lapok* **1**: 3. 15-18.

Lindner, K.J., Johns, D.P., Butcher, J. (1991): Factors in withdrawal from youth sport: A proposed model. *Journal of Sport Behavior*, **14**: 3-18.

Lindner, K.J., Kerr, J. (2001): Predictability of sport participation motivation from meta-motivational dominances and orientations. *Personality and Individual Differences*, **30**: 759-773.

Mönks, F.J., Knoers, A.M.P. (1997): *Ontwikkeling psychologie*. 7th ed., Van Gorcum, Assen.

Nahalka Gy. (2004): A pedagógiai vizsgálatok leíró és matematikai statisztikai módszerei. In.: Falus I. (szerk.): *Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe*. Műszaki Kiadó, Budapest, 341-514.

Pápai J., Szabó T. (2003): Tornászgyermek sportágválasztását befolyásoló tényezők. *Kalokagathia*, **1**: 18-31.

Pluhár Zs., Keresztes N., Pikó B. (2003): „Ép testben ép lélek”. Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **4**: 2. 29-33.

Révész L., Géczy G., Bognár J., Tóth L. (2005a): A sporttehetség megközelítési módjai. *Magyar Edző*, **4**: 5-8.

Révész L., Bognár J., Géczy G. (2005b): Pedagogical values reflected in elite sports: The case of talent. 10th Annual Congress, European College of Sport Science Abstract Book, Belgrade. 225.

Révész L., Bognár J., Géczi G., Benczenleitner O. (2005c): Tehetség meghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **6**: 4. 17-24.

Scanlan, T.K., Lewthwaite, R. (1984): Socialpsychological aspects of competition of formal youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, **7**: 25-35.

Seifriz, J.J., Duda, J.L., Chi, L. (1992): The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **14**: 375-391.

Smilkstein, G. (1980): Psychological trauma of children and youth in competitive sport. *The Journal of Family Practice*, **10**: 737-739.

Szabó T. (2002): Jelen és távlatok. *Magyar Edző*, **3**: 21-22.

Szlatényi Gy. (2002): A diáksport szerepe a verseny-

sport utánpótlásának kiválasztásában. *Magyar Edző*, **3**. 11-14.

Vernacchia, R.A., McGuire, R.T., Reardon, J.P., Templin, D.P. (2000): Psycho-social characteristics of Olympic track and field athletes. *International Journal of Sport Psychology*, **31**: 5-23.

Vlachopoulos, S.P., Karageorghis, C.I., Terry P.C. (2000): Motivation profiles in sport: A self-determination theory perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, **4**: 387-397.

Weiss, M.R. (2004): *Developmental sport and exercise psychology: A Lifespan perspective*. Fitness Information Technology Inc, Morgantown, WV. 145-164.

Williams, W., Lester, N. (2000): Out of control: parents' becoming violent at youth sporting events. *Sports Illustrated*, **93**: 86-95.

Wong, E.H., Bridges, L.J. (1995): A model of motivational orientation for youth sport: Some preliminary work. *Adolescence*, **30**: 437-452.

Még több mozgással a számítógép előtt – a Wii konzoljáték hatása a túlsúlyos gyermekekre

Előtanulmány – Eger 2010

Getting more exercise with the computer – the effect of Wii-exergaming on overweight children

Pilot-study – Eger 2010

Sáringerné Szilárd Zsuzsanna¹, Jeager Péter¹,
Pólya Tamás²

¹ Mozgássérültek Pető András Nevelőképző és Nevelőintézete,
HTI, Műveltségterületek és Módszertanok Intézeti Tanszék,
Budapest

² Eszterházy Károly Főiskola, Eger,
Kommunikáció- és Médiatudományi Tanszék, Eger

E-mail: sasizsu@gmail.com

Összefoglaló

Jelen előtanulmány célja, hogy rámutasson a számítógépes mozgásos játék jótékony hatására; s egyben egy új megvalósítási lehetőséget vessen fel az Egészségügyi Világszervezet azon megállapításához, mely szerint az elhízás, mint megelőzhető betegség ellen könnyű lenne tenni. A Nintendo Wii konzolon futó játékok a konzolhoz tartozó mozgásérzékelő vezérlő révén mozgásos tevékenységet is magában foglaló alternatívái a gyermekek körében kedvelt hagyományos számítógépes játékoknak. A mozgásérzékelő játékvezérlőt kihasználó játékokkal csökkenthetjük a kevés mozgás és a sok ülés következményeként fellépő rossz testtartás kialakulásának esélyét, másrészt vonzóvá tehetjük a sportolást, mely segíthet a gyermekek egészségének megőrzésében.

Kulcsszavak: Wii konzol, számítógép, sportmozgás, kövér, pubertás

Abstract

The objective of this pre-study is to highlight the beneficial impacts of movement based computer games and at the same time to propose a new course of action in reaction to the statement of the World Health Organization, that being a preventable disease it would be easy to act against obesity. The alternative provided by Nintendo Wii console games based on motion sensing technology have become a popular choice of children. Playing these games on the one hand reduces the risk of bad posture that is usually the result of too much sitting, while on the other hand it also makes sports activities more appealing to children, which on the long run can encourage them to develop a healthy life style.

Key-words: Wii console, personal computer, sport-movement, obesity, puberty

Bevezetés

A testmozgás fontossága

Tudományos kutatások bizonyítják a rendszeres testmozgás betegség-prevenációs és halálozási kockázatsökkentő hatását. A mozgás csökkenti az elhízás veszélyét, javítja az általános közérzetet, serkenti az ember kreativitását, növeli a munkateljesítményt, csökkenti a csontozat és izomzat sérülési kockázatát

és a betegségben töltött napok számát is (Kiss, 2003). A testedzés jótékony hatással van a személyiség fejlődésére, a lelki egészségre is. „Mens sana in corpore sano”, azaz ép testben ép lélek.

A kövérség és a mozgáshiány veszélyei

Bár a megfelelő testsúly köztudottan növeli a hosszú élet esélyét és javítja a pszichofizikai állapotot, a kövérség mégis (nemre való tekintet nélkül) mára már világszerte járványos méreteket ölt. A gyakorlatban elhízottnak számít, akinek súlya 20%-kal meghaladja a testsúly kalkulátorok (például BMI) által ajánlott ideális súlyt. Az elhízottság előfordulási gyakorisága a fejlett országokban 10-30% (Lissau, 2004), Európában több mint 15%.

A kövérség kialakulása egyrészt genetikai hajlam, másrészt egészségtelen életvitel következménye; s ez utóbbi számos szociálpszichológiai és technikai környezeti hatás eredménye. A kövérség kialakulása szempontjából az egészségtelen életvitel legfontosabb faktora a helytelen táplálkozás mellett a mozgásszegény, ülő életmód, ugyanis így az energia felvétele és az energia felhasználása közötti egyensúly felborul. Ahogy a táplálkozási szokások kialakulásában, úgy a mozgás iránti igény kialakításában a családnak és a gyermek közvetlen környezetének döntő szerepe van.

A kevés mozgás és a részben ennek tulajdonítható túlsúly egyre fiatalabb életkorban válik gyakori jelenséggé. A járványügyi hivatal felmérései szerint a gyermekek 30,3%-a küzd súlyfelesleggel és 15,4%-a elhízott. Minden ötödik magyar gyermek túlsúlyos, de a 7-14 éves gyermekek fele nem elégedett a testsúlyával, és 20-30 százalékuk már fogyókúrázott (OÉTI). Tehát a gyermekek is ugyanúgy ki vannak téve az elhízás veszélyének, mint a felnőttek. Az iskolás korosztály egészségét így egyre több hatás veszélyezteti. A mozgásos játékok, tevékenységek háttérbe szorulása azt eredményezi, hogy egyre több a rossz testtartású, elhízott gyermek. A sok ülés kényszertartást eredményez, s ez olyan egyoldalú statikus és mechanikus igénybevételt jelent a mozgásszervrendszer, különös tekintettel a gerinc számára, ami kezdetben túlterhelést, később károsodást hoz létre az ízületeket felépítő elemi struktúrákban. Mivel a sok ülés gyakran a helytelen táplálkozással és a kevés mozgással párosul, a súlyproblémás gyermekek száma is egyre növekszik (Vizi, 2004).

Mindez már csak azért is aggasztó, mert a prepubertás (8-12 év) az ontogenezis egyik meghatározó életszakasza. Az erre a korra jellemző komplex fejlődési folyamatok jól nyomon követhetők a gyermekek alakváltozásában, élettani funkcióik differenciáltságában, a motoros, a kognitív, az affektív és pszicho-

motoros képességeik megnyilvánulásaiban, a társas kapcsolataik alakulásában. Az, hogy a rendszeres fizikai aktivitásnak nemcsak fiziológiai, hanem pszichés előnyei vannak, életkorra való tekintet nélkül is igaz.

A fizikai aktivitás elősegítése

A lakosság egészségre nevelése, a bölcsőtől a sírig tartó mozgásszükséglet felkeltését és annak kielégítésére való lehetőség biztosítását jelenti. A fizikai aktivitásnak számtalan formája ismeretes: lehet versenysport, szabadidősport, rekreációs tevékenység. A mozgás intenzitása függhet az alkattól, a motivációtól illetve a szociális környezet érzékelt elvárásaitól. A fizikai aktivitás körébe soroljuk a mozgásterápiát és a gyógytornát is, amelyek célja a kóros folyamatok ellen ható, preventív, regeneráló hatású mozgásanyag biztosítása és mozgásfunkciók javítása.

A mozgáshoz és az egészséges életmódhoz kapcsolódó pozitív attitűdök kialakulása világszerte rohamosan terjed. Az Európai Unió polgárainak 30%-a végez rendszeres sporttevékenységet. A mozgás iránti igény felkeltését már gyermekkorban célszerű kezdeni, mert ez a leghatékonyabb módja annak, hogy az a mindennapos döntéseket befolyásoló tartós attitűddé alakuljon.

A Nintendo Wii

2006-ban piacra került egy újfajta sporteszköz, számítógépes játékgép (Wii), melynek használatával a játékos fizikai értelemben is aktív résztvevőjévé válik a virtuális sporteseményeknek. A számítógép alapú játékeszköz így sporteszközként funkcionál. A Wii-n futó játékprogramok olyan sportmozgásokat is lehetővé tesznek a gyermek számára, melyeket a sportban hátrányos testalkat (túlsúly) vagy a mozgáskoordináció alacsony szintje (ügyetlenség) miatt, eddig nem mert kipróbálni. Ezzel reményeink szerint vonzóvá lehet tenni a sportolást azoknak is, akik eddig csak nézni merték a sportokat. A Wii játék további előnye lehet, hogy a szobába hozza a sportágakat és a sportágra jellemző mozgásokkal, mozdulatokkal a gyermek átélheti a sportolás élményét, fejlesztheti a sportághoz szükséges izmokat, koordinációt. Ez kedvet csinálhat neki a sportmozgásokra, ösztönözve arra, hogy elmenjen a sportpályára is.

A Nintendo Wii vezérlésének hasznos vonatkozásai a testmozgás és az életmód tekintetében

A mozgásérzékelős vezérlővel fel nem szerelt játékkonzolokhoz és számítógépekhez képest minőségi ugrást jelentett a számítógépes játékvezérlés történetében, hogy a Nintendo Wii mozgásérzékelős játékvezérlőt kapott, és hogy e játékvezérlőt a Wii-re írt programok sokrétűen ki is használják (mára a Wii fő riválisának számító Microsoft Xbox 360 és a Sony PlayStation 3 mellé is vásárolható mozgásérzékelős vezérlő a Kinect és a Move vezérlők révén). A hagyományos számítógépes és konzoljátékok ugyanis nem készítetik testmozgásra a játékosokat, így elősegítik az ülő életmód és az elhízás kialakulását a felhasználók körében (Vandewater et al., 2004; Kato, 2010). A mozgásérzékelős vezérlő esetében a kontrollert kezelő játékos már nem csak billentyűket nyomogat vagy irányítókart húzogat a játék során, hanem egész testével vagy több testrészével koordináltan szükséges mozognia a játék irányításához. Így lehetővé válik a játékos mozgás mennyiségének növelése és a motoros képességeinek

fejlesztése is, nem utolsósorban a játékos ama motivációjának köszönhetően, hogy egyre jobb játékbeli eredményeket szeretne elérni, ezért egyre hatékonyabb vezérlésre – azaz több és/vagy kifinomultabb testmozgásra – törekszik. Ennek fényében nem meglepő, hogy a Wii-játékok esetében a játékirányításhoz szükséges testmozgás növeli a játékos energiafelhasználását az ülő helyzetben irányítható játékokhoz és a tévézéshez képest (Lanningham-Foster et al., 2006; Graves et al., 2007). Ez a mozgást igénylő játékirányítás elősegítheti az egészséges életmód kialakulását és fenntartását a technikailag fejlett társadalmakban, ahol a számítógépes játék egyre elterjedtebb és nemcsak a fiatalok körében: a jelen tanulmányban leírt vizsgálat alanyainak 70%-a legalább napi 1 órát, 23%-uk pedig több mint napi 2 órát tölt számítógépes játékokkal. Ehhez igen hasonló mértékű, átlagosan heti 13 órányi számítógépes játékot jelez egy a minden korcsoport játékosaira és a 2008-as év utolsó negyedévére vonatkozó egyesült államokbeli felmérés (NPD, 2009). A videójátékok használata nemcsak az ülő életmóddal szemben bírhat jótékony hatással, hanem a fejlett kézügyességet igénylő szakmákban is, például a laparoszkópiás sebészetben, ahol egy kísérlet tanulsága szerint a Wii-játékkal gyakorló szakorvosjelöltek kevesebb hibát vétettek és gyorsabban hajtották végre a kitzűzött orvosi feladatot, mint a Wii-vel nem játszó kollégáik (Bokhari et al., 2010). Összességében elmondhatjuk tehát, hogy a mozgásérzékelős vezérlést igénylő számítógépes játékok az aktív testmozgás szükségessé tételével képesek hasznos és pozitív hatásokat kifejteni a játékosok életmódja és motoros képességei vonatkozásában.

A kutatás célja

Az itt bemutatott vizsgálat fő célja annak feltárása volt, hogy a túlsúlyos gyermekekre milyen fizikális és pszichés hatással van a Wii-vel való rendszeres játék. A kutatás másodlagos célja annak demonstrálása, hogy a Wii lehetőséget nyithat nagy eszköz- és helyigényű sportágak elérhetővé és kívánatosá tételére a gyermekek számára. Harmadik, általánosabb célként pedig az fogalmazható meg, hogy népszerűsítsük a szabadidő aktív és változatos sportmozgással történő eltöltését.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban az egi Eszterházy Károly Főiskola Gyakorló Iskolájának 34, túlsúlyosnak vagy elhízottnak ítélt (lásd alább) tanulója vett részt, életkoruk 10-14 év közötti, átlagosan 12,1 évesek.

Antropometriai adatokat 33 tanulóról sikerült gyűjteni. A tanulók testtömeg-indexe (BMI) a kísérlet kezdetekor 20,9 és 36,1 közötti, a kísérlet végén 21,0 és 36,7 közötti, átlagosan 26,7 illetve 27,0 volt. A Centers for Disease Control and Prevention (www.cdc.gov) életkor-specifikus BMI adatai alapján így a populáció felső 5%-ba (az „elhízottak” kategóriájába) 18 gyermek (55%) volt sorolható a vizsgálat elején és végén is. Ugyanezen adatok alapján a populáció BMI szerinti felső 15%-ába (a „túlsúlyos” kategóriába) további 13 gyermek tartozott. A vizsgálatban résztvevő további két gyermekből az egyiket a BMI a felső 25%-ba rendelte, a másik esetben ez csak a kísérlet végi állapotra volt elmondható.

A vizsgálat alanyai 2010. március elejétől tíz héten keresztül minden hét minden munkanapján fél órát

játszottak a játékkal. A játékidő meghatározásánál figyelembe vettük azt a ténytet, hogy a mozgás akkor lesz hatásos, ha azt megfelelő ideig, megfelelő intenzitással végezzük. Természetesen szakmai felügyelettel a hatásfokot javítani lehet, ezért a játék teljes időtartama alatt minden csoporthoz segítőtket alkalmaztunk, akiknek az volt a feladatuk, hogy egyrészt figyelemmel kísérjék és segítsék a helyes és motivált játékot, másrészt a megfigyelési naplót vezessék. A játékeszköz jellegéből adódóan a motiváció elég magas volt, így csak a kivitelezésben kellett segíteni. A napi játékról előzetes szempontrendszer alapján naplót vezettük, a változások nyomon követése érdekében. A vizsgálat során ugyanazokat az eszközöket használtuk minden gyermeknél.

A kutatás céljainak megfelelően az alábbi adatgyűjtés folyt:

Antropometriai méretek rögzítése a kísérlet elején (az első játék előtt) és végén:

- testmagasság (a talpsík és a koponyatető távolsága milliméteres pontossággal);
- testtömeg (személymérlegen, minimális ruházatban);
- derékkerület (a köldök magasságában a hossztengetyre merőleges síkban mérve);
- csípőkerület (a csípőcsont magasságában a hossztengetyre merőleges síkban);
- felkarkerület (az alkar hossztengetyre merőleges síkban a legnagyobb kerület);
- combkerület (a comb hossztengetyre merőleges síkban a legnagyobb kerület).

A gyermekek POMS hangulati kérdőívet töltöttek ki egyénileg a kísérlet elején és végén, mely hét aspektusból határozta meg a gyermekek pszichés állapotát:

- feszültség;
- düh;
- kimerültség;
- lehangoltság;
- önbecsülés;
- életerő;
- zavartság;
- hangulat (a fentiekből eredeztetett átfogó mérőszám).

Az általunk összeállított, elsősorban a gyermekek életmódját, számítógép-használati és sportolási szokásait firtató 26 pontos kérdőívet a kísérlet elején töltötték ki a résztvevők.

Az adatfeldolgozás menete

Az összegyűjtött adatokat az alábbi specifikus célok szem előtt tartásával, statisztikai módszerek felhasználásával dolgoztuk fel:

- Az alanyok jellemzése céljából az életmódra, valamint a számítógépes- és sportszokásokra vonatkozó adatokat leíró statisztikákkal foglaltuk össze (34 tanulóra).
- Az alanyok esetleges hangulati változásait a kísérlet elején és végén mért POMS adatok összehasonlításával végeztük el (34 tanulóra). Ennek a változásnak a szignifikanciáját páros *t*-próbával vagy Wilcoxon-teszttel ellenőriztük, attól függően, hogy az adatpárok különbségeinek eloszlása a Shaphiro-Wilk teszt szignifikanciája alapján közelítőleg normálisnak tekinthető volt-e ($p > 0,05$) vagy sem ($p < 0,05$).
- Az alanyok BMI értékei és POMS adatai közötti esetleges összefüggést vizsgáltuk Pearson- illetve Spe-

arman-korrelációs együtthatók kiszámításával a kísérlet elején és végén vett adatokból is (attól függően, hogy a Shaphiro-Wilk teszt alapján az adott változók eloszlása normálisnak tekinthető-e). Mivel testi adatok csak 33 tanulóra voltak, ez a vizsgálat csak órájuk vonatkozott.

• Az alanyok testi adatainak (többek között a BMI-nek) az esetleges változásait is megállapítottuk a kísérlet előtti és utáni adatok összehasonlításával, leíró statisztikai módszerekkel. Az előzőhöz hasonló módon itt is csak arra a 33 alanyra tudtuk a vizsgálatot elvégezni, amelyeknél rendelkezésre álltak testi adatok. A BMI meghatározása egyszerű, értékes lehet az elhízás jellemzésére, de szakemberek felhívják a figyelmet arra, hogy hibája, hogy nem tesz különbséget a zsír és a zsírintes testtömeg között. Ezért is vettünk alapul méréseink során a BMI-n túli testméret-adatokat is.

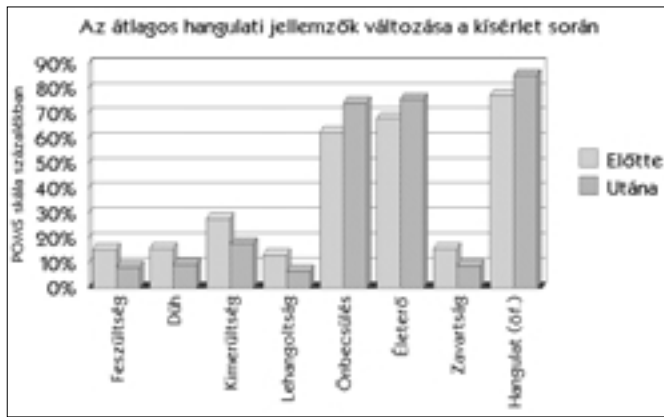
Eredmények

Leíró statisztikai eredmények az életmódra, valamint a számítógépes- és sportszokásokra vonatkozóan

A gyermekek 53%-a lakik kertés házban, így többségük esetében túlsúlyosságuk mögé semmiképp nem állítható okként a szabadban való mozgás lehetőségének a hiánya. 70%-uk legalább napi egy órát, 23%-uk több mint napi két órát tölt a számítógépes játékkal. Kivétel nélkül mindannyian tagjai és rendszeres használói közösségi oldalaknak, 47%-uk háromnak vagy annál is többnek. A számítógépen 68%-uk szeret kalandjátékokat játszani, 50%-uk ügyességi-mászkalós játékokat, 47%-uk autós-motoros versengéseket, 53%-uk lövöldözős akciójátékokat. A sok számítógépes játékot alig több mint egyharmaduk (38%) tartja károsnak, és 65%-uk csak a napi három-négy óránál több játékot gondolja túl soknak. 82%-uk úgy tudja, hogy van lehetőség iskolai szabadidős sporttevékenységekre, 26%-uk szerint táncra is. Az elhízott és túlsúlyos gyermekek közül meglepően sokan, 65%-nyian szeretnének szabadidejükben sportokat kipróbálni. Ez a sportolás-vágy különösen reménykeltő annak a fényében, hogy az úszást 41%, a kerékpárt és a teniszt 53%, a sietést 38% szeretné kipróbálni, és ezek a sportágak léteznek Wii változatban is. A játéktípusok közül a számítógépesek a legnépszerűbbek 68%-kal, ezután népszerűség szerint egyenlő arányban 35-35%-kal a kártyajátékok és a társasjátékok következnek.

Statisztikai vizsgálati eredmények a kísérlet során végbemenő hangulátváltozásokról

A korábban említett statisztikai kritériumok alapján páros *t*-teszteket, illetve Wilcoxon-teszteket végeztünk el a POMS kérdőív adataival. Ennek eredményeként kimondhatjuk, hogy a vizsgálat során a gyermekek feszültsége ($p = 0,006$), dühössége ($p = 0,020$), kimerültsége ($p = 0,001$), lehangoltsága ($p = 0,000$) és zavartsága ($p = 0,003$) szignifikánsan csökkent. A gyermekek önbecsülése ($p = 0,000$) és életereje ($p = 0,008$) szignifikánsan nőtt. Így nem meglepő, hogy az ezen részkálákat összefoglaló hangulati index is szignifikánsan javult ($p = 0,000$). Teljesen egyértelmű, hogy a Wii játék a gyermekek általános hangulati állapotát általában javítja. A 34 gyermekből csupán 5-nek (15%-nak) romlott az összefoglaló hangulati indexe, a többieknek javult (1. ábra).



1. ábra. Az átlagos hangulati jellemzők változása a vizsgálat során

Figure 1. Changes in mood characteristics

A POMS és a BMI értékek közötti korrelációs összefüggések

A POMS részkálái, összefoglaló hangulati indexe és a BMI között a kísérlet elején egyáltalán nem volt kimutatható szignifikáns korrelációs összefüggés. A kísérlet végén vett adatokból azonban két szignifikáns korreláció is kimutatható volt: a BMI negatívan korrelált az önbecsüléssel (Pearson, $r = -0,379$, $p = 0,030$) és pozitívan korrelált a lehangoltsággal (Spearman, $r = 0,387$, $p = 0,026$). Ez azt jelenti, hogy a gyermekek hangulati mutatói kezdetben egyáltalán nem voltak összefüggésben a túlsúlyosságuk mértékével, a játék végén pedig a túlsúlyosabb gyermekek önbecsülése és lehangoltsága, ha kis mértékben is (14 illetve 15%-ban) a túlsúlyosságuknak volt tulajdonítható. Egy lehetséges magyarázata ennek, hogy a Wii játék során ezek a gyermekek szembesültek túlsúlyosságukkal, és ez némiképp rontotta az önbecsülésüket. Ezt látszik alátámasztani az a tény is, hogy az előbb említett öt gyermek között (akiknek a hangulati indexe romlott) található a négy legmagasabb testtömeg indexűből három.

A testméretekre vonatkozó vizsgálatok statisztikai eredményei

Összesen hét főnél történt 1-3 cm növekedés (négy leány, három fiú). A testsúly 1-5 kg között változott, három leány 5 kg-ot, egy leány 3 kg-ot, hét leány 1-2 kg-ot hízott, míg egy leány fogyott egy kg-ot. A fiúknál egy fő 3 kg-ot, három fő pedig 1-2 kg-ot fogyott a kísérlet végére. Tehát megállapítható, hogy a fiúk 25%-ának csökkent a súlya a kísérlet során. A tíz hetes intenzív játékidőszak végére a testsúly az összes gyermek 27%-ánál nem változott, 15%-ánál csökkent. A BMI a gyermekek 54%-ánál nőtt, 27%-ánál nem változott, 18%-ánál csökkent, de a percentilis érték javulására ez még önük sem volt elegendő mértékű. Mint látható, a testsúlyváltozások egyáltalán nem nevezhetők jelentősnek, és különösen nem a játéknak tulajdonítható.

Mint az adatgyűjtés leírásában jeleztük, a BMI adatok mellett a csípő, has, comb, felkar kerületét is mértük játék előtt és után, mert feltételezésünk szerint a Wii játék jótékony hatása megmutatkozhat ezen paraméterek változásában is. A derék méret 14 gyermeknél (42%) csökkent (ezek közül négy fő esetében a BMI is csökkent). A csípő mérete 17 gyermeknél (52%) csökkent (ezek közül öt fő esetében csökkent a BMI

is). A felkar kerülete 12 gyermeknél (31%) csökkent (ebből három főnél a BMI is csökkent). A comb kerülete szintén 12 gyermeknél (31%) csökkent; érdekes, hogy a combkerület négy főnél úgy nőtt, hogy a BMI csökkent.

Megbeszélés és következtetések

Érdekes összefüggésre figyeltünk fel. A legmagasabb percentilis értékkel rendelkezők többségénél (azaz a leginkább elhízottak többségénél) a játék hatására alacsonyabb lett az önbecsülés, a lehangoltság pedig erősebb. A rendszeres sporttevékenység hatására beindul a szervezetben egy hosszú folyamat, mely fiziológiai, szomatikus és pszichés változásokat eredményez, és ezek egyéntől függően különböznek. Az általunk kijelölt tíz hetes intenzív játékidőszak a testtudatosságot és ezzel együtt az önelutasításukat növelte, de jelentős testsúlycsökkenést nem eredményezett.

Az antropometriai vizsgálatok eredményeit elemezve figyelembe kell venni azt a tény, hogy a vizsgált korosztály még fejlődési folyamaton megy keresztül, így a vizsgált időszak alatt is várható testméret-növekedés. Ebben a rövid időszakban a mozgástól függetlenül is megváltozhatott a testtömegük és a testmagasságuk. Mint ismeretes, az egészség szükséges, de nem elégséges alapeleme a rendszeres testedzés, de a genetika és a táplálkozás is nagyban befolyásolja az eredményeket. Jelen esetben csak a mozgás növelését idéztük elő, és a táplálkozást még csak nem is vizsgáltuk. Ez is lehet magyarázata annak, hogy történt elmozdulás, de az nem szignifikáns és nem is egyértelmű előjelű. Reményeink szerint a későbbiekben a játék aktív, rendszeres folytatásával, az egyéni adottságoktól függően és a többi fontos paramétert (többek között a táplálkozást) is szigorúan kontrollálva, a játék úzése testsúlycsökkenést eredményez.

Összegezve megállapíthatjuk, hogy a gyermekek körében tapasztalható, többségében egyértelmű és szignifikáns hangulatváltozás, nem a BMI változásainak tulajdonítható, hiszen azok túl kicsik voltak ehhez. Ráadásul a csoportban együtt dolgoztak a gyermekek, így az egyéni változások nem lehettek kiugrók a társaikhoz képest, tehát a szociális összehasonlításban még a testméreteikben valamelyest javuló gyermekek sem érezték másokhoz képest relatív változást. Ennek ellenére sikeresnek érezhetjük a játékot, mert a gyermekeket játékos formában bírtuk rá a mozgásra.

Összegzés

A szabadidő aktív eltöltésének egyik eszköze a gyermekek körében a számítógép, mely gyakran azt eredményezi, hogy a gyermekek kevesebb mozgásélményhez jutnak. Ennek a nehézségnek egy áthidaló és a gyermekek számára motiváló megoldását jelentheti a Wii.

Wii programunk egy rövid (10 hetes) időszakban végzett napi harminc perc mozgás hatását vizsgálta túlsúlyos és elhízott gyermekek körében. A jó közérzet megmutatkozik a hangulati változásokban, és elindult egy folyamat, mely kedvező irányba mozdította el a gyermekek egy részénél a testösszetételi mutatókat is. Az előzetes várakozásoknak megfelelően átlagosan nem tapasztaltunk kiugró változást a gyermekek súlyában vagy testösszetételében. Ez azért sem volt várható eredmény, mert a kövérségre hajlamosító tényezők közül csak a mozgást írtuk elő, de a táplálkozási szokásokat nem határoztuk meg.

Az eredmények azt mutatják, hogy a sportmozgásnak nagyon fontos szerepe van a 10-14 évesek életében. A továbbiakban azt tervezzük, hogy hosszabb kísérleti időszakon át, ámde alacsonyabb Wii játék-gyakorissággal (heti 2-3x30 percben), szigorú táplálkozási kontroll mellett vizsgálunk gyermekeket.

Egyúttal (ahogy a célok között is jeleztük) a figyelmet szeretnénk volna felhívni arra, hogy számítógéppel is lehet sportolni, és ez jótékony hatással van a szervezetre. A jó közérzet, a motiváló környezet, a jó hangulat minden foglalkozáson jelen volt, a gyermekek észrevétlenül fáradtak el. A Wii program lehetőséget ad az egészséges életstílus kialakításához.

Tudomásunk szerint ebben a témában a konzoljátékok felhasználásával ilyen típusú kutatás még nem készült.

Köszönetnyilvánítás

Köszönjük az Eszterházy Károly Főiskola Gyakorló Általános Iskolája, Gimnáziuma és Szakközépiskolája tanárainak, gyermekeinek, hogy részt vettek a felmérésben. Külön köszönjük a lelkes támogatást Dr. Sándor Józsefnek, Légrádiné Kőházi Timeának és Vizes Lajosnak. Valamint köszönetünket fejezzük ki az Eszterházy Károly Főiskolának a vizsgálat lehetővé tételéért és az együttműködésért.

Felhasznált irodalom

Bokhari, R., Bollman-McGregor, J., Kahoi, K., Smith, M., Feinstein, A., Ferrara, J. (2010): Design, development, and validation of a take-home simulator

for fundamental laparoscopic skills: using Nintendo Wii for surgical training. *The American Surgeon*, **76**:6. 583–86.

Graves, L., Stratton, G., Ridgers, N.D., Cable, N.T. (2007): Comparison of energy expenditure in adolescents when playing new generation and sedentary computer games: cross sectional study. *British Medical Journal*, **335**:1282–84.

Kato, P.M. (2010): Video games in health care: Closing the gap. *Review of General Psychology*, **14**:2. 113–21.

Kiss É.Zs. (2003): Fizikai aktivitás – fitness – prevenció. *Családorvosi Fórum*, **4**.

Lanningham-Foster, L., Jensen, T.B., Foster, R.C., Redmond, A.B., Walker, B.A., Heinz, D., Levine, J.A. (2006): Energy expenditure of sedentary screen time compared with active screen time for children. *Pediatrics*, **118**:6. E 1831–35.

NPD (2009): The State of the Video Gamer. PC Game and Video Game Console Usage Fourth Quarter 2008. Online: http://blog.nielsen.com/nielsenwire/wp-content/uploads/2009/04/stateofvgamer040609_fnl1.pdf [2011. február 20.]

Vandewater, E., Shim, M., Caplovitz, A. (2004): Linking obesity and activity level with children's television and video game use. *Journal of Adolescence*, **27**: 71–85.

Vizi E. Szilveszter (2004): Ajánlás a Nemzeti Sportstratégia, Nemzeti Sportfejlesztési Tervhez 2004. Online: http://www.nssz.hu/document/document/23_1.pdf [2011. február 20.]

www.cdc.gov internetes hivatkozás

Iskolai testnevelésben és tanórán kívüli labdarúgó foglalkozásokon részt vevő 9-10 éves tanulók teljesítményének elemzése

Analysis of 9-10 year old students' performance in connection with physical education and extracurricular football

ifj. Tóth János¹, Tóth János¹, Hamar Pál²

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Sportjáték Tanszék, Budapest

² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Torna, RG, Tánc és Aerobik Tanszék, Budapest

E-mail: tothj@tf.hu

Összefoglaló

Tanulmányunk célja 9-10 éves tanulók testnevelés órákon és a tanórán, illetve iskolán kívüli, labdarúgás jellegű foglalkozásokon elért teljesítményének összehasonlítása. Vizsgálatainkat iskolai felmérések alkalmával és az edzői munkánk során felállított korosztályos csoportokban végeztük. Kiinduló hipotézisként feltételeztük, hogy a sporttagozatos és a nem sporttagozatos osztályok tanulóinak motoros és technikai tesztekben elért teljesítménye között nincs szignifikáns eltérés, a tanórán kívüli labdarúgó-foglalkozások azonban (sportkör, egyesületi munka) jelentős teljesítménynövekedéshez segítik hozzá a tanulókat. Vizsgálati hipotézisként fogalmazódott meg továbbá, hogy az iskolai testnevelésben az 1998 és 2008 közötti időszakban bekövetkezett változások visszaesést okoztak a tanulók motoros képességeinek szintjében. Eredményeink arra utalnak, hogy a sporttagozatos és az általános képzésben résztvevő tanulók között van teljesítménybeli különbség, mégpedig a nem sporttagozatos tanulók javára. A korosztályos labdarúgók mind a motoros, mind a technikai tesztek során jobban teljesítettek. Az elemzésekből az is kiderül, hogy a tanulók motoros képességei gyengébbek, mint tíz évvel korábban és a labdarúgásban nyújtott teljesítményük is alacsonyabb.

Kulcsszavak: motoros teszt, technikai teszt, teljesítménynövekedés

Abstract

The aim of this study is to compare the 9-10 year old students' performance in connection with physical education and extracurricular football. A research was carried out at schools and in the children's football section of a sport club by the authors. It was assumed that there would not be significant differences between the sporting performance of pupils attending classes specialized and not specialized in sport, however extracurricular sporting activities contribute highly to the improvement of the pupils' sporting achievements. It was also formulated as a hypothesis that the changes in PE in the 1998-2008 period caused a decline in the level of the students' motor skills. The results refer to the fact, that there are significant differences between the performance of pupils attending classes specialized and not specialized in sport, and the latter proved to be the better of

the two. The children footballers performed better during both the motor and the technical tests. The findings of the analysis also showed that the pupils' achievements in the motor tests are worse than 12 years ago and their performance in football also are weaker.

Key-words: motor test, technical test, extracurricular football

Bevezetés

Az iskolai testnevelés napjaink egyik kurrens témája. Ugyanez mondható el a magyar labdarúgásról is, amely hazánkban ugyan nagy múltra tekint vissza, de mostanság nem ér el régi sikereihez méltó eredményeket. Számos kérdés merül fel nemcsak e két terület külön-külön, hanem együttesen vizsgálva is. Vajon a testnevelő tanárok a tanítási órákon megfelelő tartalommal töltik-e meg a labdarúgás jellegű foglalkozásokat? Elegendő-e ez a testmozgás megszerettetéséhez? Van-e különbség a sporttagozatos és a nem sporttagozatos osztályokba járó gyermekek teljesítménye között labdarúgásban? Ha igen, milyen szintű eltérés tapasztalható azoknál a tanulóknál, akik a labdarúgást rendszeresen űzik? Változott-e a tanulók motoros képességeinek szintje a közelmúltban? Tanulmányunk célja, hogy – önálló felméréseink alapján – választ adjunk a fenti kérdésekre.

Szakirodalmi áttekintés

Makszin Imre (2007) elméleti és módszertani megközelítésben tárja elénk a testnevelés és a sport belső és külső szerkezetét. Meglátása szerint az iskolai és az iskolán kívüli sportfoglalkozást vezető személyek között pedagógiai szempontból nem kell feltétlenül különbséget tenni. Gombocz (1996) szerint is az edzőt, mint oktató pedagógust, fejlesztő tanárt egy kategóriába lehet sorolni a testnevelő tanárral. Az oktató személyétől függően vagy függetlenül, a jelenlegi iskolai helyzettől nem lehet elvonatkoztatni, ugyanis: „Csak remélni lehet, hogy az iskola mai kintlódó vajúdságából egy jobb, korszerűbb, hatékonyabb emberformáló műhely születhet” (Gombocz, 1999. 16.).

A labdarúgás oktatásához a testnevelési órákon meg kell teremteni a pedagógiai-pszichológiai hátteret (Götl, 2002). Igaz ez még abban az esetben is, ha gyakran nehéz a tanulást a labdarúgással, vagy a későbbiekben az élsporttal összeegyeztetni (Mette és Jan, 2009). Fontos a játék gyermekkorban történő megszerettetése, hiszen – többek között – az amatőr futball is ebből táplálkozik (Híres, 2009). A gyermekfutball alapjainak elméleti és módszertani gyakorlatához járult hozzá szakkönyvével négy neves labdarúgó szakember: Bacsó, Götl, Orosz és Zalka (1991). A sportágat érintő fejlesztési lehetőségekről Rigler

(1997) fogalmazott meg értékes gondolatokat, aki kifejtette, hogy a labdarúgásban a mozgás rövidebb és hosszabb távok váltakozásában döntően horizontális. A légi csaták megnyerésében domináns szerepet játszik a felugrás kvalitása.

A vizsgálatunkban szereplő korosztállyal Bicskei (1997, 2008a,b) foglalkozott: a 9-10 évesek tematikus képzését, évenkénti bontásban, három korcsoportban javasolta. Emellett külön kategóriában kezelte a kapusok korosztályos képzését.

A szakírók arra is utalnak, hogy gyermekeknél is fokozott figyelmet érdemel a prevenció, mivel a labdarúgásban a sérülések aránya, más kontakt csapatsportágakkal összevetve, már ekkor nagyon magas értéket mutat (Chris és Andrew, 2010).

Vizsgálati hipotézisek

Kutatásunk kezdetekor az alábbi hipotéziseket fogalmaztuk meg:

- H1. Feltételezésünk szerint a sporttagozatos és a nem sporttagozatos osztályok tanulóinak motoros és labdarúgás specifikus teljesítménye között nincs szignifikáns eltérés. Az iskolai testnevelés keretei nem elegendők jelentős teljesítménybeli különbség eléréséhez.

- H2. Feltételeztük, hogy a tanórán kívüli labdarúgó-foglalkozások (sportkör, egyesületi munka) jelentős teljesítménynövekedéshez segítik hozzá a tanulókat labdarúgásban.

- H3. Feltételeztük, hogy az 1998-as szinthez képest a tanulók motoros képességeinek szintjében visszaesés tapasztalható.

Anyag és módszer

Vizsgálatainkat iskolai felmérések alkalmával és az edzői munkánk során felállított korosztályos csoportokban végeztük 9-10 éves tanulók körében. Az első csoportba a Budapest XVI. kerületi Móra Ferenc Általános Iskola két osztálya tartozott, egy sporttagozatos „C” (n=20) és egy nem sporttagozatos „A” (n=20) osztály. Az általános képzés során a testnevelés óraszámok heti két órára korlátozódtak, míg a sporttagozat esetében a heti tanóraszám négy volt. A második csoportban a Vasas Pasarét egyesületben, a cikk első szerzőjének irányításával dolgozó, hasonló korú labdarúgók szerepeltek (n=20), akik az iskolai testnevelés mellett heti 3-4 alkalommal vettek részt labdarúgó edzéseken. A vizsgált személyek összlétszáma tehát 60 fő (N=60) volt.

A felmérés egy teljes évet felölelő, öt alkalomból álló, longitudinális vizsgálatot jelentett. A mérések 2007 márciusában kezdődtek, ugyanabban az évben júniusban, szeptemberben és decemberben, majd 2008 márciusában megismétlődtek. A vizsgált időszakban a tanulók harmadik osztályba (2. félév), illetve negyedik osztályba (1. és 2. félév) jártak.

A vizsgálat során három motoros és három technikai tesztet alkalmaztunk. A motoros tesztek a következők voltak:

- Helyből távolugrás

A gyakorlat a robbanékonysági, explozív erőt méri, illetve az alsó végtag erejének skaláris minőségi értékét mutatja. Az alsó végtag elugró, elrugaskodó képessége mérhető vele. Az eszköz mérőszalag volt, az eredmény centiméterekben került bejegyzésre. A tanulók két kísérletet tehettek, az eredmény szempontjából a sikeresebben végrehajtott gyakorlat számított.

- Tizenöt méteres sprintfutás törökülésből

A teszt a tanulók gyorsaságának mérésére szolgál. Az eredményeket másodpercekben regisztráltuk. A tanulóknak két próbálkozási lehetősége volt, az eredmény szempontjából a sikeresebben végrehajtott gyakorlatot vettük figyelembe.

- Húszméteres ingafutás

A gyakorlat az állóképesség mérését teszi lehetővé. A távolság, amelyet folyamatosan kellett lefutni, húsz méter volt. A gyakorlat egy komplett hanganyag folyamatos követésére zajlott. A feladatot egyszer lehetett teljesíteni.

A vizsgálat során alkalmazott három technikai teszt az alábbi volt:

- Szlalom labdavezetés

A teszt a láb-labda kapcsolatának minőségére, a labdaérezék kimutatására, az eszköz-térérzékelés milyenségére (a kettő összerendezettségére, viszonyára) ad választ. Mindezen felül labdabiztosságot is mutat. Ez a sportág-specifikus technikai gyakorlat a labdarúgók oktatásában és az iskolai testnevelésben egyaránt jelentős szerepet játszik. Kiinduló helyzete alapállás, labda a lábánál.

A tanulók sípszóra, váltott lábú labdavezetéssel, szlalomozva kerülték meg az előttük kétméterenként kihelyezett öt bóját. Az utolsó bóját megkerülve visszafelé is végrehajtották a gyakorlatot. Akkor állt meg az óra (kézi mérés történt, stopperrel), amikor nemcsak a labda, hanem a vizsgálati személyek is áthaladtak a start/célvonalon. A tanulók beérkezésénél a mellkas célvonalon történő áthaladása számított. A távolság összesen húsz méter volt. A gyakorlat végrehajtására két lehetőség kínálkozott, a másodpercben kifejezett jobb eredmény számított.

- Célba rúgás

A teszt a rúgó, a lövő, a célzó és az átadási pontosság mérésére szolgál. Kiinduló helyzete alapállás a háromszor kettős kézilabda kapu közepétől mért hét méteres távolságra (jobb esetben a hetes vonalon) meghúzott vonal mögött.

A tanulók egy lépésből, folyamatos mozgásban végezték a gyakorlatot. A kapufa két belső oldalához állított zsámolyra kellett belsővel rápasszolni a labdát, tízet jobb, tízet bal lábbal, összesen húsz rúgást végrehajtván. Az adott személy dönthette el azt, hogy melyik lábbal kezdi a gyakorlatot. Azt is szabadon választhatta meg, hogy az adott lábbal, melyik oldali zsámolyra passzolja rá a labdát. A gyakorlatot egyszer végezheték el.

- Labdaemelgetés

A teszt a labdaérezéket, illetve az idegen test térbeli mozgásának érzékelését, észlelését, anticipációját méri.

A tanulók egy labdával, egy maguknak kiválasztott olyan ideális helyen helyezkedtek el, ahol senki és semmi sem zavarta őket. A labda a kezdésnél tetszőlegesen vagy a kézben, vagy a földön volt. A vizsgálati személyeknek egy-egy perc állt rendelkezésükre, hogy a labdával minél több emelgetést hajtsanak végre, lehetőleg minél kevesebb leeséssel. A gyakorlatot tovább lehetett folytatni akkor is, ha a labda leesett. Az érintőfelület a láb bármely része, a comb, a fej és a váll lehetett, de válltól lefelé a kar már érvénytelen volt. Az leesésnek számított, ha a tanulók karral hozzáérték, vagy megfogták a labdát. Az első érintés (a labda felvétele, vagy a feldobott, illetve ejtett labda érintése) is beleszámított a számolásba. A gyakorlat

végrehajtására egyszer volt lehetőségük a tanulóknak.

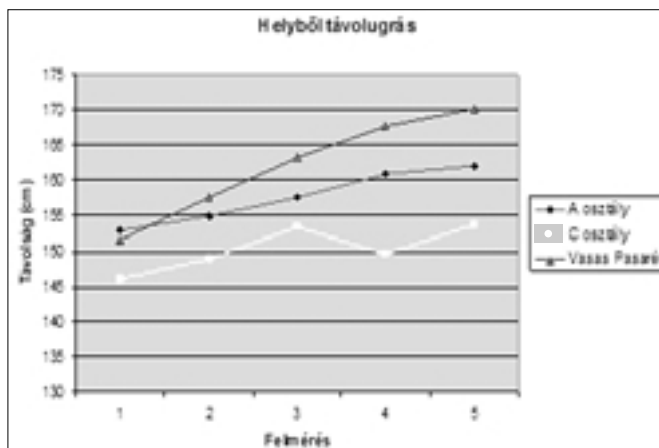
Érdekességként feljegyeztük a leesések számát is, hiszen ha valaki az átlagnál kevesebb emelgetést végez, de kevesebbszer ejti le a labdát, az ugyanúgy jó eredménynek számít. A leesések száma azonban nem került feltüntetésre az eredményeknél.

Az eredmények statisztikai vizsgálatát kétmintás *t*-próbával végeztük el, szignifikancia szintnek a $p < 0,05$ értéket tekintettük.

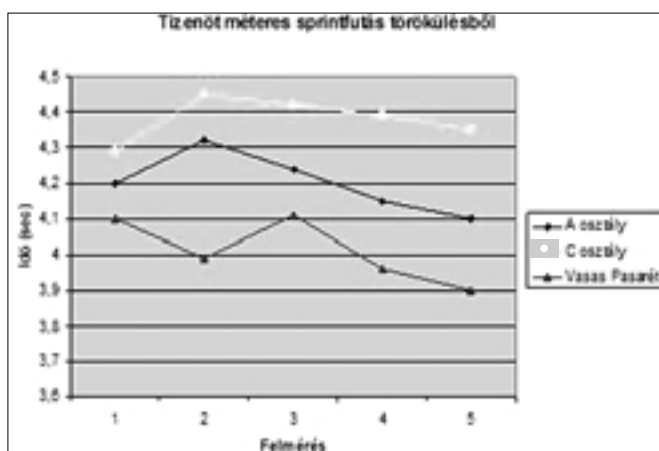
Eredmények

A helyből távolugrás (1. ábra) volt az egyetlen teszt, ahol az első mérési alkalommal a Vasas Pasarét labdarúgói alulteljesítettek a többi tanuló eredményéhez képest. Az első felmérés alkalmával a nem sporttagozatos „A” osztály átlageredményei jobbnak bizonyultak a Vasas labdarúgóinál. A későbbiekben viszont a Vasas Pasarét labdarúgóinak nagyarányú javulását tapasztalhattuk.

A nem sporttagozatosok és a sporttagozatosok teljesítményét vizsgálva az eredmények szignifikáns különbséget mutatnak ($p = 0,0061$) a nem tagozatosok javára. A Vasas Pasarét labdarúgói és a nem sporttagozatos „A” osztály között $p = 0,144$, a Vasas Pasarét labdarúgói és a sporttagozatos „C” osztály között $p = 0,0068$.



1. ábra. A helyből távolugrás összesített eredményei
Figure 1. The overall results of the standing long-jump

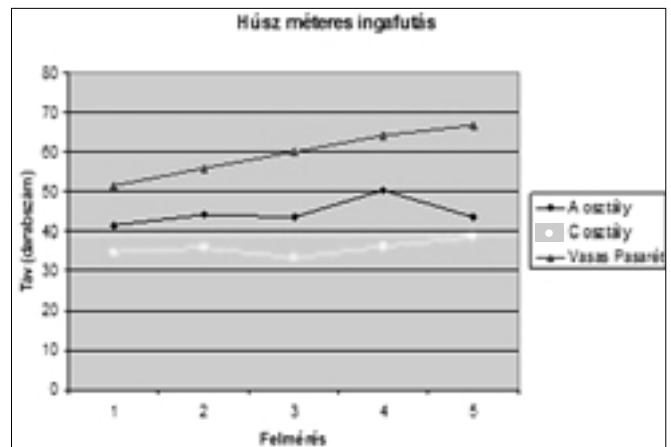


2. ábra. A tizenöt méteres sprintfutás törökülésből összesített eredményei

Figure 2. The overall results of 15 meter sprint from the position of sitting cross-legged

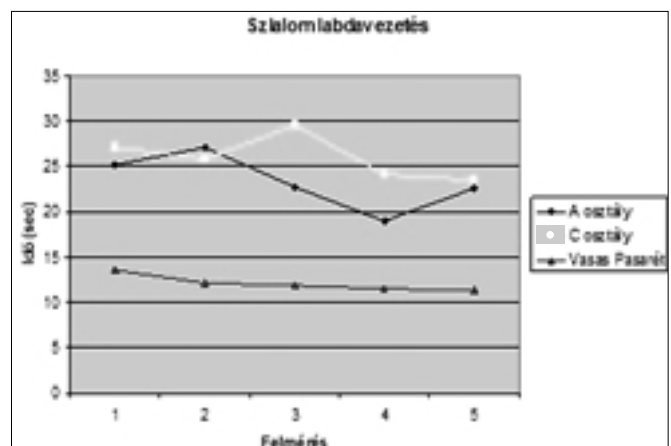
A tizenöt méteres sprintfutásban (2. ábra) a Vasas Pasarét labdarúgói teljesítettek a legjobban. A mérési folyamat során mindegyik csoportnál tapasztalhatunk teljesítmény visszaesést, de a sporttagozatos „C” osztály kivételével mindkét másik csoport jobb teljesítménnyel zárt a kezdeti eredményéhez képest. A nem sporttagozatos „A” és a sporttagozatos „C” osztály különbségvizsgálatában $p = 0,0027$, a Vasas Pasarét labdarúgói és a nem sporttagozatos „A” osztály között $p = 0,0045$, a Vasas Pasarét labdarúgói és a sporttagozatos „C” osztály között $p = 0,0000$.

A Vasas Pasarét csoport folyamatosan emelkedő teljesítményt mutatott a húsz méteres ingafutás tesztben (3. ábra). A sporttagozatos „C” osztály ismételt a leggyengébb teljesítményt nyújtotta. A nem sporttagozatos „A” és a sporttagozatos „C” osztály különbségvizsgálatában $p = 0,0006$, a Vasas Pasarét labdarúgói és a nem sporttagozatos „A” osztály között $p = 0,0000$, a Vasas Pasarét labdarúgói és a sporttagozatos „C” osztály között $p = 0,0000$.



3. ábra. A húsz méteres ingafutás összesített eredményei

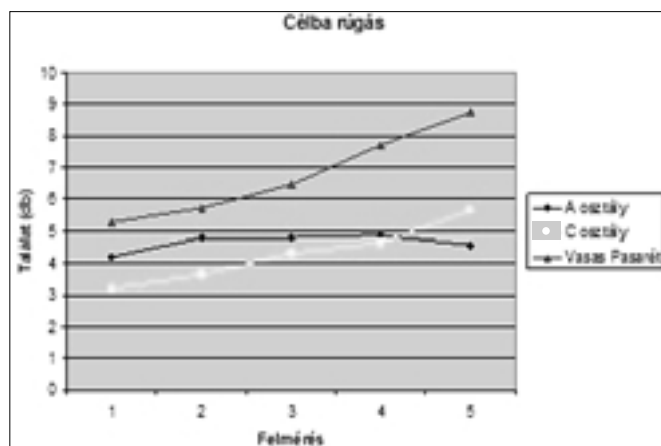
Figure 3. The overall results of 20 meters pendulum running



4. ábra. A szalom labdavezetés összesített eredményei
Figure 4. The overall results of slalom dribbling

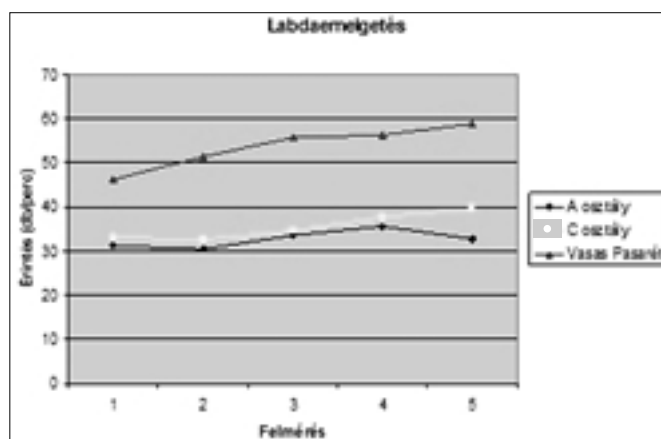
A sportági technikai számokon belül, a szalom labdavezetésben (4. ábra) a Vasas Pasarét labdarúgói az eddigieknél is nagyobb pozitív különbségre tettek szert, a sporttagozatos „C” osztály pedig az előzőekhez képest jobb teljesítményt mutatott. A nem sporttagozatosok és a sporttagozatosok különbség-

vizsgálatában az eredmény nem szignifikáns ($p = 0,0836$). A Vasas Pasarét labdarúgói és a nem sporttagozatos „A” osztály között $p = 0,0000$, a Vasas Pasarét labdarúgói és a sporttagozatos „C” osztály között $p = 0,0000$.



5. ábra. A célba rúgás összesített eredményei
Figure 5. The overall results of target kicking

A célba rúgás (5. ábra) esetében a sporttagozatos „C” osztály a felmérések végére, az átlageredmények alapján, megelőzte a nem sporttagozatos „A” osztályt. A Vasas Pasarét labdarúgói ismét sokkal jobban teljesítettek. A nem sporttagozatosok és a sporttagozatosok különbözőség-vizsgálatában $p = 0,2293$, a Vasas Pasarét labdarúgói és a nem sporttagozatos „A” osztály között $p = 0,0056$, a Vasas Pasarét labdarúgói és a sporttagozatos „C” osztály között $p = 0,006$.



6. ábra. A labdaemelgetés összesített eredményei
Figure 6. The overall results of ball juggling

A sporttagozatos „C” osztály tanulói a labdaemelgetésben (6. ábra) folyamatosan jobban teljesítettek a nem sporttagozatos „A” osztályhoz képest. A nem sporttagozatos „A” osztályban minden technikai számban teljesítmény visszaesést tapasztaltunk az utolsó felmérés alkalmával. A nem sporttagozatosok és a sporttagozatosok különbözőség-vizsgálatában $p = 0,071$. A Vasas Pasarét labdarúgói és a nem sporttagozatos „A” osztály között $p = 0,0000$, a Vasas Pasarét labdarúgói és a sporttagozatos „C” osztály között $p = 0,0000$.

Megbeszélés és következtetések

Az első hipotézisünk csak részben igazolódott be, ugyanis a nem sporttagozatos és a sporttagozatos csoportok teljesítménymutatói a motoros tesztekben szignifikáns különbséget mutattak, míg a technikai tesztek eredményeiben nem találtunk szignifikáns különbséget. Meglepő módon a sporttagozatos osztály tanulói a motoros tesztekben rosszabb eredményeket értek el, mint a nem sporttagozatos osztályba járók. Sportszakmai tapasztalatok alapján az még indokolt lett volna, hogy a sporttagozatos osztály tanulóinak teljesítménymutatói felülmúlják a nem sporttagozatos osztályba járók eredményeit. Ezzel szemben a motoros tesztek eredményei pont az ellenkezőjét mutatták.

Meglátásunk szerint ennek okai elsősorban a csoporttal/osztállyal foglalkozó tanárok szakmai felkészültségében, pedagógiai rátermettségében keresendők. Elvileg ugyanis a sporttagozatos osztályba a sport szempontjából kiemelten jó képességű gyermekek kerültek, de ez önmagában még nem elégséges. A tehetséges gyermekek ugyanis egy ideig kitűnő képességeik következtében jó teljesítményt nyújtanak, de kellő szakmai irányítás hiányában egy idő után nem képesek továbbfejlődni. Ezen túl, úgy tűnik, hogy a vizsgált időtartam nem volt elegendő ahhoz, hogy jelentős változások következzenek be a tagozatos és a nem tagozatos osztályokba járó tanulók tudásában.

A második hipotézis beigazolódott: a labdarúgás-specifikus csoport – a helyből távolugrás első felmérését kivéve – felülmúlta a másik két csoportot. E hipotézis beigazolódása megerősíti azt a tapasztalati tény, hogy a labdarúgó-foglalkozások javítják a tanulók teljesítményét. Ennek alapján vélelmezni lehet, hogy a gyermekek nem lennének túlterheltek abban az esetben, ha a testnevelés órák száma emelkedne, hiszen, ha a labdarúgás-specifikus csoport elbírja a megnövekedett terhelést, feltételezhetően az azonos korosztályhoz tartozó többi gyermek többségének sem okozna ez problémát. Az életkori sajátosságoknak megfelelő és az edzéselméleti elveket betartó emelt szintű oktatás minden bizonnyal javukra válna.

Harmadik hipotézisünk beigazolódott, ugyanis vizsgálati eredményeinket összehasonlítva egy tíz évvel korábban elvégzett hasonló témájú vizsgálat eredményeivel (Pári, 1998) azt látjuk, hogy az akkori tanulói teljesítmények egyértelműen jobbák, mint a maiak. Igaz ez a megállapítás a helyből távolugrás, a tizenöt méteres sprintfutás törökülésből, a szlalom labdavezetés, a célba rúgás és a labdaemelgetés tesztek esetében. Ennek a jelenségnek az okai rendkívül komplexek, így több irányban is keresendők. Vizsgálati eredményeink azt sugallják, hogy az iskolai testnevelés órák alacsony száma erősen kihat a 9-10 éves tanulók fizikai képességeinek alakulására és közvetve az egészségükre is. A további magyarázatok között lehet a testnevelés műveltségi terület (tantárgy) presztízsének visszaesése, valamint a mozgásszegény életmód (például tévézés, számítógépezés, internetezés) rohamos elterjedése.

Ma már sportszakmai evidencia, hogy a gyermekek (és a fiatalok) esetében a rendszeres testedzés, sportolás fontosabb, mint bármely más életkorban. Kutatásunk eredményei ismételten felhívták a figyelmet arra, hogy az iskolai testnevelési órák nem elegendők a gyermekek motoros képességeinek optimális fejlődéséhez, nem járulnak hozzá kívánatos mértékben sokoldalú testi, pszichikai és szociális jólétük megfelelő

alakulásához. Még a sporttagozatos osztályba járó tanulóknak is szükségük lenne tanórán kívüli sportolásra, valamint arra, hogy életre szólóan megszeressék velük a testmozgást és receptet kapjanak a fizikailag aktív életmódhoz. Az utóbbi tevékenységnek a legfontosabb láncszemei a szakmailag és pedagógiai-lag jól felkészült, jó példával is előjáró testnevelők és edzők lehetnének. Ők azok, akik már gyermekkorban megtaníthatják a mozgás szeretetét. Ők azok, akik gyermekeknél (és felnőtteknél) egyaránt elérhetik, hogy a preferált értékek között előkelőbb helyre kerüljön az egészség, és az egészségmegőrzésnek egyik alapvető eszköze, a testedzés.

Felhasznált irodalom

- Bacsó I., Göltl B., Orosz P., Zalka A. (1991): *A labdarúgóedzés elmélete és módszertana*. Sport, Budapest.
- Bicskei B. (1997): *Utánpótlás labdarúgók felkészítése*. Aréna 2000 – Sportfutár, Budapest.
- Bicskei B. (2008a): A nyolc-kilencéves játékosok képzése. *Futball*, Budapest, **3**: 16-19.
- Bicskei B. (2008b): A tíz-tizenegy éves játékosok képzése. *Futball*, Budapest, **4**: 16-19.
- Chris, G.K., Andrew, J. M. G. (2010): Clinical report-injuries in youth soccer. *Pediatrics*, **125**: 410-414.
- Gombocz J. (1996): Nevelői pályák párhuzamai (tanár és edző). *Kalokagathia*, **34**: 1-2. 106-119.
- Gombocz J. (1999): Az iskolai testnevelés problémái az ezredfordulón. *Kalokagathia*, **37**: 1-2. 16.
- Götl B. (2002): *Labdarúgás lépésről lépésre*. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest.
- Híres G. (2009): *Futball 1*. HGB Press Kft., Budapest.
- Makszin I. (2007): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus, Budapest-Pécs.
- Mette, K.C., Jan, K.S. (2009): Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review*, **15**: 1. 115-133.
- Pári S. (1998): *A korai specializáció hatása*. Szakdolgozat. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Rigler E. (1997): Gondolatok a felugrás jelentőségéről, a fejlesztés lehetőségeiről a labdarúgásban. *Kalokagathia*, **35**: 1-2. 143-150.

Világhírű sporttudós – Ronald J. Maughan professzor – Budapesten

Ronald Maughan professzor (szül.1951) egyetemi diplomáját (fiziológia) és doktori fokozatát is az Aberdeen Egyetemen szerezte, majd egyetemi előadótanárként Liverpoolban végzett oktató munkát, mielőtt visszatért volna Aberdeenbe, ahol tevékenységét alapvetően csaknem huszonöt éven át folytatta. Jelenleg az angliai Loughborough Egyetemen a Sport és Táplálkozás professzoraként működik. Kutatásait jellemző érdeklődése kiterjed mindenekelőtt a fiziológiára, biokémiára, továbbá a teljesítmény és a sporttáplálkozás összefüggéseire. A hidratáció aspektusa a teljesítményben és általában az egészséges életvitelben, központi helyet foglal el kutatásaiban. Szerkesztője a Nemzetközi Sportújságnak (International Journal of Sport), közreműködője számos tudományos és gyógyászati szakmai folyóiratnak, s több mint 250 konferencián tartott már előadást. 1998-ban megkapta az



Elnök Előadó címet az Amerikai Sportorvosi Társaságban (American College of Sports Medicine), 2002-ben pedig - hasonlóan kiemelkedő előadói szerepéért - a tekintélyes Gisolff-díjat. Maughan professzor vezetőségi tagja az említett Amerikai Sportorvosi Társaságnak, s mellette számtalan tudományos testület, szervezet, társaság tagja is, egyebek között például a Nemzetközi Fiziológiai Társaságnak, a Biokémiai Társaságnak, a Táplálkozás Nemzetközi Tudományos szervezetének, továbbá az Orvostudományi Kutató

- Megtiszteltetés számunkra, hogy elfogadta a Magyar Sporttudományi Társaság meghívását, s itt üdvözölhetjük Budapesten.

- Örömmel jöttem, s bár nem először adok elő Magyarországon, nem mondhatom, hogy korábban gyakran látogattam el hazájukba. Először vagy tizenöt évvel ezelőtt jártam itt, ám ez egyáltalán nem jelenti, hogy akár az érdeklődés, akár a megfelelő magyar sporttudományos kapcsolataim hiányoznának. Tény, hogy a hatvanas évek óta kísérem megkülönböztetett figyelemmel a sportjukat. Azokban az időkben versenyszerűen atletizáltam, pontosabban futottam középtávokon, s így, mondanom sem kell, mindenekelőtt az Iglói futóiskolát tanulmányoztam, és világhírű képviselőit tekintettem példának: Iharost, Rózsavölgyit, Táborit, Mikest. Ettől eltekintve is szinte egyedülálló az olimpiai mozgásban játszott egészen kiemelkedő szerepük több mint száz éven át, a teljesítményüket részleteiben ismerem.

- Az ön fő kutatási területe a sportolás és táplálkozás viszonya, illetve a szervezet folyadék háztartásával kapcsolatos kérdések. Témaválasztásában megragadó jellegzetesség, hogy megállapításai egyaránt haszno-

Társaságnak. Tíz éven át elnökeként működött a fenti Fiziológiai Társaság keretei között működő Sportfiziológia munkacsoportnak, amelyet elnökségi tagként képviselt az említett ernyőszervezetben. Mindezek mellett ellátja az elnöki teendőket a Nemzetközi Olimpiai Bizottság 2002-ben létesített Orvosi Bizottsága mellett működő Sporttáplálkozás elnevezésű munkacsoportnak is. Nép-szerű műveinek se szeri, se száma, ezek közül elég csupán néhányat megemlíteni: A Sporttáplálkozás Enciklopédiája (2000), Sporttáplálkozás (2002), A sportteljesítmények biokémiai alapjai (2004), A sportember diétája (2004), Étel, étrend, teljesítmény (2004), Futball és táplálkozás (2007). Tanulmányainak száma több százra tehető. Nemzetközi népszerűségére és aktivitására jellemző, hogy 2010-ben nem kevesebb, mint 20 városban – Szingapúrtól Zürichen, Brüsszelen át

Doháig – 22 különböző témában tartott tudományos előadást a később nálunk is tapasztalt sikerrel.

A világhírű skót professzorral alkalmunk volt hosszasan elbeszélgetni a Magyar Sport Házában tartott nemzetközi előadásorozat első napján, december 7-én. A szakmai konferenciát – Hidratáció a klinikai és a sportági gyakorlatban – a Magyar Sporttudomány Társaság, a Magyar Olimpiai Bizottság, a Magyar Edzők Társasága közösen rendezte a Coca-Cola Testébredő Program támogatásával.

... san alkalmazhatók a versenyszerű sportolás legmagasabb szintjein, ugyanakkor a sporttevékenységnek bármilyen szintjén is, egészen a legegyszerűbb, az egészséges életmódhoz tartozó elemi mozgásokig. A táplálkozás, azaz a kifejezetten kialakított sporttáplálkozás jelentősége, főként a versenysportban, az utóbbi évtizedben ugyancsak megnőtt. Ezúttal azonban hadd maradjunk az Ön jelenlegi előadásának tárgyánál, azaz, szervezetünk folyadékpótlásának témájánál.

- A folyadékpótlás télen talán még fontosabb, mint nyáron, mert a nyilvánvaló jelek, mint a szomjúság, meleg vagy izzadás nem figyelmeztetnek bennünket arra, hogy megfelelő mennyiségű folyadékot vigyünk be a szervezetünkbe. Pedig a meleg ruhák alatt éppúgy megizzadunk, a fűtés miatt szárazabb a levegő, a zárt, fűtött terekben, minden kilégzéssel vízpárát fújunk ki, amellyel jelentősen csökken testünk víztartalma. Ha megengedi, ezúttal a széles érdeklődői rétegek számára igyekszem megfogalmazni a mondanivalómat, tanácsaimat, mindenféle bonyolultnak tűnő tudományos kifejezések nélkül, végtére is egyszerű dolgokról van szó. Már az enyhe kiszáradás, vagyis a testtömeg 1-2 százalékanak elvesztése is komoly tü-

netekkel járhat. A szomjúságérzet kézenfekvő, de a folyadékhiány fejfájást, koncentrációzavart, gyengeséget, fáradtságot és levertséget is okozhat.

Tudjuk, a víz teszi ki a testtömeg 65 százalékát, és fontos szerepet játszik szervezetünk működésében. Szállítja a táp- és salakanyagokat a szervek között. Segít a testhőmérséklet szabályozásában, sőt, kenőanyagként és ütéscsillapítóként is szolgál a szervezetben, például az ízületeinkben. Megtalálható az agyban, a szívben, az izmokban, a vesékben, a májban, a bőrben, még a csontokban is. Tehát ha valaki kiszárad, akkor a teste fokozatosan működésképtelenné válik.

Szervezetünk vészjelzése arra figyelmeztet, hogy sejtjeinknek vízre van szüksége a megfelelő működéshez, a túléléshez. Az ember az időjárástól, a testmozgás szintjétől és más szempontoktól függően csupán néhány napig maradhat életben ivás nélkül, míg más tápanyagok hiányát akár hetekig is elviseljük. Gyakran nem is foglalkozunk vele, pedig a víz a legfontosabb tápanyagunk, és erre van a legnagyobb mennyiségben szükségünk.

Az átlagos felnőtt hölgyek számára az ajánlott folyadékbevitel 2, a férfiaké 2,5 liter, amely persze az egyén aktivitása és környezete függvényében változhat. Szerintünk a megfelelő folyadékbevitel létfontosságú ahhoz, hogy megőrizzük hidratáltságunk és biztosítsuk a megfelelő veseműködést. Szerencsére számtalan folyadékpótlási lehetőség közül választhatunk: napi folyadékbevitelünk átlag húsz százaléka, azaz egy ötöde vízben gazdag ételekből származik. Ilyenek például a levesek, vagy a szakértők által amúgy is javasolt napi több adag gyümölcs és zöldség.

– *A fennmaradó négyötöd? – Mi a javaslat?*

– Napi folyadékszükségletünk fennmaradó négyötödét jellemzően különféle italokkal pótoljuk. A fizikailag aktívabb időszakokban, amilyen például a karácsonyi bevásárlást kísérő állandó rohanás, azután az edzőtermi testmozgás, vagy a síelés közben, szervezetünknek nagyobb mennyiségű folyadékra van szüksége. A legjobb, ha rendszeresen iszunk, még akkor is, ha éppen nem érezzük, hogy szomjasak lennénk. Talán fel sem tűnik, de a meleg téli ruházat alatt testünk meglepően sok vizet veszíthet. Különböző célokra különböző italokat választhatunk, figyelembe kell vennünk szervezetünk víz- és tápanyagszükségletét, de fontos lehet az íz, a változatosság is. A gyümölcslevelek nélkülözhetetlen vitaminokat, ásványi anyagokat és fontos antioxidánsokat is tartalmaznak. A tej alapú italok kalciumot juttatnak a szervezetbe, a magas cukortartalmú italok pedig akkor igazán hasznosak, ha nagy energiát igénylő mozgást végzünk. Tudatosan figyeljünk a folyadékpótlásra. Különösen igaz ez, ha idős vagy beteg ember, kisgyerek van a környezetünkben. Testünk folyadékigényét változatos formában tarthatjuk szinten, legyen az egy pohár csapvíz, egy üveg ásványvíz, egy finom gyümölcsleves vagy hidegűző forró leves, lényeg, hogy pótoljuk az elvesztett folyadékot.

– *Térjünk most át a magas szintű sportolás kérdéskörére. Vegyük elsőre a labdarúgás témáját, amelyről külön könyvet is írt.*

– A hidratáció a labdarúgásban is azon területek közé sorolható, ahol a táplálkozás és a hidratáció kérdéseit illetően, jóllehet a haladás tagadhatatlan, határozott további fejlődésre van szükség. Igaz, a félidőben szokásosan elfogyasztott narancs, s a csésze fekete lehajításának gyakorlata már a múlté, a tudományos felvilágosításra még jócskán szükség van.

A mérkőzések befejezésekor az izzadtság formájában előálló folyadékvesztés elérheti a három-négy litert is. A hőség okozta halálesetek száma minimális, s tudjuk, bár az izomgörcsök és az egyéb, hidratációval kapcsolatos hatások okozta teljesítmény-visszaesések gyakoriak. Feltűnő tünet, s a vizeletvizsgálatok eredményeként is állítható ez: a labdarúgók jelentős hányada kezdi meg az edzést, illetve mérkőzést már eleve dehidrált állapotban. Ezeknek a játékosoknak tanácsoljuk, hogy néhány órával edzések és mérkőzések előtt emeljék folyadékbevitelüket. A legtöbben a játékok közepette adódó ideiglenes rövid „holtidőben”, illetve a szünetben élnek a folyadékbevitel lehetőségével, de ez a mennyiség többnyire jócskán elmarad a vesztésénél, s ennek következtében az edzések meg a mérkőzések végén jelentős a vesztés. Ez elérheti esetenként a testsúly három-öt százalékát, és károsan befolyásolja a fiziológiai funkciókat, a testhőmérséklet, valamint a kognitív funkciókat. Nem okvetlenül szükséges a teljes folyadékvesztés pótlani. Általános szabályként azt mondhatjuk, hogy a pótlás révén a vesztés két százalék körüli értéken igyekezzünk tartani. A só-vesztés az izzadtság miatt egyes játékosok körében magas, s bizonyos esetekben kiváltó oka lehet az izomgörcsöknek. Mind az izzadtság aránya, mind az izzadtság sótartalma igen változatos lehet az egyének között. Az utóbbi egy-egy edzés, vagy mérkőzés idején 1 grammtól 10 grammig terjedhet. Nem óhajtok elveszni a részletekben, de tény, hogy a gondosan, egyénre szabottan kidolgozott étrend és folyadék-gazdálkodás nagyban hozzájárulhat a játékosok képességeinek kibontakozásához és maximális teljesítményének eléréséhez.

– *Előadásának címe – „Az egyénre szabott folyadék-pótlás kialakítása”. Kérem összegezze az előadás lényegét!*

– Előre bocsátom, hogy ezzel a kérdéssel már a Nemzetközi Olimpiai Bizottság tanácskozása is foglalkozott a javaslatunkra, tavaly (2010. A szerk.) októberben, Lausanne-ban, s meglepően erős érdeklődés nyilvánult meg a kérdés iránt. A bevezető után a folyadékhiány jelentősebb tüneteit és hatásait részletezem, tehát a teljesítmény csökkenését, a vértömeg csökkenést, a szapora szívverést, a csökkenő véráramlást az izmokban, az erőfejlesztés erőteljes észlelését, fejfájást, környező rosszullétet, álmatlanságot, a mentális képességek hanyatlását, a hőség okozta tünetek felerősödését. Taglalom a különbséget a versenysportot és a szabadidősportot űzők között. Az egyik lényeges következtetés, hogy a dehidratáció fokozatosan csökkenti az erőt, mintegy két-három, a magas intenzitású állóképességet pedig tíz százalékkal. Az állóképesség tekintetében a teljesítmény csökkenése különböző hőmérséklet mellett igen jellemző. Százalékban kifejezve – adott időtartamban – tizenegy fokon kilencvenhárom, huszonegy fokon nyolcvan körüli, míg harminc fokon felül már ötvenen felüli.

Amit figyelembe kell tehát vennünk: folyadékfelvétel edzés és verseny előtt, közben és utána, majd pedig az a kérdés, hogy mit igyunk, mikor igyunk és mennyit igyunk.

– *Nem tűnik olyan bonyolultnak.*

– Első hallásra, valóban nem. Tény azonban, hogy a valóságban roppant bonyolult, mert nem létezik egységesen üdvözítő csoda-recept és módszer. Egyes sportolók bőségesen izzadnak, mások kevésbé. Egyesek keményebben edzenek, mások gyengébb intenzi-

tással. Az egyik hajlamos sok sőt veszíteni, a másik kevesebbet. Befolyásoló tényező az időjárás, amelynek változásaira is egyénekenként adhatnak különböző válaszreakciót a versenyzők. Mindent egyénekenként szükséges kikísérletezni. Mi ehhez szándékozunk gyakorlatias eszközöket, kipróbált és bevált alapelveket szolgáltatni.

– *Izgalmas és valóban érdekes, egyben fontos téma a hidratáció komplex kérdése. Mennyire segítette tanulmányait, téziseinek kidolgozását saját gyakorlati, átélt tapasztalata?*

– Őszinte legyek? – Semennyire. Igaz, annak idején rendszeresen edzettem, futottam, de hát ennek már régen vége, mióta megoperálták a lábamat, fel kellett hagynom a futással. Hirdetem a „Mozgás – gyógyszer” mozgalom ígét, és szorosan követem, lelkiismeretesen kutatom a versenysport fejleményeit.

– *Semmi fitnessz, szobakerékpár, vagy kocogás, séta? A mozgása ellentmond ennek, hiszen fiatalos, kifejezetten sportos.*

– Igazából semmit nem csinállok rendszeresen.

– *Úszást sem, elvértve sem?*

– Úszás? Nem tudok úszni. A skótok esetében ez egyébiránt tömeges jelenség, bár ezt nem mentségemül mondom. Amit ellenben itt okvetlenül meg akarok jegyezni – a genetika. Én magam is erre vagyok szerencsés példa. Tulajdonképpen semmit nem kell tennem – persze józanul, mértékletesen élek, étkezem – közérzetem kifogástalan, a súlyom szintén teljesen rendben van minden különösebb kondicionálás nélkül is. Akadnak olyanok, akik vért izzadnak, minden szabályt betartanak, mégis állandó gondokkal küszködnek, s ezek a szervezetben eredetileg beépült különbségek tényszerűek a hidratáció, a folyadékpótlás, a fáradékonyság és annak leküzdése tekintetében is. Nyomatékosítom, az egyéni különbségek esetenként egyenesen meghökkentők, s nyilván genetikai okokra vezethetők vissza.

– *Az előadása világos, könnyen érthető, és sokaknak kedvcsináló egyben, szinte elképzelhetetlen, hogy*

akad bárki, akinek tanácsos lenne megfogadnia következtetéseit, és mégsem teszi.

– Nos, ki kell ábrándítanom. Bármennyire is hasznos tudnivalókat, megszívlelendő és könnyen betartható tanácsokat osztogatok, ez az ügynek csak az egyik fele. A másik a befogadáson, elfogadáson, tehát a gondolkodáson és a végrehajtáson, azaz elhatározáson és akaraton múlik. Természetesen itt is nagyon különbözők vagyunk. Hadd mondjak egy tragikus példát a közvetlen közelmúltból. Világjárásom során megszámlálhatatlan jó ismerősre leltem, sok igaz barátot gyűjtöttem. Közéjük tartozott a brazilok hallatlanul népszerű futball sztárja, Socrates Brasileiro Sampaio, a kétszeres világbajnok és csapatkapitány is. Vidám, nagyszerű fickó – volt. Most, az előadásom előtt néhány nappal érkezett a lesújtó hír Rio de Janeiróból, szívroham végzett vele (2011. december 5-én. A szerk.) ötvenhét évesen. Tudott pedig mindent az egészséges életmódról, a rendszeres mozgás szükségéről. Ráadásul maga is remek orvos volt. Hiába minden, bohém életfilozófiája következtében nem mondott le, s nem is akart egy pillanatra sem lemondani az alkoholról. Önként vállalta a kockázatokat, s ezzel nyilvánvalóan tudatosan élete rövidségét is.

– *Hát ez nem lenne valami szívdertítő befejezése a beszélgetésünknek. Hadd kérdezzek inkább végül szerepéről a Nemzetközi Olimpiai Bizottságban.*

– Az ötkarikás szervezet egészségügyi bizottságában tevékenykedem immár hosszú évek óta, pontosabban a bizottság sporttáplálkozással foglalkozó munkacsoportjának elnöke vagyok. A kutatások és a tájékoztatás mellett igen fontosnak tartom a NOB távoktatási programját. A szakmánkkal rokon diplomások számára biztosítunk továbbképzést, fókuszban a táplálkozással, és adunk ki diplomát is a sikeres hallgatóknak. Programunk kétéves, a következő 2012 januárjában indul. Akit érdekel a program – az Önök hazájában is – most, vagy később, bővebb tájékoztatásért forduljon e-mailen a következő címre: admin@sport-soracle.com.

Gallov Rezső

Felhívás

„SPORTTUDOMÁNY AZ EGÉSZSÉG ÉS A TELJESÍTMÉNY SZOLGÁLATÁBAN”

A Magyar Sporttudományi Társaság
és a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar
Testnevelési és Sporttudományi Intézete, mint társrendező

2012. május 24-26-án Szegeden rendez meg

IX. ORSZÁGOS SPORTTUDOMÁNYI KONGRESSZUSÁT

a József Attila Tanulmányi és Információs Központban (TIK).

Büvebben a honlapunkon (www.sporttudomany.hu)

Gondolatok a szervátültetett emberek életéről

A Magyar Szervátültetettek Szövetsége a Magyar Sporttudományi Társasággal közösen 2012. február 22-én szakmai konferenciát tartott a Magyar Tudományos Akadémia Felolvasó termében, „Gondolatok a szervátültetett emberek életéről” címmel.

A konferencia nem titkolt célja az volt, hogy a hallgatóság minél több információt megtudjon a szervátültetés történetéről, illetve a szervátültetésen átesett emberek „új” életéről, az épek társadalmába való integrálódásának nehézségeiről.

Az esemény jelentőségének növelése érdekében három fővédnök eszmei-erkölcsi támogatását tudhattuk magunkénak: Dr. Szócska Miklós, egészségügyért felelős államtitkár; Czene Attila, sportért felelős államtitkár és Soltész Miklós, szociális, család- és ifjúságügyért felelős államtitkár. Ezek azok a területek, melyek legfőképpen érintik a szervátültetett emberek problémáit, és a Szövetség ez által szoros munkakapcsolatot ápol ezen Államtitkárságokkal.

A konferencia nyitányaként először Dr. Tóth Miklós, mint a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke köszöntötte az egybegyűlteket, majd Őt követte Dr. Szócska Miklós államtitkár úr, aki személyes jelenlétével is növelte az esemény fényét. Dr. Litavetz Anna a Sportért Felelős Államtitkárság képviselőjében mondott ezek után néhány szót, és olvasta fel Czene Attila államtitkár úr levelét a közönségnek. A köszöntök sorát Székely György, a Magyar Szervátültetettek Szövetségének elnöke zárta.

Az üdvözlő szavak után Erdélyi György színművész - aki nem mellesleg maga is szervátültetett - két verssel örvendeztette meg a hallgatóságot.

Magát a konferenciát három szakaszra lehetett bontani. A transzplantáció története, a szervátültetett emberek szociális és lelki problémái, valamint a szervátültetett emberek és a sport kapcsolata.

Professzor Dr. Perner Ferenc a szervátültetés nemzetközi és hazai történetéről tartott előadást elsőként, majd Petrányi Győző professzor váltotta a pulpituson, aki a transzplantációs immunológia történetét és fejlődését vázolta fel. Prof. Dr. Langer Róbert, a Transzplantációs és Sebészeti Klinika Igazgatója a szervátültetés etikai kérdéseit járta körül, utána pedig Dr. Kóbori László, a Magyar Transzplantációs Társaság elnöke, „Fel a Himalájára” címmel a májátültetés történetéről beszélt, valamint egy expedícióról. 2003 februárjában, a Kilimandzsáró meghódítására indult csoport tagjai közt 6 májátültetésen átesett személy is sikerrel teljesítette a távot, ezzel is bizonyítva, hogy van teljes élet a szervátültetés után.

Egy lélegzetvételnyi pihenő után Dr. Kulcsár Andrea folytatta az előadássorozatot, témája a szervátültetett emberek és a védőoltások köre épült. Gallus Edit családterapeuta a transzplantáción átesett emberek és családjaik lelki problémáit, Török Iván pedig a fogyatékoság és rehabilitáció témakörét elemezte a szervátültetésen átesett emberek vonatkozásában.

A konferencia harmadik blokkja a sportra koncentrált. Kezdődött a szabadidős sportolás előnyeinek bemutatásával a művese kezelt betegek esetében, Dr. Reé József előadásában. Ezt követte Dr. Tóth Szabolcs prezentációja, mely a „Szervátültetett emberek és a sport” címet kapta. Itt esett szó a transzplantált embe-



Székely György, a Magyar Szervátültetettek Szövetségének elnöke

rek terhelhetőségéről, valamint a beültetett szerv és a fokozott testmozgás egymásra való hatásáról. Ha már fokozott testmozgásról volt szó, akkor itt az alkalom, hogy megemlítsük a szervátültetett emberek versenysportját is, mely igen szervezett keretek közt zajlik. Kétévente kerül megrendezésre a Szervátültetettek Világjátéka, a köztes években pedig az Európa Bajnokságokra kerül sor, melyen művese kezelt sportolók is résztvehetnek. Ezekből adódóan nem is következhetett más téma, mint a szervátültetett és a dopping, Prof. Dr. Pucskos József előadásában. A sikeres szervátültetésen átesett gyermekek sportjáról Tilhof Ingrid mondott néhány szót, majd egy igazán szívbemarkoló videó zárta ezt az előadást, melyet Feszt Tímea, a Trappancs Egyesület elnöke készített. A kisfilm képekkel illusztrálta a sportoló gyermekek „átváltozását” a szervátültetés előtti állapotból a sikeres műtét utáni állapotba. Utolsó előtti előadóként Nagy József lépett az emelvényhez, és a fogyatékos emberek sportjáról tartott beszámolót, valamint bemutatta ezen szervezetek sporttevékenységét, illetve az új szervezeti változásokat. Végül, de nem utolsó sorban Székely György mondta el záró szavait. Összegezte az addig hallottakat, illetve kitért néhány problémára, melyek napjainkban megnehezítik a szervátültetett emberek életét; ideértve a rokkant ellátással kapcsolatos változásokat, a szervátültetett és művese kezelt emberek információ hiányát, fogyatékos csoportba való beilleszkedését vagy akár az új sportstruktúra alakulását.

Reményeink szerint a konferencián elhangzott előadások a szervátültetés minden fontos részletére kiterjedtek, és a jelenlévő hallgatóság is betekintést nyerhetett a „kis csoport” életébe.

A Magyar Szervátültetettek Szövetsége könyvet ad ki a konferencián elhangzott előadások anyagából, melyet a Szövetség irodájában díjmentesen át lehet majd venni.

Tilhof Ingrid

A Magyar Olimpiai Bizottság átalakuló közgyűlése

Borkai Zsolt maradt a MOB elnöke

Borkai Zsolt maradt a Magyar Olimpiai Bizottság (MOB) elnöke. Erről döntött a MOB február 26-án a Héliában tartott közgyűlésén, amelyen a január 1-jén életbe lépett új sporttörvény előírásait követve módosította az alapszabályt, és új vezetőséget választott. A közgyűlésen összesen 173-an voksolhattak, Borkait 166 igen és 5 nem szavazat mellett választották elnökké, 2 szavazat érvénytelen volt.



A MOB új elnöksége: Balról: Dr. Kamuti Jenő, Dávid Imre, Dr. Csötönyi Sándor, Dr. Deutsch Tamás, Monspart Sarolta, Dr. Szabó Tünde, Borkai Zsolt, Dr. Kovács Antal (mögötte), Dr. Leyrer Richárd, Regőczy Krisztina, Dr. Tóth Miklós, Dr. Magyar Zoltán, Gyulay Zsolt, Dr. Gémesi György

A 46 éves Borkai Zsolt, Győr polgármestere – aki 2010 novemberében óta elnök – az egyetlen jelölt volt a posztra.

A voksolás előtti beszédében úgy fogalmazott, hogy ezen túl a MOB tulajdonképpen a magyar sport parlamentje lesz, hiszen a szervezetben a hazai sportélet minden területe megfelelő képviseletet kap. A sportvezető a közelmúlt feladatait áttekintve felhívta a figyelmet arra, hogy a MOB idén már több mint 100 millió forintot biztosított előlegként az olimpiai felkészüléssel kapcsolatos legfontosabb feladatokra.

„Az eredeti célkitűzésünket nem kell megváltoztatni, továbbra is reális esély van arra, hogy Magyaror-

szág Londonban az első húszban végezzen a nemzetek rangsorában. Az elmúlt évek világversenyeinek eredményei alapján reális cél, hogy megismételjük a pekingi eredményünket, és bízunk benne, hogy talán túl is tudjuk szárnyalni azt” – fogalmazott Borkai.

Az alapszabály értelmében automatikusan az elnökség tagja lett Schmitt Pál államfő, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság (NOB) tagja, Aján Tamás, a Nemzetközi Súlyemelő Szövetség elnöke és Kamuti Jenő, a Nemzetközi Fair-Play Bizottság elnöke.

A sporttörvény értelmében megszűnt a Magyar Paralimpiai Bizottság, a Nemzeti Sportszövetség, a Nemzeti Szabadidősport Szövetség

és a Fogyatékosok Nemzeti Sportszövetsége. Jelenlegi feladataikat a MOB veszi át úgy, hogy az eddig önálló szövetségek által irányított területek a MOB szakmai tagozataiként tovább működhetnek, képviselőik pedig az olimpiai bizottság alelnöki posztjait töltik be.

A közgyűlés – ennek megfelelően – öt alelnököt választott: Magyar Zoltán (olimpiai tagozat – 167 szavazat), Leyrer Richárd (nem olimpiai sportágak – 152), Monspart Sarolta (szabadidő sport – 163), Tóth Miklós (egyetemi, főiskolai, diák-sport – 163) és Deutsch Tamás (fogyatékosok sportja – 145) személyében. Mellettük az elnökség tagjai közé szavazta a közgyűlés Gémesi Györgyöt (115 szavazattal),

Gyulai Zsoltot (107), Kovács Antalt (101), Regőczy Krisztinát (101) és Szabó Tündét (100). Az új elnökség összetétele áttörést jelent abból a szempontból is, hogy ennyi hölgy, azaz három, még soha nem kapott szerepet a patinás olimpiai szervezet vezető testületében.

A voksolás után az új elnökség megtartotta első ülését, amelyen egyhangúan Molnár Zoltánt választotta meg főtitkárnak, aki eddig is ezt a feladatot látta el.

A közgyűlésen megjelent Schmitt Pál, Magyarország köztársasági elnöke. Felszólalásában hangsúlyozta, hogy a jelenlegi átalakulás olyan fontos pont a MOB életében, mint amilyen az 1989-es önállóvá válás volt. "Az egyik fő feladat most az, hogy minél több magyar fiatal sportoljon, a másik, hogy őrizzük meg a magyar sport hagyományait és eredményességét a jövőben is". Hozzátette, mivel a kormány stratégiai ágazatként kezeli a magyar sportot, ezért annak minden területe felértékelődött.

Czene Attila, a Nemzeti Erőforrás Minisztérium (NEFMI) sportért felelős államtitkára azt emelte ki, hogy a sporttörvény előírása alapján a MOB hatásköre kibővült, s a szervezet egyedüli közttestületként most már a magyar sport egészéért felel, s nem csak sportszakmai, hanem forráselosztási feladatokat is el kell látnia.

A szervezet felügyelő bizottságát – mint eddig – ismét Dávid Imre vezeti, tagjai pedig: dr. Pakucs János és dr. Csötönyi Sándor.

A közgyűlés – a sporttörvény életbelépése következtében kialakult helyzetnek megfelelően – elfogadta a MOB új alapszabályát, amelynek alapelvei hűen tükrözik a Nemzetközi Olimpiai Bizottság Chartájában lefektetett eszmei elkötelezettséget és tartalmat.

Terjedelmi okokból az elfogadott új alapszabályt teljes terjedelmében nem közölhetjük, ellenben sporttársadalmunk számára a leginkább érdeklődésre számot tartó célok és feladatok gyűjteményének szerkesztett változatát adjuk közre az alábbiakban.

A MAGYAR OLIMPIAI BIZOTTSÁG CÉLJAI, FELADATAI

A Magyar Olimpiai Bizottság célja

a) az Olimpiai Mozgalom és az egyetemes magyar sport fejlesztése, előmozdítása és védelme az

Olimpiai Chartával és a magyar törvényekkel összhangban;

b) az olimpiai eszme ápolása és népszerűsítése, az Olimpiai Mozgalom erősítése, különösen a fiatalok körében;

c) a sport sajátos eszközeivel hozzájárulni a fiatal nemzedékek fizikai, szellemi és erkölcsi neveléséhez, a környezetvédelem, a fenntartható fejlődés, a környezettudatos magatartás elsajátításához, elősegítve ezzel egy békés, jobb világ és egészséges társadalom megteremtését, a kölcsönös tisztelet, a szolidaritás és a becsületes játék szellemében;

d) ösztönözni a versenysport, a szabadidősport, a fogyatékkal élők sportjának, a diáksport fejlesztését;

e) elősegíteni az állami sportirányítással, országos sportági szakszövetségekkel és országos sportági szövetségekkel (a továbbiakban együtt: sportszövetség), sportszervezetekkel, önkormányzatokkal együttműködve a sportolók Olimpiai Játékokra és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság által elismert sporteseményekre való felkészülését és azokon való részvételét;

f) az Olimpiai Charta vonatkozó rendelkezéseivel összhangban, hogy Magyarország a jövőben a Nemzetközi Olimpiai Bizottság által elismert sportesemények otthont adjon és a világ olimpiai családjának házigazdája legyen.

A Magyar Olimpiai Bizottság stratégiai feladatai

(1) A Magyar Olimpiai Bizottság stratégiai jellegű feladatai, amelyek keretében:

a) a sport civil szervezetei közötti koordinációs tevékenységet végez;

b) előkészíti a sport átfogó fejlesztési koncepcióját;

c) együttműködik a sportpolitikáért felelős miniszterrel a sport stratégiai fejlesztési céljainak meghatározásában;

d) együttműködik az állami szervezetekkel, valamint a civil szervezetekkel a sport stratégiai fejlesztési céljainak meghatározásában, illetve megvalósításában;

e) ellenőrzi a sportszövetségek által elkészített sportági stratégiai fejlesztési koncepciókat;

f) részt vesz a versenysporttal, az utánpótlás-neveléssel, a diák- és főiskolai- egyetemi sporttal, a fogyatékosok sportjával, valamint a szabadidősporttal kapcsolatos döntés-előkészítésben;

g) elősegíti az Olimpiai Mozgalom eszményének jegyében az ifjúság testi, erkölcsi és kulturális nevelését, felvilágosító kampánnyal és más eszközökkel támogatja a tisztességes játék (fair play) szellemében való versenyzést, fellép a sportmozgalomra ható káros jelenségek (különösen a tiltott teljesítményfokozás, valamint a verseny, mérkőzés eredményének tiltott eszközökkel, módszerekkel történő befolyásolása és a fogadási csalás) ellen;

h) meghatározza a versenyzők minősítési szintjét együttműködve a sportszövetségekkel;

i) ellátja az olimpiai központok szakmai felügyeletét és elláthatja az olimpiai központokról szóló kormányrendeletben meghatározott állami tulajdonban álló sportlétesítmények vagyonkezelését,

j) kidolgozza a sportolói életpálya programját a kiválasztástól a nemzetközi szintű teljesítményig;

k) összehangolja a sport különböző területeinek szakmai munkáját;

l) kidolgozza a támogatási rendszerek minőségbiztosítási rendszerét és követelményeit;

m) megtervezi négyéves ciklusokban az olimpiai, paralimpiai és siketlimpiai játékokra, valamint a Nemzetközi Olimpiai Bizottság által elismert sporteseményekre történő felkészülés támogatás rendszerét;

n) hozzájárul a nemzetközi szintű felkészülés és versenyzés feltételeinek biztosításához;

o) elősegíti a korszerű sportegészségügyi és sporttudományi ismeretek széles körű terjesztését és alkalmazását.

A Magyar Olimpiai Bizottság sportigazgatási feladatai

(1) A Magyar Olimpiai Bizottság sportigazgatási feladatai, amelyek keretében:

a) kezdeményezi a sporttal kapcsolatos kormányzati intézkedések, szabályozási koncepciók megteremtését, véleményezi a sporttal kapcsolatos jogszabálytervezeteket;

b) a doppingellenes tevékenységről szóló kormányrendeletben, valamint a Nemzetközi Olimpiai Bizottság és a Nemzetközi Doppingellenes Ügynökség (WADA) Doppingellenes Szabályzatával összhangban megalkotott Doppingellenes Szabályzatában meghatározottak szerint ellátja a doppingellenes tevékenységgel összefüggő sportszakmai feladatait;

c) ellátja az olimpiai járadékkal és a Nemzet Sportolója Címmel összefüggő, továbbá az olimpiai járadékról és a Nemzet Sportolója Cím adományozásáról szóló kormányrendeletekben meghatározott közigazgatási hatósági feladatokat;

d) ellátja a versenyengedélyek kiadásával kapcsolatos – a nemzeti sportinformációs rendszerről szóló kormányrendeletben meghatározott – adminisztratív feladatokat, meghatározza a versenyengedély sportágaktól függetlenül egységes formáját, valamint együttműködik a sportpolitikáért felelős miniszterrel a nemzeti sportinformációs rendszer működtetésében, továbbá adatot szolgáltat a nemzeti sportinformációs rendszer részére;

e) együttműködik a sportpolitikáért felelős miniszterrel a sportszakemberek képzési, továbbképzési, valamint foglalkoztatási céljait szolgáló programok meghatározásában, segíti a sportszövetségek kötelező sportszakember-továbbképzési feladataik ellátását;

f) együttműködik a sportpolitikáért felelős miniszterrel a sporttudomány fejlesztésével összefüggő szakmai feladatok ellátásában;

g) az országos sportági szakszövetségi és az országos sportági szövetségi jogállás bírósági bejegyzését megelőzően igazolja a Sporttörvény 20. § (4)-(5) bekezdésében és a 28. § (1)-(2) bekezdésében meghatározott feltételek fennállását;

h) biztosítja a Sport Állandó Választottbírók működési feltételeit;

i) az Életút Program keretében támogatja a sportolók, sportszakemberek képzését és továbbképzését;

j) figyelemmel kíséri és támogatja az idős sportolók és sportszakemberek életútját a Mező Ferenc sportprogramon keresztül.

A Magyar Olimpiai Bizottság feladatai az állami sportcélú támogatások terén

(1) A sportpolitikáért felelős miniszter által vezetett sportpolitikáért felelős minisztérium költségvetési fejezetéből származó állami sportcélú támogatások tervezésével, elosztásával, felhasználásával, elszámolásával és ellenőrzésével kapcsolatos – a Sporttörvényben és az állami sportcélú támogatások felhasználásáról és elosztásáról szóló miniszteri rendeletben meghatározottak szerint – a Magyar Olimpiai Bizottság:

a) a központi költségvetés tervezésének időszakában minden év

június 30-ig a központi költségvetési támogatások elosztásának irányaira és arányaira vonatkozó javaslatot küld a sportpolitikáért felelős miniszter részére a sportszövetségek által elkészített sportági stratégiai fejlesztési koncepciók figyelembevételével;

b) meghatározza az állami sportcélú támogatások felosztási elveit;

c) dönt a feladatkörébe tartozó, költségvetési törvényben meghatározott állami sportcélú támogatások felhasználásáról és folyósítja a támogatásokat;

d) koordinálja és folyamatosan nyomon követi az állami sportcélú támogatás felhasználását;

e) ellenőrzi az éves támogatási programok megvalósításának folyamatában (az adminisztratív célú támogatások kivételével) benyújtott negyedéves szakmai előrehaladási jelentéseket és azok eredményéről tájékoztatja a sportpolitikáért felelős minisztert;

f) részt vesz az állami sportcélú támogatás felhasználásával kapcsolatos elszámolási feladatokban, ennek keretében:

fa) elszámoltatja a kedvezményezettet a továbbadott állami sportcélú támogatásról,

fb) elszámol a működésére biztosított állami sportcélú támogatással;

g) működteti a Gerevich Aladár sportösztöndíj-rendszert;

h) ellátja a nyugdíjas olimpiai, világ- és Európa-bajnoki érmes sportolók, azok özvegyei, valamint a kiemelkedő sporteredmények elérésében közreműködő nyugdíjas sportszakemberek erkölcsi és anyagi megbecsülését, gondozza a sporttémájú művészeti pályázati programokat.

A Magyar Olimpiai Bizottság feladatai a fogyatékosok sportja területén

(1) a) A fogyatékosok sportja területén a Magyar Paralimpiai Bizottsággal együttműködve, továbbá a Magyar Olimpiai Bizottság szervezeti keretein belül működő fogyatékosok sportjáért felelős szakmai tagozat javaslatait figyelembe véve a Magyar Olimpiai Bizottság a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság magyarországi tagszervezeteként működő, Magyar Paralimpiai Bizottság útján végrehajtja a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság Alapszabályában és egyéb szabályzataiban a nemzeti paralimpiai bizottságok és tagszerveze-

tei részére megállapított célkitűzéseket és feladatokat;

b) a szakszövetségekkel, sportszövetségekkel együttműködve elősegíti a sportolók nyári és téli paralimpiai játékokra, és egyéb nemzetközi versenyekre történő felkészülését, illetve részvételét;

c) fejleszti a paralimpiai mozgalmat;

d) a paralimpiai mozgalom érdekében védi a paralimpiai játékok jelképeit;

e) a paralimpiai mozgalom eszményének jegyében segíti az érintett ifjúság testi, erkölcsi és kulturális nevelését, támogatja a tisztességes játék (fair play) szellemében való versenyzést, fellép a sportmozgalomra ható káros jelenségek ellen;

f) közreműködik az olimpiai központok fogyatékosok sportjának speciális igényeit szolgáló fejlesztésében és szakmai tevékenységének kidolgozásában;

g) a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság magyarországi tagszervezeteként működő, Magyar Paralimpiai Bizottság részére biztosítja kizárólagos jogok gyakorlását – a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság előírásaival összhangban – az alábbi területeken:

ga) a sportágak és a sportolók nevezése a paralimpiai játékokra,

gb) a paralimpiai jelkép, zászló, jelvény, jelmondat, himnusz kereskedelmi vagy egyéb célú használata, illetve ezek mások általi használatának, hasznosításának engedélyezése;

h) a Siketek Nemzetközi Sportbizottsága hazai tagszervezetével együttműködve elősegíti a sportolók nyári és téli siketlimpiai játékokra, és egyéb nemzetközi versenyekre történő felkészülését, illetve részvételét;

i) végrehajtja a Nemzetközi Speciális Olimpia, a Szervátültetettek Világjátékainak Szövetsége, a Siketek Nemzetközi Sportbizottsága

Alapszabályában és egyéb szabályzataiban a nemzeti speciális világjáték szervezetei részére megállapított célkitűzéseket és feladatokat;

j) az érintett sportszövetségekkel együttműködve elősegíti és koordinálja a magyar sportolók speciális világjátékokon való részvételét;

k) támogatja a nem paralimpiai versenyekhez illeszkedő, nemzetközi versenyrendszerrel rendelkező, fogyatékos sportszövetségek hazai sportrendezvényeit;

l) részt vesz a fogyatékosok nem-

zetközi sportszervezeteinek tevékenységében;

m) közös és integrált sportrendezvényeket, verseny- és szabadidősport programokat szervez a különböző fogyatékoságú, valamint nem sérült emberek számára, fejleszti a fogyatékosok sportjának egyes területeit;

n) a fogyatékosok diák- és szabadidősportja területén népszerűsíti a fogyatékosok sportját, aminek keretén belül a fogyatékosok diák- és szabadidősportjával foglalkozó sportszervezetek programjainak megvalósításával szélesíti a sport tömegbázisát;

o) részt vesz a fogyatékosok szabadidősportjának nemzetközi együttműködésében.

(2) Az (1) bekezdés a)-e) és g) pontjaiban meghatározott kizárólagos jogokat a paralimpiai mozgalmat képviselő, a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság magyarországi tagszervezetként működő, fogyatékosok országos sportszövetségének minősülő tagja útján gyakorolja.

A Magyar Olimpiai Bizottság feladatai a nem olimpiai sportágak területén

(1) A nem olimpiai sportágak területén - a Magyar Olimpiai Bizottság szervezeti keretein belül működő nem olimpiai sportágak versenysportjáért felelős szakmai tagozat javaslatait figyelembe véve - a Magyar Olimpiai Bizottság:

a) szervezi a Világjátékok Nemzetközi Szövetsége (IWGA) Világjátékain és a Nemzetközi Sportszövetségek Szövetségének (Sportaccord) Világjátékain (a továbbiakban együtt: Világjátékok) való magyar részvételt és az arra való felkészülés szakmai feladatait;

b) részt vesz a nem kormányzati nemzetközi sportszervezetek, különösen az Európai Nem Kormányzati Sportszervezetek Szövetségének (ENGSO) tevékenységében;

c) fejleszti a nem olimpiai sportágakat a SportAccord célkitűzéseit szem előtt tartva;

d) segíti az ifjúság testi, erkölcsi és kulturális nevelését és fejlődését;

e) közreműködik az olimpiai központok nem olimpiai sportágak igényeit szolgáló létesítmények fejlesztésére vonatkozó szakmai koncepció kidolgozásában;

f) részt vesz közös és integrált sportrendezvények, verseny- és szabadidősport programok szervezésében;

g) szélesíti a nem olimpiai sportágak tömegbázisát;

h) részt vesz a nem olimpiai sportágakhoz kapcsolódó sportszervezetek tevékenységében;

(2) A Magyar Olimpiai Bizottság törekszik arra, hogy a jövőben Magyarország a Nemzetközi Olimpiai Bizottság által elismert sporteseményeknek, így különösen a Világjátékoknak otthont adjon.

A Magyar Olimpiai Bizottság feladatai az utánpótlás-nevelés területén

(1) Az utánpótlás-nevelés területén a Magyar Olimpiai Bizottság:

a) elkészíti a magyar sport utánpótlás-nevelési koncepcióját;

b) megszervezi, integrálja és végrehajtja a fiatal sportolók általános és sportági felkészítésének tudományos vizsgálatát, közreműködik a korszerű edzésmódszerek kidolgozásában, alkalmazásában, és segíti a hatékony módszerek és eljárások széles körű elterjesztését;

c) irányítja, felügyeli és működteti a tehetséggondozó, élutánpótlás-nevelő programokat és a sportiskolai programot, együttműködik a programokban szereplő országos sportági szakszövetségekkel;

d) - a nemzeti sportinformációs rendszer részeként - kialakítja és működteti az utánpótlás-nevelés információs és továbbképzési rendszerét;

e) megszervezi és biztosítja a tehetséggondozó programokba bekerült sportolók magas színvonalú edzőmunkájának feltételeit, szakmai segítséget nyújt a sportszövetségek ez irányú munkájához;

f) szervezeti egységén keresztül sportkutatási-módszertani és tudományos tevékenységet folytat: megfogalmazza a szakmai-kutatási feladattervezeteket, ellátja és koordinálja a kutatási feladatokat, részt vesz a működő sportágfejlesztési programokban, ellátja azok szakmai-tudományos felügyeletét, sportszakmai fórumokat hív össze, valamint részt vesz a hazai és nemzetközi sportkutatási feladatok elvégzésében, kutatási programok szervezésében, végrehajtásában;

g) együttműködik, folyamatos szakmai kapcsolatot tart a sport területén felsőfokú képzést, szakképzést, továbbképzést folytató felsőoktatási intézményekkel, valamint a sportegészségügyi feladatokat ellátó egészségügyi intézményekkel;

h) a köznevelésbe akkreditált

sportiskolák szakmai és módszertani feladatainak ellátása érdekében közoktatási szakértői tevékenységet lát el;

i) az utánpótlás-nevelési források hatékony felhasználása érdekében szakmai fejlesztési és támogatási rendszert működtet.

A Magyar Olimpiai Bizottság feladatai a diák-hallgatói sport területén

(1) A diák-hallgatói sport területén - a Magyar Olimpiai Bizottság szervezeti keretein belül működő diák- és főiskolai-egyetemi sportért felelős szakmai tagozat javaslatait figyelembe véve - a Magyar Olimpiai Bizottság:

a) a sportszövetségi integrált működés keretében a diák- és főiskolai-egyetemi sport országos sportszövetségével együttműködve biztosítja a sportszövetségek és a diák- és főiskolai-egyetemi sportszövetségek, valamint a diák- és főiskolai-egyetemi sport területén működő sportszervezetek közötti szakmai feladatok összehangolt ellátását;

b) támogatja a sportolói kettős karrier (életút) program működését a Magyar Olimpiai Bizottság Életút programján keresztül;

c) a diák- és főiskolai-egyetemi sport országos sportszövetségével együttműködve szervezi a diák és főiskolai-egyetemi sport kiemelkedő nemzetközi sporteseményein való magyar részvételt és az arra való felkészülést.

A Magyar Olimpiai Bizottság feladatai a szabadidősport területén

(1) A szabadidősport területén - a Magyar Olimpiai Bizottság szervezeti keretein belül működő szabadidősportért felelős szakmai tagozat javaslatait figyelembe véve - a Magyar Olimpiai Bizottság:

a) a szabadidősportot népszerűsítő tevékenységet végez, aminek keretében a szabadidősporttal foglalkozó integrált sportszövetségi és diák-, főiskolai- egyetemi sportprogramok megvalósításán, valamint elsődlegesen szabadidősport-tevékenység szervezésére létrehozott sportszervezetek támogatásán keresztül szélesíti a sport tömegbázisát, a testmozgás, egészséges életmód népszerűsítésére vonatkozó programok támogatásával hozzájárul a sport kedvező hatásainak, értékeinek elterjesztéséhez;

b) részt vesz a szabadidősporttal kapcsolatos nemzetközi együttműködésben.

A nem-fertőző világjárványokról

A dohányzás, az egészségtelen táplálkozás, a sok só fogyasztása, a testmozgás csökkenése és a túlsúly, a világ eddig szegény országaiban is támadnak. Meredeken nő a következő évtizedekben kardiovaszkuláris és metabolikus megbetegedések előfordulása Afrikában is, ahol „epidemiológiai váltás” történik: már nem a málária és az egyéb fertőzések, hanem a

„civilizációs” betegségek kezdik átvenni a vezető szerepet. Trinidadban, Tobagóban az összhalálozás negyedét a szívbetegségek teszik ki, a lakosság harmada hipertóniás, Tanzániában is alakult már dialízis központ. Az érembetegedés-alapú halálozások (szív-, agy-, vese-, perifériás érbetegség), a krónikus obstruktív tüdőbetegség, a cukorbetegség, a rák, a 2008-ban meghalt 57 millió emberből 36 milliót vitt el – és e halálesetek nagy része megelőzhető lett volna.

Bizonyos intézkedések: a sótartalom csökkentése a konzervekben, kenyérben, készételekben költségek nélkül is mérsékli a hipertóniát. A dohányzás tiltása a közösségi helyeken, a jövedéki adó emelése és a felvilágosító kampányok csökkentik a cigarettázók arányát/dohányzását. A biztonsági öv elrendelése sem az államok kiadását növelte. Az élelmiszerekre vonatkozó rendelkezések a telített zsírtartalom csökkentése érdekében hasonlóan olcsó intézkedés az állam szempontjából. Az újabb vakcinációk a hepatitis, a papilloma vírus, az influenza kiterjedését fékezik, a közegészségügyi fejlesztések (ivóvíz, csatorna) a még fejlődő országokban hatalmas jelentőségűek.

A mozgásszegény életvitel változtatására tett törekvések még nem járnak átütő erővel, de a „jósándék felébresztésén” kívül elég kevés történt ez ügyben. Például hiányzik a jutalmazás, és ha ez is kevés a promócióhoz, akkor felmerül az elmarasztalás formáinak megtalálása („cukor és ostor”).

A testmozgás növelése (minimum heti 150-200 perc, ideálisan 6-8 óra, a hét időtartamának 4-5 százaléka) nem csak az ismert rizikófaktorokat csökkenti (lipid-eltérések, testszír-felesleg, a szív működés és érszabályozás rendezése, a cukoranyagcsere javítása, az endotél funkciók helyreállítása, lelki zavarok javítása, hipertónia csökkentése, napi életvitel-életminőség javulása), de ezeken túl is javítja a túlélés esélyét, ahogy ezt már számtalan vizsgálat egyöntetűen tanúsítja. A kardio-metabolikus fitness megszerzése gyermekkorától és annak fenntartása élethossziglan nagyon jelentős védelmet ad a betegségek ellen, csökkenti a bármely okból bekövetkező halálozás esélyét – egyetlen kivétel a baleseti halálozás kissé nagyobb lehetősége –, de ez inkább csak a teljesítménysportolókánál áll fenn.

A tudományos társaságok a sok évtizedes epidemiológiai tapasztalatok alapján a „mindenkinek szükséges” mérsékelt-közepes intenzitású fizikai aktivitást legalább a hét öt napján, legalább fél órában (3x10 percben) jelölik meg, amihez még hetente kétszer fél-órás rezisztencia-edzést érdemes végezni az izomerő és izomtömeg fenntartására. Ezt a heti 150-200 perc testmozgást érdemes kiegészíteni a mozgatórendszer funkcionális fenntartására szánt nyújtásos és egyensúlyérzést megtartó tornákkal, mozgásokkal, amelyek hiánya az időskorban nagyon hátrányosan visszaüt a mindennapi életben. Minden forrás meg-

Referátum

**Apor Péter
rovata**

említi, hogy a „kicsi is több a semminél”, de a „több, még jobb”: a heti 6-8 órányi lendületes testmozgás, a tartamával és az intenzitásával arányosan előnyös az egészségre, míg az ennél több már nem, vagy alig jár a rizikó további csökkenésével (Nigam és Juneau, 2011).

A meg-megújuló kampányok, kezdeményezések (Let's Move a First Ladytől, Keep on Moving, Diabetes Prevention Program, Exercise is Medicine, Million Hearts...) az emberek egy részét – sajnos elég csekély hányadát – tereli a mozgásban gazdagabb életvitel felé.

A fizikai aktivitással elérhető egészség-nyereség mindenféle populációban és égtájon egyértelműen meggyőző: a fizikailag aktívabbak/fittebbek (itt a kardiológiai fitnessről, az aerob kapacitásról, illetve az azt tükröző teljesítményről van szó) védettebbek a szív-, ér-, cukoranyagcsere-, egyes rákbetegségekkel, depresszióval szemben, és e védelem mértéke 25-40-60 százalékot is elérhet. A „beavatkozási tanulmányok” mutatják, hogy ha a nem fit személy fitté válik, az egészség-esélyei igen nagymértékben javulnak, még ha ez az időszak elején történik is meg.

A már beteg ember is nagyon sokat nyerhet az addig egészségtelen életvezetése megváltoztatásával, a rehabilitációval. A szívbetegek életmód-javítása, rendszeres testmozgása, tréningje, további évtizedekre hosszabbítja meg minőségi életüket (Downing és Balady, 2011) a diasztolés szívelégtelenségben is, amely a gyógyszeres kezeléssel kevésbé javítható (Edelmann et. al., 2011). A túlsúly járványos terjedésével a kettes-típusú cukorbetegség előfordulása is jelentősen megugrik a következő évtizedekben. Kérdéses, hogy lesz-e akkora GDP-je az országoknak, hogy a kezelési költségeit állhassák? Márpedig a normális testsúly/testösszetétel (testtömeg-index: 25-29 kg·m⁻² között, haskőfogat a nőknél 88, a férfiaknál 94 cm alatt) megtartása esetén, sokkal kisebb a cukorbetegség kialakulásának esélye, s ha fellép is, a komplikációk ritkábbak. A pre-diabetes – amikor már észlelhetők a cukorbetegség egyes jelei – leghatásosabban a rendszeres testmozgással tartható kordában, ezzel odázható el akár évtizedekkel a cukorbetegség fellépése. A magas-vérnyomás betegség nem gyógyítható (csak) testmozgással, de 8-10 Hgmm-rel csökkenthető a szisztolés vérnyomás, az ér-komplikációk kialakulása is megelőzhető.

„A fitness mértéke a kardio-metabolikus rizikó megítélését befolyásoló tényező” címmel összegzi mai ismereteinket az Akadémiai Kiadónál megjelenő Magyar Sporttudományi Füzetek IV. száma (2011).

Downing, J., Balady, G.J. (2011): The role of exercise training in heart failure. *Journal of the American College of Cardiology*, **58**: 6. 561-69.

Edelmann, F., Gelbrich, G., Düngen, H.D., Fröhling, S., Wachter, R., Stahrenberg, R., Binder, L., Töpper, A., Lashki, D.J., Schwarz, S., Herrmann-Lingen, C., Löffler, M., Hasenfuss, G., Halle, M., Pieske, B. (2011): Exercise training improves exercise capacity and diastolic function. *Journal of the American College of Cardiology*, **58**: 1780-91.

Freiden, T.R., Berwick, D.M. (2011): The „Million Hearts” initiative: preventing heart attacks and strokes. *The New England Journal of Medicine*, E27.

Nigam, A., Juneau, M. (2011): Survival benefit as-

sociated with low-level physical activity. *Lancet*, **378**: 9798. 1202-03.

Rosenbaum, L., Lamas, D. (2011): Facing a „slow-motion disaster”. The UN meeting on noncommunicable diseases. *The New England Journal of Medicine*, **365**: 25. 2345-48.

• • •

A fizikai aktivitás előmozdítása

A világban egyre nő az érdeklődés az „Egészség minden politikában” megközelítés iránt. Az utazás gazdagságával sokat törődnek, az egészségi vonatkozásokkal alig. Ezért nemzetközi szakértők összegyűjtötték a létező információkat a kerékpározás és a gyaloglás egészségi vonatkozásairól. Kifejlesztettek egy Egészség Gazdaságossági Felmérés Módszert (Health Economic Assessment Tool: HEAT) a kerékpározásra (Kahlmeier, S. et al. [2010]: „Health in all policies” in practice. *Journal of Physical Activity and Health, Suppl. 1*:120-5).

Európában 49 nemzeti politikai dokumentumban esik szó a fizikai aktivitás előmozdításáról, ezekből a 27 angol nyelvűt elemezték. Az általános elveken túl kevés szó esik az interszektoriális együttműködésről, a kívánatos fizikai aktivitás mennyiségi megnevezése hiányzik, ritkán nevezik meg az inaktív populációt, mint elsőrendű célcsoportot. Bár van fejlődés, a jelenlegi prevenciós egészségpolitikai helyzet messze van az optimálistól a fizikai aktivitás előmozdítása tekintetében (Daughjerg, S.B. et al. [2009]: Promotion of physical activity in the European region: content analysis of 27 national policy documents. *Journal of Physical Activity and Health*, **6**:6. 805-17).

A felgyülemlett tudományos evidenciák elegendők ahhoz, hogy közegészségügyi beavatkozással is segítsék a jobb fittség elterjedését. A „Mennyi fizikai aktivitást?” kérdésre döntően az 1995-ös U.S. Centres for Disease Control and Prevention ajánlásait veszik át. Az újabb ismeretekkel bővülő álláspont hangsúlyozza az intenzívebb aktivitás, az izomerő és a csont egészségének fejlesztését a középkorú és az idős populációban, valamint egyéb speciális csoportokban is (Oja, P. et al. [2010]: Physical activity recommendations for health: what should Europe do? *BMC Public Health*, **10**:10. 11 January E-publ.).

A fizikai aktivitás mértékének mérése a népességben a beavatkozás szempontjából fontos. Svédországban 1114 felnőtt (56% nő, átlag 45 évesek) egy héti akcelerométert (Actigraph MTI) viselt. Inaktivitásnak a percenkénti 100-nál kevesebb ütést, intenzív aktivitásnak az 5724 ütés felettit vették. A minta 52 százaléka teljesített legalább 30 perc napi mérsékelt intenzitású testmozgást, míg intenzív, legalább 10 perces, napi 3-4 testmozgást csupán 1%. Több férfi, mint nő volt lendületesen aktív. A kor, a testtömeg-index, a nem alig befolyásolta az aktivitást (Hagströmer, M. et al. [2007]: Physical activity and inactivity in adult population assessed by accelerometry. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **39**: 1502-08).

Az akcelerométer egyhetes viselése és az IPAQ fizikai aktivitás kérdőív hosszú forma kétszeri kitöltése arra utal, hogy az önbevallásos kérdőívvel nagyobb aktivitásról számolnak be, mint amit a mozgásérzékelő mutat, de a magas és az alacsony aktivitás harmadokba sorolható személyek megegyeznek. Az IPAQ kétszeri kitöltése jól egyező információkat adott (Hagströmer, M. et al. [2010]: Comparison of a subjective and an ob-

jective measure of physical activity in a population sample. *Journal of Physical Activity and Health*, **7**: 4. 541-50). (Az IPAQ magyarul az Orvostovábbképző Szemle, 2008.15.3. számában olvasható.)

A fizikai aktivitás vonatkozású környezetfelmérés módszerét egy EU-támogatta tanulmány ismerteti (Instruments for Assessing Levels of Physical Activity: ALPHA). A kérdőívet 190 személy töltötte ki ismételtén Belgiumban, Franciaországban, Angliában, és Ausztriában össze is vetették az akcelerométerrel, valamint az IPAQ aktivitási kérdőívvel szerzett információkkal és jó egyezést találtak (Spittaels, H. et al. [2010]: Measuring physical activity-related environmental factors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **7**: 1. 48.).

Alkalmos-e a környezet a kerékpározásra és a gyalogos közlekedésre? Ennek felmérésére dolgozták ki a BiWET (Bikeability and Walkability Evaluation Table) módszert Grácban. Tíz méterenként 15 szempontot mértek fel a 158 km-es közlekedési utakon. Az aktív közlekedés előmozdítására teendő intézkedéseket fontos, hogy megelőzze ilyen felmérés is. (Hoedl, S. et al. [2010]: The bikeability and walkability evaluation table reliability and application. *American Journal of Preventive Medicine*, **39**: 5. 457-9.). Grácban a lakosok 22,5 százaléka közlekedik kerékpárral, főleg amerre jó kerékpárutak vezetnek, és ha valami egyéb segítő tényező is fennáll (megbízható parkoló, szociális biztatás). A férfiak hamarabb realizálják e közlekedési forma előnyeit, a nők között többen vannak, akik kényelmetlennek ítélik (Titze, S. et al., [2008]): Association of built-environment, social-environment and personal factors with bicycling as a mode of transportation among Austrian city dwellers. *Preventive Medicine*, **47**: 3. 252-9.). A kerékpározást érintő egészség-vonatkozású ismeretekről Oja, P., Titze, S., Bauman, A. et al., [2011] áttekintő közleménye a *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*-ban jelent meg (**21**: 496-509.).

• • •

Veteránok fizikumja, egészsége

A **frail** és a **failure to thrive** (törékeny, hízni képtelen) inaktív idős személy a jól összeállított étkezés és testmozgás hatására sem gyarapodik súlyban és erőben. Az izomrostok atrófiája az ötvenes években kezdődik, a nyolcvanas évekre a rostok felevész el, a motoros egységek hasonlóan – azonos mechanizmussal? – kevesbednek. A megmaradó rostok atrófiája nagyban függ a fizikai aktivitástól. A veterán súlyemelő és futók teljesítménye is romlani kezd a negyvenes éveiktől, nyolcvanas éveikre a korábbiak felére. Drámai a korábban inaktív, de sportolásba kezdett idősök funkcionális javulása, a teljesítmény romlását azonban nem lehet megállítani, csak fékezni (Faulkner, J.A., Larkin, L.M., Claflin, D.R., Brooks, S.V. [2007]: Age-related changes in the structure and function of skeletal muscle.: *Clinical and Experimental Pharmacology and Physiology*, **34**: 11. 1091-6.).

A **veterán dobóatléták** 40, 50, 60, 75 éves csoportjainak térd- és karfeszítő **ereje** e sorrendben kisebb; a vastus lateralis, intermedius és a triceps brachii vastagsága a negyveneseknél a legnagyobb; az erő kifejtés sebessége a korrallal csökken, különösen a térdhajlítás-kor. Ezek az értékek azonban messze meghaladják a nem sportolókon mért adatokat (Ojanen, T., Rauhala, T., Hakkinen, K. [2007]: Strength and power profiles of the lower and upper extremities in master throwers

at different ages. *Journal of Strength Conditioning Research*, **21**: 1. 216-22.).

Oxidatív stressz 24 órás kerékpározás során. Az Idro Lake körüli verseny hat, 45 éves körüli résztvevője vérében a dROM teszttel a reaktív oxigén anyagcsere-termékeket, a BAP teszttel a biológiai antioxidáns potenciált határozták meg. A reaktív oxigén termékek szintje az első nyolc óra után és a befutás idejében 122 és 168%, egy és két nappal utána 158 és 144%-on voltak a kiindulásihoz képest, és még négy nappal a befutás után is 114%-on voltak. A biológiai antioxidánsok szintje a befutáskor 128%, két nappal utána 114%. Az oxidatív stressz tehát igen jelentős és elhúzódó volt, csak részben védte ki a szervezet. Három nappal a befutást követően a két teszteredmény igen jelentősen eltért az egyének között, amiben valószínűleg a táplálkozással felvett antioxidánsok mennyisége is szerepet játszott (Martarelli, D., Pompei, P. [2009] Oxidative stress and antioxidant changes during a 24-hours mountain bike endurance exercise in master athletes. *Journal Sports of Medicine Physical Fitness*, **49**: 1. 122-7.).

A sportteljesítmény alakulása a korról a „nem-használat” következménye is lehet. Úgy tartják, hogy a vágatelési teljesítmény nagyobb mértékben romlik, mint az állóképességi. Rittweger di Prampero et al., (2009) elemzése szerint a világrekordok azt mutatják, hogy az állóképességi számokban nagyobb a romlás, mint a sprints számokban. Ha a teljesítményhez szükséges energiát tekintjük, a csökkenés mértéke azonos a sprint és az állóképességi rekordokban. Azt még nem tudjuk, milyen szabályozás érvényesül az időseddel járó teljesítményromlásban (Rittweger, J., di Prampero, P.E., Maffulli, N., Narici, M.V. [2009] Sprint and endurance power and ageing: an analysis of master athletic world records. *Proceedings of Biological Sciences*, **276**: (1657). 683-9.).

A veterán úszók (50-90 évesek) hét életkori csoportjában a 200 méteres világbajnoki verseny során történt sebesség-kartempó-tempóhossz elemzése szerint a karcsapások gyakorisága és a sebesség is a második-harmadik 50 méteren csökkent minden korosztályban 11-4%-kal. A csapáshossz a legfiatalabbak 1,39 méteréről a legidősebbeknél 0,84 méterre csökkent, a másodpercenkénti karcsapások száma a fiatalok 0,67 értékéről a legidősebbeknél 0,48-re. A karcsapás frekvencia két és félszer gyorsabban csökkent, mint az egy karcsapással megtett távolság (Gatta, G., Benelli, P., Ditroilo, M. [2006]: The decline of swimming performance with advancing age: a cross-sectional study. *Journal of Strength and Conditional Research*, **20**: 4. 932-8.).

A master maratonisták elérték-e fejlődésük határait? A New York City maraton 20-65 éves, 1980 és 2009 közötti a legjobb tíz futójának idejét elemezték. A 64 feletti férfiak és a 44 feletti nők futásideje rövidült, eleinte a nőké nagyobb mértékben, de az utóbbi évtizedben a férfi-nő különbség a futásidőben már nem csökkent. A veteránok valószínűleg még nem érték el a fejleszhetőség határát egyik nemnél sem (Leppers, R., Cattagni, Z. [2011]: Do older athletes reach limits in their performance during marathon running? *Age*, 2011, May 27 E-publ.).

Az **ellenmozgásos felugró-erő csökkenése** testsúlyra számítva 495, 35 év feletti futóknál mérve a korról arányosan csökkent mindkét nemben és minden távon versenyző személyeken (rövid-, közép- és hosszú-

táv) a hosszútávot futó nők száma azonban kicsi volt a megítéléshez (Michaelis, I., Kwiet, A., Gast, U. et al., [2007]: Decline of specific peak jumping power with age in master runners. *Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions*, **8**: 1. 64-71.).

A szív alkalmazkodása a rendszeres edzéshez az időseken mindkét szívkamrát érinti. A színes Doppler megjelenítés mutatja az állóképesen edzetteken a nagyobb transzmitrális és transztrikuspidális Doppler indexet, a magasabb E (m) és E/A arányt mindkét kamra laterális falán, nagyobb a balkamra verőterfoga, nagyobb mindkét kamra végdiasztolés volume-ne. Az erő-edzettek a vastagabb kamrafallal különböznek az állóképességeiktől. A jobb kamra korai diasztolés funkcióját kedvezően javítja az előterhelés az állóképesen edzetteken (Andrea, A., Caso, P., Scarafille, R. et al., [2007]: Biventricular myocardial adaptation to different training protocols in competitive master athletes. *International Journal of Cardiology*, **115**: 3. 342-9.).

A hipertónia és a hipertrófiás kardiomiopátia (HCM) elkülönítése maszter sportolókon integrált M-mód/kétdimenziós echokardiográfiával a magasság 2,7-es hatványára számított balkamra tömeg révén lehetséges. A balkamra vastagsága és végdiasztolés átmérői nagyobbak a veteránokon, mint az azonos korú, negyvenes éveikben lévő nem sportolóknál, de jóval nagyobb a hipertóniásoknál; és még inkább a HCM-eseken. A balkamra geometriája normális a veteránok 73%-án, a többiekénél koncentrikus remodelling látható. A szisztolés funkció normális a masztereknél, kissé csökkent a hipertóniásoknál, nagyobb a HCM-eseknél. A diasztolés funkció a hipertóniásoknál és a HCM-eseken rosszabb. A csúcs töltési sebesség és verőterfogat aránya a diasztolés funkció relatíve független jelzője (peak filling rate/stroke volumen) a normális balkamra geometriájú hipertóniásokon nagyobb, mint a nem-normális kamrájúaké. A maszterek kamrafala vékonyabb, kamraméreteik, kamratömegük kisebb, mint a hipertóniásoké és a HCM-eseké. Az abnormális remodellingű sportolóknak is normális a szisztolés és diasztolés funkciójuk (Limongelli, G., Verrengia, M., Pacileo, G. et al., [2007]: Left ventricular hypertrophy in Caucasian master athletes: Differences with hypertension and hypertrophic cardiomyopathy. *International Journal of Cardiology*, **111**: 1. 113-9.).

Galanti et al., (2009) **a kóros szív kamra eltérést** a fizioiógias alkalmazkodástól a szöveti doppler módszerrel különítik el. A Pulse Wave Tissue Doppler Imaging a 80 maszter sportoló és a 80 hipertóniás, de (PW Doppler alapján) normális diasztolés funkciójú nem sportoló személy balkamra tömege azonos volt ($134 \text{ g}\cdot\text{m}^{-2}$). A diasztolés mutatók a sportolókon a normális sávban voltak (E: $94 \pm 3 \text{ cm}\cdot\text{sec}^{-1}$, E/E: $7,8 \pm 2,1$), a hipertóniásokon ezek a mutatók kívül estek a normál határokra: E: 72, E/E: 10,6. Egyszerű és gyors módszer (Galanti, G., Toncelli, L., Del Furia, F. et al., [2009]: Tissue doppler imaging can be useful to distinguish pathological from physiological left ventricular hypertrophy: a study in master athletes and mild hypertensive patients. *Cardiovascular Ultrasound*, **7**: 48.).

A szívfrekvencia variabilitás a maximális terhelés előtt-után és 24 órás regisztrátumon mérve arra utal, hogy a 68 éves korátlagú sportolóknál a frekvencia változékonyság nagyobb, mint a nem sportoló kont-

rolloknál. Azonos maximális pulzust (138-142), azonos maximális szisztolés vérnyomást (220-226) értek el, a sportolók 225 watt, a kontrollok 150 watt maximális teljesítmény során. Ezek kedvező egészség- és élet-prognózist jelentenek a master sportolóknak.

Izomtömeg és erő, testösszetétel és étkezés maszter erősportolóknál: 52 és 71,8 átlagkorú, 22,8 éve erőedzést végző veteránok a korban illő nem sportolókkal összevetve nagyobb zsírtmentes testtömeggel, nagyobb erővel és nagyobb izomkeresztmetszetre eső (specifikus) erővel rendelkeznek. Ezt nem magyarázza az étkezés, csak a folyamatos erőedzés (Ballinen, J., Oljanen, T., Karavirta, L. et al., [2008]: Muscle mass and strength, body composition and dietary intake in master strength athletes vs untrained men of different ages. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, **48**: 2. 190-6.).

A **csontrendszer** is tükrözi a fizikai aktivitást. A 65 éves futók (a futás mérsékelt behatás a csontokra) csontsűrűsége nagyobb a nem sportoló kontrollokéhoz képest, a sarokcsonté különösen, de a csípő, az intertrochanter és a felső harmadban a rádus is sűrűbb, mint az úszóké. Már a kis intenzitású aktivitás is jótékony a csont-izom integritásra (Velez, N.F., Zhang, A., Stone, B. et al., [2008]: The effect of moderate impact exercise on skeletal integrity in master athletes. *Osteoporosis International*, **19**: 10. 1457-64.).

300 maszter futó tibiája minden életkorban 33-94 év között, minden életkorban a diafizis kortikális terület, (ArCt) a rezisztencia poláris momentuma (RPol) és a trabekuláris csont ásványanyag sűrűség (vBMD) tekintetében erősebb csontot igazolt a vágózó, közép-távfutó és hosszútávfutó maszter sportolókon a nem versenyző 75 főnyi kontrollokkal szemben. A növekvő életkorral csökken a csontok ereje a maszter atlétáknál is. A rádus erő-jellemzői nem különböztek a sportolók és nem sportolók között (Wilks, D.C., Winwood, K., Gilliver, S.F. et al., [2009]: Age-dependency in bone mass and geometry: a pQTC study on male and female master sprinters, middle and long distance runners, race-walkers and sedentary people. *Journal of Musculoskeletal Neuronal Interactions*, **9**: 4. 236-46.; Wilks, D.C., Winwood, K., Gilliver, S.F. et al., [2009]: Bone mass and geometry. *Bone*, **45**: 1. 91-7. E-publ.).

A **kerékpárosok csontállománya jelentősen gyengébb**, mint a nem sportolóké, hét éves megfigyelés során a csonttömeg gyorsabban fogyott, egyharmaduknál osteoporózisnak feleltek meg a DEXA-val mért értékek a gerinc és a combcsont nyakán. Súlyzós és egyéb erőedzéssel kell ez ellen védekezni a sérülésveszélynek amúgy is kitett kerékpárosokon (Nichols, J.F., Rauch, M.L. [2011]: Longitudinal changes in bone mineral density in male cyclists and nonathletes. *Journal of Strength and Conditional Research*, **25**: 3. 727-34.).

Erőedzéssel kiegészítve a sprint tréninget, az 57-78 éves vágózók dinamikus lábereje, ugrás teljesítménye, a futás közbeni erő kifejtése javult egy 20 hetes edzésperiódus során. Az ugrásjavulás megegyezett az integrált EMG aktivitás növekedéssel, de az izometrikus és dinamikus erőnövekedést nem kísérte EMG növekmény. Elsősorban a IIa rostok (gyors, anaerob) területe nőtt meg, a rosttípus és a nehézlánc izoform eloszlás nem változott, a combizomból kivett izomrost kontraktilis sebessége és ereje sem. A hozzáadott erőedzés hatása elsősorban a rosthipertrófia volt (Cris-

tea, A., Korhonen, M.T., Hakkinen, K. et al., [2008]: Effects of combined strength and sprint training on regulation of muscle contraction at the whole-muscle and single-fiber levels in elite master sprinters. *Acta Physiologica (Oxford)*, **193**: 3. 257-89.).

Az **optimális edzésintenzitás a veteránoknál** a szubjektív nehézség-megítélés (20 fokú Borg-skála) és a pulzustartalék (maximális mínusz nyugalmi pulzusszám) alapján is lehetséges. Az első ventilációs küszöbnél a szubjektív nehézség-megítélés: 12,4 és 12,7 a hatvan éves feletti férfi és női futókon, a pulzustartalék 59,3 és 59,7 százaléka, a második ventilációs küszöbnél a szubjektív nehézség megítélése 15,2 és 15,3, a pulzustartalék 79,5 és 80,5 százaléka (Deruelle, F., Nourry, C., Mucci, P. et al., [2007]: Optimal exercise intensity in trained elderly men and women. *International Journal of Sports Medicine*, **28**: 7. 612-6.).

A veteránok **izomműködését** egy erőedzés előtt és után hasonlították a fiatalokéhoz. A maximális térdfeszítő erő 257, illetve 345 N, egyaránt csökkent az edzés után 13-16 százalékkal. Az ugyanolyan terhelésű nem maximális 10 perces kerékpározás során az oxigénfelvétel kinetikája nem különbözött a két csoport között: lassú komponens 231 illetve 214 ml·perc⁻¹, a tau-érték 25-28 másodperc volt. Fáradt állapotban a lassú komponens 12-25%-kal nőtt, a tau 15-14%-kal rövidült. Arra következtettek, hogy a kisebb erő ellenére a master sportolók ugyanolyan képességgel rendelkeznek egy adott intenzitású feladat elvégzésére, mint a fiatalok (Louis, J., Hausswirth, C., Biuzen, F., Brisswalter, J. [2009]: Muscle strength and metabolism in master athletes. *International Journal of Sports Medicine*, **30**: 10. 754-9.).

Az **erőedzés javítja a kerékpározás hatásfokát** a veteránoknál, míg a fiataloknál ez csak tendencia: háromhetes, összesen 9 alkalommal végzett 10x10, a maximális 70 százalékaival végzett térdfeszítő edzés a masterseken 17,8%-os feszítőerő növekedést hozott, a fiatalokon 5,9%-ot. A kerékpározás hatásfoka az időseken jelentősen javult (Louis, J., Hausswirth, C., Easthope, C., Brisswalter, J. [2011]: Strength training improves cycling efficiency in master endurance athletes. *European Journal of Applied Physiology*, 2011 Jun 3, E-publ.).

Az idősek is éppen úgy **képesek a teljesítmény fenntartására**, mint a fiatalok, a korral csökkent erő ellenére: egy rezisztencia-edzést követő tízperces kerékpározás során, fáradt állapotban is azonos oxigénfelvétel lassú komponensét és időállandót (tau: 25-28 másodperc) mértek, mint a fiataloknál. A VO₂ lassú komponens pihenten 231, illetve 214 ml, a tau 25-28 másodperc, egyaránt megnyúlt fáradt állapotban, a maximális térdfeszítő erő csökkent 15 illetve 13%-kal, a tau 15 és 14 százalékkal (Louis, J., Hausswirth, C., Bieuzen, F., Brisswalter, J. [2009]: Muscle strength and metabolism in master athletes. *International Journal of Sports Medicine*, **30**: 10. 754-9.).

A **kontraszt edzés** az előzetes edzéstől függetlenül javítja a felugrás teljesítményt a hatvan év felettiekénél is: a nagy ellenállású és explozív erőgyakorlatok kombinálásával mind a master atléták, mind a nem versenyző, de aktív idősek felugrás teljesítményei (squat jump, countermovement jump, ugyanez 15 másodperc alatt, depth jump) javultak 16 hét alatt 6-17 százalékkal. Kissé csökkent a testzsír, megnőtt az izomtömeg és keresztmetszet 16-21%-kal (González-

Ravé, J.M., Delgado, M., Vaquero, M. et al., [2011]: Changes in vertical jump height, anthropometric characteristics, and biochemical parameters after contrast training in master athletes and physically active older people. *Journal of Strength and Conditional Research*, **25**: 7. 1866-78.).

A maszter futók 55 km-es versenye után az **izomműködés mutatóinak romlása** és az izomeredetű enzimek szintje a vérben ugyanúgy változott, mint a fiataloké, csak a kipihenés volt lassúbb az időseknél. A trail futás károsítja az izmot, időseken ezt el kell kerülni (Easthope, C.S., Hausswirth, C., Louis, J. et al., [2010]: Effects of a trail running competition on muscular performance and efficiency in well-trained young master athletes *European Journal of Applied Physiology*, **110**:6. 1107-16.).

A **motoros egységek megfoggyása**, a spinális neuronfogyás okai az apoptózis, az inzulin-like növekedési faktor-1 (IGF-1) jelcsökkenése, a keringő citokinek magasabb koncentrációja és a fokozott oxidatív stressz. Az izomrostok száma és nagysága ezzel párhuzamosan csökken, s ez elkerülhetetlen még a maszter sportolóknál is. Maga az öregedés a maximális neuromotor tüzelési frekvencia, az agonista izom beidegzése, az antagonisták koaktivációja, az erőtartás a gerincvelői gátló körök zavaraiiban nyilvánul meg. Az erőedzés hatékonyan hat ezek ellen még a nyolcvanas éveinkben is, s ez könnyebbé teszi a mindennapi feladataink elvégzését is (Aagaard, P., Suetta, C., Caserotti, P. et al., [2010]: Role of the nervous system in sarcopenia and muscle atrophy with aging: strength training as a countermeasure. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, **20**: 1. 49-64.).

A **versenyeredményesség** és a versenyben való részvétel **egy-egy korosztályon belül** fordított, mint a gyermekkorban. Míg gyermekkorban az évjáraton belül az idősebbek – az év első felében születettek – többnyire eredményesebbek biológiai érettségük folytán, a maszter sportolók esetében az öt évjáratot tartalmazó csoportokon belül a legfiatalabbak részvétele nagyobb a versengésben mind úszásban, mind atlétikában, és a fiatalabbak gyakrabban állítanak fel új rekordokat (Medic, N., Young, B., Medic, D. [2011]: Participation-related relative age-effects in Masters swimming: a 6-year retrospective longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, **29**: 1. 29-36; Medic, N., Young, B.W., Starkes, J.L. et al., [2009]: Gender, age, and sport differences in relative age effects among US Masters swimming and track and field athletes. *Journal of Sports Sciences*, **27**: 14. 1535-44.).

Az izomműködés és a kardiorespiratórikus rendszer egy **Olimpiai triatlon** versenyt követően 24 órával a maszter sportolókon azonos mértékben csökkent teljesítményt mutatott, mint a fiatalokon (akiknek erő- és spiroergometriás értékei természetesen magasabbak). A csúcs-oxigénfelvétel 9,5%-kal csökkent a veteránoknál és 5,6%-kal a fiataloknál. A második ventilációs küszöb csak az idősökön jelentkezett alacsonyabb sebességnél a verseny után. Nem változott a térdfeszítő erő és a futás határfoka. A relatív megterhelés az időseknél sem nagyobb, mint a fiataloknál egy triatlon verseny során (Sultana, F., Abbiss, C.R., Louis, J. et al., [2011]: Age-related changes in cardio-respiratory responses and muscular performance following an Olympic triathlon in well-trained triathlete. *European Journal of Applied Physiology*, 2011 Aug 19 E-publ.).

Könyvismertető

A Magyar Olimpiai Akadémia Évkönyve – 2011

A Magyar Olimpiai Akadémia 2010-ben ünnepelte fennállásának negyedévszázados jubileumát. A MOA 1985-től a Magyar Olimpiai Bizottság önálló tevékenységen alapuló szervezeti egységként működik, amely szoros egységben látja el feladatait, soha nem törekedett önálló, független jogi státusra, hanem természetesen egészítette ki a nemzeti olimpiai bizottságot az olimpiai mozgalom magyarországi fejlesztése érdekében kifejtett igyekezetében. Következetes harmónia érvényesül a MOB közgyűlése, elnöksége, és operatív irodája valamint az akadémia között. Munkájának sikere folyamatosságát igazolja az a körülmény, hogy az akadémia évkönyve sorozatban, kivétel nélkül megjelent mind a 26 mögöttünk hagyott évben, tehát már az első évet követően is részletesen beszámolt tevékenységéről a nyilvánosságnak és mindenekelőtt híveinek a testület.

A magyar ötkarikás akadémia – amely ebben a sajátosság kategóriában egyébiránt a világ egyik legpatinásabb és legregebben létrehozott szervezete – tevékenységének fókuszában a múlt esztendőben is az állt, hogy hozzájáruljon az olimpiai eszme nevelési eszközként történő felhasználásához, igyekezett egyöntetű felfogást kialakítani az olimpizmus sokoldalú nevelési rendszerében. Sajátos és sokféle eszközeivel – s a MOB irányításával – az akadémia hatékonyan járul hozzá az egyetlen és a hazai olimpizmus fejlesztéséhez, s természetesen nem csak figyelemmel kíséri, hanem szorosan együtt is működik főként a szomszédos országok hasonló testvérszervezeteivel.



– A kezdettől fogva tisztában vagyunk azzal – nyomatékosította a szervezet elnöke, dr. Aján Tamás, a MOB elnökségének tagja, s a Nemzetközi Súlyemelő Szövetség elnöke – hogy akadémiaink semmiképpen nem követheti az állami jelleggel működő tudományos intézmények útját, hanem az olimpizmus igen erős kohéziós erejére támaszkodva, társadalmi jelleggel kell megoldani feladatainkat. Különösen fontos időszak következik – jegyezte meg az elnök az idei évkönyv bevezetőjében írt soraiban – azáltal, hogy 2012. január 1-jétől a Magyar Olimpiai Bizottság, mint az egyetlen köztestület kapott felruházást a magyar sport egészének irányítására. Ennek megfelelően a MOA is átérzi az ezzel együtt járó fokozott felelősséget.

Az Évkönyv gondos szerkesztéssel, igen gazdag anyaggal mutatja be mindazt, amelyet a szervezet a fentiek jegyében 2011-ben elvégzett.

„Mindent az Olimpiai Charta szellemében teszünk – mondta Dr. Jakabházy Mező Mária, a MOA fáradságátlan főtitkára. – A magyar olimpiai mozgalom szélesítéséért, erősítéséért, az olimpiai szellem népszerűsítéséért: kiadványainkkal, olimpiai szellemi vetélkedőinkkel, nagyszerű olimpiai vándorgyűléseinkkel, az olimpiai bajnokok nevét viselő iskolák, olimpiai baráti körök, társaságok összefogásával, mindezt a MOB támogatásával.

Érdekes külön is felhívni a figyelmet a kötetben található önálló részre, amely 2011 legkiemelkedőbb előadásait és tanulmányait tartalmazza.

G.R.

Moccanj!



Testébredtő!



A mozgás öröm és bizonyítottan kedvező hatással van az egészségre - ezt vallják azok a százezrek is, akik immár hatodik éve moccanak, sportolnak a Coca-Cola Magyarország Testébredtő Programjával. A mozgáshiány sajnos népbetegséggé vált - mondja Katus Attila, Testébredtő Nagykövet. Ezért nem lehet eléggé hangsúlyozni a rendszeres testmozgás, a sport fontosságát és jótékony hatását. A mozgás létfontosságú az életben.

Az a korlát, amely meggátolja az embereket abban, hogy rendszeresen mozogjanak, gyakran nem valódi fizikai akadály, inkább csak a gondolkodásmódból fakad. A mozgás tehát öröm, és bizonyítottan kedvező hatással van az egészségre. Programunk ebben az évben is változatos eseményekkel várja a mozogni vágyó fiatalokat és felnőtteket. Sosem késő elkezdeni!

www.coca-cola.hu

Legyen a mozgás
az életformád!

Rajtad múlik! Kezdd el most!

„Gróf Széchenyi István hatása hazánk sportkultúrájára”

2010. május 12-én, Gödöllőn megrendezett emlékkonferencia
előadásainak szerkesztett változata



MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK - IV.

A fittség mértéke mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező



AKADÉMIAI KIADÓ

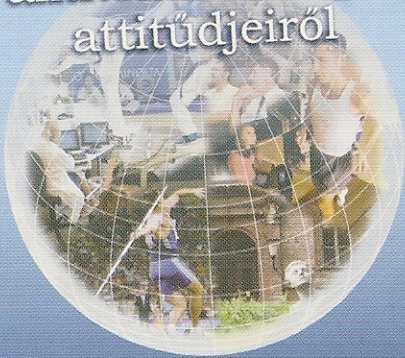


2012

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK - I.

Ács Pongrác - Borsos Anita - Rétsági Erzsébet

Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeiről



2011

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK - II.

Kemény Ferenc és kora



2011

Megvásárolható:
Magyar Sporttudományi Társaság
1146 Bp. Istvánmezei út 1-3.
Tel: 30-991-0203

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK - III.

Sportágak versenye



2011

HUNGARIAN SPORT SCIENCE BOOKLETS - V.

The Interaction of Sport and Society in the V4 Countries



2011