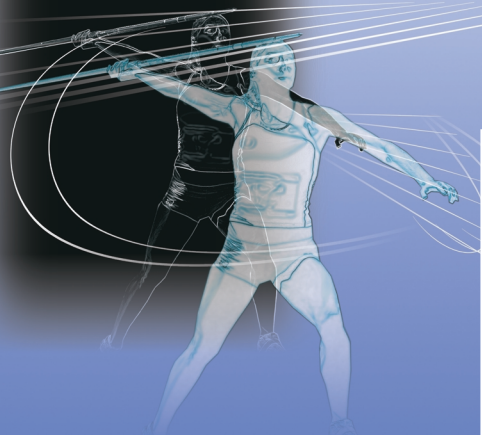


MAGYAR

# SPORTTUDOMÁNYI

*Hungarian Review of Sport Science*

SZEMLE



A sport piaci értéke



Tanulók  
és a testnevelésóra



DSI növendékeinek  
pszichológiai  
segítségnyújtása



Sportolás növelése  
– gazdasági haszon



Mozgás-gyógyszer  
Marcel Hebbelinck  
Jürgen Steinacker



*A gyermekek kitartása és a lelkesedése  
meghozta a jól megérdemelt sikert*

Fő támogató:



# Tartalom/Contents

<b>Szöts Gábor</b> Szezon után, szezon előtt .....	3
---	---

## Tanulmány

<b>Gyömörei Tamás, Tóth Barbara</b> A sport piaci értéke. Győri vállalatok szponzorációs hajlandóságának vizsgálata <i>Market Value of Sport. Analysis of Sponsorship Willingness of Győr-based Enterprises</i> .....	4
---	---

<b>Hamar Pál, Versics Anikó, Adorjáné Olajos Andrea, Karsai István</b> 11-18 éves magyar és erdélyi tanulók iskolai testnevelés kötődés vizsgálatának összehasonlító elemzése <i>A comparative study of bonding with physical education at school among 11-18 year-old Hungarian and Transylvanian students</i> .....	10
---	----

<b>Ráthonyi-Odor Kinga, Keczel Danica, Szabó Erika, Borbély Attila</b> A Debreceni Sportiskola (DSI) növendékeinek menedzselése pszichológiai szempontból <i>Management of the pupils of the Sports School in Debrecen regard to psychological attitudes</i> .....	15
--	----

<b>Stocker Miklós, Ács Pongrác</b> A sportolás növelésével elérhető gazdasági haszon mértéke <i>Economic benefits of increasing physical activity</i> .....	20
---	----

<b>Szabó Attila, Ábrahám Júlia</b> Három perc könnyű mozgás javítja a közérzetet <i>Three minutes of light exercise improves well-being</i> .....	27
---	----

<b>Szabó S. András</b> Tertium non datur, azaz harmadik út nincs <i>Tertium non datur, so there is no third way</i> .....	31
---	----

<b>Vörös Tünde</b> A látvány-csapatsportok támogatásával összefüggő társasági adó törvényt módosítás lehetséges társadalmi-gazdasági hatásai <i>The social and macro-economic effects of the new Hungarian law on corporate tax concerning sport financing</i> .....	36
--	----

## Műhely

<b>Kanczler István, Kovács Antal</b> A tanulás és a sport összehangolását segítő program bemutatása <i>Introducing a sport-related education model</i> .....	41
--	----

<b>Kertész István</b> Ökölvívók és hősök <i>Boxers and Heroes</i> .....	47
---	----

<b>Yiannakis Orphanos</b> Adalékok a sportturizmus elméleti kérdéseire .....	55
---	----

## Interjú

<b>Gallov Rezső</b> Kötetlenül - Marcel Hebbelinck professzorral <i>Mozgásról, egészségről, agyműködésről</i> .....	59
---	----

„A Mozgás – Gyógyszer” ulmi gyakorlata <i>Eszmezsere megelőzésről és a gyermekekről</i> Jürgen Steinacker professzorral .....	62
---	----

## Kongresszus

<b>Molnár H. Andor</b> Beszámoló a IX. Országos Sporttudományi Kongresszusról .....	64
--	----

<b>Gombás Judit, Béki Piroska</b> Beszámoló a European Federation of Adapted Physical Activity (EUFAPA) 2012. évi kongresszusáról .....	64
--	----

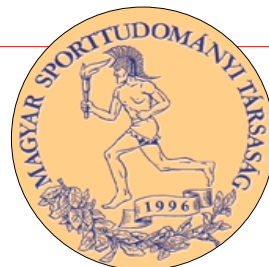
<b>Laczkó József, Katona Péter</b> Beszámoló a IX. Mozgás-szabályozási Nyári Iskoláról .....	66
---	----

<b>Farkas Anna, Major Zsuzsanna, Bosnyák Edit</b> Beszámoló a European College of Sport Science (ECSS) Kongresszusról .....	67
--	----

<b>Gallov Rezső</b> Az olimpia jegyében Glasgowban találkozott a sporttudomány elitje .....	68
--	----

## Referátum

<b>Apor Péter rovata</b> .....	72
--------------------------------	----



**Magyar Sporttudományi Szemle**  
**Hungarian Review of Sport Science**

13. évfolyam 51. szám – 2012/3

Megjelenik negyedévenként

**Főszerkesztő**

**Editor-in-Chief**

Balogh László

(társadalomtudomány)

Bartusné Szmodis Márta

(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

Bánhidi Miklós

Gáldiné Gál Andrea

Hédi Csaba

Ihász Ferenc

Keresztesi Katalin

Pucskó József

Radák Zsolt

Rétsági Erzsébet

Szabó S. András

Tihanyi József

Vajda Ildikó

Zsidegh Miklós

**Kiadja a**

**Magyar Sporttudományi Társaság**

**Published by the**

**Hungarian Society of Sport Science**

**Elnök**

**President**

Tóth Miklós

**Tiszteletbeli elnökök**

**Honorary Presidents**

Nádori László †

Frenkl Róbert †

Pucskó József

**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



## Szezon után, szezon előtt

Furcsa helyzetben vagyunk így a nyár után, hiszen lassan a végéhez közeledik a pihenés ideje, és legtöbbször számára elkezdődik/elkezdődött az új tanév. Az egyetemi katedrán dolgozók sokszor élnek át ezt a helyzetet. Az egyetemi életnek ez a kettőssége, vagyis, hogy kétszer kezdünk „új életet” egy évben, arra készítet minket, hogy kétszer nézzünk vissza az elmúlt időszakra és ennek megfelelően kétszer tekintsünk előre is. Így teszünk mi is és most is.

Ebben az évben – megszokhattuk már ezt az elmúlt két évben – ismét nagy tervekkel és nagy tempóban indultunk el. Tettük ezt annak ellenére, hogy tudtuk, nehéz lesz, hiszen anyagi forrásaink nem álltak rendelkezésre, de bízunk abban, hogy forrás-átcsoportosítással valahogy túléljük ezt az időszakot is és nem lassítottunk. Nem lassítottunk, mert akkor a lassításnak megállás lett volna a vége és nem akartunk megállni, mert aki autót vezet, az tudja, hogy a fékezés, megállás után elindulni sokkal nehezebb, mint csak visszavenni a sebességből és úgy újra indulni. Előre néztünk és bízunk benne, hogy lassítani sem kell.

Kezdtük az évet egy, a szervátültetettek sportjával, életkörülményeivel foglalkozó szakmai konferenciával a Tudományos Akadémián, melyet a Szervátültetettek Szövetségével közösen rendeztünk. Majd folytattuk szintén ugyanezen a helyszínen egy nemzetközi előadókkal színesített – Marcel Hebbelinc Belgiumból és Jürgen Steinacker Németországból – Társaságunk Mozgásgyógyász Szakbizottságának konferenciájával, amellyel elindítottuk a „Mozgás = Egészség Program Magyarországon” mozgalmat.

A két akadémiai konferencia között részt vehettek az érdeklődők a „Sport versenyképessége” címet viselő szakmai fórumon is. A fórumot követte az MSTT rendes évi közgyűlése, ahol mind az elnökség, mind a közgyűlés elfogadta az elmúlt 2011-es év szakmai, pénzügyi beszámolóját és a 2012-es év programjának és költségvetésének tervezetét. A közgyűlésen beszámoltunk az immár évente megrendezendő kongresszusi előkészületről, amelynek idén Szeged vendégszerető városa, és a Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar adott otthont. Sikertült „elérnünk”, hogy kedvünkért a „Borfesztivál” és a nagyhírű „Hídi vásár” is ebben az időszakban kerüljön megrendezésre. Azt hiszem, aki ott volt, az mind szakmai, mind kulturális élménnyel gazdagon térhetett haza.

De ezzel még nem volt vége a szakmai rendezvények első felére tervezett programjának, hiszen május utolsó napján Veszprémben tartottuk a Mozgás = Egészség konferencia sorozat első vidéki tudományos ülését. Társaságunk rendezésében, szervezésében az MTA Balatoni Limnológiai Kutatóintézet tihanyi vendégháza adott otthont június közepén öt napon át a Nemzetközi Motor Control Társaság IX. nyári Egyetemének. A rendezvényen több mint 15 országból – a föld minden szegletéből – érkeztek nagyhírű előadók és hallgatók. A helyszíni jelzésekből és a visszajelzésekből ítélve jó hírünket fogják kelteni a nagyvilágban. Külön köszönet e helyen is a rendezvény Magyarországra hozatalában elvülhetetlen érdemeket szerző Laczkó Józsefnek, a Semmelweis Egyetem TSK (TF) oktatójának.

Az első félév hazai sporttudományos rendezvényeinek ezzel a végére is értünk, de a külföldi sporttudományos kongresszusok sorozata csak ekkor kezdődött. Társaságunk tagjai közül – egy pályázati támogatás keretében – jó néhányan részt vettek az 59. Amerikai Sportorvos Kongresszussal egy időben, annak keretében megrendezett 3. Exercise is Medicine Konferencián, San Franciscóban. Ezt követően került sor július 4-7. között az ECSS immár 17. Kongresszusára a belgiumi Brugesben, ahol a részvétel mellett sokan előadásokkal is képviselték a magyar sporttudományt. Majd ezt követően a minden olimpiát, így a 2012-es Londoni Olimpiát is megelőző tudományos eszmecsere is részt vehettek tagjaink közül néhányan a skóciai Glasgowban. Ezekről a konferenciákról részletes beszámolókat készültünk, amelyeket idei 3. és 4. számunkban lehet majd olvasni.

Ezzel a vázlatos felsorolással véget is ért az év első felének tudományos szempontból lényeges eseményeinek sorozata, de már javában szerveztük az őszi rendezvényeket. Ismét gazdag, eseményekben és témákban sokszínű időszak elé nézünk. Mire ezek a sorok napvilágot látnak, már túl leszünk az idén bevezetett látványsportok finanszírozása szempontjából igen fontos eseményen, az elmúlt év tapasztalatait összegző TAO konferencián, melyet a Nemzeti Sport Intézetel közösen szerveztünk, rendeztünk.

Ezt követően kerül sor, az immár hagyományosnak tekinthető Sportinnovációs Konferenciára, melyet idén a Kutatók Éjszakája Program keretében „Sportkutatók éjszakája” címmel szeptember 28-án rendezünk a Magyar Sport Háza előadótermében, ahol reményeink szerint számos „civil” érdeklődő is részt fog venni, hogy betekinthesen a sporttudomány érdekes világába.

Pihenésre nem sok időnk marad, mivel októberben még két fontos esemény vár ránk, nevezetesen 11-én az MTA Felolvasótermébe tervezett „Klebsberg 80” emlékkonferencia, melynek keretében emlékezünk meg Klebsberg Kuno kultuszminiszteréről, halálának 80. évfordulója alkalmából, majd Pécsre utazunk és tartjuk a Mozgás = Egészség Program konferenciasorozat következő rendezvényét október 17-én.

November elején rendhagyó módon három konferenciát rendezünk egy időben, 6-án és 7-én, és egy helyen, nevezetesen Győrben, aminek stílszerűen a 3:1 Konferencia nevet adtuk. Ennek keretében rendezzük meg az I. Országos Rekreációs Konferenciát, amelyet egy Komplementer Medicina és egy Mozgás = Egészség Konferencia egészít ki.

A felsorolásból is látszik talán, hogy szeretnénk a legváltozatosabb, a legsokszínűbb módon, formában megismertetni tagjainkkal, az érdeklődő hallgatósággal a hazai sporttudományban rejlő értékeket, hiszen szerénytelenség nélkül mondhatjuk: kevés tudományág mondhatja el magáról, hogy ennyi rendezvényen, és ilyen tág körben – a sportgazdaságtól kezdve, az egészségtudományon keresztül – mutatja be eredményeit és ad lehetőséget a szakmai eszmecsereére.

Sok sikert kívánunk tagjainknak az „új szezon”-ban is, és fogadják szeretettel a Magyar Sporttudományi Szemle legújabb, idei 3. számát.

Dr. Szóts Gábor

# A sport piaci értéke. Győri vállalatok szponzorációs hajlandóságának vizsgálata

Market Value of Sport. Analysis of Sponsorship  
Willingness of Győr-based Enterprises

Gyömörei Tamás, Tóth Barbara

Széchenyi István Egyetem Testnevelési és Sportközpont, Győr  
E-mail: gyomorei@sze.hu

## Összefoglalás

A hazai sport újra kiemelt állami forrásokhoz jut a 2011-ben elfogadott társasági adóról és osztalékadó-ról szóló törvény módosításával (2011. évi CLXXVIII. Törvény). Feltételezzük, hogy a sport egyes területeinek valós piaci értékét mindez torzíthatja, ezért is tulajdonítunk nagy jelentőséget kutatásunknak, hiszen elemzésünk a törvény elfogadása előtti időszakban gyűjtött adatokra támaszkodik, Magyarország gazdaságilag egyik legdinamikusabban fejlődő városában, Győrben. Célunk volt a győri telephellyel, illetve üzlettel rendelkező vállalatok sportértékelésének vizsgálata, annak feltérképezése, hogy egy kiemelten fejlett régióban milyen lehetőséggel és mértékben juthat a sport valós piaci értékelésen, üzleti reláción alapuló adiciós forrásokhoz.

**Kulcsszavak:** sportszponzorálás, mecenatúra, sportágak versenyképessége, lokális tradíció

## Abstract

Domestic sports is about to be supported by extra financial resources again in 2011 due to the modified law of corporate tax and capital return tax. It means that certain fields of sport will not represent real market value so our research is really essential since it refers to data prior to the enhancement of the law. The data have been collected in Győr, which is one of the most dynamically developing provincial town in Hungary. Our objective was to highlight and map the sport evaluation activities of enterprises that have a company seat or business in Győr. We wanted to display what sort of additional financial resources are available based on – business relations – representing real market value.

**Key-words:** sport- sponsorship, patronship, branch of sport competitiveness, local tradition

## Bevezetés

Az 1990-es évek rendszerváltása nem csak a politikai és üzleti életben, hanem a sportban is nagy változásokat hozott. Az addigi politikai kampánycélokra, hangulatjavításra is használt sport gyengült legitimációs funkciójában, amely a központi források beszükülését is jelentette. (Hadas és Karády, 1995; Földesiné, 1996; Kozma és Nagy, 2002; Laki és Nyerges, 2006; Bakonyi, 2009). Továbbá az 1996. évi LXIV. törvény hatására szerkezeti átalakuláson esett át. Az állami modell alapú működést elkezdte felváltani az üzleti alapú működés, azonban ez a struktúraváltás még napjainkban is fo-

lyik. Mindezt a gazdasági folyamatokon és trendeken kívül a későbbi törvényi szabályozások (2000. évi CXLV. törvény és a 2004. évi I. törvény) is elősegítették, illetve a kezdeti, túlnyomó részt külföldi tulajdonú nagyvállalati környezet sport iránti érzéketlenségét egy lassan erősödő, a hazai kultúra irányába társadalmi felelősség vállalást is megfogalmazó, megújuló vállalati struktúrát tapasztalhatunk. Korábbi, a témával kapcsolatos kutatások megállapításai a szponzorálás csekély jelenléte mellett a mecenatúra jellegű támogatások domináns jelenlétére mutattak rá (Ács, 2010; Berkes, 2008). Igaz a hivatkozott tanulmányok adatfelvétele az ország egészét lefedte, ezért jelen kutatásban arra kerestük a választ, hogy hazánk egyik legfejlettebb városában relevánsan beszélhetünk-e a sport finanszírozásának piaci alapú jövőjéről, amelynek meghatározó eleme a kiterjedt vállalati sportszponzoráció.

A szponzorációval kapcsolatos szakirodalmak más és más definíciókat alkalmaznak ugyanazon fogalmakra, és a köznyelvben is megjelenik helytelen használat. Fontos tisztáznunk, hogy a szponzoráció a támogatás egyik fajtája, és nem egyenlő a mecenatúrával. A mecenatúra nem vár ellenszolgáltatást a támogatásért, a szponzorációval ellentétben főképp a kultúra és nem a sport sajátossága, mivel a sportban a sporttermék értékesítési céllal kerül előállításra (Hoffmann, 2007; Kassai, 2008). Az általunk leginkább elfogadható definíció szerint szponzorációnak nevezünk minden eseményhez (sport vagy művészet) vagy társadalmilag fontos dologhoz (oktatás, környezetvédelem) nyújtott támogatást, amelynek célja közvetlen asszociációt teremteni az esemény és a támogatást nyújtó szervezet vagy terméke között (Hoffmann, 2007). A támogató ezt a kapcsolatot arra használja fel, hogy elérje promóciós céljait, vagy lehetővé tegye, támogassa szélesebb értelemben vett marketingcéljait. A vállalati marketing cselekvésekben a sportmarketing, a marketing elvek és folyamatok konkrét alkalmazása a sporttermékekre és a sporton keresztül egyéb termékekre (Shank, 2004). Tehát a sport egyrészt, mint árucikk, másrészt, mint közvetítő eszköz (reklámhordozó) szerepel.

A sportfinanszírozásban napjaink legjelentősebb változása a kormány erőteljes beavatkozása öt látvány csapatsportág, a vízilabda, a labdarúgás, a kézilabda, a kosárlabda és a jégkorong kiemelt forrásokhoz juttatása érdekében. Ennek sportszakmai eredményét még nem értékelhetjük, de már a közeli jövőben érdemes a törvény szponzori piacra kifejtett hatását vizsgálni, akár jelen kutatásunk megismétlésével.

## Anyag és módszer

A megfogalmazott kutatási cél vizsgálatához primer kutatást kellett elvégeznünk. Több primer kutatási módszert vettünk számításba. Ghauri-Gronhaug

<sup>1</sup> A kérdőíves kutatás részletes kiértékelése Tóth Barbara „Győri telephellyel, illetve üzlettel rendelkező vállalatok sportszponzorációs hajlandósága” című szakdolgozatában olvasható.

(2011) alapján az online kérdőíves lekérdezés és a nyomtatott kérdőíves lekérdezés módszerét választottuk. Nyomtatott kérdőíves lekérdezésnél a személyes megkérdezés módszerét alkalmaztuk a hibás kitöltés elkerülése érdekében, továbbá így megismerhettük a vállalati szakértő menedzsment szubjektív véleményét is a témáról (N=26), amelyet szintén felhasználtunk az értékelésben.

Kutatási célunknak megfelelően a kérdéseket négy fő csoportba soroltuk, amelyek 1. a cégek sport preferenciáját (sportági és minőségi preferencia), 2. szponzorálási célját és 3. mértékét, illetve 4. a szponzorálási tevékenység minőségét vizsgálták. A kutatásunk releváns eredményeihez azon cégeket vizsgáltuk, akik a sportszponzorációban aktívan megjelennek. A győri sportegyesületek szponzorlistáját és a személyes kapcsolatokat felhasználva rétegzett mintavételt alakítottunk ki az alapsokaságot jelentő győri telephellyel vagy üzlettel rendelkező vállalkozások körében. Győr-Moson-Sopron megyére vonatkozó alapsokasági elemszámról (2011) a Központi Statisztikai Hivatal adatait vettük alapul (<http://portal.ksh.hu/> 2011).

A szponzorációhoz kapcsolódóan a KSH nem rendelkezik semmilyen adatbázissal. Az alapsokaság száma 2009-ben tehát N=12 298. Az **1. táblázat** az alapsokaság, azaz a működő győri vállalatok számát mutató társasági forma szerinti megoszlásban.

**1. táblázat.** A győri vállalkozások társasági forma szerinti megoszlása 2009-ben

**Table 1.** Business Types of Győr-based Enterprises (2009)

Társasági forma	db
Működő vállalkozások száma (átalakulásra kötelezett és megszűnő gazdálkodási formákkal együtt, az év során, vállalkozási demográfia szerint)	12 298
Működő egyéni vállalkozások száma (az év során, vállalkozási demográfia szerint)	6 096
Működő társas vállalkozások száma összesen (megszűnő és átalakulásra kötelezett gazdálkodási formákkal együtt, az év során, vállalkozási demográfia szerint)	6 202
Működő korlátolt felelősségű társaságok száma (az év során, vállalkozási demográfia szerint)	3 695
Működő részvénytársaságok száma (az év során, vállalkozási demográfia szerint)	49
Működő szövetkezetek száma (az év során, vállalkozási demográfia szerint)	30
Működő mezőgazdasági szövetkezetek száma (az év során, vállalkozási demográfia szerint)	3
Működő betéti társaságok száma (az év során, vállalkozási demográfia szerint)	2 265
Működő közkereseti társaságok száma (az év során, vállalkozási demográfia szerint)	102
Működő egyéb társasági forma szerinti társaságok száma (az év során, vállalkozási demográfia szerint)	58

*Forrás: Vass Anikó, Központi Statisztikai Hivatal Győri Igazgatósága, Tájékoztatási és információszerző osztály*

Összesen 251 céget kerestünk meg, kitöltött kérdőív 2011. 09. 07-ig 65-től érkezett vissza (N=65), ez 25,9%-os arány. A minta nem tükrözi az alapsokaság arányait, tulajdonságait, ugyanis célunk a minél nagyobb elemszám elérése volt. Így vizsgálatunk nem reprezentatív, de tényfeltárára, következtetésekre, alkalmas. Természetesen a válaszadás önkéntes volt és anonim. Kutatási tapasztalatunk szerint azok a vállalatok bizonyultak készségesnek a kitöltésben, ahol sikerült személyesen, illetve telefonon egyeztetni a kérdőív céljával kapcsolatban.

A kutatás korlátjaként említhetjük, hogy az e-mail-es megkeresés kielégítő eredményt nem hozott, illetve a kitöltést vállaló cégek a támogatások mértékét vizsgáló kérdésnél több esetben nem válaszoltak a kérdő-

ív anonimitása ellenére. Kérdésünkre, ennek okaként az adóhatóság ellenőrzésének elkerülését is említették.

## Eredmények

Mivel célunk kizárólag a győri telephellyel, illetve üzlettel rendelkező vállalkozások vizsgálata volt, az első kérdés szűrőfeltételt tartalmazott. A 65 beérkezett kérdőívből öt volt olyan, amelyet nem győri telephellyel vagy üzlettel rendelkező cég töltött ki, így az általuk adott válaszok nem kerültek bele az összesítésbe. A 60 győri vállalkozásból 41 rendelkezett csak telephellyel, hat csak üzlettel, 13 pedig telephellyel és üzlettel is rendelkezett.

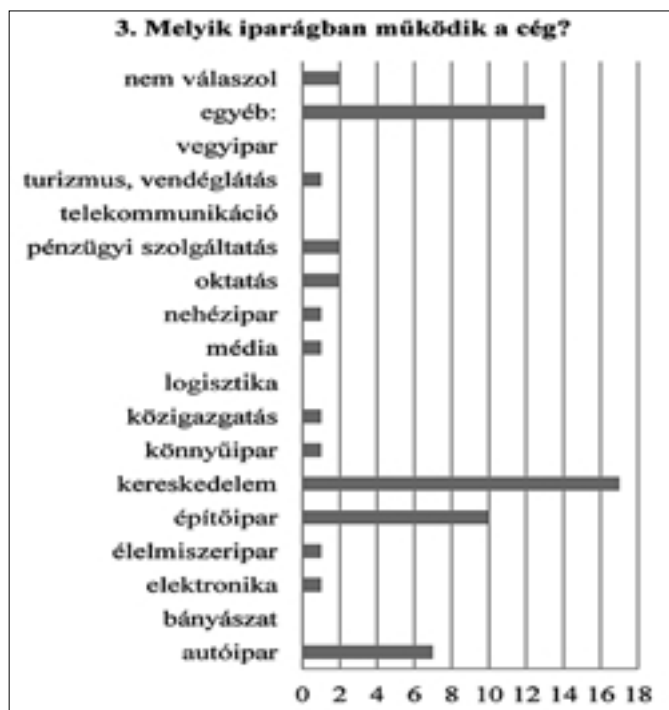
A 60 vállalat 69%-a, azaz 40 cég korlátolt felelősségű társaságként működik. A mintában található továbbá hét részvénytársaság (nyíltkörű és zártkörű között nem tettünk különbséget), öt-öt egyéni vállalkozó, illetve betéti társaság, továbbá egy non-profit cég. Közkereseti társaság és szövetkezet nem töltötte ki a kérdőívemet, viszont kettő cég az „egyéb” kategóriába sorolta magát társasági forma szempontjából. Feltételeztük, hogy a magasabb foglalkoztatottság összefüggésben van a szponzorációs hajlandósággal, ebben közepes kapcsolatszorosságot mértünk, amelyet a Cramer együtthatóval számszerűsítettünk (C=0,56) (Ács, 2009).

A válaszadó vállalkozások döntő többsége három iparágban tevékenykedik: kereskedelem, építőipar illetve autóipar. Logisztikai, telekommunikációs, vegyipari és bányászati cégtől nem érkezett vissza kérdőív, míg a többi iparágban közel azonos számmal szerepelnek a vállalatok. 13 cég itt is az „egyéb” iparágba sorolta magát.

Ha más országhoz hasonlítjuk a magyar viszonyokat, akkor a Commercial Economic Advisory Service in Australia (CEASA) 1998-as adatai azt mutatják, hogy a szponzoráló vállalatok többsége a pénzügyi, autóipari vállalatok és sörgyárak közül kerül ki (Madden, 2000). 2008-ban a legnagyobb összegű megkötött szponzorációs szerződések azonban már a sport-szergyártókhöz (Nike, Adidas), valamint telekommunikációs cégekhez (Nortel, BT) kötődtek (<http://www.scribd.com/> 2011). Szélesebb nemzetközi kitekintésben pedig, 2007-es adatok szerint a legnagyobb sportüzlet a pénzügyi szektorban tevékenykedő Barclays nevéhez kötődik. Őt követi az Adidas, a Lenovo, és az EDF Energy (The Economist 2008). Látható tehát, hogy a sport bármely iparág számára alkalmas szponzorációs partnerként, hiszen a vele kapcsolatos asszociációk a siker, a lendület, a győzelem, kitartás olyan értékek, amelyek szinte bármely profilú vállalat stratégiájához könnyedén illeszthetők. A győri szponzoráló vállalatok főtevékenységét az **1. ábra** mutatja.

A vállalkozásban dolgozók létszámát tekintve mind a négy, általunk felállított kategóriában szerepelnek cégek. 28 vállalatnál 1-9 fő közötti, 14-nél 10-49 fő közötti, 11-nél 50-249 fő közötti, míg 7 cégnél 250 fő feletti az alkalmazottak létszáma.

Szponzorálás szempontjából feltételeztük, hogy szerepet játszhat az, hogy a cégvezetés sportolói múlttal rendelkezik és ezért kötődik-e valamely sportághoz és végez szponzorációs tevékenységet (5-9.). Ebben a kérdéskörben, bár az arány kiegyensúlyozott, a sportági és az egyéni sportoló szponzorációjára csak gyenge, a csapatszponzorálás esetén közepes kapcsolatot



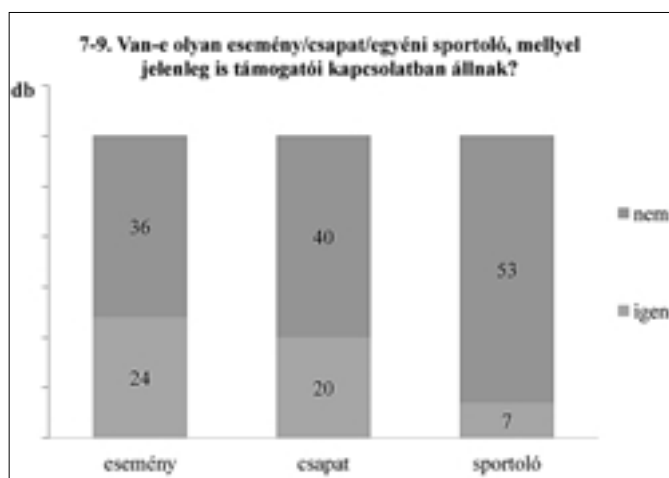
**1. ábra.** Győr sportját szponzoráló vállalatok ágazati megoszlása

**Figure 1.** Sectors of companies sponsoring sport in Győr

találtunk. A vezetés 52%-a igen, míg 48%-a nem rendelkezett sportolói múlttal. Az asszociációs kapcsolatok Cramer együtthatói rendre  $c1=0,35$ ,  $c2=0,52$ ,  $c3=0,44$  voltak az esemény/csapat/egyéni sportoló szponzorációjára vonatkozóan.

A múltban a győri cégek 60%-a támogattott sportot, amit jó aránynak értékeltünk, azonban elmarad a 2001-ben a TOP 100 vállalat között végzett felmérés eredményétől (TNS 2001, idézi Berkes, 2008). Az akkor megkérdezett vállalatok ugyanis 76%-ban költöttek sportszponzorálásra.

A **2. ábrán** látható, hogy a győri vállalatok döntő többsége 2011-ben nem támogat sporteseményt, sem csapatot, sem egyéni sportolót. A támogatások visszasesésének oka – a vezetői válaszok alapján is megerős-



**2. ábra.** Győri vállalatok sportszegmentációs preferenciája 2011-ben

**Figure 2.** Győr-based companies' sport segmentation preferences (2011)

sított – a 2008 óta elhúzódó gazdasági válság. Ha a három fő szponzorációs területet hasonlítjuk össze, láthatjuk, hogy a sporteseményeket támogatják legtöbbször, míg egyéni sportolókat a legkevesebben. Ennek oka a szponzorációra fordítandó összeg mértékében, valamint a sportágak és a sportesemények médiaképességében, népszerűségében keresendő.

Sporteseményeket, bajnokságokat és nemzetközi versenysorozatokat kivéve, évente egyszer-kétszer rendeznek meg (pl.: II. Győr-Lipót futóverseny, Püspökerdei futás). Magától értetődően egy olyan esemény szponzorációjára, amely legfeljebb kétszer kerül megrendezésre, kisebb összeggel is elérhetőek lokális marketing célok. Amennyiben egy bajnokság nézői számára kívánja egy cég ismertségét növelni, jóval nagyobb összeggel nem magát a bajnokságot, hanem egy, a bajnokságban szereplő csapatot szponzorál, felvállalva az eredménytelenség kockázatát is. Az egyéni sportolók háttérbe szorulását a csapatsportok erősebb közösségi funkciójával magyarázzuk (Gyömörei 2010). Továbbá, ha nem állna rendelkezésünkre semmilyen kutatási eredmény, akkor is tapasztaljuk, hogy a csapatsportokat – az olimpiai időszakot leszámítva – sokkal gyakrabban közvetítik a televízióban, és az újságok hasábjain is több cikket szentelnek nekik.

2011-ben a Médiatanács 14 pontban foglalta össze a társadalom számára kiemelten nagy jelentőséggel bíró eseményeket (Pincési, 2011, <http://www.origo.hu/sport/>).

- 1) a téli és nyári olimpiai játékok,
- 2) a FIFA férfi labdarúgó világbajnokság és az UEFA férfi labdarúgó Európa-bajnokság,
- 3) a férfi labdarúgó nemzeti válogatott mérkőzései,
- 4) az UEFA Bajnokok Ligája döntője, illetve az UEFA Bajnokok Ligája és Európa Liga selejtezőinek, csoportkörének és egyenes kieséses szakaszának magyarországi klubcsapat részvételével zajló mérkőzései,
- 5) a férfi és női kézilabda világ- és Európa-bajnokság a magyar nemzeti válogatott részvételével zajló mérkőzései,
- 6) a férfi és női kézilabda EHF Bajnokok Ligája és Kupagyőztesek Európa Kupája magyarországi klubcsapat részvételével zajló mérkőzései,
- 7) a férfi vízilabda világ- és Európa-bajnokság a magyar nemzeti válogatott részvételével zajló mérkőzései,
- 8) a férfi vízilabda LEN Euroliga és LEN Kupa magyarországi klubcsapat részvételével zajló mérkőzései,
- 9) a férfi és női kosárlabda világ- és Európa-bajnokság a magyar nemzeti válogatott részvételével zajló mérkőzései,
- 10) a férfi és női kosárlabda nemzetközi kupaküzdelmei közül a magyar klubcsapat részvételével zajló mérkőzések,
- 11) a férfi jégkorong-világbajnokság magyar nemzeti válogatott részvételével zajló mérkőzései,
- 12) a kajak-kenu világ- és Európa-bajnokság magyar versenyző részvételével zajló versenyszámai,
- 13) az úszó világ- és Európa-bajnokságok magyar versenyző részvételével zajló versenyszámai,
- 14) a Forma-1 Magyar Nagydíj futama.

A felsoroltak közül a kajak-kenuban, az úszásban és a Forma-1-ben ugyan egyéni sportolók szerepelnek, de a szponzoráció ez esetben is az eseménynek szól. Magyarországon elsősorban az Olimpia nyújthat ismertséget az egyéni sportolók számára.

A fogyasztóknak idő kell, míg a céget, vagy annak termékét összekapcsolják a sporttal, a konkrét csapattal, hiszen a sportszponzori piac egyik fő jellemzője a hosszútávúság (András, 2004; Sárközy, 2004). Arra a kérdésünkre (10.), hogy a támogatói kapcsolat milyen régóta áll fenn fenn, Győrben szintén kedvezőnek mondható válaszokat kaptunk. A szerződések 64%-a több mint 3 éve készült, míg kevesebb, mint egy éve a támogatói kapcsolatok mindössze 4%-a létezik. A döntő többség évek óta támogat valamely sportot. Ez a szponzoráció szempontjából előnyös időtávnak mondható, hiszen arculat-átviteli szempontból nem kifizetődő az 1-2 éves támogatói szerződés.

A képzettségszintet elősegíti, ha a szponzor minél több helyen szerepel, mint támogató. Ez azonban függ attól, hogy milyen szponzori kategóriában szerepelnek a cégek. A szponzori kategóriákkal kapcsolatban többféle besorolás létezik, de mindegyik összefügg az anyagi hozzájárulás mértékével (Fazekas-Nagy, 2000). Az első felosztás szerint beszélhetünk név, illetve rendezőszponzorról, hivatalos szponzorról, hivatalos szállítóról s helyi szponzorról. Ez a felosztás a támogatásra fordított összeg mellett bizonyos funkciókat vesz figyelembe.

Más felosztás szerint beszélhetünk gyémánt, arany, ezüst és bronz szponzorról. Ebben az esetben egyértelműen a támogatásra fordított összeg szerint kategorizálhatók a szponzorok. A szponzor és a szponzorált szempontjából is előnyös bizonyos kategorizálás felállítása, ami egy szerződéses viszonyban ma már elengedhetetlen.

Kutatásunkban a fenti két besorolástól eltérően saját besorolást alkalmaztunk:

- Kizárólagos szponzor
- Kiemelt-, főszponzor
- Névadó szponzor
- Egy a sok közül
- Nem tudom

A kizárólagos szponzor az adott csapat/esemény/sportoló egyedüli támogatója. Kiemelt, illetve főszponzor az a vállalat, amely a legnagyobb összeggel támogatja az adott csapatot, de nem kizárólagosan. Névadó szponzor az a vállalat, akinek nevével az adott csapat/esemény/sportoló összekapcsolódik (például: 2011/12-es szezonban a Magyar Nemzeti Labdarúgó Bajnokság neve OTP Bank Liga). Egy a sok közül kategóriában szerepelnek azok a cégek, amelyek lehetőségükhöz s céljaikhoz mérten szponzorálnak a kiemelt/főszponzor mellett. A „nem tudom” kategória arra kereste a választ, van-e olyan vállalat, amely nincs tisztában azzal, milyen kategóriában szerepel, mint támogató.

A válaszokból kiderül, hogy a cégek döntő többsége egy a sok közül (63%), míg csak 15%-uk van kiemelt/főszponzori kategóriában. A többi kategóriában közel egyenlő arányban (7–9%) vettek részt a cégek. A vállalatok nagy része tisztában van besorolásával, azonban az a két cég, amely nem tudta, milyen szerepet tölt be, nem folytathat sikeres szponzorálási stratégiát.

A szponzori szerződések célja a hosszútávúság. Az erre vonatkozó kérdésben (10.) 16 vállalat válaszolta, hogy több mint 3 éve támogat, közülük mindössze 5 vállalat az, aki a jövőre vonatkozóan kevesebb, mint 1 éves, illetve eseti szponzorációs szerződést kötött, a többi 11 cég közül 6 db 1-3 év közötti, 3 db 3-5 év közötti, míg 2 db 5 évnél hosszabb támogatói szerződést

kötött. Azok a vállalatok, melyek 3 éve támogatnak, a továbbiakban is hosszú távú szerződéseket kötöttek (13. kérdés), azok, akik 1 illetve 2 éve szponzorálnak egy kivétellel mindenki kevesebb, mint egy évre szóló, vagy eseti támogatói szerződést kötött. Egy válaszadó, aki kevesebb, mint egy éve, illetve eseti jelleggel szponzorált a múltban, a jövőben is ezt a stratégiát folytatja.

Arra a kérdésre (14.), hogy mi a célja a vállalatoknak a támogatással, a válaszadók többsége a jótékonykodást és a köztudatba kerülést (28%) tartották a legfontosabbnak. A cégek 16%-a a vevőkör bővítését, míg 12%-a egyéb célt tűzött ki maga elé. Szintén 16%-a azonban azt válaszolta, hogy nincsen célja a támogatással. Ez is bizonyítja azt, hogy vannak olyan cégek, melyek céltalanul szponzorálnak, nem készítnek marketingstratégiát.

A Sagicor Financial Corporation 2003-ban megjelent cikke szerint a vállalatok az alábbi célokból szponzorálnak.

- imázs-transzfer
- a cég termékei iránti érdeklődés növelése
- merchandising, exkluzív promóció
- vásárlói hűség növelése/alkalmazottak vállalat iránti hűségének növelése
- társadalmi tőke és társasági kapcsolatok kiépítése
- versenytársaktól történő megkülönböztetés

Az, hogy mi alapján választottak az általunk megkérdezettek a támogatást kérők közül, vegyes képet mutat (3. ábra). Legfontosabb, hogy a csapat eredményes legyen (29,6%). Szintén 29,6% vállalat választotta azt, hogy azért azt az eseményt/csapatot/sportolót szponzorálja jelenleg, mert ismerős kereste meg. Ebből is látszik, hogy a kapcsolati tőke a sportban gyakran felülírja a közvetlen üzleti érdekeket és a haszonelvárás nem kizárólag üzleti síkon van jelen. Mindösszesen 7,4-7,4% válaszolta azt, hogy sportmenedzser rábeszélése alapján döntött, illetve, hogy csak egy sportmenedzser kereste meg. Olyan válasz pedig egyáltalán nem volt, hogy „mi kerestük meg őket”.

Ami szintén nem játszik szerepet a megkérdezetteknek, az a csapat médiaszereplése és a családtagok szerepe. A médiaszereplés valószínűleg azért nem játszik szerepet az első helyen, mivel a csapat eredményessége ezt bizonyos szinten lefedi, hiszen minél jobban szerepel egy csapat, annál több helyen szerepel a médiában.



3. ábra. A szponzorálási kapcsolat kialakulása és eredményessége

Figure 3. Creation and efficiency of sponsoring relationships

A vállalkozások többsége pénzügyi támogatást nyújt (45%), míg 29%-a szolgáltatás nyújtásával, 26%-a pedig tárgyi jellegű támogatással segíti a szponzoráltat.

**3. táblázat.** A pénzügyi támogatás mértéke a győri vállalatoknál

**Table 3.** Different scales of financial support at Győr-based companies

Vállalat (db)	Összeg (Ft)
6	≤ 100 000
3	100 000 – 300 000
4	300 000 – 1 000 000
4	1 000 000 – 3 000 000
3	3 000 000 – 10 000 000
2	≥ 10 000 000

*Forrás: saját szerkesztés*

A **3. táblázat** mutatja, hogy a támogatások a száz- és tízmillió forint közötti kategóriákban a vállalatok közel azonos megoszlását, míg a két vélet esetében, százezer forintnál kevesebbel hat vállalat, míg tízmillió felett két vállalat szponzorál. Továbbá, hogy nem kaptunk minden vállalattól választ, mert sokan üzleti titoknak minősítették a pontos összeg megjelölését. A Médiafigyelő 2004-es felmérése szerint azonban a cégek marketingköltségeik 5-10%-át költik sportszponzorációra (Kassai, 2004).

Nagy elvárással vizsgáltuk, mely sportág élvezi leginkább a szponzorok kegyeit jelenleg, illetve mire számíthatnak a jövőben (**4. táblázat**) (18.).

**4. táblázat.** Győri vállalatok sportági szponzorációs preferenciája

**Table 4.** Sport event sponsorship preferences Győr-based enterprises

18. Mely sportágakat támogatja jelenleg, és kívánja támogatni a jövőben?	jelenleg	jövőben	nem támogatom
Futball	11	5	13
Kosárlabda	3	2	20
Röplabda	1	1	23
Futsal	5	4	18
Kézilabda	9	8	16
Evezés, kajak-kenu	6	2	16
Atlétika	1	2	22
Küzdősportok	2	0	22
Egyéb	4	3	19

*Forrás: saját szerkesztés*

Győrben jelenleg leginkább a két legeredményesebbnek mondható sportágat, a futballt és a kézilabdát támogatják, míg legkevesebben az atlétikát és a röplabdát. Az is megfigyelhető, hogy a jövőbeni támogatás egyik esetben sem nőtt, sőt csak a röplabda esetén maradt meg a jelenlegi támogatók száma. Ennek oka lehet a válság utóhatása (kevesebbet szánnak a jövőben szponzorálásra), vagy az, hogy akik eddig több sportágból választották ki szponzoráltjaikat, a jövőben célirányosabbak lesznek, és a marketingstratégiájukba leginkább illeszkedő sportág csapataival szerződnek.

A **4. táblázatban** is megfigyelhetjük azt, hogy a csapatsportok azok, melyek nagyobb népszerűségük révén több támogatottságot kapnak, hiszen a jelenleg legtámogatottabb három sportágból egyedül a harmadik, az evezés és kajak-kenu az, ahol a csapatszámokon kívül egyéni versenyzésre is lehetőség van. A kézilabda stabilnak nevezhető szponzori háttere és a ka-

jak-kenu kiemelt támogatottságának oka az, hogy ez a két sportág Győrben erős lokális tradícióval rendelkezik (Gyömörei, 2010 b).

Érdekes területet jelentett a sport minősége szerinti szponzorálási attitűd megkérdezése. A legtöbben (36%) NB I-ben szereplő csapatot támogatnak, míg második helyen (16,6%) az amatőr, illetve megyei szintű csapatokat támogatják. Egyéni sportban az utánpótlást támogatják legtöbben (8,3%), és a csapatsportok utánpótlását is ugyanennyien támogatják. Igazán elgondolkodtató, hogy a győri vállalatok egyáltalán nem támogatják sem csapat, sem egyéni szinten az Egyetemi és Főiskolai Bajnokságban szereplőket.

Aicher–Olejniczak (2010) szerint a munkatársak cég iránti elkötelezettsége növekszik, akárcsak a munkavégzésük hatékonysága, amennyiben egyetértenek a cég stratégiájával.

Kutatásunkban a válaszadók egy kivétellel mind azt válaszolták, hogy igen, munkatársaik tisztában vannak a cég szponzorációs tevékenységével, míg egy válaszadó nem tudta, tudnak-e róla.

A támogatással szemben a szponzorációt a sportüzleti fejlődésének mutatójaként kívánjuk értékelni, amelyet a támogatások ellenszolgáltatására vonatkozó kérdésünkkel (21.) vizsgáltunk. A válaszadó cégek 24%-a semmilyen ellenszolgáltatást nem várt cserébe, sőt egyes esetekben kifejezett kérés volt a támogatott felé az akció nem publikussá minősítése. A cégek 72%-a várt ellenszolgáltatást, amiből nagyobb arányban médiaszereplést (41%), kisebb 24%-os arányban sporteredményességet és 4%-ban „egyéb” ellenszolgáltatásokat (pl. VIP szolgáltatások) vártak el.

## Összefoglalás, következtetések

Célunk volt a sportszponzorációs piac vizsgálata az ország egyik legfejlettebb régiójában és városában, analizálni a helyi vállalatok sporttal kapcsolatos sportszponzorációs hajlandóságát, motivációit. Tanulmányunk különleges aktualitásának tekintjük egyrészt, hogy Győr országosan kiemelkedő gazdasági fejlettsége feltételezi, hogy a magyar sport lokálisan kiléphet mecenatúrára szoruló szerepéből, reális és legális üzleti partnere lehet a város vállalatai számára. Másik szintén fontos aktualitás, a bevezetőben már említett törvénymódosítás jövőbeni hatása, amely elővételezi kutatásunk jövőbeni megismétlését.

A bemutatott eredmények alapján elmondhatjuk, hogy Győrben a vállalatok kedvezőbb helyzete arra predesztinálja a helyi sportot, hogy üzleti alapú kapcsolatot keressenek. A jelenben azonban még mindig nagy arányban fordul elő személyes kapcsolatokon nyugvó, mindössze jótékonykodást jelentő és szerződéses elvárásokat nem tartalmazó, ezért szponzorációnak nem tekinthető sporttámogatás. Ennek okaként az alacsonyabb százezer forint alatti támogatások nagyobb arányát említhetjük, az alacsony sportmenedzseri teljesítményt, az egyéni sportágak (kivéve a kajak – kenu) és az egyetemi sport negatív diszkriminációját, illetve a vállalatok marketingstratégiájának sporttal kapcsolatos termékorientációs deficitjét. Továbbá a piaci szereplők korszerűtlen felfogása okán, a hagyományos nem üzleti relációban történő partnerség ma is jellemző Győr sportszponzorációs gyakorlatában, amelyet a kérdőíves válaszadás mellett a személyes megkérdezés is megerősített. Az előrelépéshez tehát nem elég a lokálisan kiemelkedő



gazdasági lehetőség, szükséges a szereplők üzleti motivációinak felismerése, erősítése a sport termékei iránt.

### Irodalom

Ács P. (2009): *Sporttudományi Kutatások módszertana*. Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar, Pécs

Ács P. (2010): A hazai sportpiac szponzorattitűd vizsgálta, avagy a keresleti oldal működésének sajátosságai, Debrecen, „inTourismConf” Nemzetközi Tudományos Konferencia, 2010. május 27-28. Konferencia CD kiadvány. 45-55.

Aicher, T.J., Olejniczak, M. (2010): Conceptual framework of sponsorship's relationship with components of organizational culture, *International journal of sport management, recreation & tourism*, <http://www.ijsmart.eu/>, 2010/2. szám, 18-36. o. letöltés 2011.11.12.

András K. (2004): A hivatásos labdarúgás piaci, *Vezetéstudomány*, XXXV. különszám, 40-57. oldal, Budapest, BKÁE Budapesti Vezetőképző Központ

Bakonyi T.: (2009): Kijárárs, vagy sportlobbi? Értékmentés és konzerválás a magyar sportban. *Magyar Sporttudományi Szemle 1*: 42-44.

Barker, A. The Sports Sponsorship Market. <http://www.scribd.com/sweetie237/d/47060501-SportBusiness-Brands-Marketing-Data-Free-Download> letöltés 2011.10.19.

Berkes P. (2008): Marketingorientációs tényezők a honi professzionális labdarúgás szponzorációs piacának tükrében, doktori értekezés, Budapest, Semmelweis Egyetem Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola

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

Gyömörei T. (2010a): Mibe fektessünk? Értékteremtés a sportban=megtérülés? In: Györfi J. (Szerk.) *Sportszakember továbbképzési konferencia sorozat kiadványa*, II. kötet. Nemzeti Sportszövetség, Budapest, 105-113.

Gyömörei T. (2010b): Győr sportstruktúrák, Kormányzati szerepidentitások a magyar sportban, „Tanulás, tudás, gazdasági sikerek, avagy a tudásmenedzsment szerepe a gazdasági eredményességben”, konferencia, Konferenciakötet, 263-268.

Ghauri, P., Gronhaug, K. (2011): *Kutatásmódszertan az üzleti tanulmányokban*, Budapest, Akadémia Kiadó

Hadas M., Karády V. (1995): Futball és társadalmi identitás, *Replika*, 17/18: 89-121.

Hoffmann Istvánné (2007): *Sport, marketing, szponzorálás*, Budapest, Akadémiai Kiadó Zrt.

Kassay L. (2004): Feltűnő visszafogottság. Szponzoráció Magyarországon és külföldön, Budapest, Médiafigyelő 16-17. oldal

Kassay L. (2008): *Szponzoráció – kommunikációs eszköz és médium*, Budapest, Alkalmazott Kommunikációtudományi Intézet, Műegyetem Kiadó

Kozma M., Nagy T. (2002): Nagy pénz kis foci, avagy paradigmaváltás lehetősége a magyar labdarúgásban, *28. sz. műhelytanulmány*, Budapesti Közgazdaságtudományi és Allamigazgatási Egyetem Vállalatgazdaságtan Intézet, Központi Statisztikai Hivatal Győri Igazgatósága, Tájékoztatási és információszolgáltatási osztály

KSH: *A működő vállalkozások száma gazdálkodási forma szerint (2000–)* [http://portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xstadat/xstadat\\_eves/i\\_qvd005b.html](http://portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/i_qvd005b.html) letöltés: 2011.09.12.

Laki L., Nyerges M. (2006): Politika és Élsport, *Társadalomkutatás*, 24: 493-513.

Pincési L. (2011): *Elveszítik lépéselőnyüket a sportcsatornák*. [http://www.origo.hu/sport/201109\\_06-elveszithetik-lepeselonyuket-a-sportcsatornak.html](http://www.origo.hu/sport/201109_06-elveszithetik-lepeselonyuket-a-sportcsatornak.html) letöltés dátuma: 2011.09.19.

Sárközy T. (2004): *Sportjog – a 2004-es sporttörvény magyarázata*. HVGORAC Lap- és Könyvkiadó Kft. Budapest

Shank, M.D. (2004): *Sports Marketing – a Strategic Perspective*, 3rd edition. New Jersey, Prentice Hall

The Economist: *Sponsorship form. The value of sport to other kinds of business*. <http://www.economist.com/node/11825607> letöltés: 2011.09.03.

# 11-18 éves magyar és erdélyi tanulók iskolai testnevelés kötődés vizsgálatának összehasonlító elemzése

A comparative study of bonding with physical education at school among 11-18 year-old Hungarian and Transylvanian students

Hamar Pál<sup>1</sup>, Versics Anikó<sup>1</sup>,  
Adorjáné Olajos Andrea<sup>1</sup>, Karsai István<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem TTK Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: hamar@tf.hu

## Összefoglaló

A tantárgyi kötődések az affektivitás jelzői. A kötődések tanulmányozása rámutat, hogy a tanulók melyik tantárgyakat kedvelik és milyen mértékben, illetve mely tantárgyakat szeretik jobban vagy kevésbé. Egy huszadik század végén, Magyarországon készült vizsgálat (Gombocz, 1999) rámutat, hogy a testnevelő tanárok véleménye szerint a diákság körében csökken a testnevelés népszerűsége. Ez a tendencia különösen a középiskolákban, de az általános iskolákban is érvényesül. Vizsgálati célunk annak kiderítése, hogy a 11-18 éves magyar és erdélyi fiúknak, lányoknak milyen az attitűdje az iskolai testnevelés és a sport iránt, illetve az iskolai testnevelés iránti pozitív vagy negatív attitűdök megnyilvánulnak-e területi egységenként vagy a nemek, az életkor függvényében. A minta 3941 tanuló-ból áll, ebből 2840 magyar, míg 1101 erdélyi fiú és lány. A keresztmetszeti vizsgálat módszere kérdőíves felmérés. Az adatfelvételre, a kérdőívek kitöltésére a 2006/2007. tanévben került sor. A kérdőív kérdéseiből faktorokat képeztünk. A tanulmányunk szempontjából releváns faktorhoz kilenc kérdés tartozott. A vizsgált 11-18 éves magyar és erdélyi tanulónak túlnyomórészt pozitív az attitűdjük az iskolai testnevelés és a sport iránt. Vizsgálati eredményeink által megerősítést nyert, hogy az erdélyi fiúk és lányok minden korcsoportban elfogadóbb hozzáállást, beállítódást mutatnak a testneveléssel szemben, mint a magyar tanulók. A fiúk – az erdélyi 11-12 éves korosztály kivételével – minden életkorban pozitívabb attitűddel viseltetnek a testneveléssel szemben, mint a lányok. A testnevelés iránti pozitív érzelmi telítettség csökkenő tendenciájú.

**Kulcsszavak:** iskolai testnevelés, attitűdök, magyar és erdélyi tanulók

## Abstract

Bonding with school subjects is an attribute of affectivity. Studying bondings throws light upon which subjects students prefer and to what extent in addition to showing which subjects they prefer more and which ones to a lesser degree. A survey conducted at the end of the twentieth century in Hungary (Gombocz, 1999) shows that physical education teachers think the popularity of physical education is falling among students. This tendency is particularly true at secondary but also at primary schools. The

aim of this research is to find out about the attitudes of 11-18 year-old Hungarian and Transylvanian boys and girls towards physical education and sports at school and whether the positive and negative attitudes towards physical education at school are manifest according to geographical units, sex and age. The sample was made up of 3941 students, including 2840 Hungarian and 1101 Transylvanian boys and girls. The method applied with the cross-section test was a questionnaire survey. Data collection and filling in the questionnaires took place in the academic year 2006/2007. Factors were created from the questions of the questionnaire. Nine questions belonged to the factor relevant to our study. The majority of the 11-18 year-old Hungarian and Transylvanian students participating in the study had a positive attitude towards physical education and sports at school. Our test results confirmed that Transylvanian boys and girls showed a more favourable attitude to physical education at any age than their Hungarian counterparts. Boys, except for the Transylvanian age group of 11-12, had a more positive attitude to physical education at any age than girls. Positive emotional attitudes towards physical education show a decreasing tendency.

**Key-words:** physical education at school, attitudes, Hungarian and Transylvanian students

## Prolog

Ebben a tanulmányban a 2006 és 2011 közötti kutatómunkánk, illetve az ehhez kapcsolódó publikációink esszenciáját adjuk közre. Ebből adódóan a felhasznált irodalomban megtalálhatók saját, e témában már közzétett cikkek is. E dolgozat címűje, hogy az eddig két szálon – magyar (Hamar, Karsai és Munkácsi, 2011) és erdélyi (Hamar és mtsai, 2011) – futó vizsgálati eredményeinket összehasonlítjuk, s elemezzük. A levont következtetések így tanulságul szolgálhatnak mindkét ország pedagógusai, elsősorban testnevelő tanárai számára.

## Bevezetés

Tanulmányunk egy átfogó, a 11-18 éves magyar és erdélyi tanulók körében, az iskolai testnevelés affektív jellemzőire irányuló vizsgálat (Hamar és Karsai, 2008, 2010; Hamar és mtsai, 2010) egy részterületére, nevezetesen a testnevelés tantárgy iránti kötődésekre fókuszál. A kötődések tanulmányozása rámutat, hogy a tanulók melyik tantárgyakat kedvelik és milyen mértékben, illetve mely tantárgyakat szeretik jobban vagy kevésbé. Ebből következtetések vonhatók le a különböző tantárgyak motivációs bázisára vonatkozóan. A kötődések lényegében attitűdök, amelyek a tantárgyak iránti többé-kevésbé tudatos, de mindenképpen

érzelmileg áthatott és árnyalt felismeréseket, érzéseket foglalják össze. A tantárgyi kötődések tehát olyan attitűdök, amelyek kialakulását, fejlődését a tanítástól értelemben vett tartalma és a tanítást végző pedagógus személye befolyásolják, és amelyekből kedvező iskolai és családi hatásokra érdeklődések, sőt jövőt alakító aspirációk alakulnak (Báthory, 1989).

Az általános iskolai, de még a középiskolai tanulók körében is, a kedveltség mértéke szerint, a testnevelés kiemelkedik az elméleti tantárgyak közül. Mindez azt közvetíti, hogy a testnevelés azon tárgyak közé tartozik, amelyek az iskolai tanítás és tanulás fontos motivációs bázisai. A tantárgy iránti pozitív kötődések a tantárgyi jelleggel hozhatók kapcsolatba. E kötődések azonban életkor és nembeli eltéréseket mutatnak. Egyrészt a testnevelés iránti pozitív érzelmi telítettség az életkor előre haladtával némiképpen csökken, másrészt a fiúk kedveltségi listáján, előkelőbb helyen szerepel a testnevelés, mint a lányokén (Báthory, 2000).

Az iskolai testnevelés affektív jellemzőinek, a tantárgy iránti kötődések vizsgálata nem új keletű. Biróné Nagy Edit (1994) tárcaszintű kutatásának beszámolójában írja, hogy a testnevelés, mint az egyik kedvenc tantárgy, felmérésekkel igazolt jelenség, következésképpen ténykérdés. Az attitűdöket tápláló érzelmek, melyek a testnevelés iránt nyilvánulnak meg, a vizsgált populáció közel felénél összességében pozitív. Ez azonban átlagolt eredmény, ugyanis az egyes életkori csoportok ezen az átlagképen belül igen nagymértékben eltérnek egymástól (Biróné, 1994).

Egy huszadik század végén készült vizsgálat (Gombocz, 1999) rámutat, hogy a testnevelő tanárok véleménye szerint a diákság körében csökken a testnevelés népszerűsége. Ez a tendencia különösen a középiskolákban, de az általános iskolákban is érvényesül. Sok iskolában ma is kedvelt a testnevelés és gazdája, a testnevelő, de a korábbi, majdnem feltétel nélküli népszerűségnek az ideje lejárt. Megdöbbentő, de statisztikai tény, hogy a vizsgálatban részt vett 305 testnevelő egynegyede úgy látja, hogy iskolájában a diákok körében közömbös vagy alig elismert, presztízis nélküli terület a testnevelés és a diáksport.

Vizsgálatunk kérdésfeltevéseként fogalmazódik meg, hogy a 11-18 éves magyar, illetve erdélyi fiúk és lányok iskolai testnevelés és sport iránti attitűdjei (kötődései) milyen összefüggéseket mutatnak. Emellett, Magyarországon és Erdélyben a nemek, valamint az életkor függvényében megnyilvánuló iskolai testnevelés iránti pozitív vagy negatív attitűdök statisztikailag mutatnak-e hasonlóságokat és eltéréseket.

## Anyag és módszerek

### Vizsgált személyek

Vizsgálatunkban véletlenszerűen kiválasztott populáció – 11-18 éves magyar és erdélyi fiú-, illetve lánytanulók – adatait vettük fel. A vizsgálati populáció

3941 tanulóból állt, ebből 2840 magyar fiú és lány, míg 1101 erdélyi fiú és lány. A tanulók nembeli és életkorbeli eloszlását az 1. táblázatban összegeztük.

A magyarországi adatfelvétel öt budapesti és 21 vidéki iskolában zajlott. A vizsgálatban részt vett vidéki iskolák a következő településekről kerültek ki: Balatonboglár (Somogy megye); Berettyóújfalú (Hajdú-Bihar megye); Békéscsaba (Békés megye); Gamás (Somogy megye); Győr (Győr-Moson-Sopron megye); Gyula (Békés megye); Hajdúhadház (Hajdú-Bihar megye); Jászberény (Jász-Nagykun-Szolnok megye); Kistarcsa (Pest megye); Látrány (Somogy megye); Szentendre (Pest megye); Szombathely (Vas megye); Tokodaltáró (Komárom-Esztergom megye). Az oktatási intézmények között egyaránt található általános iskola, általános iskola és gimnázium, katolikus általános iskola és gimnázium, általános és zeneiskola, általános iskola és szakközépiskola, gimnázium, szakközépiskola, szakközépiskola és gimnázium, szakképző intézet, szakképző iskola és kollégium.

Az erdélyi adatfelvétel Aradon és Székelyudvarhelyen, hat iskolában történt. A vizsgálatban részt vett oktatási intézmények: Elena Ghiba Birta National College, Csiky Gergely Iskolacsoport, Generală nr. 4. „Ioan Slavici”, Liceul de Artă „Sabin Drăgoi”, Liceul Pedagogic „Dimitrie Tichindeal”, Eötvös József Mezőgazdasági SZKI.

### A vizsgálat módszere

A keresztmetszeti vizsgálat módszere kérdőíves felmérés volt. A tanulók iskolai testnevelés és sport iránti érzelmi reakcióit általunk összeállított, névtelen válaszadást lehetővé tevő, kérdéslista segítségével mértük fel. A kérdőív a testnevelési órához történő érzelmi kötődést, vonzódást vagy elutasítást volt hivatott mérni. A kijelentések pozitív, illetve negatív tartalmát a tanulók a válaszadás során igennel és nemmel véleményezhették. Az adatfelvételre, a kérdőívek kitöltésére Magyarországon és Erdélyben is a 2006/2007. tanévben került sor. Ehhez minden esetben az iskolaigazgatók hozzájárulását és a testnevelő tanárok közreműködését kértük. A kérdőíveket az erdélyi iskolákban magyar és román nyelven is kiosztottuk.

### Adatfeldolgozás

A kérdőív 48 kérdéséből tíz faktort (F) képeztünk. Az egyes faktorokhoz különböző (sor)számú kérdések tartoztak. A tanulmányunk szempontjából releváns faktor és a hozzá kapcsolódó kérdések a következők voltak (lásd melléklet):

**F5: pozitív attitűd a testnevelés és a sport iránt.** Az F5 faktor kilenc kérdése az 1., 5., 14., 18., 29., 31., 32., 37. és 38.

A faktor az iskolai testnevelés iránti pozitív érzelmi háttérrel mérte fel. A faktor numerikus értékét a pozitív válaszok arányának százalékában kifejezve adtuk meg.

Az adatfeldolgozás során, az alapstatisztikai számításokat követően, több szempontos varianciaanalízist

1. táblázat. A vizsgált személyek nembeli és életkorbeli eloszlása területi egységenként (fő)

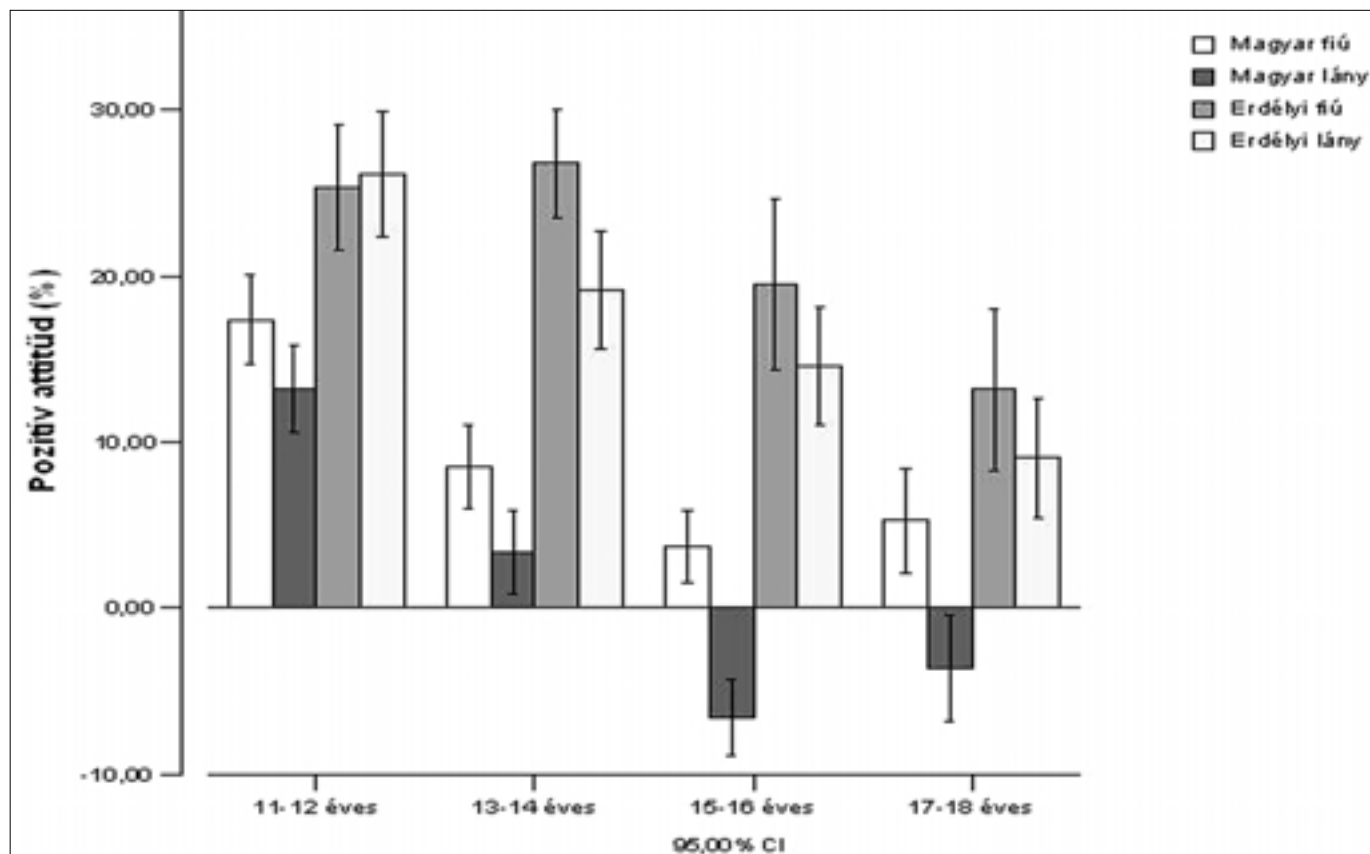
Table 1. Distribution of subjects tested according to sex, age and geographical unit (per capita)

Magyar	Nem/Életkor	11-12 év	13-14 év	15-16 év	17-18 év	Összesen
	Fiúk	244	359	517	247	1367
	Lányok	304	387	519	263	1473
	<b>Összesen</b>	<b>548</b>	<b>746</b>	<b>1036</b>	<b>510</b>	<b>2840</b>
Erdélyi	Fiúk	88	130	89	104	411
	Lányok	102	156	190	242	690
	<b>Összesen</b>	<b>190</b>	<b>286</b>	<b>279</b>	<b>346</b>	<b>1101</b>
Magyar és erdélyi	<b>Összesen</b>	<b>738</b>	<b>1032</b>	<b>1315</b>	<b>856</b>	<b>3941</b>

**2. táblázat.** A testnevelés és a sport iránti pozitív attitűd faktor átlagértékei (%) magyar illetve erdélyi fiú és lány tanulóknál

**Table 2.** The average values (%) of Factor "Positive attitude towards physical education and sport" among Hungarian and Transylvanian boys and girls

	Nem/Életkor	11–12 év	13–14 év	15–16 év	17–18 év
Magyar	Fiúk	67,39	58,52	53,72	55,28
	Lányok	63,23	53,40	43,39	46,39
Erdélyi	Fiúk	75,37	76,83	69,53	63,17
	Lányok	76,14	69,21	64,5	59,05



**1. ábra.** A „pozitív attitűd a testnevelés és a sport iránt” faktor átlagai (%) területi egységenként, nemenként csoportosítva, korcsoportonkénti bontásban. Az ábrán a 0,00 érték (vonal) jelzi azt az 50 százalékos szintet, amely a pozitív hozzáállás faktorértéke

**Figure 1.** The average values (%) of Factor "Positive attitude towards physical education and sport" according to geographical units, sex and age. In the diagram, the value of 0.00 (a line) indicates 50%, which is the level equal to the factor value of positive attitude

2 \* 2 \* 4 ANOVA (területi egység \* nem \* korosztály) és Bonferroni Post Hoc tesztet használtunk a területi egységek, a nemek és az életkori csoportok közötti eltérések vizsgálatára.

### Eredmények

Szignifikáns fő hatást mutattunk ki a testnevelés és a sport iránti pozitív attitűd faktorértékei alapján az általunk választott független változók szintjei között: a területi egységek ( $F=225,67$ ;  $p<0,001$ ), a nemek ( $F=33,98$ ;  $p<0,001$ ) és a korosztályok ( $F=46,68$ ;  $p<0,001$ ) között is. A négy szintet magában foglaló korosztályok faktor esetében elvégzett Bonferroni Post Hoc teszt egyedül a 15-16 és a 17-18 éves csoportok között nem mutatott szignifikáns eltérést. Szignifikáns interakciót a területi egységek és a korcsoportok faktorok között találtunk ( $F=5,6$ ;  $p<0,001$ ).

A testnevelés és a sport iránti pozitív attitűd faktor értéke (**2. táblázat**) a magyar tanulóknál – mind a fiúk, mind a lányok esetében – a legalacsonyabb kor-

osztályban (11–12 éves) éri el a maximum értékét (67, illetve 63 százalék). Ezt követően mindkét nemnél fokozatos csökkenés tapasztalható, s a 15–16 éves korosztálynál kerül a minimum értékre (54, illetve 43 százalék). A legidősebb vizsgált korosztály (17–18 éves) esetében a fiúknál és a lányoknál is az elért minimum értéket követően enyhe emelkedés következik be (1, illetve 3 százalék). A lányoknál a maximum és a minimum értékek közötti különbség 20 százalék, a fiúknál ez az érték 13 százalék. A lány tanulók 15-16 és 17-18 éves csoportjainál tapasztalt alacsony értéket, mint negatív előjelű hozzáállás tüntettük fel (**1. ábra**).

Az erdélyi mintában (**2. táblázat és 1. ábra**) a maximumot a lányok esetében szintén a legfiatalabb korosztály éri el (76 százalék), majd egy fokozatos csökkenés tapasztalható (69, 64 és 59 százalék). Az értékek azonban mindvégig lényegesen magasabbak, mint ahogyan azt a magyar lányoknál regisztráltuk. Az erdélyi fiúk esetében a 13-14 éveseknél tapasztal-

tuk a maximális pozitív attitűd faktor értéket (76 százalék), mely egy százalékkal haladja meg a legfiatalabb fiú korosztály értékét. A 15-16 és a 17-18 éves erdélyi fiú korosztályoknál a lányokhoz hasonló trend mutatkozik, azaz az értékek fokozatosan csökkennek (69 és 63 százalék). A fiú értékek – a legfiatalabb korosztály kivételével – magasabbak, mint a lányokéi. A fiú értékek maximuma és minimuma közötti különbség 13 százalék, a lányoknál ez 17 százalék.

A magyar tanulókban a lányok minden korosztályban alul maradnak a fiúkhoz képest, és a különbség is lényegesen nagyobb, mint az erdélyi tanulók esetében.

### Megbeszélés és következtetések

Kérdésfeltevésünkre válaszul azt mondhatjuk, hogy a vizsgált 11-18 éves magyar és erdélyi fiúknak, lányoknak – a 15-16 és a 17-18 éves magyar lányokat kivéve – pozitív az attitűdjük (hozzaállásuk, beállítódásuk) az iskolai testnevelés és a sport iránt. Ez az eredmény nem meglepő, ugyanis a testnevelés kedveltsége, mint az egyik kedvenc tantárgy, Magyarországon országos érvényű felmérésekkel igazolt jelenség (Báthory, 2000), Erdélyben pedig pedagógusi tapasztalatokon alapuló, tulajdonképpeni ténykérdés.

Azt is megállapíthatjuk, hogy az iskolai testnevelés iránti pozitív vagy negatív attitűdök a területi egységek, a nemek és az életkor függvényében egyaránt megnyilvánulnak. Vizsgálati eredményeink által megerősítést nyert, hogy az erdélyi fiúk és lányok minden korcsoportban elfogadóbb hozzáállást, beállítódást mutatnak a testneveléssel szemben, mint a magyar tanulók. A fiúk – az erdélyi 11-12 éves korosztály kivételével – minden életkorban pozitívabb attitűddel viselkednek a testneveléssel szemben, mint a lányok. Ugyancsak markánsan rajzolódik ki az a trend, hogy a testnevelés iránti pozitív érzelmi telítettség az életkor előre haladtával jelentősen csökken. Az erdélyi fiúknál ez a 13-14 éves, míg a lányoknál már a 11-12 éves életkortól bekövetkezik. A magyar tanulókban a testnevelés iránti pozitív érzelmi telítettség vonatkozásában azt tapasztaljuk, hogy az nemtől függetlenül a 15-16 éves életkorig jelentősen csökken, majd kissé emelkedik. A serdülőkorú fiatalok csökkenő átlagértékei egyik területi egységénél sem okoznak meglepetést, mivel ez a pedagógiai tevékenység majd' minden szegmensében evidenciának számít. Az viszont már aligha írható ennek a számlájára, hogy a 17-18 éves erdélyi fiúk és lányok csoportjában tovább csökkennek a faktorértékek. Az egész vizsgálat legszomorúbb eredménye, hogy a 15-18 éves magyar lányok faktorértékei a negatív tartományba kerülnek.

A tantárgyi kötődések okait vizsgálva két tényezőre gondolhatunk: a pedagógusok egyéni jellemzőire és a tantárgyak jellegére. A tantárgyi kötődéseket leginkább befolyásoló tényező, a tantárgyat tanító tanár személyisége, habitusa. Tény, hogy a testnevelő tanár az iskolában jelentős attitűdfőmáló szerepet játszik, a testnevelés oktatása, a tantárgy iránt megnyilvánuló attitűdök pedig a nevelési, oktatási folyamat teljes egészében növelhetik a pedagógiai hatékonyságot. Ugyanakkor az sem feledhető, hogy a tanári sztereotípiák, s az ehhez kapcsolódó kijelentések mennyi előítéletet és hamis tudati elemet tartalmaznak. A másik tényező, a tantárgyi jelleg, jelentheti a tantárgy érdekességét, felismert fontosságát, annak jelentőségét a tanuló jövőjének tervei szempontjából, de magá-

ban foglalhatja a gyakran alkalmazott tanítási módszerek iránti viszonyt és a tárgy tanulásával kapcsolatos jellemzőket (könnyűség-nehézség, érdekesség-érdektelenség, stb.). Ebből is ered, hogy az úgynevezett „örömtantárgyak” iránti kötődések alapvetően különböznek az elméleti tárgyak iránti kötődésektől (Báthory, 1989). Igaz ez a testnevelés tantárgyra is, mivel az iskolában kevés, a sportoláshoz, a testedzéshez hasonlóan érzelmeiben gazdag tevékenység található.

A két területi egység – Magyarország és Erdély – eredményei közötti eltérések okai komplexek lehetnek. Szóba kerülhetnek történelmi szocio-kulturális okok, a két földrajzi terület kultúrtörténetében kialakult nemi nevelési viszonyok különbözőségei, vagy a pedagógus-, elsősorban a testnevelő tanárképzésben rejlő specifikumok (Soós és mtsai, 2008). Kézenfekvő magyarázatnak tűnhetnek a két területi egység kínálta lehetőségek, elsősorban az iskolai testnevelés tárgyi feltételrendszerének eltérései. Keressük azonban az ok-okozati összefüggéseket bárhol és bármiben, a sikeres tanítás és tanulás záloga csakis a szakmailag és pedagógiailag egyaránt felkészült, a hivatását és tanítványait szerető, a nevelési folyamat hatótényezőit személyiségében integráló testnevelő tanár lehet.

### Köszönetnyilvánítás

A szerzők ezúton fejezik ki köszönetüket a vizsgálatban, az adatfelvételben részt vett aradi és székelyudvarhelyi kollégáknak, név szerint: Szomorú Elenának, Erdei Emesének és Hogyai Katalinnak.

### Felhasznált irodalom

- Báthory Z. (1989): Tantárgyi kötődések vizsgálata négy tanulói korosztály körében. *Pedagógiai Szemle*, **39**: 12. 1162-1172.
- Báthory Z. (2000): *Tanulók, iskolák - különbségek. Egy differenciális tanításmélelet vázlatja*. OKKER Kiadó, Budapest.
- Biróné N.E. (1994): *A szelektív motoros stimulusok hatása a tanulók mozgásos aktivitására, az életstílus befolyásolására. Kutatási zárójelentés*. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest.
- Gombocz J. (1999): Az iskolai testnevelés problémái az ezredfordulón. *Kalokagathia*, **37**: 1-2. 15-39.
- Hamar P., Karsai I. (2008): Az iskolai testnevelés affektív jellemzői 11-18 éves fiúk és lányok körében. *Magyar Pedagógia*, **108**: 2. 135-147.
- Hamar P., Karsai I. (2010): Az iskolai testnevelés affektív jellemzői 11-18 éves erdélyi tanulók körében. *Fejlesztő Pedagógia*, **21**: 2. 42-47.
- Hamar P., Karsai I., Szomorú E., Erdei E., Hogyai K. (2010): Afectivitatea fata de orele de educatie fizica a elevilor de 11-18 ani din Transilvania. *Olimpia*, **13**: 18. 33-40.
- Hamar P., Karsai I., Munkácsi I. (2011): Az iskolai testnevelés kötődésvizsgálata 11-18 éves tanulók körében. *Iskolakultúra*, **11**: 8-9. 114-119.
- Hamar P., Karsai I., Versics A., Olajos A. (2011): Research into Bonding with Physical Education at School among 11-18 Year-Old Transylvanian Students. *Educatio Artis Gymnasticae*, **56**: 4. 3-10.
- Soós I., Hamar P., Molnár Gy., Biddle S., Sándor I. (2008): Erdélyi tanulók fizikai aktivitásának és inaktivitásának vizsgálata EMA (Ecological Momentary Assessment) módszerrel. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **9**: 4. 20-24.

## Melléklet

### A tanulók érzelmi reakcióinak listája a testnevelésórán

**Nem: fiú – lány**

**Életkor:**

*Az iskolai testnevelés:*

- |  |      |     |
|--|------|-----|
| 1. Én egyáltalán nem vagyok ellene, nagyon szeretek mozogni.   | igen | nem |
| 5. Lehetne többször is egy héten testnevelésóra.   | igen | nem |
| 14. Testnevelésóra után sokkal jobban érzem magam.   | igen | nem |
| 18. Elégedetlen vagyok, ha nem gyakorolhatok.  | igen | nem |
| 29. A testnevelés sokkal többet érne, ha minden nap lenne.   | igen | nem |
| 31. Kevés idő jut gyakorlásra a testnevelésórán.   | igen | nem |
| 32. Szerintem, akkor kezd el valaki iskolán kívül is sportolni, ha jó az iskolában a testnevelésóra. | igen | nem |
| 37. A testnevelésben a gyakorlások néha nagyon nehezek, de én szeretem őket.                         | igen | nem |
| 38. Én nagyon örülök a testnevelésórának.  | igen | nem |

# A Debreceni Sportiskola (DSI) növendékeinek menedzselése pszichológiai szempontból

Management of the pupils of the Sports School in Debrecen  
regard to psychological attitudes

Ráthonyi-Odor Kinga<sup>1</sup>, Keczei Danica<sup>2</sup>,  
Szabó Erika<sup>3</sup>, Borbély Attila<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup> Debreceni Egyetem Sportgazdasági és -menedzsmen-  
tanszék, Debrecen

<sup>2</sup> Debreceni Sportcentrum- Sportiskola Nonprofit Kft.,  
Debrecen

<sup>3</sup> Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest

E-mail: odor@agr.unideb.hu; keczeli.danica@cts.hu;  
sze1111@gmail.com; draborbely@t-email.hu

## Összefoglaló

A szerzők témaválasztását az indokolja, hogy a hazai sporttudomány területén kevés olyan tanulmánnyal találkozhatunk, mely pubertás korú leány kézilabdázóknál és fiú labdarúgóknál az önmagukhoz mért pszichikai változók vizsgálatával, és az eredmények ismertetésével foglalkozik.

Jelen tanulmány célja, hogy a DSI utánpótlás csapatainál két sportágon belül – labdarúgó fiú, kézilabdázó lány – korosztályi különbséget határozzunk meg sporttevékenységre való készenléti állapotot, önképet, és szorongást vizsgálva. A vizsgált tényezők választásának egyik oka, hogy a mérésbe bevont sportolói csoportok abban az életkorban vannak, amikor sok esetben számít, milyen a sportoló önképe, önbizalma, hogyan viszonyul a teljesítmény helyzetekhez. A másik ok, hogy munkánk során azt tapasztaljuk, egyre több sportoló az elvártnál rosszabbul teljesít, rendszeres, egyre nagyobb edzésszám mellett.

A növendékek testmozgásra való gyors adaptációja mellett megállapítható még, hogy testképük megítélése elmarad a kortársakétól, de a magas vonásszorongási szint nem az önképpel hozható összefüggésbe.

**Kulcsszavak:** önkép, szorongás, sporttevékenységre való készenlét

## Abstract

The authors' choice of the subject is due to the fact that in the field of the Hungarian sport science the examination of psychic variables in case of teenage female handballers and male footballers and the exposition of the results are rather under-represented. The purpose of our study is to determine an age group difference by young sportsmen – boys' football and girls' handball – in the Sports School with special attention to self-efficacy/alertness towards sports activities, self-concept and anxiety. One reason of our selection of the analyzed attitudes is that the surveyed sport groups are in that age when it is relevant how sportsmen's self-concept and self-confidence are and how they respond to performance situations. The other reason is that during our work we have experienced that more and more sportsmen accomplish worse than expected with regular growing number of training. Beside the young sportsmen's quick adapta-

tion to physical exercise we can also state that their view of their body-concept lags behind that of their peers, but the high trait anxiety level is not dependent on the self-concept.

**Key-words:** self-concept, anxiety, self-efficacy towards physical exercise

## Bevezetés

Ma Magyarországon a csapatsportok között legnépszerűbbek és leginkább támogatott sportok közé tartozik a labdarúgás és a kézilabda. Hasonló tendencia mutatkozik a sportágválasztásban is. Munkánk során sok esetben tapasztaljuk, hogy a sportolni vágyó gyermekek legnagyobb arányban e két sportág között választanak, és ami még ennél is szembetűnőbb, hogy a sportágválasztás egyre korábban történik. Labdarúgás esetében a gyermekek 4-5 évesen már fociznak, a kézilabdázók 6-7 évesen már szivacsabdával dolgoznak. Ez a korai sportágválasztás azt eredményezheti, hogy a gyermekek egyre korábban úgynevezett teljesítmény kényszerhelyzetbe kerülhetnek. A korai versenyeztetés adott esetben megnehezíti, a sikeres versenyeztetéshez szükséges, fejlett személyiséget felépítő, pszichikus funkciók és tulajdonságok kialakulását. Ahhoz, hogy egy versenyző kiemelkedő teljesítményre legyen képes, megfelelő fizikai, mentális és pszichikai képességekkel egyaránt rendelkeznie kell (Keczei, 2007).

A vizsgálatunk során alkalmazott, sporttevékenységre való készenléti állapotot mérő teszt arra ad választ, hogy hogyan viszonyulunk a testedzéshez. A 12 tételből álló skála a Schwarzer-féle én-hatékonyság kérdőíveinek magyar nyelvre adaptált változata (Sipos et al., 1993). A skála magasabb pontszáma a rendszeres testmozgásra való gyorsabb adaptációt jelenti.

A pszichikai képességek közül kiemelkedően fontos az énkép alakulása, mely önmagunk iránt kialakított és érzelmileg színezett attitűd, szociális interakciók eredménye. Kiss (1978) szerint az énkép meghatározható horizontális (szimultán) és vertikális (genetikus, szukcesszív) szemlélet alapján. Jelen tanulmányban a horizontális megközelítést alkalmazzuk, azaz egy adott életszakaszban lévő egyénnek önmagáról alkotott véleményét tárjuk fel.

Bardel et al. (2010) írásában Adie et al. (2008) munkájára hivatkozva azt állítja, hogy az énkép, mint meghatározó személyiségi jegy, jelentős rugalmasságot biztosít egy stresszel járó esemény kezelésében. A pozitívabb énképpel rendelkezők számára a verseny kihívást jelent, míg a negatívabb énképpel bírók a sportversenyt egyfajta fenyegetettségként élik meg.

Kovács (2004) munkájában Jiang (2002) tanulmányára hivatkozva arról ír, hogy az énkép az életkorok változásai folyamán, a személyiség fejlődésével minőségi változásokon megy keresztül. Lényeges jegyeiben szilárdabb lesz, strukturáltabbá, gazdagabbá, telje-

sebbé válik. Slutzky-Simpkins (2009) cikkében arról olvashatunk, hogy közép és késői gyermekkorban a gyermekek önértékelésének alakulásában jelentős szerepet játszik a sportolás. Később, a testi teljesítmények és a csapatban kifejtett, elismerést kiváltó sportteljesítmények szintén jelentősen befolyásolják az önértékelés és öntudat alakulását (Kiss, 1987).

Sportoló gyermekek esetében kiemelkedően fontos a pozitív énkép megléte, hiszen ebben az esetben a gyermek nem fél az új helyzetektől, magabiztos, önállóbb, megbízhatóbb és mentesebb az olyan nemkívánatos tulajdonságoktól, mint a szorongás, az idegeség, a túlzott aggodás, a fáradtság, a magányosság.

Ezzel ellentétben, az alacsony önértékelés eredménye a negatív énkép, ami az átlagosnál gyengébb éntudattal társul, amelyben a tanult tapasztalatok alkalmazása nagy nehézségekbe ütközik. Az alacsony énképpel rendelkező gyermek elvárja mások irányítását, engedélyt kér cselekedeteikhez, ritkán mutat spontaneitást és kezdeményezőkézséget, alig kapcsolódik be az újdonságokba, elszigetelődik, hallgatólag. A sikereket a véletlennek, a kudarckokat saját ügyetlenségének, tehetetlenségének tulajdonítja. Általában kudarckerülő módon viselkedik, visszahúzódik, elkerüli a versenyhelyzetet (Kovács, 2004).

A sportolók teljesítményét az énképen túl, befolyásolhatja még mentális felkészültségük állapota is. A gyakori, rendszeres ingerfolyamatok (versenyek) stresszt válthatnak ki, mely a sportolók teljesítményére hatást gyakorolnak. A versenyzés okozta túl nagy megterhelés szorongást válthat ki, ami egy feszült érzelmi állapot, a vegetatív idegrendszer magas aktivitásával, negatív érzésekkel és gondolatokkal jár (Orosz, 2009). Az idő függvényében megkülönböztünk állapot és vonásszorongást. Amikor a szorongás különböző szituációkban jelenik meg, állapot szorongásról beszélünk, míg a szorongás vonásszerű, ha az egyénnél hajlamszerűen jelentkezik (Endler-Kocovski, 2001). A szorongás az ember számára veszélyt jelző funkció, ami különbözik a félelemtől, általában akkor lép fel, ha a lelki biztonságunk meginog. Bizonyos mértékű stressz normálisnak és egészségesnek mondható egy sportoló versenyhelyzetben való teljesítménye során (Dilip at al., 2010), ha azonban az izgalom túlzott mértékű, a teljesítmény romlik (Lénárt, 2002).

A versenyzők szorongásának nagy része összekapcsolódik bizonyos típusproblémákkal, mint például: félelem a sérüléstől; szorongás a felkészületlenségtől, tekintélyszemélyek jelenléte, tét keltette szorongás, a többiek (főként csapatsportokban) által kiváltott aggodalom.

Az időnkénti gyenge szereplést a sportoló kudarcnak élheti meg, aminek következtében önbizalomhiány keletkezhet, ami áttérhet az élet többi szegmensére is. Nem hagyható figyelmen kívül ezekben a helyzetekben az edzők munkája. Ma egy edző, ha sikeres csapatot akar, nem teheti meg, hogy csak az edzéssel, edzés-tervvel foglalkozik. Mára már bebizonyosodott, a pszichológia szerepe elengedhetetlen a sportban, különös tekintettel a csapatsportokra, ahol különböző képességű sportolókat kell egy közös cél szolgálataiba állítani. Ezért az edzőnek figyelemmel kellene kísérnie minden egyes sportoló lelki állapotát. Nélkülözhetetlen, hogy az edző ismerje versenyzőit, kitől mit várhat el tőhelyzetben, ki az, akit jobban kell motiválnia, többet kell dicsérnie, vagy egy stresszesebb időszakban külön kell-e vele foglalkoznia.

Fontosnak tartjuk megemlíteni a sportpszichológus menedzselési munkáját is, mely kiemelkedő szerepet kaphat egy növendék versenyzővé válásának folyamatában.

Az eddig említettek különösen fontosak a fiatal sporttehetségeknél, hiszen a gyermekkorban átélte tapasztalatok, sikerek és kudarckok jelentősen meghatározzák a későbbi teljesítményt, és a versenyszemélyiség kialakulását.

A fentiekkel összefüggésben a vizsgálat során az alábbi hipotézisek létjogosultságát vizsgáltuk:

H1: Korosztályi bontásban szignifikáns különbség mutatható ki a növendékek testmozgásra való adaptációjában, a sporttevékenységre való készenlétet mérő teszt egyes tényezőit vizsgálva.

H2: A kor előrehaladtával a növendékek testképe javul, mivel már pontosabb önismerettel rendelkeznek, több visszajelzést kapnak a környezetüktől.

H3: A magas általános szorongási szinttel rendelkező gyermek negatívabban ítéli meg önmagát, rosszabb testképpel rendelkezik, mint azok, akiknek általános szorongási szintje nem magas.

### Anyag és módszer

A Sportiskolában bevett szokás, hogy évente különböző fizikai és pszichikai felméréseken esnek át a gyermekek. Az 1. táblázat a vizsgálatba bevont növendékek számát ismerteti, korosztályok szerinti bontásban. 148 gyermek töltötte ki értékelhetően a kérdőívet, ebből 85 labdarúgó fiú, 63 kézilabdás lány. A DSI növendékeket 4 korcsoportba soroltuk be.

1. táblázat. Nemek aránya korcsoportok szerint  
Table 2. Proportion of gender, according to age-groups

Születési év	Létszám	Fiú	Lány	Összesen
1998	fő	24	17	41
	%	28.0	27.0	27.7
1999	fő	24	16	40
	%	28.2	25.4	27.0
2000	fő	20	14	34
	%	23.5	22.2	23.0
2001	fő	17	16	33
	%	20.0	25.4	22.3
Összesen	fő	85	63	148
	%	100.0	100.0	100.0

Forrás: saját számítás

A Sportiskola növendékei 2011 szeptemberében központi fizikai felmérést vettek részt, majd ezután az alábbi tesztek kérdéseire adtak választ:

1. Sporttevékenységre való készenlét (Sipos-Fuch-Wagner-Schwarzer, 1993);

2. Tennessee skála – testkép (Orosz, 2009);

3. H.STAIC F.X-2 (C.D. Spielberg) – Vonásszorongás (Perczel at al., 2005; Rózsa at al., 2006);

4. H.STAIC F.X-1 (C.D. Spielberg) – Állapotszorongás (Perczel at al., 2005; Rózsa at al., 2006).

A tesztek értékelésénél SPSS és Microsoft Excel programokat használtunk. Az alkalmazott módszerek körét jelentősen lehatárolta, hogy esetünkben alacsony mérési szintről, ordinális skáláról beszélhetünk, így az alábbi számításokat végeztük el (Malhotra-Simon, 2009; Szűcs, 2004):

1. Leíró statisztika: gyakoriság, átlag, szórás, relatív szórás;

2. Függelenségvizsgálat: Chi<sup>2</sup>- próba;



3. Nemparaméteres próba: Mann-Whitney-Wilcoxon próba (U próba), Kruskal-Wallis próba (H próba);

4. Paraméteres próba: kétmintás *t*-próba.

### Eredmények értékelése

A sporttevékenységre való készenléti állapotot vizsgálva, a növendékeknek 7 fokozatú skálán (1: egyáltalán nem biztos, 7: teljesen biztos) kellett értékelniük 12 állítást, hogy azok fennállása esetén megjelennek-e edzésen. A maximálisan elérhető 84 pontból korosztályi bontásban 71 és 77 között változtak az átlagértékek, ami igen jónak mondható.

Első hipotézisünkkel összefüggésben arra voltunk kíváncsiak, hogyan alakulnak a teszt egyes tényezőire adott válaszok, korosztályok szerinti bontásban. (2. táblázat).

**2. táblázat.** Rangátlagok alakulása a sporttevékenységre való készenléti teszt egyes tényezői esetén

**Table 2.** Mean rank by self-efficacy towards physical exercise according to age-groups

Tényezők	1998	1999	2000	2001	szign.
1	51.32	80.36	91.04	79.14	0.00
2	52.20	89.13	77.82	81.06	0.00
3	81.06	79.74	70.28	92.32	0.00
4	61.16	81.01	76.10	81.53	0.04
5	56.57	81.49	76.85	85.88	0.01
6	80.49	77.79	56.03	82.11	0.01
7	68.09	81.16	62.96	86.29	0.02
8	69.49	82.55	68.01	77.65	0.35
9	72.32	78.53	68.59	78.42	0.51
10	76.21	76.73	64.28	80.21	0.13
11	59.89	82.23	69.51	88.42	0.01
12	72.68	80.06	68.43	76.27	0.32

Forrás: saját számítás

Kruskal-Wallis próbát (H próba) alkalmazva láthatjuk az egyes tényezők esetében számított rangátlagok alakulását. A várakozásoknak megfelelően, minden esetben a legfiatalabbaknál kaptuk a legalacsonyabb értékeket. Az évek előrehaladtával javultak a rangátlagok, valószínűleg azért, mert pl.: több éve összeszokott csapat dolgozik együtt, a siker elkötelezettebbé teszi a fiatalokat, versenyszemélyiségük tudatosabbá válik.

Az állításonként számított  $\chi^2$ -próba szignifikancia szintje csak három esetben nem haladja meg a  $p=0,005$ -t, tehát többségében a tapasztalt, a várt értéktől lényegesen nem különbözik, vagyis az eltérő értékek a véletlennek köszönhetők, ezért az összefüggés nem szignifikáns, első hipotézisünket elvetettük.

Nemenként is megvizsgáltuk a tényezők értékelésének alakulását. Mind a fiúknál (5,75-6,45), mind a lányoknál (5,90-6,78) magas átlagértékeket kaptunk az egyes tényezőket elemezve. A fiúk és lányok esetében is az egyik legalacsonyabb pontszámot kapott állítás a „családra sok időt kell fordítanom”, ami nem meglepő, hiszen életkorukból adódóan ezek a gyermekek még nem teljesen önállóak, sokszor a szülők hozzájárulást adnak edzésre, edzésről.

Eredményeinket összehasonlítottuk Tóth (2004) kutatási eredményeivel, mely során nem sportoló, 10-15 éves általános iskolás gyermekek sporttevékenységre való készenlétét vizsgálták. Az ott kapott értékek mindegyik esetben elmaradnak az általunk kapott értékektől, melyből arra következtettünk, hogy azok a gyermekek, akik önként vállalták, hogy szervezett ke-

rettek között sportolnak, sokkal aktívabbak az edzéslátogatás tekintetében. Ebből kiindulva, a növendékek edzéslátogatása a jövőre nézve pozitív lehet, mivel ez a hozzáállás is feltétele annak, hogy sikeres élvonalbeli sportolókká váljanak.

Ezt követően a TENESSE skála testi énkép (TSCS) aspektusát vizsgáltuk, hogy a növendékek hogyan viszonyulnak fizikai megjelenésükhöz, a saját testükhöz. Minél magasabb a kapott pontszám, annál elégedettebbek a testükkel a növendékek.

Mann-Whitney-Wilcoxon próba (U próba) segítségével megállapítható, hogy a legalacsonyabb átlagérték 40, a legmagasabb 79 volt. A **3. táblázat** a rangtranszformációt követően a rangátlagok alakulását szemlélteti. Jól látható, hogy a lányok magasabb értéket értek el, mint a fiúk, azonban a számított szignifikancia szint  $p=0,521$ , vagyis statisztikailag bizonyítható különbség nincs a testkép megítélésében nemenként.

**3. táblázat.** Rangátlagok alakulása a testkép megítélésnél, nemenként

**Table 3.** Mean rank by TENESSE scale, according to gender

Neme	Fő	Rangátlag	Összes rang
Fiú	85	72.95	6200.5
Lány	63	76.6	4825.5

Forrás: saját számítás

Második hipotézisünkkel összefüggésben a Kruskal-Wallis próba (H próba) alkalmazásával megállapítottuk, hogy korcsoportonként vizsgálva a rangátlagok alakulását, a legfiatalabb korosztálynál mutatható ki a legkisebb rangátlag, a legidősebbeknél pedig a legmagasabb (**4. táblázat**). A 2001-es születésű növendékeknél életkori sajátosság, hogy még nem alakult ki az énképük, azonban az 1998-as születésűek már pontosabb önismerettel rendelkeznek, több visszajelzést kapnak a környezetüktől is, mely jelentősen befolyásolhatja a saját magukról kialakult képet. Azonban nem csak a sport, hanem a serdülőkor is számos olyan változást von maga után pl.: hormonális változás, másodlagos nemi jelleg kialakulása, melyek a testméretben, alkatban megfigyelhetők és hatással vannak az önképre.

Második hipotézisünk igazolódott, azonban a számított szignifikancia szint  $p=0,186$ , vagyis statisztikailag nem bizonyítható a különbség a testkép alakulásában korcsoportonként.

**4. táblázat.** Rangátlagok alakulása a testkép megítélésnél, korcsoportonként

**Table 4.** Mean rank by TENESSE scale, according to age-groups

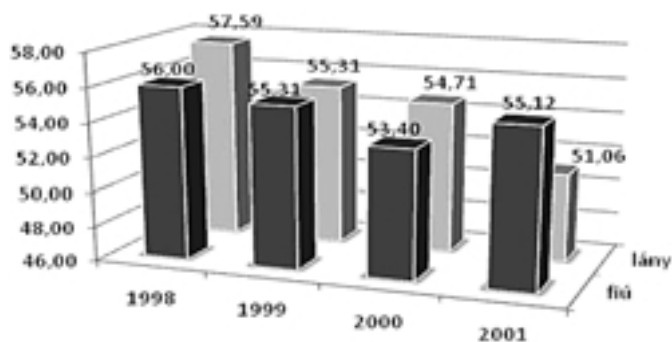
Születési év	Fő	Rangátlag
1998	41	80.79
1999	40	74.76
2000	34	77.01
2001	33	63.77

Forrás: saját számítás

Az **1. ábra** a TENESSE skála testi énkép eredményeit ismerteti négy korcsoportban, nemenként. Eredményeinket összehasonlítottuk korábbi felmérések eredményeivel (Dévai-Sipos, 1986; Kovács, 2004; Tóth, 2004), és megállapítottuk, hogy a DSI növendékeinél számított értékek elmaradnak valamennyi felmérés eredményétől, melyeknél 60 fölötti átlagértékeket

kaptak. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy a növendékek pesszimistábbak, lehet, hogy ők sportolóként sokkal szigorúbbak magukkal szemben, magasabb elvárásnak szeretnék megfelelni.

A sportteljesítményt nem tudtuk párhuzamba állítani a testkép értékeivel. Az 1998-as lányok országos bajnokok, az 1999-esek országos negyedik, míg az 1999-es fiúk NB1-es utánpótlás csapatként több tornát, bajnokságot nyertek, illetve a csapatokban gólkirály, legjobb kapus, legtechnikásabb játékos címet is elnyertek már a gyerekek. Vagyis, a kiemelkedő sporteredmény ellenére, még a kiemelt teljesítményű növendékek is több esetben 50 alatti átlagot értek el, de találkoztunk 41-es, 47-es átlagértékkel is. Az ő esetükben valószínűsíthető, hogy egy negatív testképet kiemelkedő sporteredménnyel próbálnak meg kompenzálni.



1. ábra. TENESSE skála alakulása korcsoportonként, nemeként

Figure 1. Set of TENESSE scale according to age-groups and gender

Forrás: saját számítás

Ezt követően a növendékek szorongását mértük. A fiúknál és a lányoknál is, a vonásszorongásra kapott érték  $< 35$ , vagyis látszólag a gyermekek általában nem rendelkeznek magas szorongási szinttel.

Figyelemreméltó eredményt kaptunk, amikor az értékek alakulását nem csak nemeként, hanem korcsoportonként és egyénekenként is vizsgáltuk (5. táblázat).

A csoportátlagok ugyan elmaradnak a kritikus értéktől, de a lányoknál, három korcsoportnál 7-8 fő, a fiúknál, két korcsoportnál 5-6 fő általában magas szorongási szinttel rendelkezik, ami fontos információ lehet a gyermekekkel foglalkozó szakemberek számára. Ha egy 15-20 fős csapatból 7-8 gyerek tartósan szorong, az jelentősen befolyásolhatja az egész csapat teljesítményt. A felkészülést, motivációs állapotot megzavarhatja, hogy a figyelem megoszlik a szorongás tárgya és a feladat között, mivel ez energiát von el a koncentrációtól, a teljesítménytől. A relatív szórás értéke minden esetben 0,2 alatt maradt, vagyis szélsőségesen ingadozó értékekről nem beszélhetünk, csapatonként közepesen változókéony a szorongás mértéke.

Harmadik hipotézisünk igazolásához kétmintás  $t$ -próbát alkalmaztunk, melynek eredményét a 6. táblázat ismerteti.

A vizsgálat során számunkra meglepő eredményeket kaptunk, hiszen a magas vonásszorongási szinttel rendelkező növendékek testképe jobb volt, mint azoké, akik nem szoronganak. A számított szignifikancia szint  $p=0,001$ , vagyis statisztikailag bizonyítható a különbség, a kapott eredmény nem a véletlennek kö-

5. táblázat. Vonásszorongás alakulása nemeként, korcsoportonként

Table 5. Strain anxiety according to gender and age-groups

LÁNYOK			
Korcsoport	Csoport átlag	Relatív szórás	Magas szorongási szint
1998	33.29	0.12	7 fő
1999	33	0.18	7 fő
2000	33	0.16	8 fő
2001	28.31	0.17	1 fő
FIÚK			
Korcsoport	Csoport átlag	Relatív szórás	Magas szorongási szint
1998	29.92	0.18	5 fő
1999	29.08	0.2	6 fő
2000	27.9	0.12	1 fő
2001	28.47	0.18	3 fő

Forrás: saját számítás

6. táblázat. Testkép alakulása magas és alacsony vonásszorongás esetén

Table 6. Self-concept by high and low trait anxiety

Vonásszorongás	Létszám	Testkép	Szórás
$< 35$	110	53.46	4.64
$> 35$	38	57.73	7.26

Forrás: saját számítás

szönhető. Ebből arra következtetünk, hogy a növendékek szorongása nem a testképükkel függ össze, sokkal inkább valószínűsíthető, hogy a rájuk nehezedő teljesítményekkel, hiszen egy sportoló nap, mint nap teljesítmény elvárásokkal találkozik, mely következtében egyre jobban kell teljesíteni, és ez vonásszorongás kialakulásához vezethet. Korábbi állításunk, mely szerint, a magas vonásszorongási szinttel rendelkező gyermek negatívabban ítéli meg önmagát, rosszabb testképpel rendelkezik, mint azok, akiknek általános szorongási szintje nem magas, nem igazolódott, a harmadik hipotézist elvetettük.

A növendékek állapotszorongását vizsgálva elmondható, hogy a teszt kitöltésekor az egyes csoportok nem rendelkeztek magas szorongási szinttel, hiszen a kapott értékek elmaradtak a kritikus szintet jelentő 38 ponttól. Ennek ellenére megfigyelhető, hogy az eredményes fizikai felmérés után – amit a teszt kitöltése előtt végeztek el a növendékek – még mindig 1-2 növendék jelentősen szorongott.

Mind a fiúknál, mind a lányoknál a legfiatalabb, 2001-es korosztály érte el a legalacsonyabb pontszámot. A teszt kitöltésekor több gyermek nem ismerte a szorongás bizonyos tüneteit pl.: nyirkos kéz, gyomorremegés, heves szívdobogás. Valószínű, hogy a 10 éves korcsoportba tartozók még kevesebb rájuk nehezedő elvárással szembesülnek, mint az idősebbek.

### Következtetések, javaslatok

Tekintettel arra, hogy napjainkban a versenyzetési rendszer arra ösztönözi az utánpótlásban dolgozó szakembereket és fiatal sportolókat egyaránt, hogy minél jobb eredményt, helyezést érjenek el, kiemelkedően fontosnak tartjuk pubertás korú sportoló gyermekeknél a versenyszemélyiséget felépítő pszichikai tényezők vizsgálatát.

Összességében elmondható, hogy a Debreceni Sportiskola növendékei magas szintű elkötelezettséget mutattak a sportolás iránt, melyben minden bi-

zonnal szerepet játszott, hogy önként vállalták, hogy szervezett keretek között sportoljanak. A növendékeink edzslátogatása, sportoláshoz való hozzáállása, pozitív képet mutat a jövőre nézve, hiszen ez a hozzáállás is feltétele annak, hogy sikeres élvonalbeli sportolókká váljanak.

A TENESSEE skála testkép aspektusát vizsgálva viszonylag alacsony értékeket kaptunk, azonban a vizsgálatok bebizonyították, hogy a negatívabb önkép és a magas szorongási szint nem hozható összefüggésbe. Stresszt válthat ki a gyermekekből a megfelelési kényszer a szülőkkel szemben, az iskolában, edzésen, versenyen. A teljesítményvilág gyermekekre nehezedő nyomása az idősebb korosztálynál fokozottabban megfigyelhető, így náluk a tét nélküli játék élménye alkalmas eszköz lehet a növendékek énképének javítására.

Úgy gondoljuk, az általunk vizsgált csapatoknál a rendszeres mérésekre alapozott sportpszichológusi munka, csoportfoglalkozások bevezetése, hatékony megoldást jelentene a növendékek pszichológiai szempontból történő menedzselésében. Egyszerű, könnyen elsajátítható relaxációs technikákkal oldani lehetne a gyermekekben felgyülemlett stresszt, mely pozitívan befolyásolná sportteljesítményüket is.

### Felhasznált irodalom

Bardel, M. H., Fontayne, P., Colombel, F., Schiphof, L. (2010): Effects of match result and social comparison on sport state self-esteem fluctuations. *Psychology of Sport and Exercise*, **11**: 171-176.

Dévai M., Sipos M. (1986): *A Tennessee Énkép Skála. Pszichológiai Tanácsadás a Pályaválasztásban.* Módszertani Füzetek, Kézirat, Budapest

Endler, N.S., Kocovski, N.L. (2001): State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders* **15**: 231-245.

Keczeli D. (2007): Eredményességet befolyásoló pszichológiai tényezők kézilabdacsapatoknál. Diplomamunka, Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar Pszichológia Intézet, 4-6.

Kiss T. (1978): *Az énkép kialakulása és fejlődése.* Tankönyvkiadó, Budapest

Kovács K. (2004): Kooperatív testnevelési játékokban résztvevő és nem résztvevő 12-13 éves leányok énképének és csoportban elhelyezkedésének összehasonlító vizsgálata, *Magyar Pedagógia*, 104. évf. **1.** sz. 57-76.

Lénárt Á. (2002): *Téthelyzetben.* Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek. Sportkórházi sorozat, OSEI, Budapest.

Malhotra, N.K., Simon, J. (2009): *Marketingkutatás.* Akadémiai Kiadó, Budapest, 476-518.

Orosz R. (2009): A labdarúgó tehetség kibontakoztatását befolyásoló pszichológiai tényezők vizsgálata. PhD disszertáció, Debreceni Egyetem, Humán Tudományok Doktori Iskola, Debrecen, 71-73.

Patel, D.R., Omar, H., Terry, M. (2010): Sport-related Performance Anxiety in Young Female Athletes. *North American Society for Pediatric and Adolescent Gynecology* **23**: 325-335.

Perczel Forintos D., Kiss Zs., Ajtay Gy. (2005): *Kérdőívek, becslőskálák a klinikai pszichológiában.* Országos Pszichiátriai és Neurológiai Intézet, Budapest, 182-183.

Rózsa S., Nagybányai Nagy O., Oláh A. (2006): *A pszichológiai mérés alapjai. Elmélet, módszer és gyakorlati alkalmazás.* Bölcsész Konzorcium, Értékünk az Ember Humán Erőforrás Operatív Program, 229-230.

Sipos, K., Fuchs, R., Wegner, M., Schwarzer, R. (1993): *The Hungarian version of Self-Efficacy towards Physical Exercise.* Hungarian University of Physical Education, Budapest, Manuscript.

Slutzky, C.B., Simpkins, S.D. (2009): The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise*, **10**: 381-389.

Szűcs I. (2004): *Alkalmazott Statisztika.* Agroinform Kiadóház, Budapest

Tóth L. (2004): 10-15 éves általános iskolás tanulók testi fejlettségének, motoros- és iskolai teljesítményének, emocionális folyamatainak összehasonlító vizsgálata. PhD disszertáció, Semmelweis Egyetem Neveléstudományi-Sporttudományi Tudományági Doktori Iskola, 60-71.

# A sportolás növelésével elérhető gazdasági haszon mértéke

Economic benefits of increasing physical activity

Stocker Miklós<sup>1</sup>, Ács Pongrác<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Budapesti Corvinus Egyetem, Gazdálkodástudományi Kar, Budapest

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem, Egészségtudományi Kar, Pécs

E-mail: miklos.stocker@uni-corvinus.hu;  
pong rac.acs@etk.pte.hu

## Összefoglaló

A WHO 2010 májusában közzé adott statisztikája nyomán hazánk lakosainak életminőség mutatói az európai rangsor végén találhatók. Az Eurobarométer 2010-es reprezentatív kutatásának eredménye értelmében hazánk népességének 77%-a mozgásszegény életmóddal jellemezhető, vagyis fizikailag inaktív. Jelen tanulmányban meghatározzuk és számszerűsítjük a betegségekből adódó nemzetgazdasági terheket, megmutatjuk, hogy ezekből a társadalom mely szereplői mennyit állnak, illetve megbecsüljük a fizikai inaktivitás csökkentésével megtakarítható táppénz-költségek volumenét. A kutatásban az Országos Egészségbiztosítási Pénztár (OEP), az Országos Nyugdíjbiztosítási Főigazgatóság (ONYF) és egy általunk végzett országos kérdőíves kutatás (n=1158) adataira támaszkodunk. Az általunk megállapított inaktivitásból származó gazdasági terhek nyomán a döntéshozók felelőssége lehet, hogy elkészítsék azon akcióterveiket, melyek alkalmasak lehetnek a fizikai inaktivitás csökkentésre, mely által drasztikus költségeket takaríthatunk meg már éves szinten is.

**Kulcsszavak:** betegségek terhei, táppénz kiadások, fizikai inaktivitás, OEP

## Abstract

According to the WHO report in May 2010 the Hungarian living standard indicators' scores are placed at the bottom of European ranking. The result of Eurobarometer's representative survey in 2010 is depressing, which shows that 77% of the population is physically inactive. The objective of this paper is to produce numerical data of the economic burdens of sickness, to show how much of this burden is worn by which players and to estimate the possible savings on these burden by physical activity. We have gained the sources form the database of National Health Insurance Fund Administration (HIF), Central Administration of National Pension Insurance and an own questionnaire (n=1158). Based on our conclusions it is the responsibility of the decision-makers to take actions on decreasing the physical inactivity so as to spare huge expenses every year.

**Key-words:** economic burdens of sickness, sick pay allowances, physical inactivity, HIF

## Bevezetés

A jobb életminőségnek örvendő országok gazdasági teljesítménye magasabb, a gazdasági növekedésük gyorsabb, s ez által a nemzetgazdasági teljesítmény növekedésén keresztül az életminőség fejlesztése köz-

vetett módon ugyan, de csökkenti a szegénységet. Az egészségi állapot, mint az életminőség egyik kulcstényezője és a nemzetgazdaság teljesítményének kapcsolata olyan erős, hogy Barro a lakosság egészségi állapotát a gazdasági teljesítmény, a gazdasági növekedés egyik legfontosabb indikátorának tartja (Barro, 1997). Suhrcke és mtsai. által készített elemzések (Suhrcke és mtsai., 2005a; 2005b; 2008) megállapítják, hogy a lakosság várható élettartamának egy évvel történő növekedése 4%-os gazdasági növekedést indukálhatna országonként. Nordhaus (2002) pedig az egy megmenett életév értékét három millió dollárban állapította meg.

Hazánkban is fokozatosan nő az érdeklődés az életminőség vizsgálata iránt, azonban az életminőség fejlesztésének még a legelején járunk. A WHO 2010 májusában közzéadott statisztikája nyomán hazánk lakosainak egészségmagatartás mutatói (például dohányzás, alkoholfogyasztás, inaktív életmód) az európai rangsor végén találhatók. A fizikai aktivitás, valamint a rekreációs mozgásformák protektív hatásait például megelőző hatás a krónikus betegségek, szív- és érrendszeri, mozgásszervi megbetegedések, cukorbetegségek, daganatok egyes fajtái esetében) számos hazai és nemzetközi kutatás is alátámasztja. Közvetlen szorongáscsökkentő és hangulatjavító hatásán keresztül hozzájárul a lelki egészség fenntartásához, ezáltal javítva az életminőséget. Tulajdonképpen a stresszmenedzsment egyik leghatékonyabb és nem utolsó sorban legolcsóbb módszere a sport (Balogh és mtsai., 2008).

A költséghatékonysági vizsgálatok is alátámasztják, hogy a világ bármely részében olcsóbb a fizikai aktivitás fokozásával a betegségek megelőzése, mint a gyógyszeres kezeléssel elérhető egészségjavulás (Apor, 2010). Edwards-Tsouros (2006) becslése alapján a fizikai inaktivitás évente körülbelül 600 000 halálesért felelős az Európai Unióban és további 5,3 millió egészséges életév elvesztéséhez vezet évente az idő előtt bekövetkező rokkantság és egészségromlás következtében.

A fizikai aktivitás és inaktivitás vizsgálatával számos nemzetközi és hazai kutató foglalkozott (Weiss és mtsai., 2000; Martin és mtsai., 2001; Katzmarzyk és mtsai., 2000; Felderer és mtsai., 2006; Chenoweth, 2005; BHF National Centre, 2007; Ackermann és mtsai., 2008). A hazai kutatások leginkább arról tudósítanak, hogy milyen kimutatható előnyei vannak a rendszeres fizikai aktivitásnak, a testmozgásnak. Összességében mindegyik kijelenti, hogy az inaktivitás csökkentésével, az egészségügyi, életminőségbeli, jól-léti és gazdasági indikátorokban pozitív változásokat lehet előmozdítani. Gémes 2009-es munkájában a Hungarostudy 2002-es országos reprezentatív (n=12634) egészségfelmérésének adatbázisát felhasználva kijelenti, hogy az inaktív életmódot élők körében (egyáltalán nem sportol) gyakrabban fordult elő, hogy nem tudták ellátni munkájukat az elmúlt év so-

**1. táblázat.** A fizikai inaktivitás csökkentésével elérhető haszonérték a különböző országokban

**Table 1.** Economic benefits on decreasing inactivity in various nations

Országok	Fizikai inaktivitás terhei	Fizikai inaktivitás csökkentésével elérhető haszon
Ausztria	n.a.	254 millió euró
Norvégia	980 euró/fő/év	n.a.
Finnország	n.a.	1200 euró/fő
Svájc	1,76 milliárd euró	1,76 milliárd euró (közvetlen költségek)+ 910 millió euró közvetett
Egyesült Királyság	n.a.	8,2 milliárd font
USA	21,6 milliárd USD	1,3 milliárd USD (5%-kal csökken az inaktív lakosság aránya)
Kanada	2,1 milliárd CAD	150 millió CAD (az inaktivitás szintjét 10%-kal csökkenteni)

Forrás: saját szerkesztés

rán, illetve többet voltak betegállományban. A szerző kijelenti, hogy szintén többet voltak kórházban az inaktív életmódot élők az aktívakkal<sup>1</sup> szemben (Gémes, 2009).

### Anyag és módszerek

A nemzetközi kutatások széles körben bemutatják a fizikai inaktivitás csökkentésével elérhető megtakarításokat, melyek nagysága korántsem elhanyagolható. A következő táblázatban a hasonló metodikával elkészült adatokat mutatjuk be (1. táblázat).

Az USA-ban évi fél millió korai halálesetet tulajdonítanak az inaktív életmódnak, valamint a túlsúlynak, amelyek legalább 100 milliárd dollár egészségügyi kiadást jelentenek (Myers, 2008). Egy ezt megelőző korábbi kutatás szerint a szabadidős fizikai aktivitás hiánya 24 milliárd USA dollár (1998-as értékben) veszteséget generál, mely az akkori egészségügyi kiadások 2,4 százaléka volt (Colditz, 1999). Fontosnak tartjuk kiemelni, hogy az inaktivitás gazdasági terheinek mérése továbbra is nagy szórást mutat, ezért az országok között kockázatos közvetlen összehasonlításokat végezni, mivel egyes országok más és más módszert alkalmaznak.

A fenti adatokhoz hasonló kutatások hazánkban nem készültek, pontosabban az inaktív életmód csökkentésével elérhető teljes körű költségmegtakarításra vonatkozó becslések nem kerültek kiszámításra<sup>2</sup>. Mindössze a Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia jelzi, hogy a sportoló lakosság részarányának 10%-ról, 15%-ra való növelése esetén 1,1 milliárd forint megtakarítást tudna Magyarország évente realizálni (Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia). Ez a számítás azonban elavult, s ezért jelen tanulmányban a jelenlegi gazdasági adatok alapján felfrissítjük.

A tanulmány alapját képező kutatás során a két fő célunk az volt, hogy összeállítsunk egy nomenklatúrát, melynek segítségével számszerűsíteni lehet a betegségek terheit hazánkban, illetve meghatározzuk az inaktív életmód csökkentésével elérhető táppénz megtakarítások mértékét.

A kutatásunk során indirekt módon számszerűsítjük a rendszeres fizikai aktivitás gazdasági hatásait, értékét és árát Magyarországon. Problémát okozott azonban, hogy a szakirodalomban a rendszeres fizikai aktivitást, szinte minden kutatócsoport – hazánkban és nemzetközileg egyaránt – másként definiálja. Ennek következtében a hihetetlenül szűkös statisztikai adatok összevetésénél erre mindig figyelni kell, illetve a rendszeres testmozgást (sportolást) szigorúan kell meghatározni. A rendszeres fizikai aktivitás

sokszínű értelmezése miatt, a kiinduló, elfogadható tényadatoknak csak a fizikai inaktivitás mértékét tekinthetjük (ezt mindenki egyformán értelmezi), hiszen ez a mozgásszegény életmódot, az egészség megőrzéséhez szükséges fizikai aktivitás (mozgás) hiányát jelöli.

A kutatásunk során releváns alapadatként kezeljük – a jelen pillanatban rendelkezésünkre bocsátott legfrissebb – az Eurobarométer 2005 és 2010-es, az OEP 2009-es, az ONYF 2009-es, valamint a KSH adatait. Ezek mellett elvégeztünk egy országos lefedettségű nagy mintás, kérdőíves kutatást (n=1158), amelynek adataira támaszkodunk.

Az inaktivitás nemzetgazdasági terheinek vizsgálatához a betegségek nemzetgazdasági terheiből kell kiindulnunk, mivel az inaktivitás számos betegségnek és haláloknak egyik legfontosabb tényezője. Nemzetgazdasági szinten a betegségeknek vannak közvetlen költségei és közvetett terhei. A közvetett terheket a betegségek és az inaktivitás esetében közvetett költségeknek nevezni azért nem helytálló, mivel a betegség által okozott munkavégzés kiesés eredményekor pont az a lényeg, hogy nem történik erőforrás-áldozat, így költség sem keletkezhet. Ezzel szemben a kiesett termelés mégis jelent veszteséget a gazdaság és a társadalom számára, így ezt teherként kezeljük.

A betegségek közvetlen költségei között a betegséggel közvetlen kapcsolatban lévő kezeléseket, gyógyszereket és egyéb térítéseket számolunk el. A közvetlen költségeket hazánkban alapvetően az Országos Egészségbiztosítási Pénztár finanszírozza, azonban nem szabad eltekinteni az OEP finanszírozáson kívüli betegszabadságok kiadásáról és a magánkiadásokról sem, amelyek közvetlenül a társadalom tagjait terhelik. A közvetett terhek között olyan tételeket számolunk, amelyek a gazdaság vagy a társadalom számára veszteségként realizálódnak a betegség okozta munkavégzés kiesés okán. Fontos azonban kiemelni, hogy tartós termelés kiesés, csak hiányszakmákban, vagy igen speciális esetekben lehetséges. A számítások elvégzéséhez a jelenlegi hazai viszonyokat kell a feltételezések közé beépíteni, így számításunkhoz a következő feltételezésekkel éltünk: kínálati túlsúlyos, súrlódásos munkaerőpiac, kínálati túlsúlyos árupiac, csoport alapú teljesítményelvárások, az emberek évente átlagosan 230 napot dolgoznak, a veszteség alapja az 1 főre jutó GDP. A számításaink gondolatébresztője Kollányi-Imecs (2007) tanulmányában szereplő hasonló számítás volt, azonban annak feltételezéseit a fentebb említett feltételezésekre cseréltük, tételeket bővítettünk és szűkítettünk, valamint az azóta

<sup>1</sup> Véleményünk szerint a heti egyszeri testmozgást végzőt sem sportolónak, sem fizikailag aktív életmódot élőnek nem nevezhetjük.

<sup>2</sup> Egyedüli úttörő próbálkozás Hécz Roland (2009) diplomamunkája, mely a rekreációs sporttevékenység hiányából eredő fizikai inaktivitás gazdasági terheit vizsgálta, kimondottan a betegségekre.

ténnyé vált adatokat javítottuk, így gyakorlatilag a táppézn adaton kívül a két tanulmány között nincs egyezés.

A közvetlen költségek nagy részét a társadalombiztosítás miatt az OEP-en keresztül a magyar állam állja. Itt gyógyszerekkel, ellátásokkal, kezelésekkel és a táppénzzel kapcsolatos költségeket találhatunk. A közvetlen költségek másik része a magánkiadásokkal kapcsolatos, amelyet a társadalom tagjai egészségügyi termékekre, járóbeteg ellátásra, vagy hálapénzre költenek. Míg a közvetlen költségek harmadik részét a vállalatok állják, amikor a betegszabadságért ellenszolgáltatás nélkül fizetnek, ezeket az értékeket vélhetően alulbecsültük, mivel adatok hiányában csak a táppénzre kerülés előtti kötelező betegszabadságot tudtuk figyelembe venni. Ezek alapján azokat az eseteket nem tudtuk figyelembe venni, amikor az egyén olyan rövid ideig van betegszabadságon, hogy ezután nem kerül táppénzre.

A közvetett terheknél először a betegségek és a rokkantság miatt történő termelőkiesést számítjuk, amelyben hat havi sűrűlódási időszakot feltételeztünk, azaz, ha valaki kiesik a munkaerőpiacról az őt foglalkoztató vállalat hat hónapon belül talál hasonló teljesítményre képes alkalmazottat (kereséssel, kiválasztással és képzéssel egyaránt). A hazai munkaerőpiacon néhány hiányszakmát kivéve erős túlkínálat van, s ugyan egyéni, vagy vállalati szinten minden bizonnyal találhatunk olyan esetet, amelyben ez a feltétel nem teljesül, azonban nemzetgazdasági szinten véleményünk szerint, így is túlbecsüljük a sűrűlódási időszakot, mivel a legtöbb munkakör betöltőjének a pótlása ennél rövidebb idő alatt lehetséges.

A termelőkiesés számításánál az árupiac figyelembevétele kulcsfontosságú feltétel, mivel a vállalatok gazdasági teljesítménye nem attól függ, hogy az ott dolgozó munkatársak mennyit termelnek, hanem attól, hogy az adott termékek és szolgáltatások milyen mennyiségben kerülnek értékesítésre a piacon. Mivel az árupiacon erős túlkínálat van, ezért a pótlólagosan megtermelt termékek és szolgáltatások értékesítése nem garantált. Azt is figyelembe kell vennünk, hogy a vállalati szférában a teljesítményelvárások alapvetően nem egyéni szinten alapulnak, hanem csoport és szervezeti egység szinten, amiből az következik, ha valaki rövidebb időre kiesik a csoportból, akkor a csoport többi tagja a kieső teljesítményt (sok esetben folyamatos, ki nem fizetett túlórában) kompenzálja. Sajnálatos módon az egyén betegsége miatt történő munkatársi túlóra okozta stressz, vagy szabadidő csökkenés hatását nem tudjuk számszerűsíteni. Az átlagos éves munkanapok számát 230 napban határoztuk meg, mivel a normál munkanapok mellett a szabadság mennyiségét is be kell számítani. A kieső termelés alapján az egy főre jutó GDP-t vettük, úgy véljük, hogy ez az egyik legmegbízhatóbb aggregát mérés, hiszen így a nemzetgazdasági szintű hozzáadott értéket vesszük alapul és nem foglalkozunk a teljesítmény eredmények disztribúciójával. Ha csak a napi átlagbért vennénk figyelembe, akkor ugyanis az egyén által a vállalat számára termelt eredményt nem vesszük figyelembe. A termelőkiesésen túl, teher a gazdaság számára a táppénz és a betegszabadság miatt történő fizetéscsökkenés is, hiszen ez a mennyiség nem kerül a háztartásokhoz, illetve nem kerül általuk fogyasztásra vagy megtakarításra, azaz mintegy visszafogja a gazdaság teljesítményét. További gazdasági terhet jelent a presenteesim,

amelyet arra a jelenségre használunk, amikor az egyén betegen megy dolgozni, ami miatt gyengébben teljesít és így termelőkiesést okoz. Itt azonban figyelembe kell vennünk, hogy a teljesítmény továbbra is szervezeti egység szintű, csak a partnerkapcsolatokkal, vagy az értékesítéssel kapcsolatos munkakörök esetén számíthatunk itt reális veszteségre.

A nemzetközi kutatások valid módszertanát használva (PAR módszer) számszerűsíthető az inaktív életmód csökkentésével elérhető táppénz megtakarítások mértéke is. A legtöbb kutatásban a fizikai inaktivitás költségeit megbecsülni kívánó módszer az ún. PAR (Population Attributable Risk) módszer és ennek különféle módoszatai.

$$PAR = \frac{Px(RP-1)}{1+Px(RR-1)} \quad (1)$$

A képletben szereplő összesített Relatív Kockázati Ráta (Summary Relative Risk) jelenti a táppénzt igénybe vevők relatív kockázatát az inaktív körében. A Relatív Kockázati Ráta (RR) meghatározásához elengedhetetlen volt egy kérdőíves kutatás lefolytatása. Az idő és a források hiányában reprezentatív kutatást nem állt módunkban elvégezni a hazai felnőtt lakosságon, de a nagy mintás becslés tulajdonságainak köszönhetően a kutatási eredményeinket alkalmasnak véljük a tendenciák megjelenítésére. A primer adatbázis létrejöttéhez hagyományos (PP „paper and pencil” – papírral és tollal; n=383), és internetes adatfelvételt alkalmaztunk (n=775), így összesen 1158 fő került az adatbázisba, mely az ország egészét lefedte. Az egy főre jutó adatok számításakor a 2005, 2006, 2009 és 2010-es KSH által közölt népességadatokat átlagát vettük. A betegségek terheinek nemzetgazdasági szintű lehetséges éves megtakarításából pedig a valorizált örökjáradék formula és a nettó jelenérték számítás segítségével számítottunk gazdasági értéket (Illés, 2002).

### Eredmények

2005-ben a betegségek gazdasági terhei összesen több, mint 2526 milliárd forintot tettek ki, amely az akkori GDP 11,49%-ára rúgott. A betegségek terheinek majdnem 83%-át a közvetlen költségek tették ki és a 109 milliárd forintos táppénz kiadás az összes közvetlen költségnek kevesebb, mint 5%-át jelentette. A lényegesen alacsonyabb súlyú közvetett terhek pedig több mint 430 milliárd forintot jelentettek, amely a 2005-ös GDP 1,97%-a volt (**2. táblázat**).

2009-re a betegségek gazdasági terhei 3019 milliárd forintra, az adott évi GDP 11,6%-ára nőttek. A betegségek terheinek ebben az évben 84,25%-át tették ki a közvetlen költségek, amelynek 4%-át sem érte el a 101 milliárd forintos táppénzkiadás. A közvetett terhek 475 milliárd forintra emelkedtek, amely a 2009-es GDP 1,83%-t tette ki (**3. táblázat**).

A betegségek gazdasági terheinek növekedése egyértelmű, azonban a nominális és a GDP arányos növekedés mögött az inflációval korrigált reálértékben 4%-os csökkenés történt. A csökkenés okai között természetesen több tényező szerepelhet, ezek egyike, az inaktivitás csökkenése, a fizikai aktivitás növekedése. Ismételten megjegyezzük, hogy az Eurobarometer 2005-ös kutatása szerint a magyar lakosság 60%-a sohasem sportolt, ugyanakkor ugyanezen kutatás 2010-ben már „csak” 53%-os inaktivitást mért a magyar társadalom körében (Eurobarometer 2005, 2010). A fizikai aktivitás 7%-os növekedése valószínűsíthetően jobb egészségi állapotban és kevesebb mun-

**2. táblázat.** A betegségek gazdasági terhei Magyarországon 2005-ben**Table 2.** Economic burdens of sickness in Hungary 2005

	A betegségek gazdasági terhei Magyarországon 2005-ben	Összeg (millió Ft)	Kit terhel?
<b>Közvetlen költségek - Állam</b>	Gyógyszer	348,869	OEP
	Gyógyászati segédeszköz	44,132	OEP
	Háziorvosi szolgálat	62,917	OEP
	Fogászati ellátás	21,689	OEP
	Járóbeteg szakellátás (laborkasszával) CT + MRI	119,695	OEP
	Gondozóintézeti gondozás (nemibeteg gondozó nélkül)	9,287	OEP
	Művekezelés	16,775	OEP
	Házi szakápolás	3,086	OEP
	Fekvőbeteg szakellátás	411,492	OEP
	Betegszállítás	6,276	OEP
	Gyógyfürdő	4,759	OEP
	Kormányzati egészségügyi kiadások	109,429	OEP
	Táppénz	97,024	OEP
	Saját és hozzátartozói jogú, korhatár alatti rokkantsági és baleseti rokkantsági ellátások	257,350	ONYF
	Összesen	1,512,779	
<b>Magán- kiadások</b>	Egészségügyi magánkiadások	507,039	Egyéni
	Betegszabadság kiadásai	73,675	Munkáltató
<b>Közvetett terhek</b>	Egészségbiztosítás irányítási és egyéb költségei	28,120	OEP
	Súrlódásos termelékiesés betegállomány miatt	272,573	Munkáltató
	Fizetéscsökkenés táppénz és betegszabadság miatt	62,512	Egyéni + állam
	Súrlódásos termelékiesés rokkantság miatt	50,772	Társadalom
	Presenteeism költségek	18,957	Munkáltató
	Összesen	2,526,427	

Forrás: saját szerkesztés

**3. táblázat.** A betegségek gazdasági terhei Magyarországon 2009-ben**Table 3.** Economic burdens of sickness in Hungary 2009

	A betegségek gazdasági terhei Magyarországon 2009-ben	Összeg (millió Ft)	Kit terhel?
<b>Közvetlen költségek - Állam</b>	Gyógyszer	343,175	OEP
	Gyógyászati segédeszköz	46,352	OEP
	Háziorvosi szolgálat	77,612	OEP
	Fogászati ellátás	22,652	OEP
	Járóbeteg szakellátás (laborkasszával) CT + MRI	129,282	OEP
	Gondozóintézeti gondozás (nemibeteg gondozó nélkül)	4,194	OEP
	Művekezelés	22,934	OEP
	Házi szakápolás	3,818	OEP
	Fekvőbeteg szakellátás	410,432	OEP
	Betegszállítás	5,861	OEP
	Gyógyfürdő	4,038	OEP
	Kormányzati egészségügyi kiadások	112,729	OEP
	Táppénz	101,571	OEP
	Saját és hozzátartozói jogú, korhatár alatti rokkantsági és baleseti rokkantsági ellátások	632,101	ONYF
	Összesen	1,916,749	
<b>Magán- kiadások</b>	Egészségügyi magánkiadások	548,400	Egyéni
	Betegszabadság kiadásai	79,255	Munkáltató
<b>Közvetett terhek</b>	Egészségbiztosítás irányítási és egyéb költségei	48,959	OEP
	Súrlódásos termelékiesés betegállomány miatt	285,656	Munkáltató
	Fizetéscsökkenés táppénz és betegszabadság miatt	66,046	Egyéni + állam
	Súrlódásos termelékiesés rokkantság miatt	55,035	Társadalom
	Presenteeism költségek	19,867	Munkáltató
	Összesen	3,019,968	

Forrás: saját szerkesztés

kahelyi hiányzásban nyilvánult meg (az egy foglalkoztatottra jutó táppénzes napok száma egyébként majdnem egy teljes nappal<sup>3</sup> csökkent), amely a közvetett terhek reálértéken számított csökkenését is eredményezte.

A reálértéken való csökkenés jó jel lehetne, azonban a GDP csökkenés miatt ez mégsem elégséges, mivel véleményünk szerint a gazdasági terhek GDP arányos értékét kell figyelembe venni. A társadalomnak és az állami irányításnak pedig olyan tevékeny-

<sup>3</sup> Pontosan 0,87 nappal

**4. táblázat.** A betegségek gazdasági terhei Magyarországon 2005-ben és 2009-ben**Table 4.** Economic burdens of sickness in Hungary in 2005 and 2009

A betegségek 1 főre jutó gazdasági terhei Magyarországon 2005-ben és 2009-ben	2005 (millió Ft)	2009 (millió Ft)	Tényezők
OEP+ONYF	1,540,899	1,965,709	Közvetlen költségek és közvetett tervek - Állam
Egyéni	569,551	614,446	Magánkiadások és fizetésesökkenés
Munkáltató	365,205	384,778	Betegszabadság, termelés kiesés, presenteeism
Társadalom	50,772	55,035	Termelés kiesés rokkantság miatt
	2,526,427	3,019,968	Összesen
OEP+ONYF	60.99%	65.09%	Közvetlen költségek és közvetett tervek - Állam
Egyéni	22.54%	20.35%	Magánkiadások és fizetésesökkenés
Munkáltató	14.46%	12.74%	Betegszabadság, termelés kiesés, presenteeism
Társadalom	2.01%	1.82%	Termelés kiesés rokkantság miatt

Forrás: saját szerkesztés

**5. táblázat.** A betegségek 1 főre jutó gazdasági terhei Magyarországon 2005-ben és 2009-ben**Table 5.** Economic burdens of sickness per capita in Hungary in 2005 and 2009

A betegségek 1 főre jutó gazdasági terhei Magyarországon 2005-ben és 2009-ben	2005 (Ft)	2009 (Ft)	Tényezők
OEP+ONYF	152,753	196,130	Közvetlen költségek és közvetett tervek - Állam
Egyéni	56,461	61,307	Magánkiadások és fizetésesökkenés
Munkáltató	36,204	38,391	Betegszabadság, termelés kiesés, presenteeism
Társadalom	5,033	5,491	Termelés kiesés rokkantság miatt
	250,451	301,319	Összesen
OEP+ONYF	60.99%	65.09%	Közvetlen költségek és közvetett tervek - Állam
Egyéni	22.54%	20.35%	Magánkiadások és fizetésesökkenés
Munkáltató	14.46%	12.74%	Betegszabadság, termelés kiesés, presenteeism
Társadalom	2.01%	1.82%	Termelés kiesés rokkantság miatt

Forrás: saját szerkesztés

segekre, vagy projektekre kell fókuszálniuk, amelyek segítségével a fizikai aktivitás növelhető, mivel ennek hatása a betegségek csökkenésével a GDP százalékaiban mérhető.

Érdekes megvizsgálunk továbbá, hogy a betegségek gazdasági terheit kik és milyen mértékben viselték a vizsgált időszakban (4. táblázat). A betegségek gazdasági terheinek túlnyomó részét 2005-ben is és 2009-ben is az állam viselte az OEP-en és az ONYF-en keresztül. 2005-ben az állami szerepvállalás a betegségek terheiben 61%-ra, míg 2009-ben 65%-ra rúgott. Az egyéni teherviselés a 2005-ös 22,5%-ról 2009-re 20,35%-ra, míg a munkáltatók által viselt gazdasági terhet 14,46%-ról 12,74%-ra csökkent.

A betegségek gazdasági terheiből kiszámítottuk az 1 főre jutó gazdasági terheket is, amelyet az 5. táblázat mutat.

Az 5. táblázat alapján elmondható, hogy 152 ezer forint gazdasági terhet okoztak a különböző betegségek a magyar állam számára lakosonként 2005-ben, illetve 196 ezer forint gazdasági terhet 2009-ben.

Emellett a magyar lakosság fejénként 2005-ben 56, 2009-ben pedig 61 ezer forint gazdasági terhet viselt egy év alatt. Azaz, míg az egyén számára Magyarországon átlagosan havi 5 ezer forintba kerülnek a betegségek, addig az állam számára ez átlagosan több mint havi 16 ezer forinttal egészül ki.

Mivel azonban nem minden betegséggel kapcsolatos gazdasági terhet róható fel az inaktivitásra, azt is megvizsgáltuk, hogy az inaktivitás következményeképpen milyen gazdasági terhek jelentkeztek. Az inaktivitás okozta táppénzkiadások kiszámítása a nagymintás kérdőíves kutatásunk alapján történt.

A logisztikus regresszió értelmében szignifikáns kapcsolatot találtunk a rendszeres sportolás és a tavalyi évben jelentkező táppénzes napok között ( $p=0,03$ ;  $\text{Exp}(\beta)=0,760$ ).

Az inaktív életmód hatását számszerűsítő, számított PAR mutató értékeit a 6. táblázat mutatja (95%-os szignifikancia szint mellett meghatározott konfidencia intervallum alsó és felső korlátjára, és átlagos értékére).

**6. táblázat** A táppénz és táppénzes napok értékének meghatározása 77%-os inaktivitást feltételezve**Table 6.** Calculation of Sick-Pay and Days of Sick-Allowances Assuming 77% Physical Inactivity

Megnevezés	Mértékegység	PAR érték a hazai empirikus kutatás (n=1158) adatainak felhasználásával		
		RR alsó	RR átlagos	RR első
		korlát szerint	érték szerint	korlát szerint
Táppénz (PAR értéke 77%-os inaktivitás mellett)	%	2.3	15.6	23.6
Táppénzes napok száma (32800000)	nap	754,000	5,116,800	7,724,400
Egészségügyi kiadások (101571 MFT, forrás OEP)	Millió Ft.	2,336	15,845	23,820
Táppénz (PAR értéke 67%-os inaktivitás mellett)	%	2	14	21
Táppénzes napok száma (32800000)	nap	646,290	4,543,625	6,932,492
Egészségügyi kiadások (101571 MFT, forrás OEP)	Millió Ft.	2,001	14,070	21,468
Megtakarítás (különbség)	Millió Ft.	335	1175	2,452
Táppénzes napok számának csökkenése	nap	108,110	573,175	791,908

Forrás: saját szerkesztés



**7. táblázat.** A táppénz és táppénzes napok értékének meghatározása 67%-os inaktivitást feltételezve  
**Table 7.** Calculation of Sick-Pay and Days of Sick-Allowances Assuming 67% Physical Inactivity

Megnevezés	Mértékegység	PAR érték a hazai empirikus kutatás (n=1158) adatainak felhasználásával		
		RR alsó	RR átlagos	RR első
		korlát szerint	érték szerint	korlát szerint
Táppénz (PAR értéke 67%-os inaktivitás mellett)	%	2	14	21
Táppénzes napok száma (32800000)	nap	646,290	4,543,625	6,932,492
Egészségügyi kiadások (101571 M Ft, forrás OEP)	Millió Ft.	2,001	14,070	21,468
Megtakarítás (különbég)	Millió Ft.	335	1 775	2 452

Forrás: saját szerkesztés

A PAR mutató alapján 2009-ben az összes táppénzt igénybe vevő 2,3-23,55%-a inaktív életmódot folytatott, vagyis a lakosság 77%-os inaktivitása mellett, az összes táppénzes esetek számának szélsőséges esetben 23,55%-a tulajdonítható a fizikai inaktivitásnak.

Ezek alapján a 2009-es táppénzből közel 16 milliárd forint lett volna megelőzhető, ha a lakosság fizikai inaktivitása nem 77%-os lett volna, amely összeget az állam más egyéb célra is fel tudott volna használni. Az inaktivitás 10 százalékpontos csökkentése – véleményünk szerint – elérhetően reális cél lehet, mely változás a megtakarítható költségekben is drasztikusan megjelenne.

A 7. táblázat alapján 67%-os inaktivitás esetén átlagosan 14,07 milliárd forint lett volna megtakarítható. Azaz, az inaktivitás táppénz költségei a fizikai inaktivitás 10 százalékpontos csökkenésével várhatóan átlagosan közel 1,8 milliárd forinttal lennének kevesebbek, ami az életmódnak tulajdonítható költségek viszonylatában átlagosan 11,20%-os csökkenést jelentene (10,25%-14,33%). Ez a gyakorlatban átlagosan 573 175 táppénzes nap megtakarítást eredményez éves szinten.

Az éves szinten realizált 1,775 milliárd forintos táppénz megtakarítás jelen értékét a pénzügyekben ismert valorizált örökjáradék formulával könnyen kiszámíthatjuk. A számítás feltételezéseiként vegyük alapul az állampapír-piac jelenlegi hozamát, mint a megtakarítás hozamrátáját, amely 2012.03.13-as aukción 7,29% volt, és a táppénz megtakarítás növekedési ütemét becsüljük 1%-ban. A jelen érték kiszámítását a  $PV=C/(r-g)$  képlet alapján kaphatjuk meg, amelynek értéke 28,22 milliárd forint.

Azaz a fizikai aktivitás 10%-os növelése hazánkban több mint 28 milliárd forint értékű megtakarítást eredményezne, amennyiben az éves megtakarítás értékének hozamát az aktuális állampapír-piaci hozammal és az éves megtakarítás növekedési ütemét 1%-kal becsüljük. Ennek gyakorlati következménye, hogy a magyar kormány számára, az említett feltételek mellett pusztán gazdasági oldalról, csak a táppénz megtakarításokon keresztül akár 28 milliárd forintnyi idei befektetést is megérhet a fizikai aktivitás 10% ponttal való növelése.

Természetesen ehhez hozzáadódnának egyéb tényezőkből realizált hasznok is, mint például a gyógyszerkassza kiadásain való megtakarítások, a motíváltabb alkalmazottak által termelt többlet érték és a növekvő átlagéletkor által realizálható hozzáadott érték termelési növekmény. Ha a táppénzkiadáson realizált költségcsökkenést kiterjesztenénk a teljes gazdasági teher mértékére, akkor évi 34 milliárd forintot tudna az állam megtakarítani, aminek gazdasági értéke a fenti feltételezések alapján 545 milliárd forint, míg évi 10,7 milliárd forintot tudna a lakosság

megtakarítani, aminek a gazdasági értéke 170 milliárd forint, azaz 17 ezer forint per fő. Azaz, ha az egészséget pénzügyi befektetésként kezelnénk, akkor a magyar államnak 545 milliárd forintot érne a 10%-os aktivitás növelés, amely esetén a lakosság további 170 milliárd forintot, a munkáltatók pedig 107 milliárd forintot realizálnának. Másik szemszögből gazdaságilag 17 ezer forintot érne minden lakosnak, ha a fizikai aktivitást 10%-kal tudnánk növelni, míg ehhez 54 ezer forintot adhatna az állam és 10 ezer forintot a munkáltató.

### Összegzés és kitekintés

Jelen tanulmányban kutatási eredményeink segítségével szemléltettük, hogy a fizikai inaktivitás csökkentésével milyen hatalmas összegeket lehetne megspórolni nemzetgazdasági, társadalmi és egyéni szinten egyaránt. A nemzetközi tendenciákat figyelve az Unió kilenc országában hivatalos stratégiák készültek kormányok és szociális partnerek részvételével, a munkavállalói egészségmegőrzésre, melyek kimondottan a fizikai aktivitás fokozásával kapcsolatosak. A stratégiák a munkahelyi egészségmegőrzés (fizikai aktivitás) és jó közérzet előmozdítására fektettek nagy hangsúlyt. Ausztria, Belgium, Dánia, Finnország és Norvégia már nemzeti és vállalati szinten is szisztematikus erőfeszítéseket tett a munkavállalói egészség javítására, és konkrét jogszabályokat és szakpolitikákat dolgozott ki a kérdés kezelésére (Európai Alapítvány az Élet- és munkakörülmények javításáért jelentése, 2010).

A fizikai inaktivitás csökkentésével a népesség egészségi állapota bizonyíthatóan javul, ami növeli a termelékenységét és csökkenti az egészségi állapottal összefüggő szociális kiadások mértékét, ezáltal serkenti a gazdasági növekedést, ami pozitívan hat az ország versenyképességére.

### Köszönetnyilvánítás

A szerzők hálás köszönetüket kívánják kifejezni a Magyar Sporttudományi Társaságnak, valamint a Semmelweis Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi tanszékének a támogatásukért. Az eredmények és kutatás elkészültében aktívan közreműködött Balogh László, Györfi János, Hécz Roland, László Ferenc, Paár Dávid, akiknek áldozatos munkájáért köszönettel tartozunk.

### Felhasznált irodalom

Ackermann, R.T., Williams, B., Nguyen, H.Q., Berke, E.M., Maciejewski, M.L., LoGerfo J.P. (2008): Health-care cost differences with participation in a community-based group physical activity benefit for medicare managed health plan members. *Journal of the American Geriatrics Society*, **56**: 1459-1465.

Apor P. (2010): Az egészség ára. A gazdagosság kérdései életmód változtatás és gyógyítás terén. *Orvosi Hetilap*. **19**: 788-794.

Balogh, L., Szabo, A., Gáspár, Z., Bösze, J., Váczi, M., Kelemen, E. (2008): An Analysis of the Components of the "Psychological Contract" in Interactive Hungarian Team Sports. Current Issues and New Ideas in Sport Science, 2<sup>nd</sup> International Scientific Conference, CD-kiadvány, Kaunas

Barro, R.J. (1997): *Determinants of economic growth: a crosscountry empirical study*. Cambridge, MA, MIT Press

BHF National Centre (2007): Economic Costs of Physical Inactivity. Letöltve 2010.04.10-én: <http://www.bhfactive.org.uk/downloads/Economics%20factsheetD.pdf>

Chenoweth, D. (2005): The Economic Costs of Physical Inactivity Obesity and Overweight In: *California Adults: Health care Workers' compensation, and lost productivity*. Chenoweth and Associates, Inc, New Bern, North Carolina.

Colditz, G.A. (1999): Economic costs of obesity and inactivity. *Medical Science of Sports Exercise*. **31**: Suppl. S663-667.

Edwards, P., Tsouros, A. (2006): The Solid Facts: Promoting physical activity and active living in urban environments: The Role of Local Governments. WHO European Office, Geneva.

Eurobarometer (2010): Sport and Physical Activity. Letöltve 2010. 11. 18-án: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_334\\_fact\\_hu\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_fact_hu_en.pdf)

Felderer, B., Helmenstein, C., Kleissner, A., Moser, B., Schindler, J., Treitler, R. (2006): Sport und Ökonomie in Europa. SportsEconAustria. Letöltve: 2010. 04. 23.-án: <http://www.sport.austria.gv.at/Docs/2006/5/11/Sport%20und%20%C3%96konomie%20Endbericht.pdf>

Gémes K. (2009): Az egészségügyenlétlenségek gazdasági vonatkozásai Magyarországon. Szakdolgozat. Budapest Corvinus Egyetem. Okleveles orvos- közgazdász szak. Budapest

Hécz R.M. (2009): A rekreációs sporttevékenység hiányából eredő fizikai inaktivitás gazdasági terhei. Diplomamunka. Nyugat-magyarországi Egyetem, Sopron

Ilés Ivánné (2002): *Társaságok pénzügyei*. Saldo Kiadó, Budapest

Katzmarzyk, P.T., Gledhill, N., Shephard, R.J., (2000): The economic burden of physical inactivity in Canada. *Canadian Medical Association Journal*. **163**: 11. 1435-1440.

Kollányi Zs., Imecs, O. (2007): *Az egészség – befektetés*. Demos Magyarország, Budapest

Martin, B.W., Beeler, I., Szucs, T., Smala, A. M., Brügger, O., Casparis, C., Allenbach, R., Raeber, P.A., Marti, B. (2001): Volkswirtschaftlicher Nutzen der Gesundheitseffekte der körperlichen Aktivität: erste Schätzungen für die Schweiz. *Schweiz Z Sportmed Sporttraumatologie*. **49**: 2. 84-86.

Myers, J. (2008): On the health benefits and economics of physical activity. *Current Sports Medicine Reports* **7**: 6, 1-3.

Nordhaus, W. (2002): *The health of nations: the contribution of improved health to living Standards*. NBER Working Paper Series 8818. Cambridge, MA: National Bureau of Economic Research.

Sport XXI Nemzeti Sportstratégia. 65/2007. (VI. 27.) OGY határozat

Suhrcke, M., Urban D. (2005a): The role of cardiovascular disease in economic growth. Venetië: WHO European Office for Investment for Health and Development

Suhrcke, M., McKee, M., Sauto Arce, R., Tsolva, S., Mortensen, J. (2005b): *The Contribution of Health to the Economy in the European Union*. Brussel: EC

Suhrcke, M., Arce, R.S., McKee, M., Rocco, L. (2008): The economic costs of ill health in the European Region. WHO Europe

Weiss, O., Bauer, R., Hanisch, W., Hilscher, P., Kern, R., Kisser, R., Mader, M., Maurer, M., Russo, M., Schagerl, G., Schulz, W., Smekal, G., Weineck, J. (2000): Sport und Gesundheit. Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit – eine sozioökonomische Analyse. Letöltve 2010. 04. 23-án: [http://www.svl.ch/files/sport\\_und\\_gesundheit.pdf](http://www.svl.ch/files/sport_und_gesundheit.pdf)

Központi Statisztikai Hivatal honlapja: [www.ksh.hu](http://www.ksh.hu)  
Országos Egészségbiztosítási Pénztár honlapja: [www.oep.hu](http://www.oep.hu)

Országos Nyugdíjbiztosítási Főigazgatóság honlapja: [www.onyf.hu](http://www.onyf.hu)

# Három perc könnyű mozgás javítja a közérzetet

Three minutes of light exercise improves well-being

Szabó Attila<sup>1,2</sup>, Ábrahám Júlia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Pedagógiai és Pszichológiai Kar, Budapest

<sup>2</sup>Nemzeti Sport Intézet, Budapest

E-mail: szabo.attila@ppk.elte.hu; szabo.attila@nupi.hu

## Összefoglaló

Az akut testmozgás pszichológiai hatása jól ismert a szakirodalomban. Az időtartamban és intenzitásban eltérő testmozgások hasonló pozitív változásokat indukálnak a közérzetben és az érzelmi állapotban. Ebből következik, hogy a testmozgás pszichés hatását magyarázó fiziológiai elméletek, melyek az edzés intenzitását vélik mérvadónak a pszichés javulásban, részben megkérdőjelezhetők. Jelen kutatásunkban egy ultrarövid 3 perces mozgás pszichés hatását vizsgáltuk alternatív magyarázatok feltárásának a reményében. A kísérlet során két önkéntes csoportot vizsgáltunk. Az egyik csoport 3 perces gyakorlatsort végzett, míg a másik csoport 3 percig nyugodtan ült. A résztvevők saját észlelt közérzetüket egy tétéles (10 pontos) Likert-skálán értékelték a testmozgás (illetve a pihenés) előtt és után. Az eredmények azt mutatták ki, hogy a testgyakorlást végzők jobban érezték magukat 3 perc után, míg a kontrollcsoport tagjainak a közérzete nem változott. Ezek az eredmények az elsők a szakirodalomban, amelyek kimutatják, hogy 3 perc mozgás közérzetjavulást okoz. Kétféle magyarázat van a feltáráshoz, amelyek együttesen vagy külön-külön is érvényesek lehetnek: 1) a mozgás okozta magasabb arousal jobb közérzetet váltott ki, és 2) a mozgás jótékony hatásának ismeretében a résztvevők elvárták a közérzetjavulást, ami placebo hatásként tükröződött a válaszukban.

**Kulcsszavak:** akut testmozgás, elvárások, mentális jóllét, placebo, elmélet.

## Abstract

The psychological benefits of exercise are well documented. Positive changes after exercise may occur independently from the intensity and duration of the workout. Therefore, existing models that rely on exercise intensity in explaining the psychological benefits of exercise may be questionable. In the current study, in search of plausible alternative explanations, we have tested whether three minutes of light exercise could elicit changes in the subjective well-being. Two groups of volunteers were studied. One group performed a series of light exercises for three minutes while the other (control) group set quietly for three minutes. Perceived well-being was gauged on a 10-point Likert scale before and after exercise and control session, respectively. Results revealed that while perceived well-being has increased in the exercise group, it did not change in the control group. These findings are the first to reveal that even three minutes of light exercise is sufficient to trigger positive changes in perceived well-being. We forward two possible explanations for the findings: 1) exercise has

increased level of arousal, which generated improved well-being, and 2) knowing the benefits of exercise, participants have anticipated changes in well-being, which has emerged as a placebo effect in their responses.

**Key-words:** acute exercise, anticipation, mental well-being, placebo, theory

## Bevezetés

A kutatások azt tárják fel, hogy a fizikai aktivitásnak sokféle jótékony hatása van az egészségünkre nézve (Bellocco, Jia, Ye, and Lagerros, 2010; Lee és mtsai., 2011). A mozgás hosszútávú pozitív testi és lelki hatásai mellett, annak akut hangulatjavító és stresszcsökkentő tulajdonságait is gyakran és ismételtelen jelzik a szakirodalomban (Anderson and Brice, 2011; Berger and Motl, 2000; Biddle and Mutrie, 2001; Dasilva és mtsai., 2011; Fontaine, 2000; Hoffman and Hoffman, 2008; O'Connor, Raglin, and Martinsen, 2000; Paluska and Schwenk, 2000; Szabo, 2003).

A kutatások bebizonyították, hogy a testmozgás különböző fajtái pozitív pszichológiai változásokat generálnak (Dasilva és mtsai., 2011; Lavey és mtsai., 2005; Petruzzello, Snook, Gliottoni, and Motl, 2009; Rokka, Mavridis, and Kouli, 2010; Valentine and Evans, 2001). Az akut testgyakorlás jóllétet fokozó hatásának mechanizmusai elsősorban a testmozgás mennyiségén, időtartamán és intenzitásán alapulnak. Állításuk szerint ezek határozzák meg a pszichológiai változásokat. A legnépszerűbb elméletek az endorfin hipotézis (Dunn and Dishman, 1991), az amin hipotézis (Dunn and Dishman, 1991) és a termogenetikus hipotézis (Koltyn, 1997). Amint a nevük is sugallja, ezek csupán hipotézisek, amelyek megkérdőjelezhetők. Többen meg is tették, mert mára világossá vált, hogy a gyakorlás intenzitásának és időtartamának nincs, vagy csak csekély szerepe van a testmozgást közvetlenül követő – interjú vagy önbeszámolón alapuló – szubjektív érzelmek, illetve hangulat vagy pszichés közérzet javulásában (Ekkekakis, 2009; Stoll, 1997; Szabo, 2003).

Ekkekakis (2009) 100 kutatási beszámolót tekintett át, és arra a következtetésre jutott, hogy ha a testmozgás intenzitását az alanyok maguk választják meg, akkor ennek pozitív hatása van a közérzetre, és ez fontos lehet egészségügyi szempontból is. Ami a testmozgás időtartamát illeti, a kutatások azt mutatják ki, hogy mérhető pozitív pszichológiai változások jelentkeznek már rövid, akár 10 perces testmozgás után is (Anderson and Brice, 2011; Hansen, Stevens, and Coast, 2001; Sullivan, Covington, Scheman, 2010). Ezért a rövid testgyakorlatok is elégségesnek tűnnek a pozitív pszichológiai hatás megtapasztalására, ellentétben az élettani hatásokkal, amelyek nagyobb és hosszabb erőfeszítést igényelnek a tapasztalható és/vagy kimutatható pozitív eredmények érdekében (Garber és mtsai., 2011).

Ebben a feltáró vizsgálatban egy egyszerű és világos kérdést tettünk fel: okoz-e egy nagyon rövid (pl. 3 perc), kis intenzitású testmozgás észlelhető változások

kat az emberek tapasztalt közérzetében? Ezt az állapotot Russell (2003) munkája alapján alap-közérzetnek definiáltuk. A munka fő célja az volt, hogy megvizsgáljuk az ultrarövid testmozgás hatását a közérzetre. A másodlagos cél meg az volt (pozitív eredmények esetén), hogy feltárjunk egy vagy több alternatív magyarázatot – az eddigiekkel szemben – a testmozgás akut pszichológiai hatására vonatkozóan. Azt feltételeztük, hogy 3 perc után kimutatható változások oka csak az emelkedett arousal szint vagy egy placebo hatás lehet, amely abból az elvárásból származhat, hogy: „Mozogtam, a mozgás jó nekem, tehát jobban kell éreznem magam”.

### Anyag és módszerek

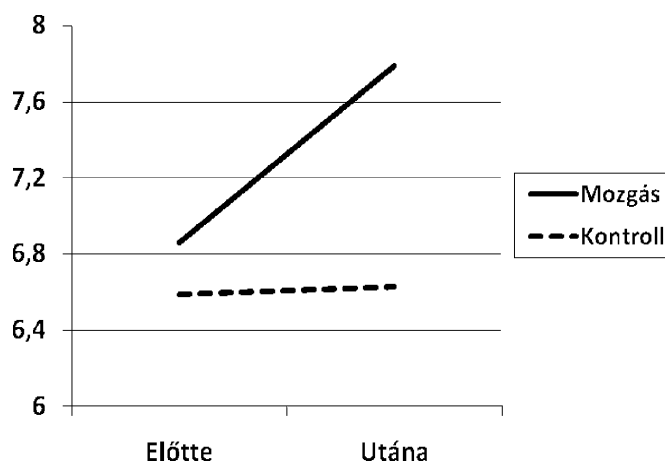
A vizsgálatban 155 magyar anyanyelvű, rekreáció és sportszervező képzésben hallgató egyetemista vett részt (53 férfi és 102 nő, átlagos életkoruk 20,11 év, SD = 1,39), akik hasonló szociokulturális háttérrel és etnikai hovatartozással rendelkeztek. A hallgatók önkéntesen vettek részt a vizsgálatban, melyhez beleegyezésüket adták. A vizsgálat teljes folyamatában szigorúan betartottuk az emberi kutatásokra vonatkozó hazai és nemzetközi (The British Psychological Society, 2010; World Medical Association, 2008) etikai irányelveket. Minthogy az aktuális/pillanatnyi közérzet szintje érdekelt bennünket, arra kértük a résztvevőket, hogy egy 10 pontos Likert-skálán jelöljék be, hogy pillanatnyilag hogyan érzik magukat. A skála a „rettenetesen”-től (1) a „kitünően”-ig (10) terjedt, amelyen az egyik csoport a 3 perces testmozgás előtt és után, valamint a kontrollcsoport 3 perces nyugalom előtt és után értékelte közérzetét. A testmozgás a következő gyakorlatok nyolcszori ismétléséből állt: nyújtózkodás felfelé nyújtott karral, fejkörzés jobbra és balra, vállkörzés előre és hátra, törzskörzés jobbra és balra, karkörzés előre és hátra oldalsó középtartásban, nyakhajlítás előre és hátra, és karrázás. A gyakorlatok ritmusát úgy választottuk meg, hogy a mozgássor pontosan 3 percig tartson. A vizsgálatokat osztályterekben végeztük, a tanítás előtti reggeli órákban. A gyakorlatok befejezése után a résztvevőkkel megvitattuk a vizsgálat célját és értelmét.

### Eredmények

Az adatokat ismétléses variancia-analízissel (ANOVA) elemeztük csoport (aktív és kontroll) x idő (a közérzet előzetes, illetve utólagos értékei) alapján, Greenhouse-Geisser korrekciós módszerrel. Az eredmények statisztikailag szignifikáns csoport x idő interakciót mutattak ( $F(1,153) = 26.3$ ,  $p < .001$ , hatásméret ( $\eta^2$ ) = .147). Az interakciót az 1. ábra mutatja. A gyakorlás-előtti, illetve pihenés-előtti csoportok értékei (alapérték) statisztikailag nem különböztek egymástól ( $t(153) = 1.1$ ,  $p > .05$ ). A beavatkozás utáni értékekben statisztikailag szignifikáns különbséget kaptunk ( $t(153) = 4.8$ ,  $p < .001$ ; hatásméret ( $d$ ) = .77). Ahogy az 1. ábrán látható, a fizikailag aktív csoport jobb közérzetet mutatott a mozgás után az alapértékhez képest ( $t(107) = -9.45$ ,  $p < .001$ ; hatásméret ( $d$ ) = .68; a változás mértéke = 12%). A kontrollcsoportban nem volt szignifikáns különbség az alapérték és a pihenés vagy nyugalmi állapot utáni érték között ( $t(46) = -0.32$ ,  $p > .05$ ).

### Megbeszélés és következtetések

A szakirodalomban először, eredményeink kimutatják, hogy egy 3 percig tartó könnyű testmozgás-rutin



1. ábra. A két csoport közérzetének a változása (10 pontos Likert-skálán mérve) a 3 perces testmozgást, illetve a 3 perces pihenést (kontroll) követően  
**Figure 1.** Changes in well-being (on a 10-point Likert scale) after 3 minutes in the exercise and in the control group

is mérhető változást idézhet elő az ember közérzetében. Világos, hogy ebben a tanulmányban alkalmazott testmozgás mértéke a sportolási bemelegítéshez sem volna elég egy edzés során (McMillian, Moore, Hatler and Taylor, 2006). Annak ellenére, hogy a közérzetben észlelt változás mindössze 12% volt, a mérsékelnél magasabb hatásméret ( $d = .68$ ; Cohen, 1992) azt mutatja, hogy az eredmények jelentősek és érdemi változást jeleznek.

Figyelembe véve a testmozgás rövid időtartamát, valószínűleg két mechanizmus lehet felelős a megfigyelt változásokért. Az első lehet az arousal szint megváltozása, amelyet rövid időtartamú, könnyű testmozgás is kiválthat. Thayer (1989) bizonyítékokon alapuló érvelése szerint az arousal szint változása ugyanúgy befolyásolja az érzelmi állapotot, mint a hangulatot. Thayer kísérletében kimutatta, hogy egy rövid, élénk séta – megemelve az arousal szintet – pozitív változásokat indukál az érzelmi állapotban. Ebben a kísérletben nagyon rövid, és viszonylag könnyű gyakorlatokat alkalmaztunk. Az arousal szintet ugyan nem mértük közvetlenül, de élettani ismeretek birtokában egyértelműen elfogadhatjuk, hogy a testmozgás megnövelte a kísérleti csoportban résztvevők arousal szintjét, amely, Thayer eredményeihez hasonlóan, közérzetjavuláshoz vezethetett. A kontrollcsoport feladata csak a nyugodt ülés (vagy csendes pihenés) volt, amelytől nem várható el az arousal szint emelkedése, ezért e csoporttagok szubjektív érzelmi állapotának változását sem lehetett prognosztizálni.

A második lehetséges mechanizmus – amely esetleg nem független az arousal szint változásától – a testmozgáshoz társuló elvárásokkal kapcsolatos. Az elvárások gyökere a kondicionálásra (azaz a múltbeli pozitív tapasztalatokra), illetve az információ alapuló elvárásokra (azaz a testmozgás hasznosságára) vezethető vissza. A jelen résztvevők mind a két elvárási lehetőséget magukban hordozták, ugyanis mint rekreáció és sportszervező hallgatók, még ha nem is sportoltak rendszeresen, a sport és testedzés pozitív hatásairól tudomásuk volt a tanulmányaikon keresztül. A jövőben, tudatosan szét kell választani azokat, akik sportolnak és azokat, akik nem, de mégis ismerik a sport jótékony hatását a szervezetre. Egy Hoffman és Hoff-

man által végzett (2008) vizsgálat kimutatta, hogy a mozgás nagyobb mértékű pszichológiai állapotjavulást eredményezett a rendszeres testmozgást végzők körében. Vizsgálatukban mindkét csoport végzett – az arousal szint növekedésével járó – testgyakorlatokat. Mégis azok, akik hozzászórtak a testmozgáshoz, nagyobb hatásról számoltak be. Hoffmannék eredményei azt mutatják, hogy az arousal szint változásai önmagukban nem magyarázzák meg teljesen a rövid testmozgás pozitív pszichológiai hatását. Következésképpen, a rövid testmozgás után észlelt, érzelmi állapotokban bekövetkező változások az arousal szint emelkedésén túl, az aktív mozgáshoz kapcsolódó elvárásoknak, illetve placebo hatásoknak is tulajdoníthatók.

Kutatásunk kimutatja, hogy még egy 3 perces könnyű testmozgás is pozitív változásokat kelt a közérzetben. Ezek a változások valószínűleg az arousal szint emelkedésének, valamint a múltbeli tapasztalatokon és információkon alapuló testmozgáshoz kapcsolódó elvárásoknak tulajdoníthatók. Viszont, mivel fiatal egészséges egyetemista mintán végeztük a kutatást, az eredmények nem általánosíthatók. A jövőbeni kutatásoknak szisztematikusan kell vizsgálni, hogy a két tényező mennyiben járul hozzá a rövid, illetve a hosszú időtartamú testmozgás által keltett szubjektív érzésekhez egy populáció szinten reprezentatív mintában. Addig is a jelen eredményeknek alkalmazott értéke is van, úgy iskolai, otthoni, valamint munkahelyi környezetben, mivel ezek kimutatják, hogy akár 3 perc könnyű testmozgás is azonnali közérzetjavulást idéz elő. Ezt a gyors változást a tanulás, munka, vagy más életterületi tevékenységek előnyére lehet fordítani céltudatos beavatkozásokkal.

### Köszönetnyilvánítás

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósult meg (a támogatás száma TÁMOP 4.2.1/B-09/1/KMR-2010-0003).

### Felhasznált irodalom

Anderson, R.J., és Brice, S. (2011). The mood-enhancing benefits of exercise: Memory biases augment the effect. *Psychology of Sport and Exercise*, **12**: 2. 79-82.

Andrews, F. M., és Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York: Plenum Press.

Bellocco, R., Jia, C., Ye, W., és Lagerros Y.T. (2010). Effects of physical activity, body mass index, waist-to-hip ratio and waist circumference on total mortality risk in the Swedish National March Cohort. *European Journal of Epidemiology*, **25**: 11. 777-788.

Berger, B.G., és Motl, R.W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Sport Psychology*, **12**: 69-92.

Biddle, S.J.H., és Mutrie N. (2001). *Psychology of physical activity*. London: Routledge.

Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, **112**: 155-159.

Dasilva, S.G., Guidetti, L., Buzzachera, C.F., Elsan-gedy, H.M., Krinski, K., De Campos, W. (2011). Psychophysiological response to self-paced treadmill and overground exercise. *Medicine and Science Sports and Exercise*, **43**: 6, 1114-1124.

Dunn, A.L., és Dishman, R.K. (1991). Exercise and the neurobiology of depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, **19**: 41-98.

Ekkekakakis, P. (2009). Let them roam free? Physiological and psychological evidence for the potential of self-selected exercise intensity in public health. *Sports Medicine*, **39**: 10. 857-888.

Fontaine, K.R. (2000). Physical activity improves mental health. *Physician and Sportsmedicine*, **28**: 10. 83-84.

Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., Lee, I-M., Nieman, D.C. és mtsai. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **43**: 7. 1334-1359.

Hansen, C.J., Stevens, L.C., és Coast, J.R. (2001). Exercise duration and mood state: How much is enough to feel better? *Health Psychology*, **20**: 267-275.

Hoffman, M.D., és Hoffman, D.R. (2008). Exercisers achieve greater acute exercise-induced mood enhancement than nonexercisers. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, **89**: 2. 358363.

Koltyn, K. F. (1997). The thermogenic hypothesis. In W.P. Morgan (Ed.). *Physical activity and mental health*. Washington: Taylor and Francis, 213-226.

Lavey, R., Sherman, T., Mueser, K.T., Osborne, D.D., Currier, M. és Wolfe, R., (2005). The effects of yoga on mood in psychiatric inpatients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, **28**: 4. 399-402.

Lee, D., Sui, X., Ortega, F.B., Kim, Y.S., Church, T.S. Winett, R.A. (2011). Comparison of leisure-time physical activity on cardiorespiratory fitness as predictors of all-cause mortality in men and women. *British Journal of Sports Medicine*, **46**: 6. 504-510.

McMillian, D.J., Moore, J.H., Hatler, B.S., és Taylor, D.C. (2006). Dynamic vs. Static stretching warm-up; the effect on power and agility performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, **20**: 492-499.

O'Connor, P.J., Raglin, J.S., és Martinsen, E.W. (2000). Physical activity, anxiety and anxiety disorders. *International Journal of Sport Psychology*, **31**: 136-155.

Paluska, S. A., és Schwenk, T.L. (2000). Physical activity and mental health: current concepts. *Sports Medicine*, **29**: 3. 167-180.

Petruzello, S.J., Snook, E.M., Gliottoni, R.C., és Motl, R.W. (2009). Anxiety and mood changes associated with acute cycling in persons with multiple sclerosis. *Anxiety, Stress and Coping*, **22**: 3. 297-307.

Rokka, S., Mavridis, G. és Kouli, O. (2010). The impact of exercise intensity on mood state of participants in dance aerobics programs. *Physical Culture and Tourism*, **17**: 3. 241-245.

Russell, J.A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, **110**: 145-172

Stoll, O. (1997). Endorphine, Laufsucht und runner's high. Aufstieg und Niedergang eines Mythos (Endogenous opiates, "runner's high" and "Exercise Addiction" - The rise and decline of a myth). *Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge*, **28**: 1. 102-121.

Sullivan, A.B., Covington, E., és Scheman, J. (2010). Immediate benefits of a brief 10-minute exercise protocol in a chronic pain population: a pilot study. *Pain Medicine*, **11**: 524-529.

Szabo, A. (2003). Acute psychological benefits of exercise performed at self-selected workloads: Implications for theory and practice. *Journal of Sports Science and Medicine*, **2**: 77-87.

Thayer, A.E. (1989). *The Biopsychology of Mood and Arousal*. New York: Oxford University Press.

The British Psychological Society (2010). Code of Human Research Ethics. Retrieved April 10, 2011 from: [http://www.bps.org.uk/sites/default/files/documents/code\\_of\\_human\\_research\\_ethics.pdf](http://www.bps.org.uk/sites/default/files/documents/code_of_human_research_ethics.pdf)

Valentine, E., és Evans, C. (2001). The effects of solo singing, choral singing and swimming on mood and physiological indices. *British Journal of Medical Psychology*, **74**: 115-120.

World Medical Association (2008). *World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. Retrieved April 10, 2011 from: <http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/17c.pdf>

# Tertium non datur, azaz harmadik út nincs

(Gondolatok a tiltott teljesítményfokozás kapcsán)

## Tertium non datur, so there is no third way

(Ideas about doping)

**Szabó S. András**

Corvinus Egyetem, Élelmiszerfizika Közhasznú Alapítvány,  
Budapest

E-mail: andras.szabo@uni-corvinus.hu

### Összefoglalás

A cikk a teljesítményfokozás tárgyköréhez kapcsolódóan több témakört (pl. géndopping, táplálék-kiegészítők, doppingszerek alkalmazása, legális és illegális teljesítményfokozás, fair play, doppingellenes harc) érint. Az eddigi út – szigorú doppingellenőrzés – költséges és nem eléggé hatékony, ezért egy újabb útirány javasolható: a liberalizáció. Ez olcsóbb, de erőteljes felvilágosító munkával kell összekötni. Harmadik út nincs.

**Kulcsszavak:** dopping, élsport, géndopping, manipuláció, teljesítmény-fokozás

### Abstract

Within the topic of performance-increase in sport the article deals with various fields (e.g. genetic doping, food supplements, application of doping substances, legal and illegal performance-improvement, fair play, antidoping activity). Because the previous way of doping control is expensive and not enough effective, the proposition is a new direction: liberalization. This way is cheaper but it needs effective distribution of information. There is no third way.

**Key-words:** doping, genetic doping, manipulation, performance-increase, top sport

### Bevezetés

A mai kor, a XXI sz. elejének élsportját tekintve sajnos az egyik legnagyobb probléma továbbra is a tiltott teljesítményfokozás (doppingszerek és illegális módszerek) kérdésköre. A témáról ezer és ezer könyv – például: Rosen, (2008); Thieme, Hemmersbach, (2009) – jelent már meg, s hazai szerzők, például: Frenkl, (2000); Frenkl, Gallov (2004) tollából is, de ennél sokkal több előadás hangzott el tudományos, edzői, orvosi stb. konferenciákon, szimpóziumokon s tanácskozásokon. Továbbá, szinte elmondhatatlanul sok cikk, közlés, tudományos publikáció látott napvilágot e valóban rendkívül kiterjedt témakör szerteágazó kérdéseiről. Hiszen a doppingtémának, azaz a nem legálisan, hanem tiltott módon alkalmazott teljesítményfokozásnak számos aspektusa van, talán elég itt az edzéselméletet, a sportélettant, a farmakológiát, a műszeres analitikát, a klinikai kémiát, a sportetikát, a büntetőjogot a számos kapcsolódó diszciplína közül megemlítenem.

S sajnos – egyre erőteljesebb a meggyőződésem – ezen tudományok közé jelenleg az informatika és a

nanotechnológia mellett (előtt?), a leggyorsabban fejlődő tudományágot, a biotechnológiát is ide kell sorolnunk, hiszen a génmérnökség (genetic engineering) sportban történő alkalmazása miatt lenne kizárható, ha a humánbiológiai területen a genetikai kutatások már egy évtizede feltárták a humán genomot, vagyis a bázisszekvenciát. (Az egyes gének működéséről, lokalizációjáról s főleg szabályozó hatásáról persze még közel sem tudunk mindent.)

Miért gondolják hazánkban is számosan a sport vezetői közül, hogy a genetikai dopping még nem realitás, ezzel a problémával tehát felesleges foglalkozni? Mi alapján vélik azt, hogy a GMO-k (genetically modified organism, génmódosított szervezet) megrekednek a növénytermesztés (ott már évtizedek óta alkalmazzák) s az állati szervezetekbe (például: egerek, patkányok, juhok, kecskék, sertések) történő beavatkozások szintjén, s nem érintik az embert, az élsportolót? Az úgynevezett Schwarzenegger egeret (rendkívüli izomzattal ellátott egér létrehozása genetikai beavatkozás útján) már 1997-ben előállították. Most 2012-t írunk. A biotechnológia, azaz az alkalmazott mikrobiológia egyik iránya, illetve szakterülete elképesztően fejlődött az elmúlt 15 évben. A géndopping problémája – az úgynevezett doppingkérdéskör keretében, átfogóan értelmezve a tiltott teljesítményfokozást – nem a jövő problémája. A jelené!

E dolgozat keretében nem kívánok részletesebben belebonyolódni a géndopping témakörbe. Az azonban bizonyos, hogy egyáltalán nem kizárt, hogy viszonylag rövid időn belül a géndopping alkalmazása az élsportban (ez is lényegében pénzkérdés!) olyan szintre jut, ami szinte teljesen kizárja (lényegében feleslegessé teszi) a jelenleg doppinglistán lévő, sajnos nagyon is széleskörűen alkalmazott, mondhatnánk úgy is, hogy megszokott teljesítményfokozó szereket (pl. anabolikus szteroidok, EPO) és módszereket. (Panta rhei, mondaná a régi görög s tempora mutantur mondaná a régi latin. Igen, minden folyik, minden változik.)

A Magyar Sporttudományi Szemle hasábjain is több szerző foglalkozott már a doppingkérdés vonzataival, sőt a doppingszerek alkalmazásának gyakoriságáról is készültek felmérések (Juhász, 2000; Uvacsek és mtsai, 2010). E dolgozat a korábbi cikkeimben (Szabó, 1986, 1999, 2005) leírtak újragondolása, kiegészítése, módosítása.

### A táplálék-kiegészítők szerepe a sporttáplálkozásban

Mint ismeretes, a táplálék-kiegészítők (más néven étrend-kiegészítők) – nevükből is adódóan – természetesen csupán kiegészítő anyagok, olyan tápanyagok – esetenként azonban egyúttal gyógyhatású készítmé-

nyek is –, amelyek alkalmazása elsősorban a versenysport s főleg az élsport képviselőinek táplálkozásának optimalizálásában keresendő. Azaz az étlettanilag adekvát táplálkozás biztosításán túl, itt már döntő szerepe van az elvárt, illetve a szerek alkalmazásával előidézhető teljesítmény-fejlődésnek, teljesítőképesség-javulásnak is. Esetenként az étrend-kiegészítők fogalomkörébe azonban olyan komplex készítmények is besorolhatók, amelyek speciális esetekben (például: versenykörülmények, különleges utazási helyzetek) egyes étkezések helyettesítésére is felhasználhatók.

Természetesen messzemenően tisztában vagyok azal, hogy nem csupán az illegális, de a legális teljesítményfokozó szerek alkalmazásának kérdése is igen szerteágazó, s tudományos szempontból is gyakran vitatott terület. Ugyanakkor azt sem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy az étrend-kiegészítők előállítása s forgalmazása – s egyúttal ezen szerek sporttáplálkozásban (nem csupán az élversenyzők részére!) való alkalmazása – óriási piacot és üzletet jelent, hihetetlen intenzív reklámtévékenység, meglehetősen agresszív marketing-kommunikáció tapasztalható e téren. S ez utóbbi bizony gyakran az igényesség, a korrektség rovására történik. Ezen megállapítás bizonyítása nem nehéz. Ugyanis, ha az mind igaz lenne a különböző teljesítményfokozást hirdető, s legális készítményként forgalmazott termékekről, amit róluk az előállító vagy a forgalmazó állít, akkor az úgynevezett doppingkérdés már réges-régóta megoldódott volna. Akkor egyetlen élsportoló sem nyúlna tiltott szerekhez, hiszen ezen legális szerek alkalmazásával is bődületes teljesítmény-javulás lenne elérhető. Ez azonban – jól tudjuk – nem így van, amivel természetesen nem azt akarom állítani, hogy a legális szerek teljesen hatástalanok, azaz alkalmazásuk szükségtelen. Nem. Éppen azt állítom, hogy célzott és ésszerű dózisokban történő alkalmazásukkal csökkenthető, esetenként jelentősen mérsékelhető az a különbség, ami a tiltott szert szedő, azaz doppingoló, úgynevezett bekocszolt versenyző teljesítőképessége, s az üres, teljesítményfokozó szereket nem használó sportoló teljesítménye között van. Az ugyanis a szakemberek előtt régóta nem kérdéses, hogy olyan sportágakban, ahol a gyorsaságnak s a maximális erőnek meghatározó szerepe van (például: erőemelés, atlétikai dobószámok, sprint), ott a tiltott szereket (például: tesztoszteron készítmények, növekedési hormonok) használó sportolók óriási előnyben vannak azokkal szemben, akik ilyeneket nem használnak. Természetesen más – bár a teljesítményfokozás elvi szempontjából hasonló – a helyzet a határozottan állóképességet követelő sportágak (például: országúti kerékpározás, hosszútávfutás, triatlon) esetében, itt az oxigénfelvételt javító szerek (például: EPO) alkalmazása jelenthet óriási előnyt a nem doppingoló versenyzőkkel szemben.

### Adjuváns szerek

Az adjuváns szerek olyan készítmények, amelyek biológiailag erős hatású gyógyszer-komponenseket nem tartalmaznak, normális dózisban fogyasztva számottevő mellékhatással nem rendelkeznek. E szerek szedésével a sportoló képes ellensúlyozni a szervezet energiavesztését, pótolja az elveszített vitaminokat s ásványi anyagokat, biztosítja a szükséges fehérjebevitelt stb. Ezen készítmények valamennyien legálisan alkalmazhatók, felhasználásuk – éppen az adekvát táplálkozás feltételeinek biztosítása érdekében – nem

csupán lehetséges, de az élsport követelményeit tekintve feltétlenül szükséges is. A táplálék-kiegészítők jelentős része adjuváns szernek tekinthető a sporttáplálkozás szempontjából.

### Doppingszerek

Ezek azok a készítmények (többnyire, de nem kizárólagosan gyógyszerek), amelyek a tiltott szerek listáján (fokozatosan bővülő, illetve módosuló lista!) szerepelnek. A tiltás oka pedig abban keresendő, hogy ezen szerek a terápiás célú alkalmazást meghaladó dózis esetén a szervezetre nagyon kedvezőtlenül hatnak, számos olyan mellékhatás jelentkezik a szer huzamos alkalmazása esetén – anabolikus-androgén szteroidoknál például: májkárosodás, szívinfarktus fokozódó kockázata –, amelynek következtében jogos a tiltó lista. Persze a tiltó lista megszületése nem csupán a negatív egészségi kihatásokkal, de az erkölcsi rombolással, az etikai kérdések felvetődésével is magyarázható.

### Legális és illegális teljesítményfokozás

Az alapvető kérdés úgy tehető fel, hogy valóban van-e döntő különbség a legális és az illegális módon alkalmazott teljesítményjavítás között? Egyes szakértői véleményekkel ellentétben én nem látok, nem érzékelek éles határvonalat az illegális (tiltott) eszközökkel történő teljesítményjavítás s a megengedett, nem tiltott szerek, módszerek felhasználásával történő legális teljesítményfokozás között. Hogy miért nem? Röviden a következőkkel indokolható a véleményem:

Az élsport teljesítményigényű, s ennek érdekében sokan a jezsuita (és sztálini!) elveket hozzák fel mentesül, mely szerint a cél szentesíti az eszközt, azaz nyerni kell minden (bármilyen) áron. Nos, úgy vélem ebben a szemléletben nem az a lényeg, hogy legális vagy illegális módon történik-e a magas szintű sporteredmény biztosítása, hanem az a lényeg, hogy a versenyző magas szinten teljesítsen, de ugyanakkor ne bukjon le. Hogy a szervezet e folyamatban károsodik-e vagy sem, az élversenyző szenved-e maradandó károsodást, megrövidül-e az élettartama, módosul-e az életminősége stb. ez a kérdés csak másod-, illetve sokadrangú problémaként kerül felszínre. Hisszük vagy nem, elfogadjuk vagy nem, de ettől a tény még nem változik: ma az élsport kőkemény üzlet. Az élsport célja nem az egészség, az élsport nem rekreációs szintű tevékenység! Az élsport pénz- és teljesítményorientált világ. S azzal a gondolattal, amelyet korábban az antidopping harc egyik jeles hazai képviselője, Bakanek György fogalmazott meg – a dopping a lusták és a rövidtávon gondolkodók stratégiája és zsákutcája – elvileg persze egyet lehet érteni, de a gyakorlat az bizony más. A minden áron győzelemre való törekvés bizony felülírja ezt a nézetet. Nem a lusta doppingoló s a szorgalmas nem doppingoló versenyzők küzdelméről van immár szó, hanem a szuperteljesítmény (és pénz!) eléréséhez minden áldozatot vállaló, élvonalbeli sportolók összecsapásáról. S ha kell, akkor az ehhez az alapot szolgáló, szinte emberfeletti edzőmunka elvégzéséről, amit ugye megkönnyít a regenerációt elősegítő doppingszerek alkalmazása. Szóval Vergilius ismert mondása: labor omnia vincit improbus (a szívós munka mindent legyőz) akkor érvényesül, ha a szívós munka élettani alapját ehhez megteremtjük (illegális úton!).

Minden teljesítményfokozó módszer, eljárás – legyen az legális vagy tiltott – alapvető célja a sportoló ered-



ményszintjének javítása, ez azonban fokozott edzőmunkát igényel. Tehát a regeneráció gyorsítása a kulcskérdés, olyan szer, illetve módszer alkalmazása, amely a nagyterhelésű és nagyintenzitású edzést követően biztosítja a gyors és hatékony regenerációt, azaz azt, hogy a versenyző a következő edzések során is kiválóan bírja majd a terhelést. Ez az alapja a teljesítményfejlődésnek, azaz az egyre fokozódó terhelésre bekövetkező sikeres élettani adaptáció. Hogy ezt milyen készítmény, illetve eljárás segítségével érjük el – legális vagy illegális úton – élettani szempontból nincs nagy különbség, legfeljebb az ismert vagy feltételezett negatív mellékhatások (side effects), illetve a lebukások kivédésével kapcsolatos kiegészítő orvosi-farmakológiai tevékenység jelentőségét kell még megemlíteni.

Ne dugjuk a fejünket a strucchoz hasonlóan a homokba, próbáljunk – ha nehezen megy is – őszinték lenni! Az élsport nem egyenlő az egészséges testkultúrával, az élsport kegyetlen, a gyengébbet elsöprő, valóban kőkemény üzlet, ahol győztesek és vesztesek is vannak, sikeres élsportolók és áldozatok is. Ahogy Lángfy György sportorvos fogalmazott: a ma élsportolója a jövő potenciális rokkantja. Egyszerűen nem egészséges tartósan hipoxiás állapotban lennie a szervezetnek – ingerhatás, adaptáció, teljesítményfejlődés – nem egészséges naponta 40 km-t futni, vagy 20 km-t úszni vagy 20 tonnát emelni. A szervezet később elég nagy valószínűséggel benyújtja majd a számlát, akkor is, ha tiltott, s akkor is, ha legális, de hatékony teljesítményfokozó szert használtunk tartósan.

Ezek voltak azok az indokok, amelyek alapján nem érzem a legális és illegális szerek alkalmazása közötti éles különbséget.

### Fair play

Sokan úgy vélik, hogy a doppingellenőrzés szigorítása tudja biztosítani azt, hogy a doppingszereket használó sportoló lebuktatásával megvalósuljon a fair play, azaz a doppingszert nem használó sportoló ne kerüljön – a teljesítményét tekintve – hátrányba. Sokan így vélekednek, én viszont nem. Ugyanis a doppingellenőrzések megbízhatósága kapcsán igencsak sok aggály merülhet fel. És itt elsősorban nem a jelenleg alkalmazott mérés technikák (pl. GC-MS, HPLC-MS) határaitra gondolok, hanem a mintavétel, a mintaadással kapcsolatos fizikai, biológiai, farmakológiai manipulációkra s természetesen az úgynevezett adminisztratív manipulációkra. Ez utóbbi alatt azt értem, ha valamilyen érdekből – sportklub, város, megye, ország, nemzeti szövetség, nemzetközi szövetség – a pozitív eset nem kerül napvilágra.

A leirtakból is adódik, hogy az elvégzett doppingvizsgálatoknál általában csupán 1-2 % a lebukók aránya, pedig a szakember (a jól képzett edző) doppingvizsgálat nélkül is látja a versenyző terhelhetősége s edzéseredményei alapján, hogy valószínűsíthető-e a tiltott szer használat. A doppingellenőrzésen megbukott sportolók csupán a jéghegy csúcsát képezik. A jéghegy aránytalanul nagyobb része azért még ott van (a vízfelszín alatt), holott a víz felett csak a csúcs látszik. Ez is a doppingellenőrzés értelmetlenségét, illetve gyenge hatékonyságát bizonyítja. Meg persze az a tény is, hogy mindig vannak olyanok – itt jön elő megint a pénzkérdés –, akik olyan készítményeket (módszereket) használnak, amelyek vagy még nincsenek a doppinglistán, vagy amelyekre vonatkozóan nincs még referencia-anyag a szer identifikálására az akkre-

ditált laboratóriumokban, vagy olyan eljárásról, szubsztrátumról van szó, amelyek kimutatása jelenleg nem lehetséges (például: géndopping).

Szóval van tehát esélyegyenlőség, van valóban fair play? Nincs bizony, s ezt nyilvánvalóvá kell tenni, ki kell bátran mondani. Ugyanis a legális és illegális szerek kombinálásával – megfelelő medicinális háttérrel persze – elég nagy valószínűséggel elkerülhető a lebukás, s a teljesítőképeség mégis igen magas szintű. Ez utóbbi azzal függ össze, hogy az illegális szerek alkalmazásával megszerzett magas teljesítőképeségi szint egy ideig (hetekig!) a legjobb legális szerek kombinációjának alkalmazásával is fenntartható, amikor – a doppingvizsgálat, illetve a verseny időpontja – a korábban alkalmazott doppingszer metabolitjainak koncentrációja már nagy valószínűséggel a kimutathatósági, illetve a kvantitatív meghatározási határ alá csökken. (A versenyeken kívüli időpontban (out of competition) végzett ellenőrzések hatékonyságának kérdésébe nem kívánok most belebonnyolódni, de tény, hogy ez esetben is számos akadályozó tényező – a nemzetközi szövetségek doppingellenőreinek vízuma, szállítása, szállodai elhelyezése nem függetleníthető többnyire az adott ország adott országos szövetségének tevékenységétől, így fel lehet készülni, fel lehet készíteni a versenyzőket farmakológiai s egyéb (személycsere hasonló kinézetű versenyzőkkel) beavatkozásokkal – teszi kérdésessé az adott eljárást.

S persze – tudva s elfogadva, hogy az élsport teljesítményorientált világ – a kérdés úgy is feltehető, hogy van-e jogunk korlátozni a kérdéses sportoló igencsak érthető célkitűzését, ha ő az ország, vagy Európa, esetleg a világ legjobbja akar lenni a választott sportágban? Hol van már az amatőrség, az igazi olimpiai eszme az élsportban? Sehol! A becsületes és tisztességes játék (és felkészülés persze!) elve a nemzetközi élsportban elkopott. A XXI. sz. elején tapasztalható élsportolói mentalitás – tudomásul kell venni – nem erre épül.

### Realitások

Az eddig leirtak alapján is látható, hogy a dopping elleni harc nem sok sikert ígér. Bár a Nemzetközi Olimpiai Bizottság 2001-ben megválasztott belga (foglalkozását tekintve orvos) elnöke, Jacques Rogge kíméletlen és széleskörű doppingellenes harcot hirdetett (nem állítom, hogy teljesen eredménytelenül!), de én még nagyon jól emlékszem a leköszönő elnök, a spanyol Juan Antonio Samaranch szavaira, aki azt mondta, hogy hosszú sportvezetői pályafutásának egyik legkeserűbb következtetése éppen az, hogy a dopping elleni háborút nem lehet megnyerni, legfeljebb egy-egy ütközetet ebben a háborúban. Sajnos én is úgy látom, hogy az a törekvés, hogy a sport megtisztuljon a tiltott szerek alkalmazásától, nem realitás. Ma az úgynevezett doppingérzékeny sportágakban az élvonalban lévő sportolók esetében nem az különbözteti meg a doppingolót a nem doppingolótól, hogy az egyik szed, a másik meg nem szed tiltott szert, hanem az, hogy az egyik lebukott, a másik meg nem.

Az esélyegyenlőséget – hozzávetőlegesen persze, hiszen tökéletes esélyegyenlőség soha nincs és nem is volt – az biztosítaná, ha senki nem szedne tiltott teljesítményfokozó szereket. Sajnos a valóság eléggé ellentétes azzal a vélekedéssel, hogy a doppingellenőrzési rendszer szigorításával és korszerűsítésével egyértelműen vissza lehet szorítani a doppingszerek alkalmazását s biztosítani lehet a fair play-t. Ugyanis éppen

az adott szintű doppingellenőrzés nyit kaput – persze a vélt fair play szellemében – az esélyegyenlőtlenség előtt. 2 okból adódóan.

Az első ok az, hogy a nem kellő orvosi és tudományos háttérrel (s persze anyaggal) rendelkező sportoló vagy tiszta felkészülést vállal, s akkor biztosan lemarad a vetélkedésben, vagy tiltott szerekhez nyúl, s akkor meg előbb-utóbb lebukik.

A második ok, hogy az a sportoló, aki mögött jól kiépített, magas színvonalú tudományos és adminisztratív háttér áll, az csaknem teljesen biztos, hogy soha nem fog lebukni, holott teljesítménye világszínvonalú. Ez a versenyző ugyanis megkapja azt, ami a lebukás elkerüléséhez mondjuk farmakológiailag (például: neutralizátorok, maszkírozó ágensek) kell, másrészt azokat a legális szereket, adjuváns készítményeket és egyéb lehetőségeket (például: fizioterápia, balneológia), amelyek a megszerzett teljesítményszint ideiglenes fenntartását hatékonyan képesek biztosítani.

Akkor mi a megoldás? Milyen irányokba lehetne elindulni, hogy a dopping-probléma elfogadható módon megoldódjon? Hiszen azért az ellenőrzések fokozása, szigorítása melletti vélekedésekkel szemben a liberalizációval kapcsolatos nézetek is fellelhetők (WADA, 2007, Economic Freedom, 2010). Nézzük a 2 utat!

### Az első út

Az első út az eddig is járt út, a szigorú s egyre szigorodó (például: eltiltás örökre az első doppingvétség után) doppingellenőrzés útja. Lehet a módszereket tökéletesíteni, az eljárásokat finomítani, nemzetközi antidopping szervezetet (WADA) létrehozni, fokozni az éberséget, törekedni a manipulációk visszaszorítására s keményen fellépni a vétkesekkel (sportolókkal, edzőkkel, orvosokkal, sportvezetőkkel stb.) szemben. Lehet doppingellenőrök ezreit ide-oda utaztatni, levett minták tízezreit ide-oda (akkreditált laboratóriumok) küldözgetni, ott elemezteni, hosszú ideig tároltatni, az eredmények alapján szankcionálni, a tiltakozók ellen bíróságokon fellépni, konferenciákat rendezni s rengeteg embert ezen a területen foglalkoztatni. Lehet, de valóban szükséges-e? Valóban ez-e a helyes megoldás? Ha igen, akkor ez rengeteg költséget felémésztő út. A doppingérzékeny sportágakban működő nemzetközi szövetségek költségvetésének ma mintegy harmadát teszi ki az antidopping tevékenység finanszírozása. És akkor nem beszéltem a nemzeti (országos) antidopping szervezetek létrehozásának és működtetésének anyagi hátteréről.

Ha a járulékos költségeket is figyelembe vesszük, akkor a doppingellenőrzés költsége egyetlen mintára vonatkozóan mintegy 1000 USD összeg. Ha a pozitív minták 1%-os arányával számolunk, akkor egyetlen pozitív eset „kitermelésének” költsége 100 ezer USD. Megéri? Érdemes?

### A második út

Ez a liberalizáció útja. Úgy gondolom, eléggé felesleges pénzkidobás mondjuk egy A versenyző vizeletét megvizsgálni, s megállapítani, hogy az nem tartalmaz tiltott szert, holott a valóságban a minta egy B egyéntől származott. Ha nincs reális esély a doppingháború megnyerésére, akkor nem kellene ezt inkább bevallani, s elfogadni, hogy liberalizáció szükséges ezen a fronton? Hogy nem a doppingellenőrzés egyre szélesebb körben való kiterjesztése a megoldás?

Persze nem kell odadobni a gyeplőt a lovak közé! Semmiképpen nem, csupán nem az ellenőrzésre, hanem a józanságra, a realitás-érzetre fektetni a hangsúlyt. Arra, hogy nem tiltás és ellenőrzés kell elsősorban, hanem megelőzés, objektív adatokat tartalmazó és közérthető felvilágosító tevékenység. Ószintén ismertetni kell a doppingszerek szedése következtében felmerülő egészségi problémákat, az alkalmazás káros hatásait! Az élsportolóktól pedig nyugodtan meg lehetne követelni ezen ismeretek birtoklását is, átadni szakanyagokat, megszervezni tájékoztató előadásokat, ennek anyagából eredményes tesztvizsgát megkövetelve. Azaz nemzetközi szintű versenyzőknél az adott információk visszakérdezése alapvető elvárás lehetne.

Talán a legnagyobb dilemma a dopping liberalizálásával kapcsolatban a fiatalkorúak (s nem feltétlenül csupán a versenysportban résztvevőkről van szó!) doppingolása, doppingszerekkel való ellátása. Ez a tény a kérdéskör átfogó s alapos elemzését igényli, az egészségi elvárásokon túl az etikai, társadalmi, jogi, gazdasági, szociális jellemzők és következmények figyelembevételét is. Óriási a felelősség a fiatalokat illetően, sajnos a modern (?) társadalmak mai világában rengeteg a veszély, az erkölcsi útvesztés lehetősége.

A doppingellenőrzés helyett talán inkább megfelelő egészségi kontrollvizsgálatokat kellene szervezni a teljesítményfokozó szerek alkalmazói részére. Így szteroidok szedése esetén az úgynevezett májfunctió vizsgálatot, amely időben figyelmeztet a várhatóan fellépő károsodásokra. S a doppingellenőrzés eltörlése következtében felszabaduló – messze nem elhanyagolható – pénz egy részét prevencióra és aktív felvilágosító tevékenységre (például: posztterek a testépítő termekben a doppingszerek mellékhatásairól) lehetne fordítani. Esetleg sportlétesítmények építésére, sportfelszerelésre, tömegsport és iskolai sport támogatására s még száz egyéb hasznos célra.

### Van harmadik út?

Úgy vélem, nincs. Nem nagyon lehet kombinálni az elsőt a másodikkal. Vagy keményen tiltunk, vagy felengedjük a sorompót. A nagy erdélyi fejedelem, Bethlen Gábor mondta, hogy nem lehet mindig megtenni azt, amit meg kellene, de mindig meg kell tenni azt, amit meg lehet. Tessék ezen elgondolkodni, s alkalmazni a mondást a doppingkérdés esetében, keresve a megoldást! Mi a megoldás? A szigorítás vagy a liberalizáció?

Én úgy vélem a szigorú doppingellenőrzés nagyon költséges, eredménye, hatékonysága pedig megkérdőjelezhető. A liberalizáció biztosan olcsóbb, de azért a felvilágosító tevékenység sem ingyenes.

Az ellenőrzés persze kombinálható a prevencióval s a felvilágosító munkával. Az isztambuli antidopping konferencia egyik szlogenje a Prevenció-Edukáció-Kontrol hármas volt (Jancsó, 2011). Arra azért látok némi reményt, hogy a megelőzés és felvilágosítás előtérbe helyezésével, a nevelés, oktatás kiszélesítésével és hatékonyságának növelésével a doppingellenőrzés volumene csökkenhet, s így a jövőben a költségek is mérséklődhetnek.

S végül még egy gondolat. A bevezetésben írtam a latin mondást: tempora mutantur. Azaz változnak az idők. Igen, valóban változnak. De a teljes latin mondat így hangzik: tempora mutantur et nos mutantur in illis! Azaz mi is változunk. Igen. Én is változom, az

én nézeteim is módosulnak. 20-25 évvel ezelőtt még úgy véltem – s számos cikkben leírtam – hogy az a megoldás, ha a doppingellenes harc alapja az egyre kiterjedtebb, átfogóbb és szigorúbb doppingellenőrzés. Ma már nem így látom a kérdést. Nincs reális esély a dopping elleni háború megnyerésére. Más jellemzőknek, nem a tiltásnak kellene dominálnia!

Egyébként én el tudok képzelni doppingszerek alkalmazásától mentes versenysportot is – igaz nem ma és nem holnap. A közeljövőben nem valószínűsíthető, hogy a sport – persze nem csupán az élsport képviselőiről, de a testépítő termekben edző, nem versenyre készülő, de tiltott szereket használó sportolókról se felfedezzünk meg – megtisztul a doppingszerektől. Szóval lehetségesnek tartom a doppingszerektől mentesen készülő sportolók részvételét a doppingellenőrzés mentesen rendezett versenyeken, de ehhez a jelenlegitől gyökeresen eltérő társadalmi és morális viszonyokra lenne szükség. Ez persze nyilvánvalóan nem, illetve nem csupán magyarországi probléma. Hogy ez a paradigma-váltás realizálódik-e, az nem csupán a sportoló anyagi helyzetétől, de a józanságtól, a szellemi szinttől is függ. Azaz attól, hogy ki tud-e alakulni egy gondolkodásában és tevékenységében is egészséges társadalom, azaz a homo sapiens és homo faber együttes megjelenése. Persze a mainál jóval magasabb szintű erkölcsiséggel, kulturális háttérrel, tudományos felkészültséggel, s igényességgel. Úgy is fogalmazhatunk, hogy a liberalizálás csak érett (demokrácia szempontjából érett) társadalmakban válhat be.

Ma úgy vélem, hogy a költségeket nem kímélő, rendszeresen végzett doppingellenőrzések nem jelentik a válságból kivezető utat. Ma úgy látom, hogy az a törekvés, hogy a sport megtisztuljon a tiltott szerek alkalmazásától, nem realitás.

### Irodalomjegyzék

- Economic Freedom (global economy journal), (2010): Doping: control or liberalization? 19<sup>th</sup> June.
- Frenkl R. (2000): *Győzni minden áron. Teljesítménykényszer, gyógyszerfüggés, dopping*. Springer.
- Frenkl R., Gallov R. (2004): *Mi történt Athénban? Doppingtitkok nyomában*. Paracelsus Bt.
- Jancsó K., Németh-Móra A. (2011): IWF World Anti-Doping Conference in Istanbul. *World Weightlifting*, **1**: 4-15.
- Juhász I. (2000): A magyarországi élsport és a dopping kapcsolata – felmérés. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **3-4**: 13-16.
- Rosen, D.M. (2008): *Dope. A history of performance enhancement in sports from the nineteenth century to today*. Greenwood, p. 251.
- Szabó S.A. (1986): Élsport, teljesítményfokozó szerek, sporterkölcs. *Testnevelés- és Sporttudomány*, **17**: 2. 12-15.
- Szabó S.A. (1999): Gondolatok a sportteljesítmény fokozás lehetőségei kapcsán. *Sporttudomány*, **3**: 17-19.
- Szabó S.A. (2005): Utópia vagy realitás – élsport tisztán? *Magyar Sporttudományi Szemle*, **6**: 2. 47-48.
- Thieme, D., Hemmersbach, P. (eds) (2009): *Doping in sports*. Handbook of experimental pharmacology. 195. Springer.
- Uvacsek M., Ránky M., Tóth M., Deshmukh, N., Hussain, I., Barker, J., Naughton, D., Petróczi A. (2010). Teljesítményfokozó szerek, táplálék-kiegészítők és társadalmi drogok használatának jelenléte magyar sportoló fiatalok körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **11**: 4. 20-23.
- WADA, Play True Magazine (2007): Fight against doping in sport. 31. Oct.

# A látvány-csapatsportok támogatásával összefüggő társasági adó törvénymódosítás lehetséges társadalmi-gazdasági hatásai

The social and macro-economic effects of the new Hungarian law on corporate tax concerning sport financing

**Vörös Tünde**

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Budapest

E-mail: tunde.voros@gmail.com

## Összefoglaló

A hazai verseny és szabadidősport finanszírozási helyzete évtizedek óta megoldásra vár. Európában egyedi példaként, bevezetésre került hazánkban egy új sportfinanszírozási rendszer, amely a társasági adón keresztül, látvány-csapatsportágak támogatásával kíván új perspektívát nyújtani a teljes sporttársadalom számára. A törvénymódosítás kétségkívül hatalmas lehetőséget jelent, azonban számos kérdést is felvet. Vajon milyen áron valósulhat meg az új finanszírozási rendszer? Milyen gazdasági hatásokkal kell számolnunk? Hogyan érinti a szabadidősportot és a társadalom helyzetét? Egyáltalán: valóban alulfinanszírozott a magyar sport? Céloom többek között az említett kérdések megválaszolása. Közgazdasági szemléletet képviselve, a sportszféra sajátosságait figyelembe véve elemzem az új szabály lehetséges hatásait. Számításokkal igazolom a vállalati szférára gyakorolt kedvező hatást és az állami költségvetés jelentős bevételekiesését. Kutatómunkám során megállapítottam, hogy míg a sportszervezeteknek hatalmas lehetőséget, addig az állam, így feltehetően a társadalom számára is jelentős terheket jelent az új rendszer. Az intézkedés csak bizonytalan hatással bír a népegészségügy alakulásában; a diák-, iskolai- és szabadidősport helyzetének megoldása, támogatási rendszerének kidolgozása továbbra is alapvető fontosságú és elengedhetetlen.

**Kulcsszavak:** sportfinanszírozás, társasági adó, gazdasági hatások, központi költségvetés, társadalom

## Abstract

The financing of the Hungarian competitive and leisure sport are facing several problems to be solved. A new sport financing scheme has been introduced in Hungary, as a unique system in Europe that provides a new perspective to the whole sport society by subsidizing spectacle sports through corporate tax. The modification of the law means a huge opportunity, however it raises several questions. What price does the new financing system command to be carried out? How does it affect the position of leisure sport and society? What economic effects should be considered? Otherwise, is the Hungarian sport really suffering due to the lack of financing? I set the mentioned questions to be answered as an aim. Representing an economic point of view, taking into consideration the aspects of sport sector I do analyze the possible effects of the new measurement. I verify the favourable influence

on business organizations and the significant budget deficiency by calculation. I do demonstrate that the new system provides an enormous possibility for sport clubs, while a huge burden for the public budget as well as for the society. The measurement has only uncertain effects on public health; the current situation of children's sport, school sport and leisure sport are still waiting to be solved.

**Key-words:** sport financing, corporate tax, economic effects, public budget, society

## Bevezetés

Magyarország évek óta súlyos finanszírozási, létesítmény-ellátottsági és intézményrendszeri problémákkal küzd mind a szabadidősport, mind a versenysport területén. A 2011. július elsején hatályba lépett sporttámogatással összefüggő törvénymódosítások vitathatatlanul a legnagyobb változást és lehetőséget hozhatják a magyar sport életében a rendszerváltás óta. Társasági adókedvezményt kaphatnak az öt látvány-csapatsport – labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, vízilabda, jégkorong – valamelyikét támogató vállalkozások, továbbá sportolók is választhatják az egyszerűsített közteherviselési hozzájárulás (ekho) szerinti adózást. Így a jövőben az állam nem közvetlenül, hanem a nyereséges vállalatok adójának átengedésével finanszírozza az említett öt csapatsportágat. A szabályozás ugyan közvetlenül a versenysportot érinti, azonban közvetett hatásai szerteágazóan befolyásolják a szabadidősport és a társadalom egészének helyzetét is. Az új rendszer kétségtelenül hatalmas lehetőség az érintett sportszervezetek számára, azonban kérdések sora merül fel: milyen áron valósulhat meg a rendszer? Milyen gazdasági hatásokkal bír a törvénymódosítás? Hogyan befolyásolja az egyén, a szabadidősport és a társadalom egészének helyzetét? Valóban keveset költ az állam a magyar sportra?

## Módszerek

Fő céloom a 2011. július 1-én hatályba lépő, látvány-csapatsportok támogatásával összefüggő társasági adó törvénymódosítás lehetséges makrogazdasági hatásainak meghatározása és elemzése volt. Ennek érdekében elsőként áttekintettem a vonatkozó törvényt és kormányrendeletet. A jogszabályok alapján röviden összefoglaltam a releváns tartalmi vonatkozásokat. Ezt követően meghatároztam az új szabályozás által érintett felek (stakeholderek) körét és szisztematikusan megvizsgáltam a lehetséges hatásokat. Ahol lehetőségem nyílt, számításokkal támasztottam alá állításaimat: számszerűsítettem a vállalati szféra megtakarítását és kiszámítottam az állami társasági adóbevételek csökkenésének lehetséges mértékét.

## Eredmények

A 2011. évi LXXXII. törvény és a 107/2011. (VI.30.) számú kormányrendelet alapján a támogatást igénybe vehetik amatőr sportszervezetek, például diáksport egyesületek, hivatásos sportszervezetek, az érintett öt szakszövetség, utánpótlás-fejlesztést végző közhasznú alapítványok, valamint a Magyar Olimpiai Bizottság is. Támogatható tevékenységek különböző intenzitással a személyi jellegű ráfordítások (bizonyos megszorításokkal), a szakemberképzés, a tárgyi eszköz beruházások, az utánpótlás-neveléssel kapcsolatos és a versenyeztetéssel összefüggő feladatok. A támogatás folyamata a gyakorlatban kissé bonyolult, többlépcsős rendszer. Első lépésként a támogatást igénylő sportszervezet pályázatot (sportfejlesztési programot) nyújthat be a sportági szakszövetséghez (szakszövetség, illetve a MOB esetén a jóváhagyó szerv a Nemzeti Sport Intézet). Az adott sportág fejlesztési tervének megfelelő pályázatok jóváhagyása után a sikeres pályázattal rendelkező szervezet felveheti a kapcsolatot a potenciális támogató vállalattal. Ezután következhet az ún. támogatási igazolás birtokában a tényleges támogatás folyósítása. A támogatás megfelelő felhasználását szigorúan ellenőrzik, a szabálytalan felhasználásnak vagy nem megfelelő elszámolásnak szigorú következményei vannak: a hibát elkövető sportszervezetnek nemcsak a részére megítélt támogatási összeget, hanem büntetésként ennek, a pénznek további ötven százalékát is vissza kell fizetnie.

A következőkben négy szemszögből vizsgálom meg a szabályozás hatásait. Elsőként a vállalati szféra érdekeit tekintem át, ezután a sportszervezetek következik, mint közvetlenül érintettek. Természetesen jelentős hatást gyakorol a rendszer az állami költségvetésre, mint finanszírozóra. Ami pedig kevésbé szembetűnő és sajnos sokan átsiklanak felette, a társadalom egészét érintő következmények. Jelen helyzetben is igaz a gyakorta hangoztatott közhely, miszerint „nincsen ingyen ebéd”. Ugyanis minden támogatást, amelyet az állam eszközöl, valahonnét finanszírozni kell.

### 1. A vállalati szférát érintő hatások

A TAO törvénymódosítás kétféleképpen is preferálja a nyereségesen működő, támogató cégeket. Egyrészt a támogatás elismert ráfordításként jelenik meg, vagyis levonható az adózás előtti eredményből. Másrészt a támogatással egyenlő mértékű adókedvezmény is érvényesíthető. Tehát nem csak az adóalapra, hanem a fizetendő adó nagyságára is csökkentő hatással van a jogszabály. Nézzünk egy konkrét számítási példát! Két esetet fogunk végignézni. Az első esetben a vállalat nem ad támogatást, a másodikban él a lehetőséggel. A számítást 10%-os és 19%-os adókulcs mellett is leve-

**1. táblázat.** Vállalkozások adózása sporttámogatás nélkül, 19%-os adókulcs mellett

**Table 1.** Corporate tax without sport financing, if tax rate = 19%

A vállalat nem ad támogatást	
Üzemi eredmény	500 000 000 Ft
Adózás előtti eredmény (adóalap)	500 000 000 Ft
Tényleges adófizetési kötelezettség (19 százalékos kulcs mellett)	95 000 000 Ft
Adózás utáni eredmény	405 000 000 Ft

zetjük. Elsőként tegyük fel, hogy az adott vállalkozás nem kíván támogatást adni, üzleti eredménye 500 millió Ft. Az **1. táblázatban** láthatjuk, hogy ebben az esetben 95 millió Ft-os adófizetési kötelezettsége keletkezik a vállalatnak – 19%-os adókulcsot feltételezve.

Vizsgáljuk meg a másik esetet is! A vállalkozás szintén 500 millió Ft üzleti eredménnyel rendelkezik, azonban igénybe veszi a támogatási lehetőséget maximális szinten (fizetendő társasági adó 70%-a). Ez esetben csökkent az adózás előtti eredménye, majd még egyszer érvényesítve a kedvezményt, levonva a támogatás összegét fizetendő adójából, következő évi adóelőlege csak 15,865 millió Ft. Egyértelműen látható, hogy a vállalkozások jelentős mértékű előnyhöz jutnak a kedvezmény által (**2. táblázat**). A vállalat „összes költsége” ( $66\,500 + 15\,865 = 82\,365 < 95\,000$ ) így 13,3%-kal csökkent ( $82\,365/95\,000 = 0,867$ ). Az államnak pedig pontosan egy-hatodát fizeti adóként, mint támogatás nélkül tenné ( $95\,000/15\,865 = 5,988$ ).

**2. táblázat.** Vállalkozások adózása sporttámogatással, 19%-os adókulcs mellett

**Table 2.** Corporate tax with sport financing, if tax rate = 19%

A vállalat ad támogatást	
Üzemi eredmény	500 000 Ft
Sportszervezet támogatása maximális mértékű feltételezve, 70%	35 000 Ft
Adózás előtti eredmény	465 000 Ft
Társasági adó (10%-os kulcs mellett)	46 500 Ft
Igénybe vehető adókedvezmény	35 000 Ft
Tényleges adófizetési kötelezettség	11 500 Ft
Adózás utáni eredmény	413 500 Ft

Természetesen abban az esetben is megéri a vállalkozás számára élni a lehetőséggel, amennyiben az alacsonyabb, 10%-os adókulcs vonatkozik rá (adóalapja nem haladja meg az 500 millió Ft-ot). Ekkor a vállalkozás költségei 7%-kal csökkennek (az alábbi példa alapján:  $(11\,500 + 35\,000)/50\,000 = 0,93$ ), az államnak pedig a támogatás nélkül fizetendő adóbevételeinek 23%-át fizeti, vagyis kb. egy-negyedét annak, mint támogatás nélkül tenné ( $50\,000/11\,500 = 4,348$ ) (**3. táblázat, 4. táblázat**).

Az egyetlen negatívumként a versenyszféra számára csupán az említendő, hogy a vonatkozó szerződés nem tartalmazhat szponzorációt.

### 2. A sportszervezeteket érintő hatások

Magyarországon hosszú évek óta méltatlan állapotok uralkodnak a sportegyesületeknél intézmény-ellátottság, tárgyi eszközök és a személyi erőforrás erkölcsi és anyagi megbecsülése terén egyaránt. Az új törvény kiemelkedő lehetőséget nyújt a versenysport számára. A támogatás ugyan EU jogharmonizáció miatt nem költhető hivatásos sportolók bérére, de a felszabaduló források által nagyobb rész maradhat a sportegyesület költségvetésében ilyen jellegű kiadások fedezésére is. A támogatás hatalmas lehetőség a teljes sporttársadalom számára, ezért is kiemelkedően fon-

**3. táblázat.** Vállalkozások adózása sporttámogatás nélkül, 10%-os adókulcs mellett

**Table 3.** Corporate tax without sport financing, if tax rate = 10%

<b>A vállalat nem ad támogatást</b>	
Üzemi eredmény	500 000 Ft
Adózás előtti eredmény (adóalap)	500 000 Ft
<b>Tényleges adófizetési kötelezettség</b> (10 százalékos kulcs mellett)	<b>50 000 Ft</b>
<b>Adózás utáni eredmény</b>	<b>450 000 Ft</b>

**4. táblázat.** Vállalkozások adózása sporttámogatással, 10%-os adókulcs mellett

**Table 4.** Corporate tax with sport financing, if tax rate = 10%

<b>A vállalat ad támogatást</b>	
Üzemi eredmény	500 000 000 Ft
Sportszervezet támogatása maximális mértékű feltételezve, 70%	66 500 000 Ft
Adózás előtti eredmény	433 500 000 Ft
Társasági adó (19%-os kulcs mellett)	82 365 000 Ft
Igénybe vehető adókedvezmény	66 500 000 Ft
<b>Tényleges adófizetési kötelezettség</b>	<b>15 865 500 Ft</b>
<b>Adózás utáni eredmény</b>	<b>417 635 500 Ft</b>

tos a visszaélések elkerülése. A nem megfelelő felhasználás komoly szankciókat is von maga után.

A beruházások közvetett hatását elviekben a szabadidősport is élvezheti. Az újonnan létesülő intézmények, sportpályák és sporteszközök a társadalom egészségének javulását is eredményezhetik, megfelelő intézményrendszer, ösztönzés és támogatási háttér társulása esetén. A diák- és egyetemi sport közvetlenül is profitálhat a helyzetből, mivel megfelelő feltételek mellett diáksport egyesületek is jogosultak lehetnek a támogatás igénybevételére. Ez jelentős lépés lehet az oktatásban rejlő egészségnevelő hatás kiaknázására.

### 3. Az államot érintő közvetett hatások

A törvénymódosítás pozitív hatásait élvezők áttekintése után meg kell vizsgálnunk, milyen áron valósulhat meg a támogatási rendszer. Az állam redistribúciós funkciója révén a beszedett adók átcsoportosításával különböző transzfereket biztosít a vállalati- és a háztartási szektor számára. Az államháztartás, illetve a központi költségvetés egyensúlyának alapvető feltétele a befizetett adók és a folyósított támogatások egyenlősége. Természetesen a gyakorlatban ez koránt sincs mindig így. Azonban a túlzott mértékű deficit beláthatatlan következményekhez vezethet, amelynek elkerülése kulcsfontosságú egy állam hosszútávon fenntartható működésének érdekében.

A társasági adóbevételek az állami költségvetés jelentős részét képezik. A jövedelemadók a 3. legnagyobb bevételei a költségvetésnek a forgalomhoz kapcsolódó adók és a TB járulékok után. Fontos megjegyeznünk, hogy a társasági adóbevételek esetében egy alapvetően is csökkenő tendenciát mutató adóbevételek

li jogcímről van szó, amelyet a látványcsapat-sportágak támogatására fordított összegek tovább apasztanak. A 2010. évi előirányzat 609 milliárd Ft-ja helyett mindössze 332,4 milliárd Ft folyt be az államkasszába, 2011 első 9 hónapjában pedig mindössze 154 milliárd Ft. (A tanulmány megírásakor még nem állnak rendelkezésre adatok a 2011. évi pontos összegéről.) Az említett adatok ismeretében érdemes megvizsgálnunk, mekkora összegtől eshet el az államháztartás a társasági adókedvezmény révén! Az adókulcs 2012-ben a pozitív adóalap 500 millió Ft-ot meg nem haladó összegéig 10%, a felett pedig 19%. Így két esetet kell megvizsgálnunk:

#### I. Az adóalap meghaladja az 500 millió Ft-ot

A vállalati szféra által fizetendő adó támogatás nélkül ( $t=19\%$ -os adókulcsot feltételezve):

$$0,19 \times$$

A vállalati szféra által fizetendő adó a támogatás igénybevételével:

$(x - x \times 0,19 \times 0,7) \times 0,19 - x \times 0,19 \times 0,7 = 0,03173 \times$   
ahol  $x$  azon vállalatok üzleti eredményeinek összessége, melyek éves eredménye egyenként meghaladja az 500 millió Ft-ot. Így a lehetséges, „új” állami adóbevételek nagysága a törvénymódosítás előttihez képest százalékban kifejezve:

$$(0,03173 \times \div 0,19 \times) \times 100 = 16,7$$

#### II. Az adóalap nem haladja meg az 500 millió Ft-ot ( $t=10\%$ )

A vállalati szféra által fizetendő adó a támogatás nélkül ( $t=10\%$ -os adókulcsot feltételezve)

$$0,1 \times$$

A vállalati szféra által fizetendő adó a támogatás igénybevételével:

$$(x - x \times 0,1 \times 0,7) \times 0,1 - x \times 0,1 \times 0,7 = 0,023 \times,$$

ahol  $x$  azon vállalatok üzleti eredményeinek összessége, melyek éves eredménye egyenként nem haladja meg az 500 millió Ft-ot. Így az említett vállalati kör tekintetében az adóbefizetések a törvénymódosítás előtti befizetésekhez képest 77%-kal csökkenhetnek (az eredeti 23%-ára), ugyanis:

$$(0,023 \times \div 0,1 \times) \times 100 = 23$$

Vagyis az állam alig 16,7-23%-át kaphatná eredeti adóbevételeinek. A számított érték természetesen egy elvi határsáv, ami azt az esetet tükrözi, amikor minden vállalkozás élne a támogatás lehetőségével. Tehát a sajtóban emlegetett 70%-nál többel, akár 77-83,3%-kal is csökkenhet a társasági adóbevételek. Az éves társasági adóbevételek 200 milliárd Ft-nak becsülve, ez kb. 150-166,6 milliárd Ft kiesésnek felelhetne meg, melyet más adóbevételekből kellene pótolnia az államnak.

Hosszú idősorok természetesen még nincsenek a támogatási rendszerrel kapcsolatban, a törvénymódosítás első hatásairól azonban már rendelkezünk adatokkal. Lukács Zsuzsanna, a Nemzeti Sport Intézet (NSI) főigazgató-helyettesének elmondása alapján eddig közel 94 milliárd forintnyi kérelem érkezett be – szám szerint 1600-nál is több, – az eddig jóváhagyott kérelmek mértéke pedig 34 milliárd Ft-ra tehető. A támogatást igénylők köre és azok nagysága tekintetében azonban jelentős növekedés várható, így nem elképzelhetetlen, hogy az igényelt összegek nagyságrendje a jövőben meghaladhatja a kalkulált 150-166,6 milliárd Ft-ot. Az eredeti jogszabály nem tartalmaz költségvetési korlátot, azonban Szalay Ferenc – az Országgyű-

lés Sport- és Turisztikai Bizottságának alelnöke – elmondása alapján az állam 20 milliárd Ft-ban maximalizálná az összeget. A folyósítható támogatások mértékének korlátozása további kérdést vet fel, hogy milyen preferenciarendszer alapján döntenének a támogatások odaítéléséről.

Az Országgyűlés Sport- és Turisztikai Bizottsága azal érvel a támogatás hatalmas mértéke mellett, hogy ezek a kiadások hosszú távon megtérülnek a lakosság egészségügyi mutatóinak javulásával és a sportgazdaságban realizált bevételek, így az ÁFA bevételek növekedésével. Azonban, ha közelebbről megvizsgáljuk a szabályrendszert, láthatjuk, hogy többségében a versenysport finanszírozását szolgálja a törvény, ami csak bizonytalan hatással bír a népegészségügy alakulásában. A másik érv, miszerint növekednének az ÁFA bevételek, szintén gondolkodásra ad okot. Ugyanis, még ha abszolút mértékben növekednének is az ÁFA bevételek a beruházó cégek tárgyi eszköz beruházásai révén, ez csak az állami bevételek átrendeződését jelentheti. A makroszinten felhasználható összjövedelem nem növekszik (kivéve, ha munkahelyteremtést is generálnának a beruházások) a lakosság fogyasztási szerkezete pedig legjobb esetben is csak átrendeződhet. Visszatérve az eredeti gondolatmenethez – miszerint a társasági adóbevételek jelentős részétől esik el a költségvetés – ismét kiemelném, hogy alapvetően is egy csökkenő bevételi forrásról van szó a gazdasági válság nem kis ellentmondásokkal kísért éveiben.

A bevételkiesést természetesen valamilyen formában pótolnia kell az államnak, ami különböző adók emelésében, illetve újak kivetésében nyilvánulhat meg. Így a rendszer tényleges költségviselői feltehetően az állampolgárok lehetnek.

#### 4. A társadalom egészét érintő hatások

A társadalmat számos előny és talán még több hátrány érintheti. Az előbbieken belátható, hogy mindenképpen pótlólagos adóbevételekből finanszírozható a kieső társasági adóbevétel. Ez önmagában természetesen nem jelentene problémát. Amennyiben viszont a „kisemberek” adóterheinek növekedésében nyilvánul meg a többletbefizetés, komoly paradoxonba ütközhetünk. Ugyanis a kormányzati szándék – az újonnan megvalósuló beruházások, létesítményfejlesztések által – a kínálat bővítésével indukálni a kereslet növekedését. A magyar háztartások fogyasztási szerkezetében azonban a sportkiadások a luxuscikkek kategóriájába tartoznak. A Központi Statisztikai Hivatal felmérései alapján az elmúlt években nem csak a tartós fogyasztási cikkekre és a szórakozásra, rekreációra fordított kiadások, még az alapvető élelmiszerfogyasztás is csökkenő tendenciát mutatott a válság következtében (KSH, 2010). Közgazdaságtanilag pedig sajnos nem igaz, hogy a megnövekedett kínálat automatikusan keresletet is generálna. Tehát előállhat az a paradox helyzet, hogy megnövekedett kínálat találkozik csökkenő tendenciát mutató kereslettel. Vagyis hiába építünk új stadionokat, ha nincs fizetőképes kereslet, aki igénybe venné a szolgáltatásokat.

Nézzük meg a várható pozitívumokat is! Természetesen a támogatás döntően a versenysportot segíti, azonban hatással lehet a versenysporton kívüli területekre is. Többek között például, ha a támogatással megvalósítandó tárgyi eszköz beruházás, felújítás sportcélú ingatlanra irányul, akkor az üzembe helyezését követő legalább 15 évben a sportcélú ingatlant a

napi üzemidő 20%-ában, illetve évente legalább 10 napig ingyenesen vagy kedvezményes áron iskolai és diáksport események, szabadidősport események vagy más, közösségi célú események lebonyolításához kell biztosítani. A rendszer további előnye lehet elviekben a központi költségvetés tehermentesítése révén felszabaduló többlet, amit a kormány az egyéni sportágak és a szabadidősport finanszírozására fordíthat. Az említett hatások kiemelkedő lehetőséget képviselhetnének társadalmi szempontból is.

#### Következtetések

A látvány-csapatsportok támogatásával összefüggő társasági adó törvénymódosítás hatalmas lehetőséget jelent a hazai sportszervezetek számára. A támogatható tevékenységek széles köre hozzájárulhat a hazai sportélethez méltó finanszírozási háttér és létesítmény-ellátottság kialakulásához. A vállalati szférát is egyértelműen kedvezően érinti az új szabályozás. Amennyiben adott vállalkozás él a támogatási lehetőséggel teljes költségei 7-13,3%-kal csökkenhetnek, az államnak pedig pontosan egynegyedét, egyhatodát fizeti adóként, mint támogatás nélkül tenné. Az állami költségvetés jelentős bevételektől esik el, az eredeti társasági adóbevétel akár 77-83,3%-kal csökkenhet költségvetési korlát hiányában. Ezt a hatalmas hiányt más, pótlólagos adóbevételekből kell finanszírozni az államnak, ami feltehetően tovább növeli a társadalomra rótt terheket. Ugyan a kormányzati szándék az újonnan létesülő beruházások által kíván keresletet generálni, közgazdaságtanilag nem igaz, hogy a megnövekedett kínálat automatikusan keresletet is generálna. A magyar háztartások fogyasztási szerkezetében a sportkiadások a luxuscikkek kategóriájába tartoznak. Így előállhat az a paradox helyzet, hogy megnövekedett kínálat találkozik csökkenő tendenciát mutató kereslettel. Ráadásul a rendszer finanszírozása alapvetően a társadalom egészét terheli, annak ellenére, hogy az új szabály közvetett célja a népegészség javítása is. Az egészséges életmód kialakítását és a szabadidősport helyzetét tekintve elviekben pozitív hatások is érvényesülhetnek. Az új beruházások ösztönzően hathatnak a sportolási hajlandóság növekedésére társadalmi szinten, segíthetik a gyermekek és fiatalok sportját, fejlődhet a közoktatás és a felsőoktatás sportja. Azonban az említett hatások megvalósulása és annak mértéke kérdéses, létrejötté még a jövő zenéje.

A támogatási rendszer ismeretében felmerül a kérdés, valóban helyes út-e, hogy a magyar sport finanszírozásának érdekében az állami kiadásokat növeljük tovább? A magyar sportágazat GDP-ből való részesedése valóban elmarad az európai átlagtól – 0,7-1,0%-ra tehető – azonban az állami sportfinanszírozás mértéke kimondottan magas nemzetközi összehasonlításban – a költségvetés 0,25-0,3%-a – ráadásul jelentősen növekvő tendenciát mutat (Dénes, 2007). A központi költségvetés és az önkormányzati alrendszer együttesen 40-50 milliárd Ft-ot költött a sportra az elmúlt években (zárszámadási törvények alapján). Ehhez jön még hozzá 2011-ben a korábban említett 34 milliárd Ft az átengedett társasági adóbevétel révén. Ilyen mértékű állami támogatás mellett jogos a kérdés: tényleg megfelelő-e az állami támogatások mértékének növelése? Ráadásul a vállalati szféra feltehetően nem fog többet költeni sporttámogatásra, csak más formában teszi azt.

Össztársadalmi szempontból egyértelműen a legfontosabb cél, hogy minél többen sportoljanak. A magyar lakosság mindössze 23%-a sportol legalább valamilyen rendszerességgel (ebből mindössze 5% mozog legalább hetente 3-szor), míg Svédországban ugyanez az érték 72%, Dániában 64% (Eurobarometer, 2009). A sportolók arányának növelése nem csak népegészségügyi szempontból fontos: „szélesebb sportoló réteg” képezhetné a versenysport utánpótlásának alapját is. Éppen ezért a magyar sport elengedhetetlen alappillére kellene, hogy legyen az iskolai, diák- és szabadidősport támogatási rendszere, annak átalakítása, kidolgozása!

### Felhasznált jogforrások

- 107/2011. (VI.30.) számú kormányrendelet
- 2011. évi CLVI. törvény egyes adótörvények és azzal összefüggő egyéb törvények módosításáról, I. Fejezet, 2. A társasági adóról és az osztalékadóról
- 2011. évi CLXXVIII. törvény - A látvány-csapatsport támogatásával kapcsolatos egyes törvények módosításáról
- 2011. évi LXXXII. törvény a sport támogatásával összefüggő egyes törvények módosításáról
- 268/2011. (XII. 16.) számú kormányrendelet - A látvány-csapatsport támogatását biztosító támogatási

igazolás kiállításáról, felhasználásáról, a támogatás elszámolásának és ellenőrzésének, valamint visszafizetésének szabályairól szóló 107/2011. (VI. 30.) kormányrendelet módosításáról

Az Európai Bizottság SA.31722 (2011/N) számú döntése „A magyar sportágazat támogatása adókedvezményt tartalmazó támogatási program révén” című ügyben

### Felhasznált irodalom

- Bruckner G., Pető P. (2011.09.29.): Látványos ráfizetés? A vártnál sokkal több pénzt igényeltek, Népszabadság
- Dénes F., Keserű Cs. (2007): A magyar sportfinanszírozás helyzete
- European Commission: Eurobarometer (2009): Sport and physical activity
- Központi Statisztikai Hivatal (2010): A háztartások fogyasztásának színvonala és szerkezete
- Pető P. (2011.11.11.): Szabad a látványsportok támogatása, Népszabadság
- Stiglitz, J.E. (2000): A kormányzati szektor gazdaságtana. Kerszöv Jogi és Üzleti Kiadó Kft., Budapest
- Veress J. (Szerk). (2009): A gazdaságpolitika nagy elosztórendszerei. Typotex Kiadó, Budapest



# A tanulás és a sport összehangolását segítő program bemutatása

## Introducing a sport-related education model

**Kanczler István, Kovács Antal**

Pécsi Tudomány Egyetem Természettudományi Kar,  
Testnevelés- és Sporttudományi Intézet, Pécs

E-mail: redfox@index.hu

### Összefoglaló

Ha az elmúlt időszak olimpiai szereplését tekintjük, látható, hogy aranyérmeink száma fokozatosan csökken (Sydney 10, Athén 8, Peking 3). Sokan visszafordíthatatlannak tartják ezt a folyamatot. Vannak azonban olyanok, akik úgy gondolják, hogy van remény egy újabb szemléletmód kialakítására és társadalmi elterjedésére. A cél kettős: egy egészségesebb nemzet létrejötte és hogy újra legyenek példaképeink, bajnokaink, akik mintát adnak a felnövekvő generáció számára. Célunk az volt, hogy városunkon belül megtaláljuk a gyermekek sportolását leginkább meghatározó fő tényezőket, a legfontosabb döntési csomópontokat és az élsportolók aktív időszak utáni életét. Dokumentumelemzés, kérdőíves módszer és mélyinterjúk módszerével dolgoztunk és sikerült beazonosítani az utánpótlás-nevelés legfontosabb elemeit, a legfontosabb döntési csomópontokat és az élsportolói életutak alakulását. Az eredmények ismeretében egy olyan modell bemutatására vállalkozunk, amely rávilágít az összefogás kulcsmomentumaira és a szocializációs közegek résztvevőinek kommunikációs lehetőségeire.

**Kulcsszavak:** életútkövetés, motivációs tényezők, döntéspontok, sport-adaptációs modell

### Abstract

Considering the olympic participation of past years, one can easily observe that the number of our gold medals is gradually decreasing (Sydney 10, Athén 8, Peking 3). Many suppose this process to be irreversible. Some experts, however, are concerned that there is hope to invent a new attitude and to make it spread throughout our society. The goal of this innovative view is double-functioned: it both aims to establish a healthier nation, and to provide new ideals, champions who may serve as models to be followed by upgrowing generations. The aim of our research was to reveal the most crucial factors and decision-making points dominating children's sport activities in our town, and to observe professional athletes' life after their active sports-career. The applied methods of document analyses (data-analyses), questionnaires and deep interviews resulted in identifying the most crucial elements of young talents' sport-education, the most important decision-making points and the changes in sportsmen's life after giving up their professional career. On the basis of results the authors are about to introduce a new model that displays the key-factors of collaboration and the possible communicational means for various strata of society participating in the program.

**Key-words:** carrier monitoring, decision-making points, motivating factors, sport-adaptive model

### Bevezetés

Az elmúlt olimpiákon és világversenyeken Magyarország sajnálatos módon – de még mindig büszkeségre okot adó szinten – egyre gyengébben szerepel. A sport és a mozgás szerepe a gyermekek életében lecsökkent, egyre kevesebben gondolnak a sportra úgy, mint a szabadidő eltöltésének egyik élvezetes módjára. Nem igényel különösebb magyarázatot az a tény, hogy a csökkenő sportolói gyermeklétszám és a gyengülő nemzetközi sporteredmények között összefüggés van. A magyar társadalomnak elemi érdeke, hogy már gyermekkorban a mindennapok részévé tegye a mozgást, hiszen ez jelenthet megfelelő alapot egy egészségesebb, ezáltal termelékenyebb, erősebb közösség kialakulásához. A szélesebb utánpótlás pedig – megfelelő szakembergárdával – az olimpiai sikereinket is megalapozhatja.

Sok edző szerint a legnagyobb probléma, hogy kevés a gyermek, egyre kisebb a „merítési” lehetőség és a gyermekek fizikai állapota egyre rosszabb. Ha a tíz évvel ezelőtti adatokat hasonlítjuk össze a mostaniakkal, látható, hogy majdnem tizenötezerrel kevesebb az óvodások száma, és ami igazán aggasztó, hogy napjainkban több mint kétszáz ezerrel kevesebb általános iskolás tanuló van, mint a 2000/2001-es tanévben (Központi Statisztikai Hivatal 2011).

Emellett a tapasztalat azt mutatja, hogy a lelkes fiatalok kezdeti lendülete rövid idő után alábbmarad, ami szülői, iskolai támogatottság hiányában az esetek nagy többségében néhány hónap után a sport abbahagyásához vezet.

A gyermekek fizikai állapotára vonatkozóan szintén fenyegető adatok állnak rendelkezésünkre. Hazánkban tavaly a hétévesek körében minden negyedik lány és minden ötödik fiú túlsúlyos vagy elhízott volt (Népegészségügyi jelentés 2008). Jelenleg az Európai Unió több mint tizenkétfélmillió elhízott vagy túlsúlyos gyermeket regisztrál. Ezen esetek száma évente közel 500 ezerrel növekszik (Martos, medicalonline.hu, 2011). Ugyanilyen növekvő tendencia figyelhető meg a korábban csak helyenként előforduló gyermekbetegségek körében: 10-15%-os az emésztőszervi és bőrgyógyászati problémák száma, 60-70%-os gyakoriságúak a talált testtartásbeli rendellenességek (hanyagtartás, lúdtalp, gerincferdülés), életkortól függően 5-20%-os az elhízott gyermekek száma, és szaporodnak a gyermekkori mentális problémák is (szorongás, depresszió) (Aszmann, 1997). Az egymást kiváltó problémák láncreakciójában fontos megemlíteni egy, a korunkat érintő nagyon súlyos rizikófaktort is, mely szerint „minden hét, hónap, év, amit a magyar gyermekek sport és testnevelés nélkül töltenek el, hatványozottan hívja őket egy másik szubkultúra felé, ez pedig a függőségi betegségek szubkultúrája” (Lepes, 2009).

Hazánkban 1989 előtt mintegy egymillió igazolt sportoló volt, ma körülbelül kétszáz ezer. „A nagy, több szakosztályos klubok szétestek egy-szakosztályos kisegyesületekké” (Elbert, telesport.hu, 2011). A fennálló vészjósló helyzet inspirálta egy olyan komplex, sport-adaptációs iskolai modell felvázolását, melyet Pakson igyekszünk megvalósítani, s amely reményeink szerint – egyelőre helyi szinten – segíthet a gyermekek sportolási intenzitásának növelésében.

Pakson a 2010-es évtől bevezették a mindennapos testnevelést, mely megfelelő szakmai munka mellett lehetőséget teremt minőségi sportfoglalkozások megtartására normál órarendi keretben. Célunk olyan sportos osztályok létrehozása, ahol a testnevelésórákat olyan szakdedző-testnevelő tartja, aki az iskolai tantervet követve bizonyos szintű sportág-specifikus alapokat is beépít a tananyagba. Városunkban a megfelelő előkészületek mellett, már sikerült beindítani egy ilyen osztályt, ahol a kajak-kenu és a labdarúgás felé orientálódtak (II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola). Terveink között szerepel egy judo-kosárlabda sportosztály beindítása célsiskolánkban, a Bezerédj Általános Iskolában. A 80-as években volt már egy kezdeményezés ebben az intézményben, egy judós osztály létrehozására, melyet egy fizikai és mentális felmérés követett nyomon egy évvel a program elindítása után (Galla és Rókusfalvy, 1985). Mivel jelen tanulmány szerzői is judo versenyzői és edzői tapasztalattal rendelkező sportemberek, saját sportáguk értékeire, pozitív hatással bíró tényezőire alapozva mutatják majd be innovatív modelljüket. Előtte azonban pillantsunk be, pár gondolat erejéig a judo alapfilozófiájába.

A judo őshazája Japán. Az európai ember számára fontos megérteni elsődlegesen a Zen szellemét, ezt a sajátos ön-felzabarádítási utat, amely nem felel meg a nyugati gondolkodás semmilyen sémájának (Németh, 1995). A judo rokon sportágában, az aikido-ban a sportolók feladatorientált teljesítménymotivációja az elv és az önmaguk felett aratott győzelem az igazi. Fontos a szellemi háttér hangsúlyozása, amely a személyiség kibontakozásához vezet (Pintérmé és Nagykáldi, 2008). Olyan életutat nyomon követő rendszer kiépítése tehát a cél, mely ezeket a pozitív, személyiségformáló értékeket képes átvinni a sporton keresztül a család, az iskola és a későbbiekben az egyén életének különböző színtereire.

Véleményünk szerint, a jelenkor gyermekének sport felé irányítását azonban már az óvodában el kell kezdeni. Egyre több esetben figyelhető meg, hogy már az óvodáskorú gyermekek külön órára járnak, és ezek a terhek az iskola megkezdésével csak fokozódnak. Oly sok tanulmány szól a zene, a nyelvek és egyéb tevékenységek korai években való elkezdése mellett. A mozgás szeretete viszont minden gyermek számára egy olyan örömforrás, ami ebben az életkorban még nem szorul különösebb reklámra. Úgy véljük, ha már ezen a ponton megtörténik a sportolás örömfunkcióinak megerősítése, az eredmény akár az általunk felvázolandó modell sikerességéhez is vezethet.

Jelen modell alkotói feltételezik, hogy sikerülhet egy jól funkcionáló, értékközvetítő, egészséges életmódra ösztönző iskolai program létrehozása, melynek valódi eredményei majd csak hosszú távon mérhetők.

### Anyag és módszerek

Jelen tanulmány írói egy húszeszes kisváros, Paks sportéletének szereplői, akik kisvárosi szinten keresik

a megoldást. Kutatásunkban saját szakosztályi nyilvántartás elemzése, kérdőíves módszer (saját szerkesztés) – ez alapján statisztikai számítás – és mélyinterjúk segítségével próbáltuk feltárni a paksi sporttal kapcsolatos attitűdöt, az aktív sport abbahagyásának időszakát és a sportolói életutakat. Az általános iskolások alsó tagozatosai által kitöltött kérdőívekből, megerősítést reméltünk a sportolást leginkább befolyásoló tényezők meghatározására. Igyekeztünk az elmúlt évtizedek paksi sportéletének legfontosabb szereplőit is megszólaltatni, hogy közelebb kerüljünk az adott problémához, és hogy megértsük: miért van az, hogy bizonyos egykor volt élsportolók később a civil életben is megállják a helyüket, és miért vannak sajnálatosan félbe maradt életutak.

A kérdések feltevése és megfogalmazása az életkori sajátosságok figyelembevételével történt, kérdezőbiztos segítségével, és elsődlegesen az volt a cél, hogy feltárjuk a paksi fiatalok körében a legfőbb sporttal kapcsolatos motívumokat, és a sport mellett maradás, illetve a sporttól való elszakadás legfontosabb tényezőit.

Az általunk megszerkesztett kérdőívet a paksi Bezerédj Általános Iskola 3-4. osztályos (10-11 éves) tanulói (N=40) töltötték ki. A gyermekek kiválasztása véletlenszerűen történt, csupán a nemek arányát alakítottuk tudatosan 50-50%-ra, mivel jelen kutatás célja egy átfogó, célcsoportra vonatkozó sport-attitűd helyzet körvonalazása. A felmérés reprezentatívnak tekinthető, mivel a beindítani kívánt programot ebben az iskolában, az alsó tagozatban szeretnénk elkezdeni, és az itt tapasztalható viszonyulások vizsgálata a célunk.

Összehasonlításképpen, egyfajta kontrollcsoportként, egy aktív sportolókból álló (judo) csapat (N=25) is megválaszolta kérdőívünket. Ebben a csoportban a nemek aránya szintén közel azonos volt. A sportolók életkora az ifjúsági kategóriától (15 év) egészen a felnőttkorig tartó széles életkori spektrumon mozgott.

Kérdőívünk zárt kérdéseket tartalmazott, melyekre a megkérdezettek egy ötfokú Likert-skála alapján válaszolhattak. Eredményeiket ezért a maximálisan adható 100%-hoz tudtuk viszonyítani. Emellett korrelációs statisztikai számításokat végeztünk a célból, hogy mérjük a kisiskolások és az aktív sportolók véleménye közti lehetséges összefüggést. Természetesen vizsgálatunk nem tekinthető teljesnek. Az általunk kapott értékek tájékoztató jellegűek, támpontokat adtak kutatásunk irányvonalához.

### Eredmények

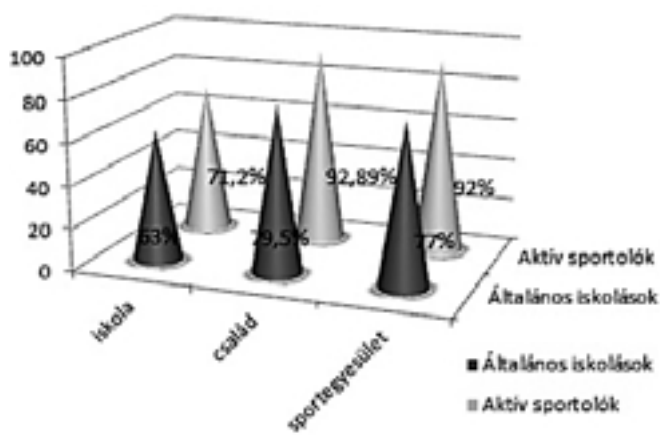
Kérdőívünk kiindulópontjaként megkíséreltük az utánpótlás-nevelés legfontosabb szereplőit és ezek szerepét beazonosítani. A sportág elhagyási, illetve a sport mellett maradás indokai között elsődlegesen az alábbi három összetevőt feltételezzük a legfőbb befolyásoló tényezőknek, a következő okfejtés mellett:

- **Család:** Természetesen minden sportolni vágyó gyermek mögött ott áll a család, mint elsődleges szocializációs közeg. A család meghatározó szerepet tölt be minden ember életében. Az otthon látott minták végigkísérnek egész életünkön át. A gyermekkori meghatározó emlékek pozitív vagy negatív utóhatásai döntően befolyásolhatják személyiségünket.

- **Iskola:** Az iskola a „szellemi táplálék” bölcsője és a további nevelésünk intézményrendszere; megfelelő hozzáállás esetén nagy segítője a sportos életmód kialakításának.

• Sportegyesület: A helyes tanári hozzáállást tökéletesen ki tudja egészíteni egy értékeket közvetítő sportegyesület. Meg tudja adni azt a pluszt a sportolója számára, ami ki tudja emelni társai közül és megtanítja a kitartásra, az önfegyelmre és egyéb olyan nélkülözhetetlen tulajdonságokra, amik a sport utáni életben is nagy hasznára válhatnak. Azonban megjegyzendő, hogy ha egy edző válaszáig el állítja a sportolót, azzal komoly károkat okozhat.

Az előzőek tükrében, a sportolást leginkább segítő motívumok közül az általános iskolások 79,5%-a jelölte meg a családot, 63%-a az iskolát, 77%-a az edzőt és az egyesületet. Az aktív sportolók válaszadási aránya látszólag eltért a kisiskolásokétól, mégis növekvő tendencia mellett szoros összefüggés ( $r = 0,994$ ) figyelhető meg. Az iskola szerepe 71,2%-ra erősödött, a család és a sportegyesület kiemelkedő helyre került 92,8%-os, illetve 92%-os értékkel.



1. ábra. Befolyásoló tényezők a sportban  
Figure 1. Supportive factors in sport  
Forrás: saját szerkesztés

A kérdőív következő fázisát szakosztályunk több éves tapasztalataira alapoztuk. A dokumentum alapján el tudtuk különíteni döntési csomópontokat sportolóink életében. A döntési pontokat az egykori élsportolókkal végzett interjúk is alátámasztották.

Döntési pontok:

1. Az óvoda befejezésekor – iskolakezdés előtt
2. Az alsó tagozat befejezésekor – felső tagozat megkezdésekor
3. A felső tagozat befejezésekor – középiskola elkezdésekor
4. A középiskola befejezésekor – a felsőfokú tanulmányok megkezdésekor.

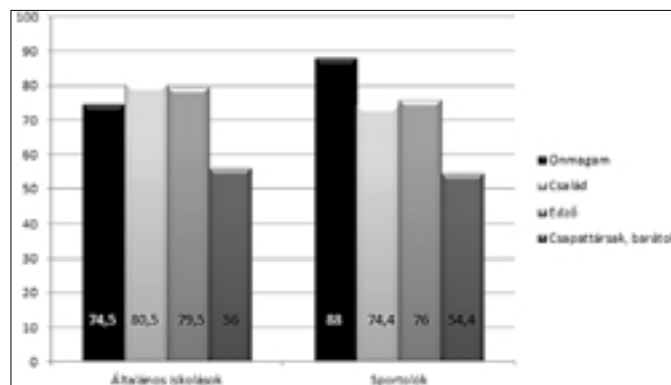
Ebben a kérdéskörben, szignifikáns különbségeket véltünk felfedezni az eredmények tekintetében. Az 3-4. osztályosok folyamatosan kevesebb jelentőséget tu-

1. táblázat. Döntési csomópontok a sportban  
Table 1. Decision-making points in sport

Döntési csomópontok	Iskolások N= 40 Max. pont: 200	Sportolók N= 25 Max. pont: 125
Általános iskola kezdésekor	113p (56,5%)	89p (71,2%)
Felső tagozat kezdésekor	87p (43,5%)	81p (64,8%)
Középiskola kezdésekor	84p (42%)	102p (81,6%)
Egyetem, főiskola kezdésekor	106p (53%)	100p (80%)

lajdonítottak a különböző döntési csomópontoknak. Az iskolakezdés előtti időszakot az általános iskolások csupán 56,5%-a tartja jelentős mérföldkönek, az aktív sportolók 71,2%-os voksával szemben. Hasonló eltérések tapasztalhatók a másik három időszak esetében is: a felső tagozat megkezdésekor a tanulók 43,5%-a áll válaszáig el, sportolók 64,8%-ával szemben. A középiskola elkezdésekor a kis diákok 42%-a, míg a sportolók 81,6% kényszerül újabb döntést hozni. A felsőfokú tanulmányok megkezdését az iskolások 53%-a tartja döntési csomópontnak a sportolók 80%-ához képest.

A sikeres sportolás motivációs bázisának vizsgálatakor a megkérdezettek külön kérdésekben értékelhették sikerességre inspiráló tényezőként önmagukat, családjukat, edzőjüket illetve csapattársaikat-barátaikat. Érdekes módon az eredményekben hasonlóság mutatkozott a két csoport véleményében ( $r = 0,775$ ). Mind a két megkérdezett fél hisz a család és az edző erős ösztönző hatásában (iskolások: család – 80,5%, edző – 79,5%; sportolók: család – 74,4%, edző – 76%);. Valamint korreláció figyelhető meg a csapattársak-barátok viszonylag gyengébb, 56% (iskolások) és 54,4%-os (sportolók) pozíciójában. Önmagukat már a fiatalabb korosztály képviselői is domináló tényezőként (74,5%) jelölték, amely faktor 88%-os arányra teljeseedik ki a sportolók esetében.

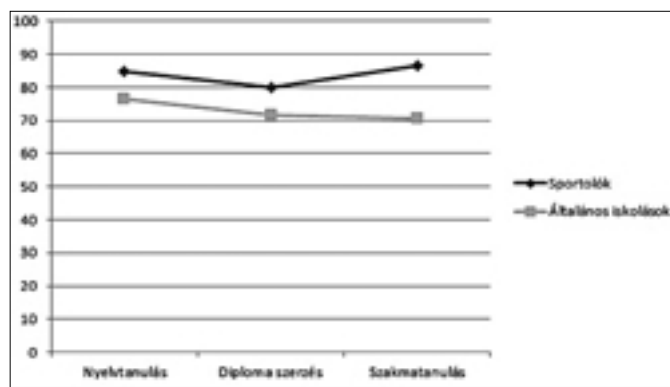


2. ábra. Sikerességet befolyásoló tényezők a sportban  
Figure 2. Factors contributing to a successful sports career

Forrás: saját szerkesztés

A nyelvtanulás (76,5%) és diplomaszerzés (71,5%), valamint szakmatanulás (70,5%) jelentőségére adott válaszok már az alsó tagozatosoknál is magas értékben jelennek meg. Itt az eredmények a nyelvtanulás vezető pozíciójával viszonylag szűk, 6%-os intervallumban mozognak. Az aktív sportolók körében ez szintén megállapítható, 86,4%-ra teljeseedik ki a szakmatanulás fontossága, melyet nagyon kismértékű eltéréssel (84,8%) követ a nyelvtanulás, illetve a diplomaszerzés (80%). A megkérdezett két csoport eredmé-

nyeire együttesen is igaz az értékek egy szűk tartományon belüli eloszlása, eredményeik közel párhuzamos együtt haladása ( $r = 0,124$ ).



3. ábra. Fontos célok az életben

Figure 3. Important goals in life

Forrás: saját szerkesztés

Az aktív sport utáni létre vonatkozó kérdésekre adott válaszokban ismételt szoros korreláció ( $r = 0,997$ ) figyelhető meg a két megkérdezett csoport között. Az alsó tagozatosok és a sportolók is magas arányban hisznek a sporttal kapcsolatos munkában való elhelyezkedés lehetőségében (81-78,4%), miközben a más területeken való boldogulás esélyét sem zárják ki (64,5-64%). Azonban a sportolás során szerzett tőkéből való megélhetés lehetőségét vagylagosnak tartják 56-54,4%-os voksukkal.

2. táblázat. Aktív sport utáni elhelyezkedés

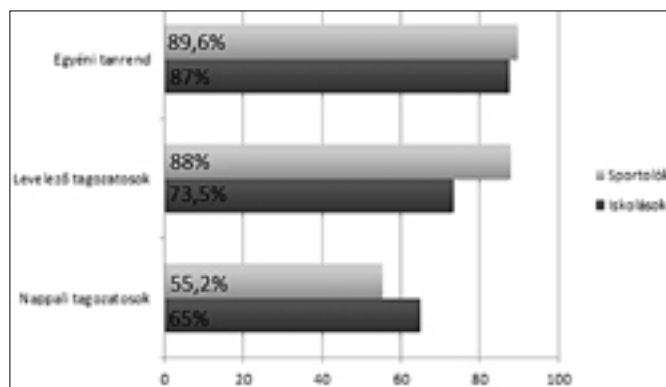
Table 2. Finding employment after a professional sport-career

Elhelyezkedés	Iskolások N= 40 Max.:200p	Sportolók N= 25 Max.: 125p
Sporttal kapcsolatos területen	162p (81%)	98p (78,4%)
Sportból származó befektetési tőke	112p (56%)	68p (54,4%)
Más területen	129 (64,5%)	80p (64%)

Forrás: saját szerkesztés

Az egyetemi tanulmányok és az élsport kapcsolataira vonatkozó kérdéseket csak érdeklődés szintjén vetjük be az általános iskolások kérdéseibe, főként, hogy meglássuk, mi a véleményük egy általuk még kevésbé érzékelhető problémáról. Ennek ellenére a gyermekek 65-87%-a véli úgy, hogy az aktív sport minden további törés nélkül folytatható még akkor is, ha az egyén felsőfokú tanulmányokat folytat. Eredményeik erősen korrelálnak az élsportolókéval ( $r = 0,818$ ), akik a levelező oktatás (88%), illetve az egyéni tanrend (89,6%) megvalósulásában látják az élsport folytatásának lehetőségét.

A mélyinterjúk alanyai (N=6; férfiak) között volt sikeres jelenleg aktív labdarúgó, egykori sikeres kosárlabdázó, kajak-kenus, és természetesen judós. Az őket érintő kérdések hasonló témakörök köré csoportosultak, mint amik a kérdőívekben szerepeltek. Nagyon fontosnak tartottuk megtudni, hogy esetükben mik voltak az elindító mechanizmusok, melyek a sportág felé irányították őket. Általában arról számoltak be, hogy abban az időben nem volt ekkora válasz-



4. ábra. Sport összeegyeztetése felsőfokú tanulmányok különböző képzési formáival

Figure 4. Sport and different forms of training in higher education studies

Forrás: saját szerkesztés

ték a sportágak tekintetében, ezért ők alkati és habitusbeli sajátosságaik szerint választottak. A döntési csomópontok között szintén egyenként eltértek a vélemények. Voltak, akik több kisebb mélypontról számoltak be, melyek nem elsődlegesen életrészekkel, hanem sportágbeli eredményességhez, illetve magánéleti változásokhoz, sérülésekhez voltak köthetők. Mégis nagy egyetértésben voltak a tekintetben, hogy az általános iskola alsó és felső tagozatakor, illetve a középiskola elkezdésekor, majdnem minden sportoló életében meginnog egy kissé a sportolás folytatásának lehetősége. Az elmondásuk alapján az edzők, barátok segítették át őket a mélypontokon.

A kamaszkort nagyon rizikós időszaknak értékelték, hiszen akkor mutatkoznak meg legmarkánsabban és látványosabban a sportból adódó esztétikai előnyök. Nagyon sokan az első kapcsolatuk kialakulásakor érezték először, hogy váltani kell és az addig sportra fordított időt inkább az aktuális barátnővel töltenék. Ekkor jöttek el az első nagy beszélgetések, melyek esetükben hatékonyak voltak és sikerült megbeszélni, hogy egy igazi partner elfogadja és megérti, hogy egy sportoló fiatalal együtt „csomagban kapja” a sok távollétet, nélkülözést és a sokszor fáradt, letört partnert. A meginterjúváltak szerencsésnek ítélték magukat, mind a magánélet mind a sport területén és, ha újra kezdhetnék, néhány kisebb változtatás mellett közel ugyanezt az életutat járnák be.

### Megbeszélés és következtetések

Vizsgálatunk alanyai az általunk megalkotott kísérleti program céliskolájának 3-4.-es tanulói voltak, ugyanis programunk felállításához mérvadók lehetnek az általuk adott pontokból kiolvasható viszonyulások. Kontrollcsoportként nagyobb sporttapasztalattal rendelkező aktív sportolókat kérdeztünk meg, illetve olyan sikeres aktív és már visszavonult profi sportolókkal készítettünk mélyinterjúkat, akik visszatekintvén eddigi és elmúlt pályafutásukra megerősíthették, illetve megkérdőjelezhetők az általunk feltételezett álláspontokat. Amint ezt korábban hangsúlyoztuk, kérdőívünk, valamint mélyinterjú mérési módszerünk támpontként, irányvonalként szolgált. Azonban esetleges tendenciák, attitűdök kiolvasására alkalmasnak tartjuk metódusainkat, miközben tisztában vagyunk a módszerekben rejlő hibalehetőségekkel.

Az általunk kapott eredmények alapján célcsoportunkra vonatkoztatottan megállapítható, hogy a fizikai aktivitás fontos bázisai az iskola, a család és a sportegyesület is, melyek szerepe az aktív sportolás mellett az életkorral erősödik, bizonyos esetekben közel tetőpontot ér el (1. ábra).

A döntési csomópontok behatárolása esetünkben életkorfüggőnek tekinthető, mivel egy kisiskolás tanuló nem rendelkezik – életkori sajátosságokból adódóan – a döntésekhez szükséges tapasztalattal. Az aktív sportolók együttes eredményéből is következtetni lehet az életkorok ingadozására – 15 évtől felnőttkorig – attól függően, hogy megélte-e már az adott sportoló az adott életszakaszt (1. táblázat).

A sikeres sportolás motivációs tényezőiben korrelációt véltünk felfedezni a megkérdezett csoportok között (2. ábra), ahol az egyén (sportoló) szerepe az évek múlásával egyre erősödik. Ez számunkra azt jelenti, hogy programunkban középpontba helyezhetjük a sportolót, miközben környezetét is bevonjuk.

A nyelvtanulás, diplomaszerezés, szakmatanulásra való magas igény (3. ábra) szintén abban erősített meg bennünket, hogy szükség van a sport és a tanulás összehangolására életútkövető modellünkkel. Már az általános iskolás gyermekek is tisztában vannak azal, hogy pusztán a sportból szerzett tőkéből nem lehet boldogulni (2. táblázat). Az alsósok és a sportolók is elképzelhetőnek tartják, hogy az aktív sport tanulmányaikkal összeegyeztethető akár felsőfokon is, például egyéni tanrend keretében (4. ábra).

Az egzisztenciális bizonytalanságok miatt a szülők általában sokkal szívesebben támogatják a sportot, ha közben a gyermek a tanúlással és így a „felnőtt életre” való készüléssel is halad.

Azt gondoljuk, hogy Pakson a megoldás a sportolás és a tanulás rendszerszerű összehangolása, illetve egyfajta sportolói életút felépítése lehet. Kidolgozás alatt van egy olyan ösztöndíjrendszer, amely azoknak a sportolóknak is lehetőséget nyújt a sportolásra az egyetem, főiskola mellett, akik nem tudtak bekerülni a MOB életút programjába. Természetesen nem „él-sportoló gyárrá” szeretnénk válni, csak annyit szeretnénk elérni, hogy a tanuló végighaladva a tanulás és a sport életútján dönthessen, és ne kényszerből kelljen elhagynia az aktív mozgást, illetve ne kényszerüljön arra, hogy egyéb lehetőség hiányában csak a sportból próbáljon megélni.

A program első lépcsőjében mindenképp a szülők és az iskola megnyerése a feladat. Ennek több formája létezik. A legegyszerűbb és talán legcélravezetőbb a személyes kapcsolatfelvétel. A személyes kontaktus mellett, rohanó, felgyorsult világunkban az Internet nagy lépést jelenthet a kommunikációs problémák csökkentésében. Braun Ákos programozó-matematikus (judo világ- és Európa-bajnok) megalkotta azt a közösségi Web-es felületet, amely segítséget tud nyújtani mind a szülőknek, mind az iskolának, mind az edzőknek a sportoló gyermek edzés látogatásait illetve iskolai előmenetelét illetően. Az edző a jelenléti ívet és a sportági kikérőket is itt készíthetné el. Ide dokumentálhatók olyan adatok (sportági- és kompetenciamérések, magasság-súly változásai, versenyeredmények), amelyek fontosak és megoszthatók mindhárom közeggel.

Az általunk felállított rendszer egy másik fontos lényegi eleme abban állna, hogy az előzetesen feltérképezett sportágelhagyási és „lemorzsolódási” pontok előtt szeretnénk minden családnak segíteni a döntés-

hozatalban, hogy milyen irányban menjen tovább a gyermek. A legfőbb ellenérv a szülők és az iskola részéről általában a „minden egyes váltás plusz terheket ró a gyermekre” mondat. Nálunk ilyen tekintetben kedvező a helyzet, mert egyesületünk rendelkezik olyan szakembergárdával, akik a döntési helyzetekben meg tudják könnyíteni a család helyzetét, hisz minden életkori fázisban jó rálátásuk van a gyermek képességeire. Sokszor a szülő és az iskola előtt is rejtve maradnak olyan pozitív és negatív tulajdonságok, melyeket egy jó szemű edző könnyen észrevesz a közösen végzett munka során. Egyetértünk abban, hogy a jól működő edző-sportoló kapcsolat személyiségi feltételei között a bizalom, az elkötelezettség, az elvárásoknak való megfelelés igénye, a hit, a tisztelet, a diszkréció alapvető fontosságú (Trzaskoma és Bicsérdy, 2007).

A modell alapvető ismérvei még a folyamatosság és a következetesség, a már említett folyamatos párbeszéd mellett. Ideális esetben a sportpályafutás az egyetemi tanulmányokkal is összeegyeztethető. Erre lehetőséget ad a Paksi Energetikai Főiskolán, illetve Szekszárdon, Dunaújvárosban történő képzés. Levelező hallgatóként, vagy egyéni tanrend keretében pedig az ország bármely tájegységén lehet végezni felsőfokú tanulmányokat.

Azok a tanulók, akik tagjai lennének valamely szakosztálynak, egy speciális sportolói kártya segítségével különböző kedvezményekben részesülnének (utazási-, sportszervásárlási-, uszodai és fitness-terem belépési kedvezmények stb.).

A magyar judo-válogatottban is tapasztalható az általunk felvázolt irány felé történő változás, hisz a jelenleg olimpiára kvalifikáló csapattagok mindegyike a sport és a tanulás vonalán halad, és majdnem mindenki felsőfokú tanulmányokat végez.

Sportágunkban mindenféle alkatú, habitusú gyermek látogatja az edzéseket. Fontos elémünk, hogy a modernkor gyermekét megismertessük a hagyományos értékekkel. Teljes mértékben egyetértünk azzal, hogy meg kell találni annak módját is, hogy a felsőoktatásban tanuló fiatalok egészségtudatosságát fejlesszük, és lehetőséget kell adni elsősorban a fizikai rekreációval kitöltendő szabadidő felhasználásra (Tóth és mtsai, 2007).

A fokozatos szemléletváltás során el kell érni, hogy szülők és a tanárok is tanulják meg értékelni a sportoló gyermekek teljesítményét és érezzék, hogy támogatásuk révén ők is részesei a fiatalok sikerének. Tapasztalataink igazolják, hogy mindenki, aki úgy érzi, hogy részt vállal egy közös feladatban, és együtt dolgozik egy jó célért, a siker esetén magáénak is érzi az eredményt.

Ha sikerülne programunkat beindítani az általános iskolában, akkor jövőre vonatkozó terveink szerint, cél a rendszer folyamatosságának biztosítása a három paksi középiskolában is.

Nem beszélünk eddig a rendszer legfontosabb láncszeméről: a gyermekről. Természetesen, hogy ő mit szeretne, kiemelt fontosságú. Mikor fog egy gyermek a fárasztó iskolai napok után még több plusz terhet magára vállalni, és hogyan fogja az amúgy is zsúfolt napirendjébe a sportolást beilleszteni? Akkor, ha számára a sport egy örömteli tevékenység és kellően motivált.

Modellünk lényegét a következő metaforával szeretnénk összefoglalni: Az általunk megálmodott utánpótl-

lás-nevelés egy olyan „háromlábú szék”, melynek lábait a család, az iskola és a sportegyesület alkotják. Középen, pedig ott ül a sportoló fiatal. Ha valamelyik láb hiányzik, vagy nem működik megfelelően, rövid ideig még lehet egyensúlyozni, de a szék általában felborul. Azonban nemcsak egymás melletti statikus tartópilléreként kell funkcionálnia a három összetevőnek, hanem kölcsönhatásra, interakcióra és legfőképpen együttműködésre van szükség ahhoz, hogy minden jól működjön.

### Felhasznált irodalom

A sportoló gyerekek mérhetően egészségesebbek és elégedettebbek (2010). <http://www.harmonet.hu/csalad-otthon/57150-a-sportolo-gyerekek-merhetően-egeszsegesebbek-es-elegettebbek.html>

Atomerőmű Sport Egyesület sportolói nyilvántartás 1985-2010.

Ács P., Hécz R., Paár D., Stocker M. (2011): A fittség (m)értéke. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*, **58**: 689–708.

Aszmann Anna (1997): Magyar diákok egészségi állapota és az iskola <http://www.osztalyfonok.hu/cikk.php?id=1#v1>

Eltűnnek a fővárosi sportklubok? (2011) <http://www.telesport.hu/Hirek/2011/07/26/22/Eltunnek-a-fovarosi-sportklubok.aspx>

Fehér Márta (2009): A testnevelés, a sport jövőnk záloga [http://www.ujkep.net/fex.page:2009-11-27/A\\_testnevelés\\_a\\_sport\\_a\\_jovonk\\_zaloga.xhtml](http://www.ujkep.net/fex.page:2009-11-27/A_testnevelés_a_sport_a_jovonk_zaloga.xhtml)

Galla F., Rókusfalvy P. (1988): Kísérleti cselgáncsoktatás Pakson. *A testnevelés tanítása* **7**.

Héraklész program éves beszámoló (2010) [http://nupi.hu/download/heraklesz/a\\_heraklesz\\_program\\_eves\\_beszamolaja\\_2010.pdf](http://nupi.hu/download/heraklesz/a_heraklesz_program_eves_beszamolaja_2010.pdf)

Központi Statisztikai Hivatal (2011): [http://portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xstadat/xstadat\\_eves/iwdsi001a.html](http://portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/xstadat/xstadat_eves/iwdsi001a.html)

Lehmann L. (2011): Az új típusú sportiskola bemutatása [http://www.nupi.hu/download/sportiskola/az\\_uj\\_tipusu\\_sportiskola\\_bemutatasa\\_szakdolgozat.pdf](http://www.nupi.hu/download/sportiskola/az_uj_tipusu_sportiskola_bemutatasa_szakdolgozat.pdf)

Megháromszorozódott az elhízott gyermekek száma Magyarországon (2011): [http://www.medicalonline.hu/taplalkozas/cikk/husz\\_ev\\_alatt\\_megharomszorozodott\\_az\\_elhizott\\_gyermekek\\_szama\\_magyarorszagon](http://www.medicalonline.hu/taplalkozas/cikk/husz_ev_alatt_megharomszorozodott_az_elhizott_gyermekek_szama_magyarorszagon)

Németh E. (1995): A budo vallásfilozófiája. *Kalokagathia*, **1**: 7-22.

Népegészségügyi jelentés 2008. Állami népegészségügyi Tisztiorvosi Szolgálat.

Pintérmé Gazdag A., Nagykaldi Cs. (2008): Az aikido hatása a személyiségvonásokra egy longitudinális vizsgálatban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **36**: 16-19.

Tóth Á., Rétsági E., Szlovák E. (2009): Fizikai aktivitás, percipiált egészség és wellness egyetemisták körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **37**: 19-24.

Trzaskoma-Bicsérdy G. (2007): *A sportági eredményesség néhány meghatározó tényezőjének vizsgálata birkózásban*. Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem Nevelés és Sporttudományi Doktori Iskola.

# Ökölvívók és hērószok

## Boxers and Heroes

**Kertész István**

**Eszterházy Károly Főiskola, Eger**

**E-mail: kertesz.istvan@chello.hu**

### Összefoglaló

Az ókori küzdősportok: birkózás, ökölvívás és pankration versenyei nem különböztettek meg súlycsoportokat. Ennek következtében sok volt a nagytestű, természetellenesen izmos és erős versenyző, akiket nem véletlenül neveztek nehézatlétáknak. Alakjukhoz a képzelet számos, olykor ijesztő történetet fűzött, és az utókor némelyiküket félistennek kijáró tisztelettel övezte. Az ökölvívás sajátosan ötvözte a mozgás művészetét és brutalitását. Technikájának fejlődése szoros összefüggésben volt az öklököt védő borítás/kesztyű anyagának és formájának változásaival. Az ökölvívás szabályait vázáképek és antik irodalmi források segítségével tudjuk rekonstruálni. Általános nézet szerint csak a fej, illetve az arc képeztek szabályos találati felületet, míg a szemek és a nemi szerv védelmet élveztek. A leggyakoribb ütősfajták az egyenes, a horog és a lengő voltak.

**Kulcsszavak:** hērósz, durvaság és művészet, az öklök borítása, ütősfajták

### Abstract

In ancient combat sports, i. e. wrestling, boxing and pancration there were no division by weight. Therefore, a number of corpulent and abnormally muscular and powerful men competed in them and these sports men were named heavy athletes. The vivid imagination of people attached a lot of horrific stories to their figures and the succeeding generations gave some of them heroic honour. The ancient boxing mixed specifically the art and brutality of moving. Its technique developed in harmony with the changes of boxing gloves or coverings. The rules of boxing were reconstructed by aid of vase pictures and ancient literary sources. There is a common belief that only the head and face formed regular target and the eyes and genital organ enjoyed inviolability. Mostly the direct hit, hook and swinging hit were used.

**Key-words:** hero, brutality and art, covering of fists, the branches of hits

### A nehézfiúk

„Az összes versenyek közül a könnyűek (*koupha*): a stadionfutás, a hosszútávfutás, a fegyveres futás, a kettős stadionfutás; a nehezebbek (*barütera*) a pankration, birkózás, ökölvívás. Az ötös verseny (*pentathlon*) a kettőből tevődik össze; a birkózás és a diszkoszvetés a nehezek, a gerelyhajítás, távolugrás és futás a könnyűek.” (Gümnasztikosz, 3.)

A Kr. u. 220-as évek tájékán e szavakkal foglalta össze röviden az ismert sportokat Philoztratosz, athéni szakíró (Jüthner, 1969) Gümnasztikosz című írása, amelyből a fenti idézet származik, és a gümnasztész, vagyis a szakédző (Patsantáras, 1994) számára hasznos tudnivalókat foglalta össze a különbö-

ző sportok gyakorlati és elméleti vonatkozásairól, valamint az orvostudománynak a sportban hasznosítható eredményeiről (Kertész, 2007).

Az ógörög *barüsz* = 'nehéz' melléknév átvitt értelemben is használatos szó, többek között olyan személyek jelzőjeként alkalmazták, akiknek természete, jelleme nehezen elviselhető vagy éppen félelmet keltő volt. A belőle képzett főnév: *barütész* nehéz természetet is jelentett. Mindez nyelvi összhangban állt azzal a ténnyel, hogy a nehezebb sportok – a Philoztratosz által felsoroltak közül a modern szóhasználatban küzdősportoknak (Poliakoff, 1987a) nevezett birkózás, ökölvívás és talán a kick-boxhoz legjobban hasonlítható pankration – művelői a szó mindkét alapértelmében nehézfiúk voltak. A kick-box olyan versenycentrikus modern küzdősport, amely az ütések és rúgásokat használó, távol-keleti eredetű harcművészetek: karate, taekwondo, kung fu mozgásanyagát a bokszt technikákkal ötvözi. Az antik küzdősportokban – modern változataikkal ellentétben – nem voltak súlycsoportok, így többnyire eleve csak a nagyobb testű, súlyosabb sportolók számára nyílt esély a sikeres versenyzésre. Ez kiváltképp a birkózóknál érvényesült. A testi erejüknel és termetüknel fogva az átlagos polgárok között feltűnő jelenségnek számító nehézatléták lelki tulajdonságaik terén sem simultak bele a közérkölc és megszokás diktálta viselkedésmódba. Erre utalnak azok a történetek, amelyek extravagáns tetteiket ízes, olykor visszatetszést keltő anekdoták formájában örökítették az utókorra. Most ismerkedjünk meg néhány ilyen ókori nehéz emberrel.

A thaszoszi Theagenész (vagy Theogenész) az antikvitás leghíresebb nehézatlétái közé tartozott. Egyes források 1200, mások 1300, sőt 1400 győzelmet tulajdonítanak neki. Ez még akkor is kiemelkedő eredményességre mutat, ha a győzelmek száma minden bizonnyal nem a végső versenyeredményekre utal, hanem az első helyezésekhez vezető út egyes sikeres álmomásait is magába foglalja. Olümpiában, Kr. e. 480 során az ökölvívás, 476-ban pedig a pankration küzdelmein diadalmaskodott. Ezen kívül ökölvívóként három ízben győzött a Delphoiban rendezett püthói, és kilenc-kilenc alkalommal az iszthmoszi és a nemei játékokon. Az iszthmoszi versenyen egyszer a pankrationt is megnyerte. Állóképességét és sokoldalúságát mi sem jellemzi jobban, mint hogy az argoszi Hekatombaia versenyen, valamint a thesszáliai Phthiában is egy-egy alkalommal első helyezést szerzett hosszútávfutásban (Moretti, 1957, 201, 215; Golden, 2004; Matz, 1991; Maróti, 2000).

A tüneményes sportpályafutás jutalmaként a honfitársukra büszke thaszosziak felállították az elhunyt atléta szobrát. Lukianosz és Pauszaniasz ókori szerzők szerint ennek és az atléta másutt felállított szobrának betegség elhárító erőt tulajdonítottak. (Lukianosz, Az istenek gyűlése, 12; Pauszaniasz, VI, 11,9.) Pauszaniasz nem akármilyen históriát fűzött a thaszoszi műalkotás köré. Azt írta, hogy volt Theagenésznek egy engesztelhetetlen ellensége, aki olyannyira gyűlölte őt, hogy még halála után is gyalázta emlékét.

Ez az ember minden éjjel korbáccsal ütlegelte Theagenész szobrát. Egyik éjszaka azután a szobor ledől talapzatáról, és agyonütötte korbácsolóját. Törvény szerint azt a tárgyat, amely emberhalált okozott, el kellett távolítani a városból. Ezért a szobrot bedobták a tengerbe. Am nem sokkal ezután éhínség ütötte fel a fejét. A lakosok a delphoi Apollón tanácsát kérték, és azt az útmutatást kapták, hogy hívják vissza a száműzötteket. Ők minden száműzöttet visszahívtak, de a baj csak nem szűnt. Mikor másodszor is megkérdezték az istenséget, a jóspapnő ezt mondta nekik: „Theagenészt, nagy polgártársatokat, feledtetek.” Ekkor a szobrot kihúzták a tengerből, és visszahelyezték talapzatára. Attól kezdve félistennek, vagyis hērósznak kijáró tisztelettel ápolták emlékét, a város felől pedig elhárultak a bajok (Pauszaniász, VI, 11, 6-8).

Az ellenségén még holtában is elégtételt vevő, félelmetes nehéztaléa emlékét csodálattal vegyes borzongással idézhette fel az ókor embere, és hasonlóképp érezhetett akkor is, amikor a krotóni birkózó, Milón valós vagy vélt tetteiről hallott. Az egyszeres ifjúsági és öt- vagy hatszoros felnőtt olümpiai bajnok sportember valamikor a Kr. e. 6. század végén aratta sikereit (Moretti, 1957, 115, 122, 126, 129, 133, 139; Golden, 2004; Matz, 1991). Pauszaniász szerint

„... úgy markolt meg egy gránátalmát, hogy azt a legnagyobb erőfeszítéssel sem tudták kivenni a kezéből, de közben ő maga sem sértette meg a gyümölcsöt. Egyszer pedig egy lenolajjal bekent diszkoszra állt fel, s mindenkit kigúnyolt, aki megpróbálta őt megragadni és a diszkoszról letaszítani... A homlokát egy húrral úgy csavarta körül, mint ahogy az emberek egy kötelet vagy szalagot szoktak a fejükre rakni. Azután ajkai között visszatartotta lélegzetét, megtöltötte fejének ereit vérrel, s az erek erejével elszakította a hűrt.” (Pauszaniász, VI, 14, 6-7 – Muraközy Gyula fordítása.)

A földrajztudós Sztrabón sem fukarkodott Milón erejének dicséretével, ám halála történetének leírásával némiképp az abnormálisan erős fizikum hátulütőire is rámutatott:

„Mondják, hogy amikor egyszer a bölcselők éttermében egy oszlop kidőlt, Milón feltartotta, s így mindnyájukat megmentette, de magát kihúzta alóla; ebben az erejében bizakodva találta valószínűleg életének némelyektől emlegetett végét. Azt mondják ugyanis, hogy egyszer egy sűrű erdőn keresztül haladva messze letért az útról, s amikor egy nagy fára talált, amely meg volt ékelve, kezét és lábát a nyílásba téve erőlködött, hogy teljesen szétszakítsa, de csak annyira volt ereje, hogy az ékek kiestek, ő pedig ebbe beleszorulva a vadak martaléka lett.” (Sztrabón, VI, 1, 12 – Földy József fordítása.)

A Sztrabón híradása mögött megbúvó szelíd gúnyt akkor értékelhetjük igazán, ha egybevetjük az anekdoták sokaságát közreadó Athénaiosz alighanem túlzó tudósításával:

„A krotóni Milón... húsz mina (8,73 kg) húst és ugyanannyi kenyeret evett, borból pedig három khusznyit (majdnem tíz liter) ivott. Olümpiában egy négyéves bikát felemelt a vállára, körülhordozta a Stadionban, s azután feldarabolva egyetlen napon megette.” (Athénaiosz, X, 412 e-f – Ritoók Zsigmond fordítása.)

Ezeknek a közléseknek az ismeretében az emberek elgondolkodhattak a természet sajátos körforgásán. Íme, az a Milón, aki életében annyi állat húsát falta fel, végül maga lett az állatok tápláléka. Ezzel a tragikomikus képpel ellentétes viszont az a hagyomány,

amit Diodórosz Szikeliótész örökített az utókorra. A szicíliai történetíró azt a modern történetírás által vitatott hitelű (Young, 1985) történetet közölte, amely szerint a krotóni sportoló egyben kiváló harcos is volt, aki győzelemre vezette hazája seregét Szübarisz ellen:

„... ez az ember, aki hatszor nyert díjat Olümpiában, és akinek bátorsága testi erejéhez volt mérhető, úgy ment csatába, hogy Héraklész jelmezét öltötte fel, oroslámbört vetve magára és kezében husángot tartva...” (Diodórosz, XII, 9,6).

A diodóroszi leírásban az öntudatos, önmagát az emberi szféra fölé helyező Milón jelent meg. Az a sportember, akit a róla szóló, zömmel az antik utókorban keletkezett anekdotikus híradások hol falánk, máskor bátor, egyszer önhitt, azután hazaszerető, de mindenképpen összetett személyiségnek mutattak be, vegyítve azt a csodálatot és ellenérzést, amit a közvélemény minden időben az abnormálisan erős, túlságosan nagytermetű emberek iránt érzett. Saját kortársai számára azonban Milón mindenképpen kiemelkedő egyéniség volt. Hérodotosz írt arról, hogy Démokédész, Dareiosz orvosa, miután felhagyott a perzsa nagykirály szolgálatával, hazatérve szülővárosába, Krotónba, nőül vette Milón leányát. Erről levélben értesítette egykori gazdáját, e házasság tényével jelezve, mely nagyra becsülik őt hazájában, ahol ilyen kiváló férfiú fogadta őt vejévé (Hérodotosz, III, 137).

Milónnal ellentétben nem testének tömege, hanem tetteinek páratlan mivolta emelte a félistenek közé az emberek képzeletében az ökölvívás háromszoros olümpiai bajnokát, a Lokroiból származó Euthümoszt. Ő Kr. e. 484, 476 és 472 olümpiai versenyeken győzött (Moretti, 1957, 191, 214, 227; Golden, 2004; Matz, 1991). Róla az a csodálatos történet forgott közszájon, hogy egy ízben hazafelé utazva Temesza városába érkezett. Ennek lakói nagy bajban voltak. Ugyanis hajdanán – a monda szerint – Odüsszeusz is arra vetődött hajósaival, és ezek egyike erőszakot követett el egy helybéli lányon. A gonosztevőt Temesza lakói agyonkövezték. Odüsszeusz tovább hajózott, de megölt emberének szelleme ott maradt, és véres bosszút állt. Miután sokan elpusztultak a kísértő szellem haragjától, az emberek el akarták hagyni hazájukat. Apollón delphoi papnője azonban ezt megtiltotta nekik, ezért elhatározták, hogy megkísérlik kiengetszelni a hajós szellemét. Hērósznak kijáró tisztelettel hódoltak neki, szentélyt építettek számára, és minden esztendőben neki áldozták a város legszebb leányát. Ez volt a helyzet, amikor Euthümosz odaérkezett. A történetek hallatán kedve támadt bemenni a szentélybe, és megnézni a feláldozásra szánt leányzót. A szűz annyira elnyerte tetszését, hogy az ökölvívóbajnok párviadalra hívta ki a kísértetet. Miután a párviadalt megnyerte, és ellenfelét bekergette a tengerbe, feleségül vette a megmentett leányt. Ezt követően magas kort ért meg, és halála után szobrát felállították mind Lokroiban, mind pedig Olümpiában. Amikor pedig egyazon napon mindkét szobrába villám csapott, honfitársai Apollón jósnőjének tanácsára Hērósznak kijáró tiszteletben kezdték részesíteni. Utóbb elterjedt róla, hogy nem is földi halandó, hanem Kaikinosz folyamisten (a Lokroi és Rhégion közötti határfolyó istene) nemzette (Pauszaniász, VI, 6,4-11).

### Az átlagos ökölvívók

Az eddig felsorolt nehéztaléák közül Theagenész és Euthümosz az ökölvívás mestereiként váltak híressé.



A birkózó Milónnal együtt mind olyan sportemberek voltak, akiknek meg nem alkuvó, olykor ijesztő tetteit a képzelet alaposan kiszínezte. A nagyevő, hatalmas termetű birkózó, Milón testtömegét tekintve is nehéz-atléta volt.

Am az ökölvívók nem mindig voltak súlyukra nézve is nehezek. Ennek oka az ökölvívás technikai sajátosságaiában keresendő (Gardiner, 1980; Poliakoff, 1987a; Rudolph, 1965). Az antik ökölharc két alapeleme, az erőteljes, gyors támadás és a rugalmas, fűrge, ügyes védekezés egymást kiegészítő taktikai összetevői voltak e sportágnak. Támadásnál a hosszabb karú versenyző volt előnyben, amit a kisebb ütőtávolsággal rendelkező öklözök csiszolt és jól begyakorolt technikával ellensúlyozhattak. Ebben a sportban, a birkózással összevetve, kisebb jelentősége volt a testsúlynak. Míg a birkózók esetében a sportoló gyakran kényszerült testsúlya gyors és erőltetett gyarapítására, ami egészségkárosodáshoz is vezethetett, addig az ökölvívót az a veszély fenyegette, hogy gyors hízás esetén mozgása túlságosan lelassul. Ezen kívül az öklökre tekert kemény szíjak, illetve a római korban divatba jött fémgombos bokszesztyűk már önmagukban is olyan erős ütések bevitelét tették lehetővé, amelyek után szükségtelemmé vált a további erő-, illetve súlygyarapítás. Ezen a téren kivételt képeztek azok az ökölvívók, akik a pankrationt is magas szinten művelték. Mivel a pankrationban a birkózás elemei az ökölvíváséi mellett igen fontos szerepet játszottak, a Theagenészhez hasonlóan mindkét versenyszámban sikeres sportolók kénytelenek voltak testük tömegét is növelni. Hogy azonban ez az ő esetükben sem mindig vezetett elhízáshoz, arra bizonyos az, hogy Theagenész – mint említettük – hosszútávfutásban is képes volt babért aratni.

Az ökölvívókat ábrázoló antik szobrok általában igazolják az előbbi megállapításokat (Geominy-Lehmann, 1989; Rudolph, 1965). A megmintázott figurák soványak, szegy- és térdcsontjuk jól láthatóan feszíti bőrüket. Az izmok nem kidudorodó, kemény kötegek, mint a birkózók ábrázolásánál, hanem soványak, de ugyanakkor erősek is. A túlbujánzó mell- és vállizomzat egyáltalán nem jellemzi őket – ez a birkózók sajátossága maradt. W. Rudolph úgy véli, hogy az átlagos ókori ökölvívó a mai középsúlyú kategóriának felelt meg (Rudolph, 1965).

### Felnőttek és ifjak

Az ökölvívókkal szemben támasztott fizikai követelmények természetesen eltértek a különböző korosztályok esetében. Mert ha a küzdősportokban nem is állítottak fel súlycsoportokat, a sportolók életkor szerinti külön mezőnyökbe sorolása általános gyakorlat volt. Az olimpiai és a püthói játékokon két korosztályra osztották a mezőnyt, az ifjak (paidesz) és felnőttek/férfiak (andresz) csoportjára, míg a nemeai és az iszthmoszi versenyeken létezett egy közbülső korosztály is, a szakálltalanoké (agenaioi). Az egyes korcsoportok között meghúzott életkor határvonal egyértelmű írásos bizonyítékok hiányában jelenleg is vita tárgyát képezi a sporttörténészek között (Crowther, 2004; Lee, 2001; Kratzmüller, 2004). Általános nézet szerint az ifjak és a felnőtt férfiak között a 18. életév lehetett a határvonal, míg azokon a játékokon, amelyeken három korosztály versenyzett, a 16. és a 20. életév lehetett a választóvonal (Rudolph, 1965). A probléma végleges megoldását több tényező nehezíti.

Egyrészt amikor a sportolók feliratkoztak a küzdelmekre, az írásbeli adminisztráció fejletlensége miatt születési idejüket nem tudták dokumentumokkal igazolni. Olümpiában emiatt vezették be az úgynevezett dokimasziát, vagyis azt a módszert, hogy a bírák személyes beszélgetések révén igyekeztek meggyőződni arról, vajon az atléta jogosan iratkozott-e fel az adott korcsoport versenyére (Lee, 2001). Másrészt tudunk olyan esetekről, amikor az ítések feltűnő ellentmondást találtak a versenyző által megjelölt korcsoport és fizikai képességei megítélhető színvonala között. Ilyenkor a fizikumról kialakított vélemény döntötte el, ki melyik korosztály versenyén vehet részt. Pauszaniasz jegyezte fel a birkózó aiginai Pheriaszról, hogy Kr. e. 468-ban az olümpiai versenybírók túlságosan gyengének találták őt ahhoz, hogy az ifjak küzdelmein részt vehessen. Négy esztendő múlva azonban már engedélyezték versenyzését, és meg is nyerte az ifjak birkózását (Pauszaniasz, VI, 14,1). Ezzel szemben – ugyancsak Pauszaniasz említi – a rhodoszi Nikaszülosz (valószínűleg Kr. e. 464 során) 18 éves korában jelentkezett az ifjak birkózó versenyére, de az olümpiai bírák a felnőttek mezőnyébe sorolták – általános nézet szerint fizikai erejére tekintettel. Hogy a besorolás nem volt indokolatlan, azt bizonyítja, hogy Nikaszülosz a férfiak között is bajnok tudott lenni (Pauszaniasz, 14,1-2).

A fenti esetek szereplői nem véletlenül a birkózók közül kerültek ki. Ebben a sportágban ugyanis a korosztályok közötti különbség a versenyzők testtömegét és birkózásuk technikáját is alapvető vonásaiban különböztette meg. Minél idősebb volt a birkózó, annál inkább követelmény volt vele szemben a testsúlyának és izmainak erőltetett növelése. Éppen ezért az ifjak és a felnőttek birkózása sok tekintetben eltért egymástól. Az ifjak esetében a hajlékonyságnak és a gyorsaságnak sokkal nagyobb jelentősége volt, mint a felnőtteknél. Az öttusa (pentathlon) ötödik versenyszámaként lebonyolított birkózás sokkal inkább hasonlított az ifjak, mintsem a felnőtt férfiak birkózó küzdelmeire – minthogy a pentathlosz a könnyű versenyszámok (futás, távolugrás, gerelyhajítás) eredményessége érdekében csak korlátozottan fejleszthette izmait és testének tömegét (Lee, 2001; Rudolph, 1965). Az ökölvívóknál sokkal kisebb eltéréseket figyelhetünk meg az ifjúsági és a felnőtt versenyés között. Az erő és a technika harmóniája alapvető fontosságú volt mindkét korosztály esetében, de természetesen az ifjagnál a technika, a felnőtteknél az erő dominált inkább. Ebben a sportágban ritkaság számba ment, hogy valakit fizikai adottságai miatt soroljanak át az ifjak mezőnyéből a felnőttek közé, hiszen a kirívó differencia a korosztályok testméretei között egyáltalán nem volt jellemző. Talán ezért is terjedt el az egyetlen ilyen ismert esetről az a vélekedés, hogy az ifjú sportoló nem más, mint hosszú haja miatt soroltatott át a felnőttek közé (Golden, 2004; Matz, 1991). A szamoszi Püthagorasz volt az, akit Kr. e. 588-ban az ifjak közül a felnőttekhez tettek át, de azok mezőnyében is képes volt megnyerni az olümpiai ökölvívó bajnokságot (Moretti, 1957, 88).

### Brutalitás és művészet

Az antik hagyományok szerint a szmürnai atléta, Onomasztosz volt az, aki Kr. e. 688-ban megnyerte Olümpia akkor első ízben megrendezett ökölvívó versenyét (Moretti, 1957, 29). Noha úgy tartották, hogy ő állította össze ennek a sportágnak a szabályait, ezt a

modern sporttörténet-írás cáfolja. Inkább azt valószínűsítik, hogy új szabályok megalkotása helyett a korábban már kialakult gyakorlatot rögzítette. Személyében az első olyan ismert olümpiai bajnokot tisztelhetjük, aki Kis-Ázsiából, Ióniából érkezett a játékok színhelyére (Golden, 2004). Mivel az athéni virágkor kibontakozása előtt Iónia volt a hellén kultúra élvonalbeli hordozója, a görög ökölvívás – minden brutalitása mellett – megfigyelhető vívó stílusa valószínűleg e civilizáció igényeivel állt összhangban. Így érthető az is, hogy az ugyancsak ióniai Püthagorasz volt az első olyan ökölvívó, akit ügyessége és okos harcmódora miatt – noha az erőnek sem lehetett híján – az entekhnosz (művészi) jelzővel illették (Diogenész Laertiosz, VIII, 47). Az a mítosz is az ökölvívásnak a brutalitással szemben gyakorta megmutatkozó művészi jellegét tükrözi, amelyik szerint Apollón Olümpiában e sportágban győzte le a hadisten Arészt (Pauszaniasz, V, 7,10). A művészet és tudomány isteni védnöke nyilvánvalóan ügyessége és nem ellenfelét felülmúló fizikai ereje révén érte el győzelmét. Tisztelték is, mint minden ökölvívó példaképét, és központi szentélyében, Delphoiban áldozatokat mutattak be a Püktész (Ökölvívó) Apollónnak (Plutarkhosz, Moralia 724 c).

Az antik ökölvívás a durvaság és a művészetté fejlesztett vívóstílus sajátos elegye volt, amit egyik oldalról a rémisztő tetteikről és méreteikről híres nehéztalák, másik oldalról Apollón, az entekhnosz Püthagorasz vagy éppen a Dión Khrüszosztomosz által felmagasztalt Melankomasz alakja fémjelzett. Utóbbi úgy öklözött, hogy soha nem ütötte meg, hanem védekezésével teljesen kifárasztotta ellenfelét. Mivel az ökölvívó szabályok írott formában nem maradtak az időkorra, a történészeknek elsősorban a vázaképek, falfestmények és szobrok ábrázolásaira kell hagyatkozniuk annak megállapításánál, mit engedtek meg az öklözőknek, és mit tiltottak meg nekik. Ugyanazokból az ábrázolásokból sokszor homlokegyenest ellenkező nézetek alakultak ki, és emiatt számos fontos kérdésben még nem jutott nyugvópontra a tudományos vita.

Nincs például egyetértés abban, hogy mi volt a szabályos ütőfelület. Az egyik jellegzetes álláspontot H. A. Harris képviseli, aki azt állítja, hogy „... kétségtelenül a fejre mért ütések látványosabbak, de a görögök jól ismerték a testre irányuló támadás hatékonyságát. Számos vázakep mutat be testre mért ütéseket, és van néhány ezekre vonatkozó félreérthetetlen utalás az irodalomban is... Még az is lehetséges, hogy engedték a rúgást.” (Harris, 1984). M. B. Poliakoff ennél óvatosabban fogalmaz, amikor elképzelhetőnek tartja, hogy a vázaképek olykor szabálytalan technikákat mutatnak be, és ezzel céljuk a sportszerűtlenség szemléltetése (Poliakoff, 1987a). W. Rudolph viszont határozottan a Harris által képviselt állásponttal szemben fejti ki véleményét: „A képi ábrázolások meglehetősen biztonságosan arra engednek következtetni, hogy az ütések kizárólag a fejre és az arca irányulnak... Ha néhány szerző más testrészen, például vállon és mellen elért találatot említ, és ezeket még a szabályok keretein belül alkalmazott, noha ritkán kivitelezett technikáknak tekinti, akkor olyan antik irodalmi ábrázolásokat vesz figyelembe, amelyekben az alkotók a költői szabadsággal éltek, és olyan dolgokat mutattak be, amelyek csak az ő fantáziájukban léteztek...” (Rudolph, 1965). W. Decker, az óegyiptomi és ógörög sporttörténet kiváló szakértője, anélkül, hogy ebben a vitában egyértelműen állást foglalna, azt

emeli ki, hogy az ábrázolások mindenképpen a fejre mért ütések dominanciáját mutatják (Decker, 1995). Ezzel összhangban egy 2005-ben lezajlott magánbeszélgetésünk során csak a fej és az arc érvényes találati felület voltát feltételezte, és a rúgást szabálytalan technikának vélte. J. Ebert, az antik sporttörténet kutatás kiemelkedő alakja egy 1980 során NDK-állami díjjal kitüntetett olümpia-történetben határozottan állította, hogy az ütések egyetlen és nyilvánvaló célpontja a fej és az arc volt (Ebert, 1980). Ezt a véleményét szoros baráti kapcsolatunkból eredő gyakori beszélgetéseink során főként Melankomasz ismert példájával támasztotta alá.

Egyébként Philosztratosz is a fejre mért ütések jelentőségét emelte ki, amikor történeti hitelességét tekintve vitatható, de a sportág gyakorlati ismeretéről tanuskodó véleményét előadta. Szerinte ugyanis a régi spártaiak nem viseltek sisakot, ezért sokat gyakorolták a fejre/arca mért ütéseket, illetve azok kivédését. Ez vezetett az ökölvívó sport kialakulásához (Gümnasztikosz, 9).

Ezek után e sorok írója is úgy gondolja, az antik ökölvívás alapszabálya az volt, hogy érvényes találatot csak a fejen és az arcon lehetett elhelyezni, rúgni meg nem volt szabad. Azok a vázaképek pedig, amelyeken az egyik ökölvívó ellenfele nemi szerve felé üt, vagy kinyújtott ujjakkal annak szemét veszélyezteti, ábrázolják a versenybíró is, aki felemelt botjával a szabálytalanlankodó felé sújt. Ez megerősíti azt az álláspontot, ami szerint a szemek és a nemi szerv védelmet élveztek.

Az ellenfél testére irányított rúgás szabályos vagy szabálytalan mivolta ugyancsak vitatéma a kutatásban. A többség – szerintem jogosan – úgy gondolja, hogy az ilyesmit ábrázoló festett kerámiák inkább az ökölvívás olykor megmutatkozó brutális jellegét vagy egyes ökölvívók szabálytalan megmozdulásait akarták illusztrálni, semmint a szabályszerűen megvívott ökölharc lefolyását. W. Rudolph – H. A. Harris-szal ellentétben – meggyőzően kifejtette, hogy az ellenfél sipcsontja felé, csupasz lábbal tett rúgás feltétlenül hatástalan maradt egy olyan küzdelemben, amikor a nehéz bandázssal beburkolt öklök ütésekkel súlyos és fájdalmas csapásokat tudtak bevinni. Ráadásul az ellenfélre irányított rúgás nem is illett bele az ökölvívó harc mozgássorába (Rudolph, 1965). Hasonló a véleménye E. N. Gardinernek, aki úgy gondolta, hogy a Philosztratosznál az ökölvívás leírása kapcsán alkalmazott ige: *proszbainein* (Gümnasztikosz, 34) jelentheti ugyan azt, hogy 'valakire a sarkammal rátaposni', de ebben a kontextusban inkább az 'odamenni', 'megközelíteni' jelentéssel értelmezhető. Vagyis azokkal szemben, akik Philosztratosz szövegét a rúgás engedélyezésének bizonyosságául értékelik, ő amellet érvelt, hogy a szerző a lábmunka fontosságát akarta hangsúlyozni (Gardiner, 1910). Ez egyébként illik az ökölvívás gyakorta megfigyelhető mozzanatához, amikor a sportoló a távolsági harcból a közelharcra kíván áttérni, és ezért gyors lábmozdulatokkal férközik ellenfele közelébe.

Az ökölvívókat ábrázoló ókori képzőművészeti alkotások és irodalmi források tanulmányozása világossá teszi, hogy a görög ökölvívás stílusa szoros összefüggésben állt az öklöket védő szíjak – nevezzük ezeket akár bandázsnak, akár kesztyűnek – minőségével (Scanlon, 1982/1983). A sportág őséneke a krétai öklözés tekinthető, amely valószínűleg hatással volt a szigetet meghódító akhajok révén a hellén ökölvívás

fejlődésére (Evjen, 1992). A krétaiak ökölvívásának legreprezentatívabb emléke az a Kr. e. 1450 körül elpusztult Hagia Triada-i palotából származó tölcser alakú szteatit áldozati váza, amely domborműves díszítéseiben ökölvívókat mutat be (Evjen, 1992; Gardiner, 1910). Az „ökölvívóváza” néven ismert műtárgy hat, hullámos hajú, rövid szoknyát és nyakláncot viselő férfi három párra oszló küzdelmét ábrázolja. A küzdő felek fejét sisak fedi, ami a kutatók véleménye szerint nem katonai sisak, hanem kifejezetten atléták számára készült fejtámaszt. Ilyent a későbbi korok görög versenyzői nem hordtak a fejükön, de a modern idők amatőr sportolói körében ismét divik a fejtámaszt. A vázán feltűnő bokszolók jobb és bal kezén bandázs látható. Ez a bal kezét vastagon beburkolta, a jobbát kevésbé. Ennek alapján úgy vélik, hogy a balt csak védekezésre, míg a jobbot csak támadásra használták, vagyis úgynevezett egykezes ökölvívást mutattak be. Az ókori Görögország területén elterjedt ökölvívó sportban viszont mindkét kézzel támadtak és védekeztek is, emiatt a bandázs – eltérően a krétaik gyakorlattól – a jobb és a bal kézen nem tért el egymástól.

### Az öklök borítása

E. N. Gardiner hívta fel a figyelmet arra, hogy az antik ökölharc formai jegyeire nagy befolyást gyakoroltak azok a borítások, amelyek részben védtek az öklöt, bizonyos korokban azonban jelentősen növelték az ütések hatékonyságát (Gardiner, 1980). Lényegében W. Rudolph is egyetértett ezzel a nézettel (Rudolph, 1965). Ezért érdemes röviden áttekinteni az öklöt takaró borítások fejlődéstörténetét (Scanlon, 1982/1983; Gardiner, 1910; Poliakoff, 1987a).

Az Iliász XXIII. éneke érdekes leírást tartalmaz arról a bokszmeccsről, amely a Patroklosz temetése kapcsán rendezett sportversenyen Eurüalosz és Epeiosz között zajlott le. Eurüaloszt, az argoszi Mekiszteusz fiát az a Diomédész készítette föl a küzdelemre, aki Trója ostrománál az egyik legkiemelkedőbb vezére volt a támadóknak. A költő szerint imígyen tette a dolgát:

*„És legelőször övet hajított oda néki, utána jólszelt szíjat adott bőréből réti ökörnek.*

(Iliász, XXIII, 683-684 – Devecseri Gábor fordítása.)

A versben emlegetett jólszelt szíj egészen a Kr. e. 5. századig jól látható az ökölvívókat mutató vázaképeken. Hossza 3 m lehetett, és nagyjából a mai kantárszár vagy gyeplő erejével és simulékonyságával rendelkezett, ha nem is volt olyan széles, mint ezek. Pauszaniaszt nyilván erősen befolyásolta a homéroszi leírás, amikor azt állította, hogy a szíjak cserzetlen marhabőrből készültek (Pauszaniasz, VIII, 40,3). Sokkal valószínűbbnek tűnik, hogy a puhább borjúbőr képezte alapanyagukat. Az ilyen, kézre tekert szíjat himaszoknak, többes számban himanteszoknak nevezték. Alkalmazásának elsődleges célja a kéz védelme volt. Mivel csak a fej, illetve az arc képezett szabályos ütőfelületet, az ütő kéz ujjpercei nagyobb sérülésveszélynek voltak kitéve, mintha a test puhább részeire is üthettek volna. Ezért a védőszíjakat úgy helyezték el, hogy az ujjperceket többször körültekerték, ugyanezt tették a csuklóval is, végül a feltekert szíj egészen az alsókar első harmadáig ért. A feltekert szíj az ökölboszorított kézen egyfajta bőrpárnát képezett, amely a saját ütések erejét tompította, és ezáltal az ellenfelet is megkímélte a súlyosabb sérüléstől. Az ujj mellett a

kézfej és a kéztő védelmét is megoldotta ez az eljárás. Egy keményebb ütéstől ugyanis védőszíjak híján a kézfej csontocskái könnyen eltörhettek vagy kifordulhattak. Abból a szempontból is praktikus volt a szíjak használata, hogy így a kéz képessé vált levezetni az ütéstől keletkezett ellentétes irányú energiát. Ennek érdekében a szíjjakkal mindkét kezet és a csuklókat nagyon feszesen kellett rögzíteni. Ellenkező esetben megsérülhetett a kéz, amellyel azután lehetetlenné vált volna olyan erős ütést kivitelezni, amely a győzelemhez kellett. Utóbb ezeket a védőszíjakat himantesz malakóteroi (puhább szíjak) elnevezéssel illették, így különböztetve meg őket a későbbi korok bandázsaitól, amelyek az öklökre helyezve egyre inkább támadó fegyver funkcióját töltötték be.

A Kr. e. 400 körül használatba vett kézborítások már komolyabb veszélyt jelentettek az ellenfélre. Szemben az előbbieken jellemzett szíjjakkal, amelyeket a kezek köré tekertek, ezek kesztyűszerű alkalmatlóságok voltak. Belső részükön lyukakat vágtak az ujjhegyek számára, és kívülről bőrgyűrűket erősítettek rájuk az ujjpercek fölött. A bőrgyűrűk merev és kemény anyagból, valószínűleg marhabőrből készültek, és sokkal inkább az ellenfél arcának megsebzését, semmint az ütés erejének enyhítését célozták. Ezt fejezte ki a „kesztyű” elnevezése is: himantesz oxeisz (éles, kemény szíjak). Az új borítás betakarta az alsókar egy részét is, és felső peremére gyapjas juhbőrt húztak. Utóbbival törölték le homlokukból a verejtéket, nehogy a szemükbe csurgó sós folyadék megzavarja őket a küzdelemben. A puhább és kemény szíjakat az antik szleng mürméx (hangya) néven emlegette. Ugyanis a hangya a csipéséről volt ismert, miképp az ökölvívó ütések is a szíj „csípté” meg az ellenfelet.

A bandázs vagy „kesztyű” sérülést okozó hatásának előtérbe kerülése miatt változáson ment keresztül az edzéseken használt felszerelés is. A birkózókkal ellentétben, akik edzések alkalmával komolyan megmérkőzhettek egymással anélkül, hogy sérüléseket idéztek volna elő, az ökölvívók és a pankratiasztészek csak imitálták a mérkőzések közben kialakult helyzeteket, különben az edzéseken könnyen úgy megsérülhettek, hogy azután versenyezni sem tudtak. Ezért edzések és gyakorló összecsapások alkalmával a sphaireai vagy episzpharai (labdák, golyók) elnevezésű bokszkesztyűt húzták fel (Gardner, 1910; Rudolph, 1965; Platon, Törvények 630 b). Ez egy jól bélelt kesztyű volt, amely védte az öklöt, és tompította az ütés miatt részben az ütést kivitelező, részben az ütést kapó versenyzőt ért fájdalmat. A vele bevitt tompa ütések lehetővé tették a támadás és védekezés gyakorlását anélkül, hogy a gyakorló párok egymásnak komolyabb sérüléseket okoztak volna. De a tréningek alkalmával gyakoroltak úgy is, hogy felfüggesztett bábukat vagy homokkal, olykor gyapjúval megtöltött bőrszakot (körükosz) püföltek, ami hasonlított a modern ökölvívóedzéseken szokásos zsákoláshoz. A nehéz zsákokra mért ütések révén hatékonyan lehetett fejleszteni a kar-, mell- és hátizmokat. Ha viszont az ütések gyorsaságát és pontos célzását kívánták gyakorolni, akkor könnyű zsákokat vettek célba. Azt is hamar felismerték, hogy jó lábmunkával mind a védekezés, mind pedig a támadás hatékonyságát eredményesen lehet növelni. A lábmunka gyakorlását az „árnyékbokszolás” (szkiamakhia) révén végezték. A nagy ütéseiről elhíresült bajnok, Glaukosz Olümpiában felállított szobra a sportolót egy árnyékbokszoló pózában mintázta meg

(Pauszanasz, VI, 10,1-3). Több ábrázolás tanúsága szerint edzések alkalmával az atléták fülvédőt is használtak.

Az edzéseken megmutatózó óvatosság kiváltképp indokolt volt a római császárkorban. Ekkor terjedt el ugyanis a caestus, vagyis az olyan ökölvívókesztyű, amelynél az ujjakat fedő bőrréteget fémdarabokkal erősítették meg. Ez már valószínű támadó fegyverként szolgált, és iszonyú sebeket okozhatott. Leírását megtaláljuk Vergiliusnál, amikor a költő az Aeneis egyik jelenetében a mitikus hős, Venus istennő fia, Eryx caestusát festi e szavakkal:

„...Mondotta: miközben

*Pár iszonyú-súlyu kesztyűjét kivetette középre,  
Szörnyű Eryx két kérges bőrszíjját, amelyekkel  
Harcain ökleit és karját egykor mutogatta.*

*S tátva maradt szájuk, hogy mint meredeztek  
e vastól*

*S ólomtól dagadó, hét-rétegű nagy bika-hátak..."*

(Aeneis, V, 400-405. – Lakatos István fordítása.)

Tertullianus egyházatyja a Kr. u. 2-3. században válaszos hevülettel kárhóztatta az ilyen felszereléssel űzött ökölharcot, amely rúttul elcsúfította azt, amit Isten eredetileg tökéletesnek teremtett, az emberi testet:

*„És maradhat-e büntetlen az ökölharc mestere?  
Ilyen ólomgomb ütötte sebhelyeket, ilyen viadalban  
elkérgesedett bőrt, ilyen gomba formájú fület kapott  
Istentől, amikor az megformálta; azért ruházta fel Isten  
szemmel, hogy az ütlegektől megvakuljon?"*

(A látványosságokról, XXIII. – Rozsnyai Ervin fordítása.)

Összefoglalva az eddigieket a következőket állapíthatjuk meg: az antik ökölvívás szabályos találati felülete a fej és az arc volt. Az ökölvívók pedig bőrből készített és kezükre erősített, akár bandázsnak, akár kesztyűnek nevezhető felszerelést viseltek. Mivel a sportoló hüvelykujja nem vehetett részt az ütésben, a bandázs vagy kesztyű csak a többi négy ujjat fedte be. Az évszázadok folyamán a kezdetben kizárólag az ütő fél egészségének védelmét szolgáló felszerelés fokozatosan a küzdőtárs testi épségét komolyan veszélyeztető fegyverré változott.

### Az ökölvívás technikája

A kézvédő borításból lett támadó fegyver kialakulását elősegítette az a gyakorlat, amellyel az atléták győzelmeiket kivívták. A modern ökölvívással ellentétben a versenyzőket nem pontozták, és a bírói döntéssel kihirdetett technikai k.o.-t sem ismerték. Az összecsapások időtartamát nem korlátozták. Így aztán vagy harcképtelenné kellett tenni az ellenfelet, vagy pedig a mérkőzés feladására kellett kényszeríteni őt. Az ellenfél kiütése egyetlen nagy ütéssel sok ökölvívó hatásos technikája volt már a korábbi időszakokban is (Fiedler, 1992), de általánossá a római korban vált, amikor az ökölharc – a caestus elterjedésének köszönhetően – vívó jellegű küzdelemből gyakorta brutális mészárlássá alakult. A kora császárkori Vergilius az Aeneisben ezt a fejleményt akarta illusztrálni, amikor leírta, hogy az ökölvívó harcban győztes Entellus egyetlen csapással végezte ki a győzelmi díjként nyert tulkot (Aeneis, V, 478-481).

Sok versenyző persze nem várta meg saját „kivégzésének” pillanatát, hanem még idejében feladta a mérkőzést, ha kilátástalannak ítélte esélyeit. A feladás

meglehetősen megalázó formaságok között ment végbe. A vesztesnek fél térdre kellett ereszkednie ellenfele előtt, és ökölbe szorított jobb kezét, valamint jobb keze mutatóujját előre kellett nyújtania (Plutarkhosz, Lükurgosz 19). A másik megoldás az volt, hogy a feladás jeleként kimondták: apagoreuó, vagyis „megadom magam” (Pauszanasz, VI, 10,2). A spártaiak, noha az ökölvívóspórt tényerésében vitathatatlanul komoly szerepet játszottak, a megadást férfiakhoz méltatlan viselkedésként értékelték, emiatt idővel megtiltották atlétáiknak az ökölvívás – és a győzelmet hasonló módon eldöntő pankration – versenyein való részvételt.

A mérkőzés eredményét egyetlen jól kivitelezett ütéssel eldöntő ökölharc ellentéte sem volt éppen ritka jelenség. A kézborítás sérülést okozó hatásának növekedésével az atléták félelme is nőtt attól, hogy maradandó, esetleg halálos sérülést szenvednek. Így aztán gyarapodott az olyan küzdelmek száma, amelyek során a szembenálló felek igyekeztek ütőtávolságon kívül maradni, vagy pedig csak imitálták a támadást. Erre utalt Thesszaloniki Kr. u. 12. századi püspöke, Eusztathiosz, amikor az Iliászhoz írt kommentárjában a következőket fejtette ki:

*„Az embernek meg kell továbbá figyelnie, hogy most az ökölvívók egyszerre esnek egymásnak. Volt azonban egy időszak, amikor az volt a technikájuk, hogy sok órát elpazaroltak ellenfeleik legyőzése végett úgy, hogy kezüket felemelték és leeresztették, mintha a levegőt ütnék, amint azt gyakran mondják, vagy valami agresszív árnyékbokszolást mutatnának be... Egyetlen ökölvívó sem volt híres azért, mint korábban is mondták, mert volt annyi önuralma, hogy fáradtságosan feltartsa kezét hosszú ideig, ne üssön, és így fárasssa ki ellenfelét. Tehát amikor valami ilyesmi történt, vagy más módon lanyhult el a küzdelem, akkor a versenyzők egy olyan segítséget kaptak, amit Pauszanasz (Kr. u. 2. századi grammatikus, nem azonos az eddig többször idézett íróval) is leír, azt állítva, hogy amikor a versenyen az ökölvívók húzták az időt, akkor egy létrát (klimax) hoztak, úgyhogy nekik annál kellett állniuk, egymástól ütőtávolságon belül, és meg kellett őrizni pozíciójukat annak érdekében, hogy körbe futva ne kerüljék el a nekik szánt ütések, hanem egy helyben maradva, karjuk mozgásával védjék magukat. És ezt hívták »a létrából«-nak (ek klimakosz), ami szólásmondás talán azokról is szól, akik szándékosan szünetet tartanak a munka kellős közepén.”* (Eusztathiosz, 1324, 48.)

Michael B. Poliakoff egy tanulmányában ezen idézet alapján kétségbe vonja a Melankomasz halogató taktikájáról fennmaradt antik hagyomány hitelességét – viszont nem tagadja azt, hogy az ökölvívó történeti személy volt (Poliakoff, 1987b). A probléma az, hogy nem tudjuk, mikor és milyen mértékben terjedt el a klimax alkalmankénti használata. Vázaképek a klimaxot úgy ábrázolják, hogy az egy második függőleges támaszték nélküli létra, amit a versenyzők között úgy állítottak az élére, hogy önállóan is megállt. Hasonlóképpen a középkori lovagi tornák sorompójához, ez választotta el egymástól az ütőtávolságon belül küzdő feleket. Egyes kutatók a klimax kifejezést átvitt értelemben is használják a bírák által elrendelt végküzdelem jelölésére (Paleologos, 1976). A klimaxhoz hasonló megoldás volt a hosszan elnyúló mérkőzés záros határidőn belüli eldöntésének kikényszerítésére az, hogy vízszintesen tartott rudakkal szűkítették fo-

lyamatosan a küzdőteret. Így az atléták egyre közelebb kerültek egymáshoz, és nem menekülhettek a másik ütési elől (Poliakoff, 1987b). Az író Pauszaniasz egy harmadik, nyilván ugyancsak elterjedt módozatról adott hírt a nemeai játékok kapcsán. Ott az est beállta miatt félbeszakították az epidamnoszi Kreugasz és a szürakuszai Damoxenosz még világosan megkezdett mérkőzését. Ezt követően úgy határoztak, hogy a versenyzők felváltva üssék meg egymást, és az ütések nem szabad védeni. Azt sorshúzással döntötték el, hogy ki kezdi az ütéváltást (Pauszaniasz, VIII, 40,3-5).

Az ókori képzőművészeti alkotások, kiváltképp vázáképek, valamint irodalmi források alapján a modern szakirodalomban határozott elképzelések alakultak ki arról, miképp folyhatott le egy szabályos ökölvívó mérkőzés (Rudolph, 1965). Az egymással szemben elhelyezkedő ellenfelek egyenes tartásban, magasra emelt karokkal figyelték a másik mozdulatait. A ravaszabak még arra is ügyeltek, hogy ők kerüljenek háttal a tűző napnak, és így partnerük szemét bántsa az éles fény. Ez különösen a forró nyáron megrendezett Olümpia hatnapos programjának bevezetésétől volt számottevő tényező, mivel annak keretében kora reggeltől előbb a három futóversenyt (hosszútávfutás, stadionfutás, kettős stadionfutás) bonyolították le, majd következett a birkózás, utána pedig – déltáj vagy kora délután, a legnagyobb hőségben – az ökölvívás (Lee, 2001). Az összecsapásra felkészült sportolók egyik karjukat, általában a balt – ha csak nem voltak fordított alapállásúak –, enyhén behajlítva előre nyújtották, míg másik karjukat nagyjából ugyanolyan magasságban a könyöknél erősen behajlították, hogy egyenes-, lengő- vagy horogütést készítsenek elő. Ugyanakkor lábaikkal egy meglehetősen széles lépéshelyzetet vettek fel, amelyből könnyen hátra vagy előre léphettek, attól függően, hogy támadni vagy védekezni akartak-e. Az egyenes tartás és a mindkét fél által magasra emelt karok arra mutatnak, hogy a testre mért ütések tiltott volta miatt a nyak és a csipő közötti testfelület nem szorult védelemre.

Az ökölvívás stílusának alakulását – mint említettük – alapvetően befolyásolta az ökölvívó védőfelszerelésének már ismertett fejlődése. A súlyosabb sérüléseket okozó ütések a keményebb szíjak, majd a fémgombokkal megerősített „késztyűk” bevezetésével előtérbe helyezték a védekezés fontosságát. Ebből a szempontból érdemel figyelmet az alkar beburkolása a bandázsok későbbi változatainál. Ugyanis az ütések elhárításában a kar védett alsó szakasza komoly szerepet játszhatott. A védőmunka jelentőségét igazolják az abban jeleskedő öklözők sikerei. Kr. e. 300-ban az ifjak olümpiai bajnokságát az éliszi Hippomakhosz nyerte meg, aki Pauszaniasz szerint „három ellenfelét anélkül gyűrte le, hogy őt egyszer is megütötték volna” (Pauszaniasz, VI, 12,6; Moretti, 1957, 506). A Kr. e. 240-es esztendő felnőtt olümpiai bajnokát, az alexandriai Kleóxenoszt ugyanebből az ökből az atraumatisztosz (sebezhetetlen) jelzővel ruházták fel. Ő kiváló védőtechnikájának köszönhetően Nemeában, az Iszthmoszon és Delphoiban is győzni tudott, vagyis bajnoka lett mind a négy pánhellén versenynek (Moretti, 1957, 569; Golden, 2004; Maróti, 2000). A Dión Khrüszosztomosz beszédeiben magasztalt Melankomasz minden bizonnyal a versenyzők ezen vonulatát gazdagította. Az ilyen stílusú ökölvívók közül került ki a legtöbb olyan sportoló, akit soha nem tudtak ütés-

sel földre sújtani. Ők elismerésként megkapták az akoniti (portalan) jelzőt, hasonlóképp azokhoz a birkózókhoz és pankratiasztészekhez, akik mérkőzéseik közben soha nem kényszerültek meghempereggni a küzdőtér homokján. De ugyanezt a jelzőt nyerték el azok a nagyhírű nehézatléták is, akiknek ellenfelei esélytelenségük miatt visszaléptek a versenytől, és így ők mérkőzés nélkül nyerték el a koszorút (Golden, 2004).

A védekezés növekvő fontossága mellett azonban már a puhább szíjak korszakában is megvolt, és később nyilván még nőtt is a támadó stílus agresszivitása. A jobban felépített védekezés a támadó fél ütőtechnikájának állandó csiszolását követelte meg. Miképp a védekezésnek megvoltak a már említett nagymesterei, éppúgy a támadó stílusnak is ismerjük a legkiemelkedőbb képviselőit. Kr. e. 464-ben a rhodoszi Diagorasz úgy lett bajnok Olümpiában, hogy soha nem tért ki ellenfelei ütési elől, viszont ő maga hatalmas csapásokat osztogatott. Ez az egyoldalúan támadó stílus is meghozta számára a sikert és az azzal járó elismerést. Kortársai ugyanis felruházták őt az euthümakhosz (nyíltan harcoló) jelzővel (Moretti, 1957, no. 252; Matz, 1991). Hasonlóképpen nagy ütéseinek köszönhetette bajnoki címét a karüsztoszi Glaukosz, aki Kr. e. 520 olümpiai döntőjében egy jól irányzott erős csapással kiütötte ellenfelét (Pauszaniasz, VI, 10,1-3). Nem tudjuk, mikor lett olümpiai bajnok a kürénéi Eurüdamasz, de minden bizonnyal már a keményebb szíjak vagy éppen a fémgombokkal megerősített caestus korszakában. Ugyanis a Kr. u. 2-3. század fordulóján alkotó író, Ailianosz szerint döntőbeli ellenfele kiverte a fogait. Ő azonban hősiiesen lenyelte azokat, nehogy a másik észrevegye sérülését, és végül legyőzte vetélytársát (Ailianosz, *Variae historiae*, X, 19; Moretti, 1957, 960).

Általánosságban elmondható, hogy míg a kizárólag jó védőmunkájuk miatt eredményes ökölvívók kivétel-számba mentek, addig a támadások hatékonyságában bízó öklözők sokkal többen voltak. Ők ütésekkel elsősorban ellenfelük állcsúcsát és állszegletét célozták meg. Olykor az orr, a száj és a szemtáj volt a célpont. A képi ábrázolásokon világosan felismerhető az állcsúcsra mért ütés. Az összetört fülű vagy, ahogy a szakirodalom nevezi: karfiolfülű öklöző nem ritka tárgya az antik szobroknak sem. Kerámiák festett illusztrációi gyakran ábrázolnak olyan jelenetet, ahol az egyik versenyző már összerogyva a földre hanyatlik, de a másik még mindig püföli őt felülről lefelé sújtó öklével, vagyis az úgynevezett kalapácsütéssel (Rudolph, 1965). Mindez az antik ökölvívás alkalmankénti brutalitását mutatja.

A vázáképek ábrázolásai alapján az egyenes, a horog és a lengő számítottak a leggyakrabban kivitelezett ütéseknek. Megfigyelhető, hogy az egyeneseket főleg bal kézzel ütötték, amikor egyidejűleg a bal láb lépett előre. Ugyanakkor a horog és a lengő lépésváltás nélkül, jobbról indult. Az egyenes ütés, amennyiben azt a két fél közötti távolság megengedte, a fej hátravonásával védtek ki. Ha ez nem tűnt elég hatékonynak, akkor igyekeztek az ütést a testüktől minél távolabb, nyitott tenyérrel felfogni. Így kihasználhatták egyrészt a kemény ökölborítónak, másrészt az alsókart fedő prémrétegnek az ütés erejét csökkentő hatását.

Ha az ökölvívó jól akarta érvényesíteni az ökölborítás által a védekezésben nyújtott előnyöket, és ellenfele kifárasztására törekedett, akkor viszonylag nagy

távolságban kellett maradnia küzdőtársától. Ugyanakkor azonban fenn kellett tartania az állandó fenyegetést is, tehát a másiktól való távolságot úgy kellett kiszámítania, hogy ő maga biztonságban legyen, ellenfele viszont fenyegetve érezze magát. Ehhez villámgyors láb munkára volt szükség, amelyben a rövid hátralépések és a lendületes előreugrások váltogatták egymást. A jó láb munka a közelharc esetében is elengedhetetlen volt, különösen akkor, ha a szembenálló fél hosszabb karokkal, és ennél fogva nagyobb ütőtávolsággal rendelkezett.

A közelharc során gyakran ütöttek rövid egyeneseket. Mivel ezeket igen gyorsan lehetett kivitelezni, a hátralépés vagy a fej hátravonása nem nyújtott védelmet, viszont megoldást jelenthetett az oldalirányú kitérés. Befejezésül egy ilyen jelenetet idézünk Vergilius Aeneiséből (V, 443-447):

„Entellus nekidül most és csap a jobbjá magasba,  
Csakhogy látta a lendületet fentről fenyegetni  
S fűrgén félrehajolva hamar kikerülte a másik;  
Légbé veszett az ütés, Entellus meg maga  
hosszan,...  
Szörnyű sulyával utána zuhant, sulyosan le a földre...”

### Felhasznált irodalom

Crowther, N.B. (2004): Age Categories at Olympia. In: *Athletika. Studies on the Olympic Games and Greek Athletics*. (Nikephoros Beihefte 11.), Hildesheim, 87-96.

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

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

Evjen, H.D. (1992): The Origins and Functions of Formal Athletic Competition in the Ancient World, in: *Proceedings of an International Symposium on the Olympic Games 5-9 September 1988*, (eds. Coulson, W. and Kyrieleis, H.), Athens, 95-104.

Fiedler, W. (1992): Der Faustkampf in der griechischen Dichtung, *Stadion*, XVIII: 1-67.

Gardiner, E.N. (1910): *Greek Athletic Sports and Festivals*. Macmillan and Co., London.

Gardiner, E.N. (1980): *Athletics of the Ancient World*. Ares Publishers, Chicago (az 1930-as 1. kiadás reprintje).

Geominy, W., Lehmann, St. (1989): Zum Bronzefeld des sitzenden Faustkämpfers im Museo Nazionale Romano. *Stadion*, XV: 139-165.

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

Harris, H.A. (1984): *Sport in Greece and Rome*. Thames and Hudson, 24.

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

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

Kratzmüller, B. (2004): The role of paides within the ancient Olympic Games, in: *Ancient and Modern Olympic Games: Their Political and Cultural Dimensions – 8<sup>th</sup> International Congress of the European Committee for Sport History 25-28 September 2003, Ancient Olympia Greece, Komotini*, 37-42.

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

Maróti E. (2000): *A delphoi Pythia sportversenyeinek győztesei*. Argumentum Kiadó, Budapest (Apollo Könyvtár 21.).

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.

Paleologos, K. (1976): Boxing, in: *The Olympic Games in Ancient Greece* (general supervision by Yalouris, N.), Ektodike Athenon, Athens, 216-225.

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

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

Poliakoff, M.B. (1987b): Melankomas, ek klimakos, and Greek Boxing, *American Journal of Philology* **108**: 511-518.

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

Scanlon, Th. F. (1982/1983): Greek Boxing Gloves: Terminology and Evolution. *Stadion* VIII/IX: 31-45.

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

A szövegben mű címmel vagy a szerző nevével, valamint fejezetszámmal jelzett antik művek esetében a megjelenés helyét és évszámát nem jelöltük, mivel az adatok az összes létező kiadásban évszázadok óta azonosak (pl. *Gümnasztikosz* 3, *Pauszaniasz* VI, 11,9 stb.).

# Adalékok a sportturizmus elméleti kérdéseire

**Yiannakis Orphanos**

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,  
Budapest

E-mail: [yianorph@hotmail.com](mailto:yianorph@hotmail.com)

## Összefoglaló

Miután az elmúlt években az egymást követő pénzügyi és gazdasági válságok hátrányosan érintették a turizmust, mint gazdasági ágazatot, az utazásszervező és utazásközvetítő szektor szakemberei arra kényszerültek, hogy termékeiket a korábbiaknál vonzóbbá, eladhatóbbá tegyék. Jelen dolgozat az aktív sportturizmus nézőpontjából tanulmányozza ezt a kérdéskört. Egyrészt azt elemzi, hogy mennyire szabadok ténylegesen a személyes választások, ha azok az egyének különböző társadalmi csoportokban betöltött státuszaiból, valamint a hozzájuk tartozó szerepeikből fakadnak, és a döntéshozatal során az általánosan elfogadott társadalmi normák és magatartásszabályok a mérvadók. Másrészt megpróbálja feltárni, hogy milyen jellemzőkkel rendelkező turisztikai termékre vevők jobban az aktív sportturisták, más szóval milyen legyen a sportkínálat annak érdekében, hogy összhangban legyen a kereslettel. Az eredmények azt sugallják, hogy a racionalizáltságtól való eltávolodás szükségletté vált a modern társadalmakban és az aktív sportturizmus egyik lehetséges terepének a fenti szükséglet kielégítésének, mert alkalmas adhat az embereknek arra, hogy kilépjenek szokásos és ismert tevékenységeik övezetéből és kiteljesítsék egyéniségüket. Következtéseiben a szerző megállapítja, hogy az aktív sportturizmus akkor sikeres, ha az általa nyújtott kínálat nem túlságosan strukturált, elsősorban nem üzleti jellegű sportaktivitás, hanem játékos, játékkal teli, és biztosítja az egyéni képességek kibontakozását.

## Bevezetés

Az elmúlt években egymást követő pénzügyi és gazdasági válságok elkerülhetetlenül kedvezőtlenül érintették a turizmust, mint gazdasági ágazatot. A visszaesés különösen ott járt káros következményekkel, ahol a turizmus korábban számottevően, akár 20-25%-ban járult hozzá az országok GDP-jéhez. Például európai viszonylatban, Horvátországban, Cipruson, Észtországban, Máltán és Montenegróban súlyos negatív irányú változásokat indukált a gazdasági dekonjunktúrának, az ipari termelés mérséklődésének, a növekvő munkanélküliségnek, a csökkenő jövedelmeknek és a pénznek instabilitásának együttes hatása, de jelentős hatással volt a nemzeti gazdasági mérlegre a beutazók számának apadása Spanyolországban és Görögországban is. A hanyatlás jelentékenyebbnek bizonyult a szabadidő turizmusban, mint a hivatásturizmusban, és eltérőnek mutatkozott a szabadidő turizmus különböző területein is. A bevételek megcsappanása arra ösztönözte az utazásszervező és utazásközvetítő szektor szakembereit, hogy termékeiket minél vonzóbbá, eladhatóbbá tegyék. Dolgozatunkban a sportturizmus, ezen belül az aktív sportturizmus nézőpontjából tanulmányozzuk ezt a kérdéskört.

A sporttevékenységnek, mint turisztikai terméknek boncolgatása szükségszerűen elvezet ahhoz a jelen-

séghez, hogy az emberek, manapság sokkal inkább, mint eddig bármikor, eredeti élmények megszerzésére törekednek, amikor turisztikai programokat választanak. Elvágyódásuk a kötelező feladatoktól terhelt mindennapi életviteltől az önkéntes, szabad és szokatlan tevékenységek felé úgy is értelmezhető, mint egyfajta válasz a technológiailag irányított, üzletileg és szociálisan létrehozott valóságra. Vitathatatlan, hogy az egyének szabadon felhasználható idejének mennyisége korlátozott. A problémakör mélyebb elemzése alapján még az is kérdéses, hogy ennek a szabadidőnek valójában mekkora része szabad igazán, és mennyi időt tölt az egyén ténylegesen személyes élvezetekkel. A dolgozatban egyrészt választ keresünk arra a kérdésre, hogy mennyire szabadok ténylegesen a személyes választások, ha azok az egyének különböző társadalmi csoportokban betöltött státuszaiból, valamint a hozzájuk tartozó szerepeikből fakadnak, és a döntéshozatal során az általánosan elfogadott társadalmi normák és magatartásszabályok a mérvadók. Másrészt, figyelembe véve, hogy racionalizáltságtól való eltávolodás szükségletté vált a modern társadalmakban, az aktív sportturizmust úgy tanulmányozzuk, mint a fenti szükséglet kielégítésének egyik lehetséges terepét. Végül kísérletet teszünk annak feltárására, hogy milyen jellemzőkkel rendelkező turisztikai termékre vevők jobban az aktív sportturisták, más szóval milyen legyen a sportkínálat annak érdekében, hogy összhangban legyen a kereslettel. Noha a passzív sportturizmus gazdasági hatása sem lebecsülendő, hiszen a mega-sportesemények alkalmasint hatalmas tömegeket mozgatnak meg, e szegmens piacának összetevőire nem térünk ki, mivel marketing szempontból más jellegű problémákat vetnek fel.

**Kulcsszavak:** szabadidő, turisztikai termék, sportkínálat-kereslet, aktív sportturisták

## Szabadnak lenni

Látszólagos ellentmondás, hogy amikor az idő elvileg szabad az emberek számára, akkor azt valamilyen tevékenységgel kitöltik. Ezért szó szerint véve ez az idő sem szabad, még akkor sem, ha kellemesen és örömteli módon töltik el, mert lefoglalják a különböző programok. Következésképpen, filozófiai értelemben szabadidő, mint el nem foglalt idő, nem létezik (Kosiewicz, 2006). Valójában a szabadidő fogalmát úgy érdemes megközelíteni, mint a cselekedetek szabad választásának tárgyát, melyben az egyének saját maguk választják meg, mit tesznek, függetlenül kötelező elfoglaltságaiktól és feladataiktól.

A szabadidőnek sokféle definíciója létezik. Valamennyiben szerepel a szabadság, de a személyes öröm és a szociális szabadság foka változik annak függvényében, hogy mennyire korlátozottak az egyének választásai a szabadidejükben. A legegyszerűbb meghatározások kezdetben a munkaidővel állították szembe a szabadidőt. Ezek szerint a szabadidő életünknek az a szférája, amelyet nem munkával, nem a munkával kapcsolatos utazással, illetve nem alvással töltünk (Giddens, 1964). A szabadidő-munkaidő dichotómiaja mindvégig megmaradt, de a későbbiekben bővültek a fogalmi jegyek, nagyobb hangsúlyt kapott a cselekedetek irányultsága, önkéntessége, men-

tessége a családi kötelezettségek, valamint a társadalmi elvárások alól, és kezdett elmosódni a szabadidő és a munkaidő közötti szigorú határvonal (Dumazedier, 1974; Kelly, 1972).

Kelly, akit a szabadidő kultúra egyik legelhivatottabb szakértőjének tartanak, mintegy másfél évtizeddel később még kifinomultabban fogalmazta meg a szabadidő lényegi megkülönböztető ismérveit.

*„A szabadidő tehát... tapasztalat, amelyet azonosítható és elemezhető, változatos összetevők alkotnak. Ugyanakkor minden egyes szabadidős tapasztalat egy új jelenség, amely az alábbi elemekből tevődik össze:*

- *A szabadidő döntés, egyidejűleg cselekedet és állapot. Jellegét tekintve a döntés nem külső, hanem belső indítékokból fakad.*

- *A szabadidő jelenség, a döntés és a cselekvés produktuma.*

- *A szabadidő folyamat, nem változatlan, időben és térben hozzák létre és alakítják.*

- *A szabadidő újra és újra más kontextusba helyezhető és konstruálható.*

- *A szabadidő termék abban az értelemben, hogy a jelentése mindig szituációfüggő és nem értelmezhető külső források tükrében.*

- *A szabadidő cselekvés, történetiségét, érzelmi hátterét, értelmezését epizódyszerű fejlődését, valamint végső célját tekintve teljes és komplex.” (Kelly, 1987, 49.)*

Kelly jó néhány követőre talált, munkássága nagy hatással volt szakterületén. A szabadidő típusairól szóló elméletét például Ruth (1999) elemezte részletesen. Kelly a szabadidő alábbi típusait különböztette meg koncepciójában: feltételek nélküli szabadidő, feltöltődést szolgáló szabadidő, kapcsolatok ápolására szánt szabadidő és szerepelvárások által dominált szabadidő. A feltétel nélküli szabadidő esetében a hangsúly a személyes választásokra és a belső igények kielégítésére tevődik. A szabadidőnek ez a válfaja teljes mértékben független a munkától. A feltöltődést szolgáló szabadidőnek kiegyenlítő funkciója van, pihenést és megújulást biztosít és oldja a munkából, a szülői létből, az iskolából és a társadalmi élet más szféráiból eredő feszültségeket. Ez a fajta szabadidő viszonylag alacsony választási szabadságot feltételez. A kapcsolatokat erősítő szabadidő interperszonális kapcsolatokat kiépítésére és ápolására szolgál. Az emberek azért választják ezt a formát, mert erős bennük a vágy másokhoz fűződő értékes emberi viszonyok kialakítására. Ennek a választásnak nagyfokú a szabadság- és a szociális tartalma. A szerepelvárások által meghatározott szabadidőben az egyén, noha nincs ilyen irányú, egyértelmű kötelezettsége, mások elvárásainak igyekszik megfelelni egy-egy speciális szerepkörben. Itt az egyének azon szándéka, hogy másokkal elfogadtassák magukat, behatárolja választási szabadságukat és cselekedeteiknek nincs valódi társadalmi relevanciája.

Valamennyi szabadidős aktivitás esetében joggal felvetődnek az alábbi kérdések: Mennyire szabadok ténylegesen a személyes választások? Milyen mértékben befolyásolják az egyének különböző társadalmi státuszai és szerepei életstílusukat? Mindenkor szem előtt tartják-e az általánosan elfogadott társadalmi normákat és magatartásszabályokat, amikor szabadidejük felhasználásáról döntenek? Egyáltalán, képesek-e az egyének érzékelni a szabadságot, vagy a választásaik megszokásból fakadnak?

Az időfelhasználás szociológiai kérdéseivel foglalkozó kutatók álláspontja, akár az életmód, a praxis és a habitus (Bourdieu, 1977), akár az életstílus (Utasi, 1996) fogalmi rendszerét használják, megegyezik abban, hogy a szabadon beosztható idő mennyisége és eltöltésének módja jelentősen különbözik társadalmi rétegenként, mindkettő jelzi az egyén pozícióját a társadalmi struktúrában és ugyanakkor bizonyos fokig meg is határozza a társadalmi hovatartozást. A szabadidős tevékenységeket tehát az emberek adott társadalmi körülmények és adott társadalmi-gazdasági státusz által meghatározott helyzetből, viszonylagos szabadsággal választják, de a viszonylagos szabadság is lehetővé teszi preferenciák kialakítását. Egyfelől igaz, hogy választásaik gyakran megszokásból és/vagy megfelelési vágyból fakadnak, másfelől képesek érzékelni a szabadságot és előnyben részesíteni azokat a tevékenységeket, amelyekről azt gondolják, hogy rajtuk keresztül a szabadság fokozottabban megélhető.

### Játék, sport, (sport)turizmus

A szabadidőben végzett, szabadon választott tevékenységeket a szabadság és a kötelezettség-mentesség érzése kíséri mind a turizmus különböző válfajaiban, mind az amatőr sportban, mind a játékban. A sportturizmusban ez a három szféra sajátos szimbiózisban fonódik össze, de csak akkor, ha úgy tekintünk a kínálatot képező sporttevékenységekre, mint az egyéni képességeket kibontakoztató, játékos aktivitásokra, és nem, mint szervezett, üzleti eseményekre. Ebben a koncepcióban a játék a sport integrált része, a sport játékként is értelmezhető és a sportturizmus magában foglalja ezeket a tevékenységeket, összekapcsolva az elutazás szükségletével.

Elvileg mind a turizmusnak, mind a sporttevékenységeknek jól szervezettnek kellene lennie annak érdekében, hogy a résztvevők minél több élménnyel gazdagodjanak, a szervezők pedig minél többet profitáljanak anyagilag az eseményekből. A magas szintű szervezethez viszont több vonatkozásban ellentétes a kereslettel, nevezetesen azzal, hogy a fogyasztók szabadságra vágnak, szabadulni akarnak kötelességértől és a megszokottól eltérően, szabadon akarnak cselekedni. A sportturizmus és a játék jellemzői ezen a ponton közelítenek egymáshoz, mivel mindkettő lehetőséget nyújt az eszképzimusra, a menekülésre a mindennapok egyhangúságától.

Huizinga (1955) klasszikussá vált koncepciójában a világ folyását kezdettől a játék irányította. A játék természeti jelenség, maga az emberi kultúra is játék, „az emberi kultúra a játékban, játékként kezdődik és bontakozik ki.” (Huizinga, 1995. 7). szerint a játék a kilépés a való életből egy olyan ideiglenes tevékenységi szférába, amely fölött az egyén rendelkezik. A játék nem kapcsolódik a napi kötelezettségekhez, anyagi előnyökhöz és e két jellemzője szükségszerűen növeli az élvezeteket. A turizmus hasonló tulajdonságokkal rendelkezik, mivel a mindennapi miliőn kívül valósul meg (Ryan, 2005).

Schmitz (1979) szerint a játék egy olyan virtuális világot teremt, ami kívül is és belül is áll a természet világán, miközben arra épül. A természeti világon Schmitz itt a megszokott, az emberek élete során felépő mindennapi élményeket érti. Akárcsak a sportturizmus, a játék is arra szolgál, hogy kielégítse az emberek vágyát a „kiszakadásra” a mindennapokból. A



játékperiódusok révén az egyének legalább átmenetileg mentesülnek a társadalmi felelősségvállalás alól, megszabadulnak otthoni és munkahelyi kötelezettségeiktől.

A szakirodalomban arra is találunk utalást, hogy a játék és a turizmus egyaránt korlátlan lehetőségeket szabadít fel a résztvevők korlátok nélküli cselekedeteinek. Shaun szerint (1992, 162.) a játék felszínre hozza a játékosok végtelen lehetőségeit és a világ végtelenségét. Shaun azt sugallja, hogy a kötelezettségeken és a rutinszerű feladatokon túllépve az egyének meg tapasztalhatják a kötetlenség érzését és cselekvési kényszer nélkül ismerhetik fel kulturális funkcióikat és morális kötelezettségeiket. Hasonlóképpen a turizmus is rendelkezik azzal a potenciállal, hogy a résztvevőket kivonja a tényleges helyzetekből, nemcsak tényszerűen, hanem virtuálisan is, és egy olyan világba vezeti őket, ahol úgy érezhetik: újjászületnek és dacolhatnak a cselekvések szokásos, általánosan elfogadott módjaival. Ezáltal a turizmus átmenetileg alternatív eszközként használható a társadalmi struktúrák egyéni és csoportos negligálására. A modern időkben a játék és a turizmus tudatos cselekedetek, melyek felszabadíthatják az egyéneket a megszokott irányvonalak követésétől és nem racionális, nem célorientált megfontolásokon alapuló, önértéket képviselő cselekedetek választásához vezethetik őket. Még inkább így van ez, amikor a sport turisztikai élmény tárgya. A sport ugyanis önmagában is képes egy külön világot teremteni, kiragadni a résztvevőket a mindennapi megszokott világából, „önmagában rejlik a szépsége” (Clifford and Freezell, 2010, 120).

Schmitz (1979) szerint három olyan alapvető különbség alakult ki a játék és a teljesítménysport között, amelyek következtében az utóbbiból eltűntek a játékos elemek. Az első: a sportbéli győzelem túlértékelése; a győzelem mindenhatóságának tudomásul vétele és elfogadása volt a legbiztosabb út a játék szellemének megsemmisítéséhez. A második különbség a technikai racionalizáció terjedése a sportban, amit a minél hatékonyabb sportolás igénye, az eredmények hajszolása mozgatott. A sportolókra kényszerített háttartalan profizmus, minden más érték kárára, beleértve magukat a sportolókat is, kizárólagos céllá vált. A harmadik különbség a sport és a játék között a sportversenyek nézőinek jelenlétéből fakadt. Ezzel összefüggésben ugyanis sor került a reklám-lehetőségek, a gazdasági haszon, a jövedelmek, a társadalmi és pénzügyi funkciók túlzott kihangsúlyozására. Az utóbbiak ugyan „nem értéktelen hajtóerők, de nem a játék hajtóerői” (Schmitz, 1979, 37.).

Vélelmezhető, hogy az emberek jelentős része, ha nem is mindig tudatosan, de hasonló okok miatt érdeklődik a sportturizmus iránt, mint a játék iránt. A sportturisták a valós időt és a mindennapi élet forgatókönyvét felülíró élményeket, valamint érzéseket keresnek, és ezeket akkor tapasztalják meg, ha kínálatban szereplő sporttevékenységek játékos elemeket tartalmaznak. Ezért a sportturizmusban nem a sporttevékenység magas szervezethez tartozó érdemes hangsúlyt helyezni, hanem annak játékoságára, a játékos elemek fontosságára, önértékeire. Amikor a sportolás a mindennapi valóságtól eltérő helyen, alkalmi körülmények között történik, akkor a sportaktivitás átlép a „munka spektrumából a játék spektrumába” (Standeven and De Knop, 1999, 50). Ilyenkor a sport a szabadidővel kapcsolódik össze, oly módon, hogy nem szolgál

más célokat, csak felszabadító, élvezetes élmények szerzését. Az aktív sportturisztika akkor éri el célját, ha színtere egyszerű, vonzó környezet, maga a sporttevékenység informális, szabályai eszközjellegűek. A sportturisták is komolyan veszik a szabadidős sportolást, de nem olyan „véresen komolyan”, mint a versenysportolók. Tevékenységük, versenyek eredménye nem érdektelen, végső kimenetele mégis irreleváns.

### Zárógondolatok

Miután a turizmus az utóbbi évtizedekben olyan hatalmas nemzetközi iparággá vált, hogy egyre több országban számottevően befolyásolja a nemzeti GDP alakulását, a világgazdaság helyzetének romlása a turisztikai termékek megújítására készíti az utazásszervező szakembereket. A nemzetközi turisztikai bevételek jelentős hányada a sportturizmusból ered, és mivel a megtorpanó gazdasági fellendülés ezt a szektort sem kíméli, itt is szükségessé vált a kínálat felfrissítése. Dolgozatunkban ebből a nézőpontból elemeztünk néhány elméleti kérdést az aktív sportturizmussal összefüggésben.

Egészen a közelmúltig jó néhány idegenforgalmi cég a sportturisztikai termékínálat szűkített változatát ajánlotta. Elsősorban nem azért, mert szakosodtak, például teniszoktatásra, lovagoltatásra, vagy éppen síturákra, hanem feltehetőleg fordítva: azért szakosodtak, mert a tehetősebb, vagy annak vélt célcsoportokra fókuszáltak, és főként az elsődlegesen sportolási céllal utazókat tekintették potenciális fogyasztóknak.

A turizmusmarketingben is gyakran leegyszerűsítve közelítették a fenti problémakörhöz és csupán azokat a tényezőket vették számba, amelyek direkt módon hatnak a belföldi és a nemzetközi turistaérkezések számának csökkenésére, illetve emelkedésére. Cikkünk alapvető üzenetének a lényege éppen az, hogy a turizmus, és ezen belül a sportturizmus, piaci mechanizmusának működése ennél sokkal komplexebb; a kereslet hullámzására jó pár faktor indirekt módon, számos áttételen keresztül hat. Az utóbbiak közül irásunkban a szabadon felhasználható idő mennyiségének és eltöltése fő indítékainak néhány elméleti kérdésével foglalkoztunk. Megállapítottuk, hogy a szabadság és a kötelezettség-mentesség iránti vágy közös vonása a turizmusnak, az amatőr sportnak és a játéknak és e három szféra sajátos módon kapcsolódik össze az aktív sportturizmusban. Ezt a tételt szem előtt tartva a sportturizmusban még sok kiaknázatlan lehetőség rejlik. Ha a termékfejlesztésnél sok más céllal utazó, de alkalmasint sportot is kereső turista igényeivel is számolnak, akkor a piac két alapeleme, a kereslet és a kínálat sokkal szélesebb körben talál egymásra és ebből a találkozásból egyaránt profitálhat a szolgáltatásszektor és a sportolni vágyó, illetve sportolásra motiválható, meginvitálható fogyasztók tömege.

### Felhasznált irodalom

Bourdieu, P. (1977): *Outline of a Theory of Practice*. University of Cambridge, Cambridge.

Clifford, C., Freezell, R.M. (2010): *Sport and Character: Reclaiming the Principles of Sportsmanship*, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL.

Dumazedier, J. (1974): *The Sociology of Leisure*. Elsevier, The Hague.

Giddens, A (1964): Notes on the concept of play and leisure. *Sociological Review*, 12:1. 73-89.

Huizinga, J. (1955): *Homo ludens, a study of the play-elements in culture*. Beacon Press, Boston.

Huizinga, J. (1995): The Nature of Play. In W.J. Morgan, K.V. Meier (eds.) *Philosophical Inquiry in Sport*, Human Kinetics Publisher, Champaign, IL, 5-7.

Kelly, J.R. (1972): Work and leisure: a simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 4: 50-62.

Kosiewicz, J (2006): A Dispute on the Existence of Free Time. In J. Kosiewicz, (ed.) *Environmental Differentiations of Tourism*. BK Wydawnictwo, Warsaw.

Ruth, R. (2009): *Past-Times: The Context of Contemporary Leisure*. Sagamore Publishing, Champaign, IL.

Ryan, C. (2005): Stages, Gazes and Constructions of Tourism. In C.Ryan (ed.) *The Tourist Experience*. Thomson, London, 1-26.

Schmitz, K.L. (1979): Sport and Play: The Suspension of the Ordinary. In F.W. Ellen, J.M. William (eds.) *Sport and the Body: a Philosophical Symposium*. Lea and Febiger, Philadelphia, 22-29.

Shaun, G. (1992): *Hermeneutics and Education*. State University of New York Press, Albany, N.Y.

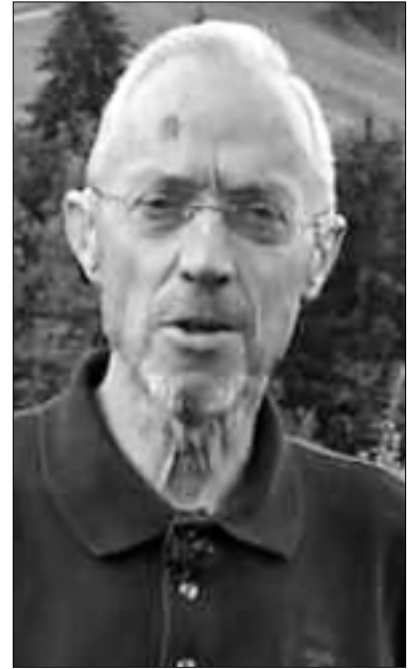
Standeven, J., De Knop, P. (1999): *Sports Tourism*. Human Kinetics Publishers, Champaign, IL.

Utasi, Á. (1996): *Lifestyles, contact captial and Hungary's elite*. MTA Politikai Tudományok Intézete, Budapest.

# Kötetlenül

## – Marcel Hebbelinck professzorral

Mozgásról, egészségről, agyműködésről



A Magyar Sporttudományi Társaság, pontosabban a szervezet **Mozgás-gyógyász Szakbizottsága**, karöltve a Magyar Tudományos Akadémia Orvosi Tudományok Osztályával, április 18-án szokatlanul erős érdeklődést kiváltó szakmai konferenciát rendezett az MTA Felolvasótermében „**Mozgásgyógyász – a mozgás szerepe a primer és a szekunder prevencióban**” címmel.

A nyolc előadást tartalmazó sorozatot Tóth Miklós, az MSTT elnöke, a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának dékánja tartotta, s egyben ő látta el a levezető elnök teendőit is. A rendezők körültekintően jártak el, s igazán rangos előadókat kértek fel. A színvonalas konferencia magyar szereplői mellett – többek között Tulassay Tivadar, Apor Péter, Radák Zsolt – két világszerte ismert kiváló professzort kértek fel előadás tartására, a belga professzort, Marcel Hebbelincket, valamint a német Jürgen M. Steinackert, az Ulmi Egyetem professzorát. Az alábbiakban az előbbivel folytatott beszélgetésünket adjuk közre.

– *Professzor úr! A Mozgás – Gyógyász! Ez a mottója, jelszava az akadémiai előadássorozatnak, s első kérdésünk az lenne, miként kapcsolódik össze a témával az emberi agy és az ezzel kapcsolatos utóbbi kutatások eredménye?*

– Az emberi fejlődésről a legutóbbi időkben kialakított tudományos felfogásunk alapján arra a következtetésre juthattunk, hogy idegrendszerünk képes – soksejtes képződményei révén – közvetlenül észlelni, és alkalmazkodni is a körülöttünk folyamatosan alakuló, örökösön változó környezethez. A jelenleg folytatott idegéletteni vizsgálatok igazolták, hogy a mozgásnak, általunk a kardiovaszkuláris és izoméletteni vonatkozások tekintetében már régóta hasznosnak tartott és jól ismert formáin túl, a fizikai aktivitás határozottan javítja az idegi képlékenységet, megújulást és egyben a idegrendszer védelmét is. Ezek a hatások, tulajdonságok különlegesen fontosak az idősebbek, s mindezekelőtt azok számára, akik ideggyógyászati eseteket személyesítenek meg: traumás agysérültek, idegsorvadással, agyvérzéssel kezelt betegek.

– *Az újabb keletű neurodinamikai tapasztalatok radikálisan újszerű felfogást eredményeznek az idegrendszerről?*

– Úgy van, s szerepéről testünkben és magatartásunk befolyását illetően is. Az agy nem csupán egy központi parancskezelő rendszer, amely átalakítja a beérkező stimulust motorikus válaszokká, hanem egyben szimulátora a jövőben bekövetkező cselekményeknek, sőt előrejelző rendszere is azok várható hatásainak. Ezek a dinamikus teóriák biztosítják a leg-hatékonyabb kereteit a mozgás- és magatartásjellemzők megértéséhez és nyomatékosítják a dinamikus megközelítést a mozgás-viselkedés, a magatartás újjászervezésében. A mozgást, mint gyógy módot lehetséges, sőt elengedhetetlenül szükséges alkalmazni prevenció céljából és a másodlagos tünetek csökkentése érdekében úgyszintén. Mondanom sem szükséges: annak érdekében, hogy maximális eredményt érjünk el, az embereknek a mozgás örömeért kell elsősorban aktívnak lenniük, s a mozgásanyag célzatosságának nyilvánvalóan értelemszerűnek kell lennie a résztvevők számára. A képességtudat és a fenomenológiai

szempontok humánus elveinek figyelembevétele kölcsönözhet azután különleges értéket, fontosságot a tapasztaltaknak, a szerzett szubjektív élményeknek minden egyes személy számára. Ez nyilvánvalóan interaktív megközelítést követel a hagyományosan előírt receptekkel szemben. Ez a sportos gyakorlat azután lehetővé teszi a hagyományos és újszerűen humánus metódus kombinációját és megítélem szerint a leg-hatékonyabb és a leginkább elfogadható út a mozgás és magatartás javítására. Ez a sportorientált mód kiválóan illeszkedik a jelenlegi tendenciákhoz, amelyek előtérbe helyezik a közösségi-alapon szervezett programokat, illetve az otthon végzendő, alkalmazandó rehabilitációs eljárásokat is.

– *Témánk eszenciája a mozgás. Sok szempont mellett most prioritásként tehát a mozgás és az agy viszonya. A primitív élőlények idegrendszer nélkül is képesek mozogni.*

– A változatosság lenyűgöző és az evolúció útját mi sem bizonyítja jobban, mint az idegrendszer és az agy fejlődése. Más szavakkal azt mondhatjuk: a fejlődés története során az élőlények szervezete és idegrendszere folyamatosan azzal volt elfoglalva, hogy komplex módon alkalmazkodjon az örökké változó-alakuló világhoz, amely állandóan, s elképesztően változatos környezetet kínált fel az alkalmazkodásra, illetve helyesebben, ennek megfelelő akciót követelt meg a túlélés érdekében... Már ezerkilencszáznegyvenötben Merleau-Ponty megfogalmazta: „Testünk mozgása az a mód, ahogyan a világban létezzük.” ...Mozgás mindenek felett! Vegyünk egy szinte mai idézetet. Kétezer tizenegyben Daniel Wolpert, aki egyébként a mozgás „elfogult sovínisztájának” jellemezte önmagát, a következőt állította: „Az agy nem azért alakult ki, hogy gondolkodjon, vagy érezzen, hanem elsődlegesen, hogy a mozgást vezérelje.”

– *Senkit nem lephet meg tehát a mozgás pozitív hatása az agyra, az idegrendszerre...*

– A legutóbbi kutatások eredményei, egyáltalán nem meglepő módon bizonyítják a mozgás, az aktivitás jótékony hatását az idegrendszerre. Az utóbbi két évtized radikálisan megváltoztatta a korábbi felfogást az agyról, szerepéről a szervezetben, és hatását a maga-

tartásunkra. Ha tömören szeretném összefoglalni jelenlegi tudásunkat agyunkról, akkor az alábbi tömör „Tízparancsolatot” ajánlanám sportbarátaink figyelmébe: – Egy: Az agy működésének leírása és magyarázata nem szorítkozhat ma már csupán neuronokra, meg sejtekre, szövetekre, hanem kiterjed a sejtközi állományra, továbbá az agy-gerincvelői folyadékra, egyebekre is. Kettő: Az idegrendszer kulcsfontosságú sajátossága – a szervezés. Három: Az alapvető folyamata ennek a szervezésnek a funkcionális együttműködés a szervezeti egységek között, s az interakciók többsége magába foglal nem lineáris oszcillációt. Négy: Kétféle kategóriát különböztetünk meg az idegrendszeren belüli interakciók tekintetében: idegpályás (wiring) transzmisszió és a szétáradó (diffúz) transzmisszió a gerincfolyadékban át. Öt: Az idegsejtek és szövetek hálózatokat alkotnak, s a hálózatok – hálózatokat. Hat: Az agy nem egyedüli és kizárólagos felelős a motorikus akciók szervezésében. Hét: Az agy egy dinamikus, energikus közeg testünk és a környezet között. Nyolc: Az agy úgy tűnik, mint egy szorosan zárt rendszer, amelyet az érzések modulálnak, a saját nyelvezetével működik, a saját kódjaival és a saját logikájával. Kilenc: Az elsöre kaotikusnak tetsző állapotok az agyban szinte minden térségben felfedezhetők, ám meghatározó szerepet játszanak funkcióiban. Tíz: Az agy állandóan változik, fejlődik, és a fogékonysága – kulcs tényező.

– *Állandó tudományos érdeklődésének másik döntően fontos térsége a vegetáriánusság, s nem szeretnénk elfeledkezni erről, hiszen a téma szoros összefüggésben van egyébként is az egészséges életmódra való törekvéssel, s egyben ezzel egyetemben a mozgás fontosságával. Köztudott, a vegetáriánusok között kevesebb a dohányos és körükben népszerűbb a mozgás, a sporttevékenység is. Túl azon, hogy hitük szerint ősember elődeink természetüknél fogva növényevők voltak, később váltak csak gyűjtögető „dögevők-ké”, húsevő „ragadozóvá”, bizonyítható-e, hogy húsmentes étkezési módjuk számos szempontból előnyösebb, mint az állati származékokkal gazdagított étrend?*

– Maga a szó, vegetáriánus, eleve részletesebb magyarázatra szorul, s igazából nem általánosítható. Részint megnyilvánulási formái, másfelől indítékainak változatossága miatt. Én például örököltem vagyok, és mint ilyen – szigorúan vett vegetáriánus. A szintizta vegetáriánus állati terméket egyáltalán nem fogyaszt. Akadnak ellenben „engedékenyebb” változatok, amelyek, illetve akiknek az étrendje tartalmaz például tojást, tejterméket, sőt akár halat is. A legszigorúbbak, mást ne mondjak, még mézet sem fogyasztanak.

– *Akadnak, akik – úgy vélem – egészségi okokból, mások a betegségek elkerülése, illetve a követendő gyógymód előírásai miatt válhatnak azzá, s nyilván akadhatnak, akiknek a motivációjában szerepet játszanak etikai-erkölcsi megfontolások is, amelyek tiltják az élőlények elpusztítását, s nyilván, még számos más okot hozhatnánk fel.*

– Úgy van. Kutatásaimmal azt óhajtottam demonstrálni és bizonyítani, hogy például a sportteljesítmények, vagy akár a munkaeredmények tekintetében is: a vegetáriánus egyedek semmivel sem gyengébbek a „teljes” étrenden élőkénél. A legmagasabb szintű nemzetközi sport nem kevésbé érdekes terep ebben a tekintetben. Hogy csak néhány kiemelkedő példával

szolgáljak. Kevesen tudják, hogy az ausztrál Konrád-testvérek, a Melbourne-i ötvenhatos, majd négy évvel később a római olimpiai játékok úszó főszereplői is vegetáriánusok voltak, illetve azok ma is, persze. Vagy, hogy olyan teniszező nagyságok, mint Martina Navratilova, és Chris Evert szintén. Sorolhatnám. Ami viszont igen lényeges, s erre számos bizonyítékot találtunk: kétségtelen tény, hogy a vegetáriánus étrend – a statisztikák tanúsága szerint is – jelentősen csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések számát, s mellettük is számos más baj megelőző „gyógymódja” lehet, tehát a prevenció tekintetében sem elhanyagolható az alkalmazása.

– *Ha már az etikai-erkölcsi elkötelezettségeket említettük. Hadd kérdezzem meg: nem is olyan régen, az Egyesült Államokban kétségessé vált száznegyvenhárom csimpánz sorsa, mert az amerikai légierők központi laboratóriuma és a NASA űrkutatási központja – ahol különféle kísérletet folytattak velük – már nem tartott igényt a további „szolgálataikra”, meg a leszármazottaikra sem. Ön is azok közé tartozott, akik, tudjuk, felemelték a szavukat, s igyekeztek gondoskodni minden egyes „kiselejtezett” majomról. Az akció sikerült?*

– Nem volt egyszerű. Természetes, a vegetáriánusok között szép számmal található állatvédő szervezetek léptek aláírásgyűjtő- és egyéb akcióba. A célunk az volt, hogy lehetőleg állatkertekbe, állatvédő egyesületekhez, valamint olyan állatmenhelyekre juttassuk el a csimpánzokat, ahol nyugalomban és biztonságban tölthetik le életük hátralévő részét. Külön felhívást küldtünk az Egyesült Államok elnökének, alelnökének, s a Kongresszusnak is az ügy megoldása érdekében. A dolgok, ha nem is könnyen – rendeződtek.

– *Teniszezőket is említett az imént... Nyilván nem véletlenül, hiszen rajong a játéért – még ma is játszik – amely egyben elkötelezettségét is jelzi az élet-hosszig tartó aktív élet, a rendszeres mozgás mellett, s lett érthetően nyomban élharcosa a Mozgás-Gyógyszer nemzetközi mozgalmunknak is. Tudjuk, nem egy tanulmányt írt a teniszéssel kapcsolatosan, egyebek között az adogatás, az alapütések és a röpték alkalmazása kapcsán leggyakrabban használt kilenc izomcsoport működéséről és fejlesztéséről. Nyolcvanegy évesen fantasztikusan friss, derűs, fáradhatatlan.*

– Ez így igaz, így érzem – köszönöm az elismerést. Mindazonáltal nem óhajtok valamiféle csodatévő szerepében tetszelegni. Le is kell szögezni: igaz, teljes-séggel hiszek a vegetáriánusságban, és meggyőződéssel éppen így a mozgásban rejlő gyógyerő hatásaiban is. Mi több, fanatikusan hirdetem az életet élvezhetőbbé és hosszabbá tévő együttes hatásukat. Mégis, hozzá kell tenni ehhez valamit, s ez nem más, mint két elengedhetetlen, soha el nem feledhető tényező, ráadásul egyik sem vonható az ellenőrzésünk alá: az egyik a szerencse, a másik pedig a genetikai örökségünk.

– *Őn nem mindennapos népszerűségnek örvend szerte a világon, kedvelt előadó, s nálunk is kedves, régi ismerősként, még inkább igaz sportbarátként köszönthetjük...*

– Nem bókolni óhajtok, de való igaz, teljesen itthon érzem magam Budapesten. Vagy félvszázada rendszeresen látogatok el ide, számtalan baráttra leltem. Sajnos, igen sokan már nincsenek közöttünk, hogy csak Bácsalmási Pétert, Kutassi Lászlót, Frenkl Ró-

bertet, vagy Nádori Lászlót említsem többek között. Remek munkatársként dolgozhattam némelyikükkel együtt a Nemzetközi Testnevelési és Sporttudományos Tanács keretei között, s ma is változatlanul szoros kötelék fűz Mónus Andrásához, társaihoz, és legújabban dinamikus elnökökhöz, Tóth Miklóshoz.

– *Annak idején az Ön pártfogása és jelölése alapján kapta meg Nádori professzor ezerkilencszázkilencvenháromban a Philip-Noël Baker-díjat az UNESCO Sport- és Testnevelési Tanácsától, amely a sporttudósok megítélése szerint szinte valóságos Nobel-díjnak*

*számít a szakmában, már annál is inkább, mert azt az alapító a saját Nobel-békedíja által nyert összegből hozta létre.*

– Pontosan így történt, s hadd tegyem hozzá, hogy az átadáskor nyomatékmal hangoztattam a véleményemet, miszerint Nádori László akkor már réges-régen rászolgált a megkülönböztetett kitüntetésre. Még annyit, ha hozzá tehetek, hogy éppen abban az esztendőben ért egy különleges megtiszteltetés itt Önöknél, amelyet mind máig nagyra tartok: ekkor lettem a budapesti Testnevelési Egyetem díszdoktora. **G.R.**

## A vegetáriánus igehirdető

Marcell Hebbelinck úr 1931. október 20-án született, nyolcvanegyedik évét taposta budapesti látogatása idején. Nem pusztán udvariasságból húzzuk alá, korát jócskán meghazudtolja mozgása, kedélye, szellemi és fizikai frissesége. A belga tudós lendületes, szórakoztató előadó, remek humorérzékkel és fölényes tudással felvértezve. Családi „örökségként” magától értetődően vegetáriánus, s nem csak a „szekta” hívő tagja, de valóságos modern szószólója, apostola, aki nem csak beszél, de egész életével, munkájával tevőleges, hihetetlenül aktív híve az egészségkultusznak. Édesapja, a jó nevű Health Food üzlet tulajdonosaként kereste kenyerét, ahol Marcell már korán szinte tudományos ismereteket szerzett a vegetáriánusok mibenlétéről, elveiről, s mivel egyébként is az örökös mozgás természetével áldotta meg a sors, hamar megtalálta „kifejezési formáit”, versenyszerűen evezni kezdett, országos bajnokságig, válogatottságig vitte, s a sport egész életében eleven társsá vált, később teniszütőt ragadott, s ehhez hű maradt mind a mai napig. Egész családja úgyszintén vegetáriánus, felesége, Diane, s a négy gyerek – két fiú-két leány – szükségtelen mondani, a szülőkre ütött, s három unokájuk pedig immár a negyedik ilyen generációt képviseli.

Túlzás nélkül mondhatjuk, tudományos életpályája rendkívüli. Klasszikus – görög nyelv – tanulmányai után testnevelői diplomát szerzett a Genti Egyetemen, ahol Fizioterápiából is levizsgázott. Tudományos érdeklődése az egyetem híres Farmakológiai Intézetéhez vezette, ahol önkéntesen végzett tudományos munkát.

1958 után – alkalmazott fiziológia témáiban – egy évet töltött Helsinkiben és Oslóban. 1960-



ban szerezte meg PhD fokozatát Gentben, s 1963-ban már a Université Libre de Bruxelles professzora.

A következő években meghatározó vezető egyéniség a felsőfokú intézet életében. Többek között 11 évig a végrehajtó testület tagja, elnöke és dékánja a Testnevelési és Fizioterápiás Tanszéknek, igazgatója a Biometriai és Biomechanikai Laboratóriumoknak.

Marcel Hebbelinck számos kitüntetést és megkülönböztető címet kapott különböző hazai, azaz belga, illetve nemzetközi szervezetektől, egyetemektől, s hosszú évekig töltött be tisztségeket tudományos tanácsokban, társaságokban, szövetségekben. Néhány példa illusztrációként: a Belga Olimpiai Bizottság végrehajtó Testületében 16 évig viselt tagságot. Nem kevesebb, mint 35 évig volt tagja a Nemzetközi Testnevelési és Sporttudományi Tanácsnak (ICSSPE), alapító tagja volt

az Európai Sportorvosi Szövetségnek (EFSMA) és az Amerikai Sportorvosi Kollégiumnak (ACSM). A rangos Philip Noël Baker díj elsőszámú gondozója volt a nemzetközi testületben, s tiszteletbeli doktori címmel tüntette ki a budapesti Testnevelési Egyetem 1993-ban.

Nem kevesebb, mint 250 tanulmányt publikált tudományos folyóiratokban, s többek között szerkesztette a Medicine and Sport Science című nemzetközi elismerésnek örvendő népszerű folyóiratot, megszámlálhatatlan tudományos konferenciát, tanácskozást szervezett, s vezetett le, illetve elnökölt.

Máig aktív, változatlanul végez tudományos kutatásokat egyetemén Brüsszelben. A Flamand Vegetáriánus Társaság alelnöke, vezető tanácsosa az Európai Vegetáriánus Társaságnak, amelynek kezdetől tagja, pontosabban egyik alapítója.

## „A Mozgás – Gyógyszer” ulmi gyakorlata

Eszmecsere megelőzésről és a gyermekekről Jürgen Steinacker professzorral

A Magyar Tudományos Akadémián, a Mozgás – Gyógyszer jegyében rendezett „A mozgás, mint a primer és a szekunder prevenció eszköze” című szakmai konferencia egyik élénk érdeklődéssel várt előadását Jürgen Steinacker tartotta, s tény, a várakozás indokolt volt, elsősorban azért, mert a német tudós már élő, eleven gyakorlati tapasztalatairól szólt. Külön elismeréssel méltathatjuk – mintegy bevezető gyanánt – csiszolt előadásmódját. Mondandóját kifogástalan angolsággal fejtette ki, amiből arra következtethettünk, hogy tanulmányait – legalább jelentős részben – Nagy-Britanniában, vagy a tengerentúlon, az Egyesült Államokban folytatta. Az előadását követően lehetőséget adott arra, hogy elbeszélgesünk, s ennek során kiderült, tökéletes angolságára otthon, Németországban tett szert.

Steinacker professzor az Ulmi Egyetem Orvosi fakultása Sport és Rehabilitációs Intézetének az igazgatója. Képzettségét tekintve sportorvosi, kardiológiai és rehabilitációs orvostani szakvizsgákkal rendelkezik. A kínai Nanning- és a japán Saitama Egyetem rendszeresen meghívott előadója. A Német Sportorvos Társaság Tudományos Bizottságának elnökhelyettese, a Zeitschrift für Sportmedizin c. szaklap főszerkesztője, 1989 óta a német evezős válogatott szakmai sportorvosi stábjának egyik vezetője, (maga is volt olimpikon evezős) s mint



ilyen, tisztsége folytán a Magyar Evezős Szövetségben és a Magyar Olimpiai Bizottság Orvosi Bizottságában működő kollégáival szorosan együttműködik évek óta, s ugyanígy a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karával is közös projektek egész sorában dolgozik együtt. Ezek közül csak egyet említsünk: a tömeg-spektrométeres alapú finomanalitika és a spiroergometriás mérések terhelésélettani vizsgálatok összekapcsolása. Ez utóbbi révén több magyar diákot is foglalkoztat a kutató laboratóriumában, s ilyen módon részt vesz a sporttudományi doktori iskola PhD-hallgatóinak a képzésében is.

Mindezek felül Jürgen Steinacker az „Exercise is Medicine” (EIM), A mozgás – gyógyszer Európai Társaságának elnöke. A Mozgás-Gyógyszer témáiban szoros és gyümölcsöző a kapcsolat a Semmelweis Egyetem és a Magyar Sporttudományi Társaság illetékes vezetői között, amely több szálon kapcsolódik a preventív mozgásterápiás képzéshez, és a sportfizioterapeuta képzéshez. Jellemző, hogy hazai tudományos rendezvényeinken számos alkalommal működött közre előadóként, mi több – például a jelen írásban már jelzett akadémiai eseményen – társrendezőként is szerepelt.

Az alábbiakban a Magyar Tudományos Akadémián vele folytatott eszmecsere rövidített, szerkesztett változatát tesszük közzé.

– Professzor úr! Engedje meg, hogy még mielőtt a tárgyhöz közelebbi kérdést tennék fel, figyelembe véve a közelgő Olimpiai Játékokat, mindenekelőtt egy „sport-szakmai” esetről érdeklődjek. Birgit Fisher, minden idők egyik leghíresebb, legeredményesebb, sokszoros olimpiai bajnok evezős hölgye (Hat nyári játékon nyolc aranyérem. A szerk.) – igaz, már túl a negyedik ikszen, s többéves kihagyás után – arra az elhatározásra jutott, hogy rajthoz áll Londonban, s komolyan készült a hazai válogató küzdelmekre. A nyitány előtt kötelező orvosi vizsgálaton esett át az önök jóvoltából, s ennek eredményeként úgy határoztak, hogy nem engedélyezik a versenyzését. Mi történt?

– Birgit tekintélye, népszerűsége egészen rendkívüli, mégsem tehattünk mást, mint hogy letiltuk. Én magam nem vettem részt a vizsgálatokban, de kollégáim véleménye egyöntetű volt: a szíve már nem régi, s elélhet ugyan még akár száz évig is, a terheléses vizsgálatok szívritmuszavarokat mutattak, s akadtak még egyéb gondok is. Súlyos felelőtlenség lett volna engedélyezni a versenyszerű sportolást.

– A Mozgás-Gyógyszer mozgalom, főként az utóbbi két-három évben, nem túlzás, szinte világméretű mozgalommá izmosodott. Ön, mint az európai társaság vezetője, miként érzékeli a jelenlegi helyzetet, és a legfontosabb teendőket?

– Örvendetes, hogy mennyire lendületesen fejlődik, szélesedik a Mozgás-Gyógyszer mozgalom szerte a világban. Sokan úgy vélik, most már szorosabb koordinálásra, egységesebb irányításra lenne szükség a további-

akban. Ez a felfogás mindenekelőtt a tengerentúlon jut érvényre. Én óvatosabb lennék, sőt vagyok... Igaz, a mozgalmat irányító fő elvek tekintetében – akár prevencióról, életmódról, vagy mint gyógyító módszer alkalmazásáról van szó – az egység indokolt. A gyakorlati megoldásokat ellenben nem lehet csak mértékkel egységesíteni. Szeretném ezt megvilágítani. A vezérelvek vitathatatlanok, az alkalmazás azonban a látszatnál sokkal bonyolultabb. Egyszerűen azért, mert a gyakorlati megvalósítás színhelyei között elképesztően nagyok a különbségek, a lehetőségek, a viszonyok, s itt nem lehet figyelmen kívül hagyni az országok, vagy akár kontinensek közötti eltéréseket. Nem hinném, hogy sokat kellene érvelni, ha, mondjuk, összehasonlítjuk az állapotokat az Egyesült Államokban és, tegyük fel Szomáliában – politikai, szociális, gazdasági, kulturális, vagy akár milyen szempontból. Következésképpen egészen más normákban, megközelítésben, elképzelésekben, tervekben és megoldási formákban kell gondolkodni azokban az országokban, ahol ugyan őszinte és valóságos a mozgalomhoz való csatlakozás szándéka, továbbá az abban való aktív részvétel, ám a körülmények kezdetlegesegek, fejletlenek, s egész egyszerűen nem teszik lehetővé egy modern társadalomban megvalósítható magas szintű működést. Hozzáteszem, hogy kézzelfogható különbségek léteznek akár egész kontinensek között is, mások a főjellemzők Amerikában és mások Európában, vagy éppen Ázsiában. Mindezt azért taglalom ennyire részletesen, mert a hatékonyság érdekében, úgy vélem, a mozgalom kontinentális, illetve regionális központjai-

nak – az elengedhetetlen koordinálás fontosságának elismerése mellett, – persze, megfelelő önállóságot kell biztosítani a saját ügyekben.

– *Vonatkozna ez az önállóságra törekvés akár egy-egy ország esetében is.*

– Az a meggyőződésem, hogy az alaptételek ismeretében meg kell bízunk az adott környezetben működő vezetők értékítéletében, s rájuk kell hagyni a részletesebb tervezést-kivitelezést. A szerzett tapasztalatokat azonban nagyon is lehetséges mind szélesebb körben értékelni, elemezni és tovább fejlesztve hasznosítani – közösen.

– *Szervezettségében, koncepciójában előadása alapján a németországi program számos tekintetben például szolgálhat a fejlettebb országok számára.*

– A projekt, amelynek az elnevezése **Elemi Iskolák! Gyertek velünk az Egészség Hajóján!** – a Mozgás-Gyógyszer Európai Központjának az égisze alatt fut, s természetesen az Ulmi Egyetem szakértői csoportjának irányításával működik.

– *Hogyan fest ez a központ, amellett, hogy különböző európai társaságokat, szövetségeket és hálózatokat igyekszik bevonni a megelőzést célzó tevékenységbe, s tudjuk, Ön a nemzetközi testület fő koordinátora?*

– A központi öttagú végrehajtó testületének – mellett – az alábbi az összetétele: az olasz Arsenio Veicsteinas, a francia Bruno Sesbues, az Önök országából kedves régi barátom, Tóth Miklós, a Semmelweis Egyetem dékánja, azután a svéd Mats Björisen, valamint a német Rüdiger Reer, aki a gazdasági-pénzügyi ügyeket kezeli. Itt fűzöm hozzá, némiképpen magyarázatul, hogy az Európai Központ fő támogatója a Német Sportorvosi és Prevenció Szövetség.

– *Mely országok csatlakoztak eddig Európában ehhez az egészségügyi szervezethez?*

– Ausztria, Horvátország, Bosznia-Hercegovina, Írország, Izrael, Olaszország, Franciaország, Németország, Nagy-Britannia, Magyarország, Norvégia, Portugália, Románia, Szlovénia, Szerbia, Spanyolország, Svájc, Svédország és Ukrajna. Eddig, s várjuk persze a további csatlakozókat. Figyelembe véve, hogy a Mozgás-Gyógyszer mozgalom mennyire új keletű, igazán nem lehetünk elégedetlenek.

– *Hogyan általánosíthatnánk a mozgalom szükségességének a gyökerét?*

– A kulcsszó a mozgás. Minden mesterkéltnél és egyébként közismert indoklás nélkül ezt a következőképpen definiálhatjuk: Az emberiség történetében a mai generáció az első, amely a fizikai aktivitásban, mozgásban a biológiailag ajánlott szükségletek minimumát sem teljesíti. Ennyi. Ebben benne van lényegében minden bajunk gondunk. A korosztályonként készített statisztikák pontosan igazolják az állítást, s bizonyos fokig magyarázzák azt a törekvésünket, hogy egy új, egészen fiatal nemzedéket állítunk programunk célkeresztjében, anélkül, hogy az idősebbekről elfeledkeznénk. Génjeink évmilliók során alakultak ki, s alkalmassá tették testünket, izomzatunkat a hosszan tartó fizikai terhelések elviselésére, időnkénti akciókkal vegyítve, mint amilyen a vándorlás, a súlyok cipelése-szállítása, élelem gyűjtése, a vándorlással és a veszélyek elkerülésével járó fizikai viszonagságok, a vércukorszint emelése és a zsír-anyagcsere, az éhség leküzdése, satöbbi... Manapság büszkélkedhetünk a modern technika minden vívmányával, ám a génjeink még mindig "kőkorszakbeliek". Azokban a régi időkben a zsír, azaz az energia tárolása genetikailag jótékony volt, mert akkoriban a nehéz időköt csak ezekkel a megfelelő tartalékokkal lehetett túlélni... Ma a kövérség az inakti-

vitás eredménye. Igen, a génjeink nem változtak – annál inkább az életformánk. S tudjuk, a hasi elhízás emeli a halálozási arányszámokat.

– *És a gyermekek esetében?*

– Az utóbbi két évtized számai riasztóak abban a tekintetben, hogy az inaktivitás miként hat a gyermekeinkre. A számadatok meredek emelkedést jeleznek súlyfeleslegben, általában a betegségek számának növekedésében, magas vérnyomásban, a felnőttekre emlékeztető cukorbetegségek terjedésében, a kinetikai képességek csökkenésében, mindenekelőtt az erő és állóképesség mutatóiban, az összpontosítás készségének gyengülésében, s általában visszaesést a mi normáink szerint meghatározott élet minőségében.

– *Melyek azok a legfontosabb összetevők, amelyek jellemezik az ulmi program térnyerését, népszerűsítését?*

– Ajánlásainknak költségkímélőnek, igazoltan szükségesnek, tudományosan indokoltnak és mindenekelőtt egyszerűnek, érthetőnek kell lenniük. Ezek az egyszerű üzenetek adják át, tolmácsolják tudásunkat, azt, hogy miként kezeljük a problémákat, amelyek csak rendszeres ismétléssel érvényesülhetnek, s szükséges megjelölni az alternatív megoldásokat, változatos lehetőségeket. Tudom, ez így túl egyszerűnek és nagyon általánosnak tűnhet, de idő szűkében itt most csak valóban általánosságban fogalmazhatok. Az iskola-alapú program, hadd tegyem hozzá, akkor lehet igazán hatékony, ha megerősítjük a bevont pedagógusok pozícióját, és sikeresen vonjuk be magas számban akciónkba a szülőket.

– *Hallhatnánk számokkal konkretizáltan is arról a gyermekprogramról, amely URMEL-ICE néven futott Baden-Württemberg tartományban Önöknél a 2006-07-es tanévben? (Ulm Research on Metabolism, Exercise and Lifestyle Intervention in Children, azaz Ulmi Kutató Program a Gyermekek Anyagcseréjével, Életvitelével és Mozgásával kapcsolatosan. A szerk.), amelyet a Baden-Württemberg tartomány „Sport, Aktivitás, Megelőzés” programjának keretei között végeztek?*

– Az Ulmban és Neu-Ulmban 34 általános iskola 64 osztályában levezényelt program keretében 1427 gyermeket vettünk figyelembe, s ezek közül 1119-en, azaz a résztvevők 78.4 százaléka járult hozzá adataik nyilvános kezeléséhez. A felmérés fókuszába az elhízást és a testfelépítés mutatóit helyeztük.

– *Mi következett a felmérések analízise után?*

– Az elsőstől negyedik osztályig felmért gyermekek számára részletes iskolai és otthoni programot dolgoztunk ki, s ezek könyv alakban is hozzáférhetőek lettek 2009-ben, illetve 2010-ben. A korábban vázolt háttérkutatások, a célok meghatározása után következett tehát a program gyakorlati végrehajtása, amelyhez anyagot szolgáltatunk, s ezek után már valóban csak a gyakorlati tevékenységben résztvevő pedagógusok és a szülők tevéleges bevonása maradt, illetve a projekt futtatása a tartományban 2011-12-ben (1180 intézetben mintegy 28 000 gyermek számára), majd remélhetően az egész országban.

– *Köszönjük a tájékoztatást, s aligha tévedünk, ha azt feltételezzük, hogy idén hallunk még a programról.*

• • •

**Zárszóként a beszélgetéshez hadd tegyünk annyit hozzá, hogy a Mozgás-Gyógyszer Első Európai Kongresszusát – bizonyára nem véletlenül – Németországban, közelebbről Berlinben rendezik október 4 és 6 között. Végszóként talán még csak annyit: bizonyára nem véletlen, hogy ennek a történelmien nevezetes első kongresszusnak az elnöke nem más lesz, mint Professor Jürgen Steinacker.**

G. R.

# „Sporttudomány az egészség és a teljesítmény szolgálatában”

Beszámoló a IX. Országos Sporttudományi Kongresszusról  
Szeged, 2012. május 24-26.

A helyszíni tapasztalatok és a konferenciát követő visszajelzések alapján nyugodt szívvel kijelenthetjük, hogy a Magyar Sporttudományi Társaság IX. Kongresszusán bevezetett újítások bemutatkozása sikeres volt.

A Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Karának Testnevelési és Sporttudományi Intézete által szervezett konferencia – a korábban megszokott két év helyett – egy évvel követte a 2011-es győri kongresszust. A regisztrált résztvevők (közel 200 fő) és a bemutatásra került kutatási anyagok száma (80 előadás, 52 poszter), legfőképp pedig a prezentált eredmények frissessége, kiváló színvonala bizonyítja, hogy a magyar sporttudománynak valóban szüksége van az évente megrendezett kongresszusra.

A megnyitó köszöntők után, a néptánc és társastánc bemutatókat követően, a plenáris ülésen mutatta be a Nemzetközi Testnevelési és Sporttudományi Tanács (ICSSPE) vezetőségének finn tagja, Kari L. Keskinen professzor az ICSSPE működését. Itt hallgathattuk meg a szegedi Testnevelési és Sporttudományi Intézet tragikus körülmények között elhunyt professzorának, Dr. László Ferencnek a munkásságát bemutató emlékelőadást is, „A testmozgás és a metabolikus szindróma kapcsolata” címmel.

A Társadalomtudományi, valamint a Természettudományi Szekcióban a prezentációk 5-5 alszekcióba osztva kerültek bemutatásra. A kongresszus kiemelt témakörei közül a „Mozgásgyógyszer” mindkét fő szekcióban terítékre került. A két nagy szekciót követő, újdonságnak számító Fiala Sportkutatók Fórumán a 35 év alatti kutatók igazolták, hogy a magyar sporttudománynak van jövője és utánpótlása.

A poszterszekció innovációja az E-poszter volt. Az előadók a kongresszust megelőzően elküldték poszterüket elektronikus formában, azokat kivetítve lehetett

megtekinteni, így a poszter nyomtatási költségeitől eltekinthettek az előadók. Ezt a módszert több nagy, nemzetközi konferencián is használják már. Az E-posztereket két társadalom- és egy természettudományi alszekcióba osztották a szervezők. Az E-poszterek színvonalas bemutatása egy helyszínen, egymással párhuzamosan zajló alszekciókban történt. Az E-poszterek a poszterszekción kívül, a konferencia teljes ideje alatt is megtekinthetők voltak. A folyamatosan ismétlődő vetítés közben az érdeklődők az általuk kiválasztott E-poszterre tudták léptetni a diasort.

A kongresszus tudományos programja mellett számos más rendezvény is várta a résztvevőket: látogatás a szegedi Városháza Tanácsstermében, orgonahangverseny a Dómban, vacsora a Kiskőrössi Halászcsermákban. A regisztrációs díj tartalmazott egy belépőt a szegedi Napfényfürdő Aquapolisba is. A felsoroltak mellett a Szeged Napja városi rendezvényei, a Borfesztivál, a Hídivásár csábították a konferencia látogatóit. A résztvevők közül pedig karszalagjaik sorszámával egy görögországi utazást sorsoltak ki a szervezők a záróceremónia tomboláján.

Tapasztalatainkat, élményeinket összegezve, a konferencia újításainak sikerességét látva elmondhatjuk, hogy érdemes évente megrendezni az MSTT kongresszusát, érdemes új dolgokkal kísérletezni a konferenciarendezés terén, érdemes alkalmazkodni a más konferenciákhoz. A tudományos előadásokat látva-hallgatva megnyugodhatunk, hogy hazánkban komoly sporttudományos kutatóhelyek működnek. Eredményeik alapján joggal tartanak igényt egy ilyen plénum hallgatóságának figyelmére.

Találkozunk a X. jubileumi Országos Sporttudományi Kongresszuson!

**Molnár H. Andor**  
SZTE JGYPK TSTI

## Beszámoló a European Federation of Adapted Physical Activity (EUFAPA) 2012. évi kongresszusáról

Killarney, 2012. május 6-8.

Az idei esztendőben a Dublintól 260 km-re fekvő Killarney városa és a rendkívül elegáns Malton Hotel és Konferencia Centrum adott otthont az adaptált sport európai kongresszusának. Az eseményt a European Federation of Adapted Physical Activity (EUFAPA) megbízásából az ír nemzeti adaptált sportközpont, azaz a CARA Adapted Physical Activity Centre, az Insti-

tute of Technology Tralee és az Irish Sport Council szervezte. A kétévenként megrendezett konferencián ez alkalommal mintegy 33 ország nem fogyatékos, illetve különböző fogyatékosággal élő sportszakemberei gyűltek össze, hogy megosszák egymással az adaptált sport területén született legújabb tudományos eredményeiket. A főként alkalmazott kutatásra



épülő előadások, poszter-prezentációk és gyakorlati bemutatók az alábbi négy kiemelt témakörre fókuszáltak:

1. Adaptált sport: középpontjában a testmozgás, a társadalmi befogadás és az élethosszig tartó testi-lelki jóllét áll.

2. Adaptált testnevelés: a minőségi, inkluzív testnevelés, azaz az együttnevelés és akadálytalan hozzáférés különböző aspektusait vizsgáló témakör.

3. Fogyatékkal élők sportja: az amatőr és versenysport adaptációs lehetőségeit vizsgáló szakterület.

4. Rehabilitáció: a terápiás fejlesztés módszereit vizsgáló, multidiszciplináris tudományág.

A tudományos program május 6-án, vasárnap kezdődött, a szervezők azonban nagy hangsúlyt fektettek arra is, hogy a nem formális kapcsolatfelvételre módot adó, tartalmas társasági programok várják szinte az első pillanatoktól az érdeklődőket. Ennek jegyében a jó részt már május 5-én megérkező résztvevőket ünnepélyes fogadás keretében köszöntötte dr. Oliver Murphy, az Institute of Technology Tralee elnöke. Az estet kísérő hagyományos ír népzene gondoskodott arról, hogy kétségünk se legyen afelől, mely országban is járunk.

A vasárnapi nyitó ünnepségen dr. Murphyn túl Kathleen Lynch miniszter asszony (Ministry of State, Department of Health and Department of Justice, Equality & Defence), Martin Kudláček, az EUFAPA elnöke, valamint Pat Flanagan, az EUCAPA szervező bizottságának vezetője köszöntötte a résztvevőket.

A négy teremben párhuzamosan zajló szekciókon túl a tudományos programban számos plenáris ülés kapott helyet, amelyek keretében az adaptált sport kiemelkedő munkásságú szakértői tartottak előadást – közöttük dr. Lauren Lieberman, a State University of New York (Sunny Brockport, NY) professzora, a látássérült gyermekek sportolását segítő Camp Abilities alapítója, valamint dr. James Rimmer, a National Center on Physical Activity and Disability és a Rehabilitation Engineering Research Center on Interactive Exercise Technologies and Exercise Physiology for People with Disabilities elnöke, aki mintegy 30 éves munkássága során kiemelt figyelmet szentelt a sérült személyek egészségtudatossága fejlesztésének.

A konferencia programjának különösen figyelemre méltó és nagy érdeklődésre számot tartó részét képezték a gyakorlati bemutatók. Ezek során láthattuk például a hazánkban még alig-alig ismert power soccer elnevezésű sportágat, ami a labdarúgás elektromos kerekesszéket használók számára adaptált változata. Hasonló kuriózum az Amerikai Egyesült Államokban közkedvelt sport, a beep baseball, amelyet látássérült személyek játszanak sípoló labda és sípoló „base” segítségével. A demonstrációk sorában ugyanakkor az inkluzív táncfoglalkozás, az inkluzív futball-bemutató, és a súlyos fokban sérült személyek bevonását lehetővé tevő asztali kriket is helyet kapott.

A poszter szekció rendkívül heterogén témákat vonultatott fel, amely elsősorban annak volt köszönhető, hogy a kutatóknak tudományos, vagy innovatív kategóriába lehetett jelentkezni. Előbbiben szerepelt Béki Piroska, a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karának tanársegédje és Gombás Judit, a Semmelweis Egyetem Doktori Iskolájának PhD-hallgatója a „Magyar látássérültek a sípályákon” című poszterrel. Csak ízelítőképpen néhány a felvontatott témákból: a mozgássérültek széllövaglása; az értelmileg sérült gyermekek sziklamászása; CP-s



(Cerebral Paresis) betegségben szenvedők mozgatása; a látássérült és siketvak személyek rekreációinak különböző lehetőségei; az inklúzió lehetőségei különböző (sport)táborok formájában.

Hazánkat az említett szerzők mellett még öt résztvevő képviselte a rendezvényen. Dr. Farkas Judit és dr. Farkas Anna, a TF munkatársai, valamint Bosnyák Edit PhD-hallgató, Felhő Alexandra (Magyar Paralimpiai Bizottság) kíséretében az IT Tralee vezetésével megvalósuló kétéves, az EU Leargas (Leonardo Da Vinci) programja anyagi támogatását élvező Adapted Physical Activity Vocational Educational Training (APAVET) szakmai találkozóján vettek részt. Strehli Ildikó (Northern Virginia Community College) és dr. Farkas Judit dr. Martin E. Block, valamint dr. Bognár József szerzőtársakkal közös, „Tanárjelöltek helyzet-specifikus magabiztossága a fogyatékos tanulók inklúziójában a testnevelésben” című kutatását prezentálta. Gombás Judit „Áttekintés a magyar látássérültek sportolási szokásairól” című előadása méltán aratott nagy sikert a hallgatóság körében.

Az EUCAPA konferenciája nem csupán elméleti síkon szólt az akadálymentességről, a szervezők mindent megtettek annak érdekében, hogy a program teljes egészében a sérült résztvevők számára is hozzáférhető legyen. A tudományos találkozót megelőzően a szervezők többoldalas, a Power Point- és poszter-prezentációk elkészítési szabályait tartalmazó útmutatót állítottak össze. Az útmutató megszabta, hogy egy dia vagy poszter milyen betűmérettel és betűtípussal íródjon, milyen kontrasztos színösszeállítással készüljön stb. Mindez azt a célt szolgálta, hogy az előadások teljes mértékben követhetők és élvezhetők legyenek a látássérült hallgatóság számára is. Az absztraktfüzet elektronikus formátumban, hordozható adattárolón történő sokszorosítása pedig nem csupán környezetkímélő megoldás, hanem egyúttal az infokommunikációs akadálymentesség remek példája. Hasonló egyszerű, ám a kerekesszékes látogatóknak annál nagyobb segítséget jelentő kérés volt, hogy a posztereket ülőmagasságban helyezték el. Az írott anyagok formai követelményein túl az akadálymentesítés és inklúzió egyszerű, mégis remek példáját láthattuk Lauren Lieberman professzor plenáris előadásán, aki arra kérte közönségét, hogy kézfeltartás helyett tapsoljanak; ez a véleménynyilvánítás mindenki

– köztük a vak résztvevők – számára akadálymentes módját példázta.

A munkával töltött órák előtt és után szerencsére számos alkalom nyílt kikapcsolódásra. A konferencián minden reggel sétát indítottak a szervezők a közeli nemzeti parkba, mely az összes résztvevő számára megközelíthető és elérhető volt. A turisztikai program is az akadálymentesség jegyében zajlott, témájában is az adaptált sportot volt hivatott bemutatni. Ezek mellett az ország hagyományára tekintettel lehetőségünk nyílt megtekinteni a helyiek közkedvelt játékát, a hurlinget. A Killarney városában tett rövid séták alkalmával azonban arról is meggyőződhattünk, hogy az írek minden erejükkel küzdenek a gyakori esők és borús órák ellen – a pubok vendégeinek létszáma, az ott fényes nappal folyó tánc és élő zene legalábbis erről tanúskodott.

A konferencia utolsó napján Pat Flanagan záró beszédében három olyan célkitűzést emelt ki, amelyek

az elkövetkező években az adaptált sport fókuszában kell, hogy álljanak:

1. olyan, a sérült személyek fizikai aktivitásával kapcsolatos kutatások folytatása, amelyeket hatékonyan lehet a gyakorlatba átültetni,

2. olyan gyakorlati projektek megvalósítása, amelyek célzottan növelik a mozgásgazdag életmódot folytató sérült személyek számát,

3. valamint a fogyatékkal élő személyek mind aktívabb részvételének elősegítése az adaptált, inkluzív testnevelés és sport elérésében, terjesztésében.

A soron következő, 2014-es EUCAPA kongresszus helyszíne a spanyol főváros, Madrid lesz. A nemzetközi szimpóziumnak (ISAPA) pedig – amely szintén két-évente kerül megrendezésre – 2013-ban Isztambul ad majd otthont.

**Gombás Judit, Béki Piroska  
Semmelweis Egyetem Testnevelési  
és Sporttudományi Kar**

## Beszámoló a IX. Mozcás-szabályozási Nyári Iskoláról

Tihany, 2012. június 14-18.

Hosszas és gondos szervezőmunkát követően 2012. június 14. és 18. között, Tihanyban került megrendezésre az International Society for Motor Control (ISMC) évente szervezett nyári iskolája, a "Motor Control Summer School". Európában eddig csak egyszer, 2010-ben, a lengyelországi Wisla-ban volt mozgás-szabályozási nyári iskola, de mostantól egyik évben Európa, a másokban Amerika ad otthont a 9 éve indult rendezvény-sorozatnak.

A tudományos előadások az emberi mozgás szabályozását kutató tudomány-területekkel foglalkoztak, így szerepet kapott az idegtudomány, a neuromechanika, a fizika, a matematika, a mérnöki tudományok, a mozgás-rehabilitáció és természetesen a mindezt alkalmazó sporttudomány. A rendezvény támogatója volt a Magyar Sporttudományi Társaság, a Semmelweis Egyetem és a Pázmány Péter Katolikus Egyetem Információs Technológiai Kara. A Motor Control Summer School elve minden évben, hogy a hallgatók nem fizetnek tandíjat és az előadók nem kapnak előadói díjat. Minden résztvevő – hallgatók és előadók – saját maga fizeti az utazási és szállásköltségeit.

Az előadókat a fenti iskola társigazgatói (Dr. Mark Latash, a Pennsylvania State University, Kineziológia Department professzora és Dr. Laczkó József a Semmelweis Egyetem TSK docense, jelen beszámoló egyik szerzője) közösen választották ki és kérték fel előadások tartására. A fenti iskola igazgatóiként a doktoranduszok és fiatal kutatók számára világszerte meghirdettük a nyári iskolát, majd a résztvevőket előzetes jelentkezésük alapján választottuk ki, egy intézetből maximum két hallgatót. A helyi szervezőbizottság tagja volt Tóth Miklós, Bendiner Nóra, Szóts Gábor és Katona Péter.

Latash professzor maga is tartott egy izgalmas előadást a mozgási feladatok ismételt végrehajtásakor választott különböző megoldások változatosságáról és

a mozgás-végrehajtás stabilitásáról. John Rothwell, az ISMC jelenlegi elnöke, a University College London professzora a Transcraniális Mágneses Stimulációval (TMS) és Transcraniális Elektromos Stimulációval (TDCS) végzett kutatások legfrissebb eredményeit foglalta össze előadásában. Izgalmas és néha provokatív videók lejátszásával mély nyomot hagyott valószínűleg sok hallgatóban Stan Gielen, a Nijmegen-i Radboud University, Science Faculty dékánjának előadása a szenzoros és motoros rendszer együttműködéséről, ami különösen fontos a sportmozgások során. Anatol Feldman, a kanadai University of Montreal professzora az általa kidolgozott Equilibrium-point Hypothesis-ről (EPH) tartotta meg előadását, illetve annak alkalmazásáról a mozgás-szabályozás különböző szintjein. Előadása az elmélet átfogósága, általános alkalmazhatósága, valamint a szabad előadásmód egyedisége miatt marad emlékezetes. Még ugyanazon a napon felesége, Mindy Levin, a szintén montreali McGill University professzora tartott előadást az EPH klinikai alkalmazhatóságáról, különösen a görcsös (spasztikus) és sérült motoros szabályozással rendelkező személyek orvosi rehabilitációjában. Slobodan Jaric (University of Delaware, USA) előadásában az emberi kéz által egy tárgy fogása során kifejtett erők (szorító- valamint tartóerő) varianciáját, azok egymáshoz való viszonyát tárgyalta, ebben az előadásban különösen a kísérletek megtervezése volt igen érdekes és tanulságos. A németországi Ruhr-University Bochum professzora és Neuro-informatikai Intézetének igazgatója, Gregor Schöner elméleti előadásának követése, erős matematikai alapjai és számítógépes modellezéssel végzett kísérletei miatt komoly koncentrációt igényelt, amit a tiszta előadói stílus nagyban segített. Végül, de nem utolsó sorban Joseph McIntyre (Paris Descartes University) tartotta meg előadását, melyben a motoros szabályozás kérdéseinek megoldására korábban



publikált elméleteket foglalta össze és egy áthidaló, egyesítő elméletet ajánlott a kérdések tisztázására a különböző tudományos megközelítések azonos vonásainak bemutatásával.

A kora reggel és késő délután megtartott három órás előadások közötti időben a nyári iskola hallgatói és előadói egyéb kulturális programokon vehettek részt. A késő délutáni előadások és a vacsora után pedig csodálatos környezetben, a Balaton közvetlen partján fekvő helyszínen, a Magyar Tudományos Akadémia Limnológiai Kutatóintézetének vendégházában, vidám hangulatban hajnalig tartó tudományos megbeszélések, közvetlen szakmai viták alakultak ki a hallgatók és a professzorok között. Igen élénk és hasznos vitát váltottak ki az előadások az előadók között is, ami a fiatalabb kutatóknak és a PhD-hallgatóknak remek alkalmat nyújtott arra, hogy az adott témával kapcsolatban, a terület nemzetközi élvonalát képviselő kutatóinak gondolatmenetébe, véleményébe betekinthessenek.

Tizenöt országból (négy kontinensről) 36 hallgató érkezett a rendezvényre, akik között a korábbi lengyelországi nyári iskola résztvevőit és rendezőit is üdvözölhattük, akikkel mint régi ismerősökkel kedélyes beszélgetések alakultak ki. Azokkal a hallgatókkal is hamar létrejött a közvetlen viszony, akikkel most ta-

lálkoztunk először, köszönhetően – a tudományos programok kiegészítéseként – a festői környezetben elfogyasztott balatoni borok mellett zajló kötetlen társalgásnak. Sok vidám percet okozott a különböző nyelvek hasonló módon kiejtett szavainak különböző értelme! Az egész eseményre alapvetően jellemző volt a multi-kulturális hangulat, a kötetlenség. A hallgatók és az előadók hosszas beszélgetéseire remek alkalom nyílt a hajókirándulás, a Tihanyi Apátságban tett látogatás, valamint egy tihanyi borpincében tartott esti borkóstoló során is.

A gondos szervezőmunka, amelyben sokat segített a Magyar Sporttudományi Társaság, meghozta gyümölcsét és nagy siker volt az ISMC IX. Nyári Iskolája. A kitűnő visszajelzések alapján, a korábbi nyári iskolák rendezői szerint is ez volt eddig a legjobban szervezett mozgás-szabályozási nyári iskola, ahol mindenki jól érezte magát. Most először lehetett Magyarországon egyszerre ilyen sok, a világ élvonalába tartozó kutatóval találkozni, akik az emberi mozgás-szabályozás tudományát művelik. Bizonyos, hogy az eseményre sokáig fognak kellemesen emlékezni azok, akik részt vehettek rajta és visszatérnek majd Magyarországra más eseményekre, tudományos rendezvényekre.

Laczkó József, Katona Péter

## Beszámoló a European College of Sport Science (ECSS) Kongresszusról

Bruges – Belgium, 2012. július 4-7.

A Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Karáról nyolcan indultunk el a 2012. 07. 04. és 2012. 07. 07. között, Belgiumban megrendezett European College of Sport Science (ECSS) kongresszusra. Változatos munkákkal készültünk: a terhelésélettan,

a kardiológia, a sportgenomika, a humánbiológia, a testnevelés-tudomány és az állatkísérletes kutatás is témáink voltak. Az észak Velencéjeként is emlegetett flandriai város, Bruges festői szépségű, különleges helyszíne nagyban emelte a rendezvény fényét, de

mindenképpen ki kell emelni a szervezők igyekezetét a nagyszámú résztvevő mozgatózásában és a tudományos ülések megfelelő elrendezésében, kiszolgálásában. A technikai felszereltség minden egyes teremben kiemelkedő volt, az előadók sok helyen – a folyamatosan rendelkezésre álló számítógép-park segítségével – tájékozódhattak az előadások/poszterek rendjéről, illetve az absztraktok is megtekinthetők voltak.

A poszter szekciókon a két perces bemutatások hasonló hangsúlyt kaptak, mint a hosszabb lélegzetű előadások, ami kiemelte a beszámolókat csak időben, de nem minőségben mérhető különbségét. Egy-egy szekció meglehetősen nagy létszámú hallgatóságot vonzott, szinte előadás-jelleget kölcsönözve annak. A témák többsége gyakorlatorientált volt, és igazi vitát is eredményezett.

Sajnos az évenként más-más országba szervezett kongresszus ezúttal elmaradt várakozásainktól, mind a szervezést, néhányszor pedig a szakmai tartalmat illetően, olykor pedig a technika akadályozta a hallgatóságot abban, hogy a kiválasztott és elektronikus bemutatott poszter kutatási eredményeiben vagy következtetéseiben elmélyedjen. Ennek elsődleges oka a monitorok egymáshoz igen közeli elhelyezkedése volt, így az egy-másfél órára tervezett, párhuzamosan futó prezentációk végére már-már bábeli zűrzavar uralkodott a középkortól egészen az 1970-es évek végéig még kórházként funkcionáló 'Oud Sint-Jan' konferencia-központ legnagyobb termében.

Előadásaink feltételezhetően random módon kerültek besorolásra egy-egy szekcióba, hiszen többünk nem a témájának megfelelő csoportba került, amit időnként a hallgatóság csökkenése is jelzett. Azonban a több mint 100 szekcióban, melyek a legkülönbözőbb kérdésköröket tárgyalták a sportpszichológiától egészen a sportbiomechanikáig, mindenki találhatott a saját kutatási témájához kapcsolódó új információkat, vizsgálati eljárásokat. Sajnálatos módon a párhuzamosan folyó szekciók miatt csak minimális volt azon – érdeklődési területünknek megfelelő – előadások/poszterek száma, amelyet meg tudtunk hallgatni.

Tudjuk, hogy az ilyen nagy rendezvényeknek ugyanúgy erénye, mint hibája, hogy bár sokrétű és sokszínű a különböző tudományterületeken elhangzó előadások témája, csak korlátozott az egyidejű, de különböző termekben zajló előadások elérhetősége.

A sok pozitívum mellett azt is meg kell említeni, hogy meglepően kicsi volt a plenáris ülésterem befogadó képessége, és ez annak ellenére csalódottságot váltott ki a kimaradóknál, hogy más termekben elhelyezett kivetítőkön nyomon lehetett követni a megnyitót, illetve az egyes előadásokat. A záróbanketten sajnos nem minden előadónknak sikerült részt venni, mert a férőhelyek száma nem egyezett a konferencia résztvevőinek számával, ami igazán szomorú szervezésbeli hiányosság.

A kongresszust a nagyszerűen elrendezett kiállítási helyszín és a kiállítók tették még érdekesebbé, több hasznos és új fejlesztésű eszközt véltünk felfedezni, de a már ismert és bevált rendszerek esetében is tanulságos volt a szakemberekkel a tapasztalatokat megosztani, tanácsokat kérni. Számos, gyakorlati lehetőségeket is nyújtó módszertani bemutató gazdagította a programot. Igen értékes könyvek, esetenként jelentős árengedménnyel váltak elérhetővé, korábbi kongresszusi anyagok hang- és képanyagát ingyenesen „közkinccsé tették”, ugyanakkor lehetőség volt a gyakorlatban is kipróbálni számos, a sporttudomány szolgálatában álló újonnan kifejlesztett eszközt.

Mindenképpen hasznos volt látni a nagy, európai léptékű kongresszus szervezetségét, a rengeteg önkéntes – feltehetően hallgatók – bevonásával zajló, többnyire gördülékeny munkát, a szerteágazó, a tudomány szinte minden, sporttal kapcsolatos területéről származó kutatási eredményeket: az egészen átfogó pedagógiai megközelítéssel át, a molekuláris biológia legújabb felfedezésein keresztül, az egészség megőrzésének, vagy éppen az edzéselmélet aktuális módszereit felvonultató beszámolóit.

**Dr. Farkas Anna**  
**Major Zsuzsanna PhD hallgató**  
**Bosnyák Edit PhD hallgató**

*Mottó: „ A Sport...Ösztönzés a Tanulás Hagyományának Ápolására”*

## Az olimpia jegyében Glasgowban találkozott a sporttudomány elitje

Világszerte rendkívüli érdeklődést váltanak ki, közhely számba mennek századunkban az olimpiai játékok, főként az ideai londoni látványos küzdelmek után. Mind népszerűbbé váltak, ugyancsak a remek rendezés révén, és természetesen a mindennapos televíziós közvetítések jóvoltából úgyszintén, a fogyatékosok számára ugyanazon színhelyen rendezett események, a paralimpiai játékok is. Nem kevésbé ismertek továbbá a fentieket kísérő kulturális események, a Kulturális Olimpia programjai, sőt, az idő előrehaladásával úgyszintén mind nagyobb népszerűséget élveznek a nagyszabású, rangos nemzetközi sporttudományos kongresszusok.

Ez utóbbiak immár hagyományos és elengedhetetlen kísérői a nyári olimpiai játékoknak, s a fejlődést jelzi, hogy az ötkarikás küzdelmeket közvetlenül meg-

előző nemzetközi sporttudományos találkozók mind szélesebb körben váltak népszerűvé, így a Sydney játékok idején a Brisbane-ben tartott találkozó, azután 2004-ben hasonlóképpen a Thessaloniki kongresszus, az athéni olimpia előtt. Érzékelve a fejlődés igényét, egyszersmind az ugrásszerűen erősödő érdeklődést, az olimpiai játékok rendezői, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság, valamint a Nemzetközi Testnevelési és Sporttudományi Tanács (ICSSPE – International Council of Sport Science and Physical Education) arra a közös álláspontra helyezkedtek, hogy a jövőben immár abszolút hivatásos szakmai szervezettel egyetemben készítik elő és bonyolítják le a sporttudományos világeseményt. A kifejezetten nagyszabású konferenciák, közgyűlések, tudományos kongresszusok szervezésére-lebonyolítására létrehozott szervezet, az

ICSEMIS – azaz International Convention on Science, Education and Medicine in Sport – első alkalommal 2008-ban, a pekingi nyári játékokat, illetve paralimpiai eseményeket megelőzően rendezte első „hivatásos” sporttudományos konvencióját Guangzhouban (Kantonban) – átütő sikerrel.

A testület koordinációs tanácsa a 2012. évi konvenció számára a „A sport – Ösztönzés a tanulás hagyományának ápolására” címet adta, s utalt annak a hatalmas tudáshalmaznak a jelentőségére, amellyel a világ egyetemei, főiskolái, legkülönbözőbb sporttudományos szervezetei, illetve azok finanszírozói szolgálják a sport fejlődését, a sporttudományt és sportorvoslást. A szervezők célja magától értetődően az volt, hogy minél szélesebb érdeklődést váltsanak ki programjukkal a sport sokrétű térségeiben, a testnevelés körében, a mozgáskultúra színes világában, valamint a sportorvoslás területén. Ennek köszönhetően a kongresszuson ezek hívei szinte kivétel nélkül képviselték is magukat, illetve készséggel közreműködtek az említett témákban meghatározó szerepet játszó nemzetközi szövetségeik, társaságaik, szervezeteik.

A július 19. és 24. között rendezett eseményen Glasgowban a fentieknek köszönhetően, több mint 2000 delegátus vett részt 78 országból. A megnyitó beszédet az egyetem Clyde Auditoriumában a brit királyság képviselőjében Princess Anne, Anna hercegnő, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság brit tagja, a montreali olimpiai játékok (1976) lovasversenyének résztvevője mondta. A gazdag program a résztvevőknek egy valóban különlegesen izgalmas, monstre lehetőséget biztosított, amelyen népes magyar előadói küldöttség is képviselte a TF-et és a társaságot: Trájer Emese, Protzner Anna, Udvardy Anna, Major Zsuzsanna, Baráth Kinga.

A már idézett mottó értelmében a szervezők az alábbi tíz fő téma köré rendezték az előadásokat: A sportoló jóléte. Alkalmasság és hovatartozás. A csúcsteljesítmény. Sportorvoslás és sérülés megelőzés. Irányítás és irányelvek. Nemzetközi sportfejlesztés és menedzsment. Kiemelkedő sportesemények. Pedagógia. Mozgás és egészség. Sport és hit.

Az olimpiai szellemiség és kultúra iránti elkötelezettségtől áthatott program messze felülmúlt minden korábbi és hasonló elvek alapján szervezett konvenciót, amelynek programja első pillantásra szinte áttekinthetetlennek is tűnt, olyannyira igyekezett kielégíteni a világ minden tájáról idesereglett meghívottak, a szerteágazó, ezernyi téma iránt érdeklődő résztvevők sokszínű igényét. S valóban, mindenki, szinte kénye-kedvére, a maga számára a legcélszerűbbnek ígérkező külön, komplett heti programot állíthatott össze a napra bontott részletes tartalomjegyzékek alapján. Ebből is következik, hogy legfeljebb érzékeltetni vagyunk képesek a gigantikus programot, egészében átfigyni aligha, amely a már említett tíz vezető témára tagolta a sport és tudomány nagyvonalú fesztiválját.

A szervezők által megalkotott kulcsfogalmak fonódtak össze több mint 100 párhuzamos ülészakkal és szabad közlemények ezreivel (szóban történő és poszteres formában egyaránt), hogy a vendégek egy valóban egyedülálló, multidiszciplináris jellegű betekintést nyerhessenek a sporttal és edzéssel kapcsolatos tanulmányok széles spektrumába. A világ különféle nemzetiből érkező delegáltaknak köszönhetően dús, gazdag kulturális élmény valósult meg, s emellett ta-

nulási lehetőségek sorát is ismertette egy külön program, amely magában foglalt többek között egy tudományos café-t, szakértőkkel való találkozásokat, gyakorlati műhelymunkát, valamint egyéb kötetlen közösségi programokat.

### A fő témák:

#### *A sportoló jóléte*

Ebbe a témakörbe olyan kérdéskörök tartoznak, mint a jólét és a sportoló támogatásának szociális, kulturális, lelki, oktatási, etikai, pszichológiai, pszichiátriai vagy éppenséggel biomedicinális lehetőségei. Továbbá ide tartoznak a sporton belüli kritikai kapcsolatok viselkedési és viszonyfüggő paramétereit (sportoló/edző, sportoló/szülő, sportoló/sportoló, stb.), valamint az a különleges alkalmasság és azok a fejlődési dilemmák, amelyek az elit státusz kialakulásához kapcsolódnak. E témakör részét képezik még a sérülés megelőzésének szabályai és rendszerei is.

#### *Alkalmasság és hovatartozás*

Ebbe a témakörbe tartoznak azok az ügyek, amelyek a sport szervezéséhez és struktúrájához kapcsolódnak az utánpótlás, korcsoportos szinttől egészen az elit státuszig. Ez magában foglalja a kor- és súlycsoportokat, a nemiséggel kapcsolatos kérdéseket, a rokkantsági kiválasztó rendszereket, a hivatásos-amatőr megkülönböztetéseket, a társadalmi osztály határait és korlátait, a nemzeti identitás kritériumait, a versenyzési szabályokat, a kulturális értékek kérdéskörét, a társas programok részleteit. Megfontolandók ezeknek a kritériumoknak a következményei a sportbeli részvétel és versenyezés, az edzésprogramok, a diéták, technológiák, anyagi háttér kialakítása, a társadalmi kirekesztés, az identitás politika és a sportolói jólét tekintetében.

#### *A csúcsteljesítmény*

A téma vonatkozásában beszélhetünk a tehetség gondozásáról, edzéséről és azonosításáról, de ebbe a témakörbe tartozik a teljesítménynek különböző technológiákon keresztül történő növelése, amelybe egyaránt beleszámít a legális és az illegális teljesítménynövelő szerek léte, valamint a sérülés megelőzése, a sérülés-kezelés és a rehabilitáció, valamint a „dopping tudomány” is. A nemi, a vallási, a faji, a kulturális és osztálybeli különbségek hatásait a csúcsteljesítmény témakörében szokás vizsgálni.

#### *Irányítás és irányelvek*

Ez a kérdéskör foglalkozik azokkal a módokkal, amelyek alapján a sport szerveződik helyi, regionális, nemzeti és nemzetközi szinteken is. Ehhez hozzátartoznak még azok a szisztematikus folyamatok, amelyek alapján felmérhetők és kiértékelhetők az irányelvek alternatívái, a döntéshozás, valamint annak a módzata, hogy az irányelv miképpen irányítja, szervezi újra, illetve korlátozza a társas, a politikai és a gazdasági magatartást. A hatalom és hatáskör sportszervezésbeli kérdésköre magában foglalja a különböző struktúrákat, küldetéseket, víziókat, tagságot, választásokat és egyéb irányelvek megalkotását.

#### *Nemzetközi sportfejlesztés és menedzsment*

Olyan ügyek tartoznak ehhez a térséghez, amelyek különböző kulturális és nemzetközi kontextusokon keresztül kapcsolódnak a sport szerepéhez és a gya-

korlati menedzsmenthez. Megfontolandó a kapcsolat a sport és a gyermek/ fiatalság fejlődése, a béketeremtés, a katasztrófa-reakció, a rokkantság és alkalmatlanság, az egészség, a nemek viszonya és gazdasági fejlődés között. Fontolóra veendő még azok a tényezők, amelyek hatással vannak az egészséggel, a fitnesszel és sporttal kapcsolatos programok közösségbeli szervezésére és vezetésére. E kérdéskörbe tartoznak továbbá az önkéntes és kommerciális szektorok, amelyek magukban foglalják a stratégiai és működési menedzsmentet, a piacgazdálkodást és az elemzést.

#### *Kiemelkedő sportesemények*

Ez a kiemelkedő sportesemények politikai, szociális, gazdasági, marketing és szervezési aspektusaival kapcsolatos témaköre. Ide tartozik a fő események megtervezése, kivitelezése, igazgatása, engedélyeztetése és a mindehhez hozzátartozó kutatások a városi regeneráció és gazdálkodás keretein belül, valamint szélesebb szociális és politikai agenda kivitelezése a sportfejlesztés és a globális-lokális kapcsolatok kontextusában. Szintén e kérdéskör taglalja a sporttal, valamint a sport-média-üzlet hármass viszonyrendszerével kapcsolatos ügyeket, éppúgy, mint a sport reklámozásának témakörét. Itt fogalmazódik meg a sporthoz, mint fogyasztói termékhez való hozzáállás, így ide tartozik a kereskedelem, a média, a reklámozás és a testületi szponzoráció. De olyan témák is felmerülnek, mint a sportvállalkozás, a játékosok irányítása, valamint a sportban rejlő üzleti lehetőségek.

#### *Pedagógia*

Ide tartozik az oktatási rendszeren belüli testnevelésre, játékokra és sportra összpontosító pedagógiai folyamatok kérdése. Itt vizsgáljuk meg az élettartamot befolyásoló minőségi testnevelést a világ minden táját számításba véve, s olyan tényezőket is figyelembe véve, mint a különböző sillabuszok időfelosztásai, az intézmények és szolgáltatások milyensége, a tanárképzés jellege, a biztonságos környezet megléte, valamint a nemi, a vallási, a faji, a kulturális és osztálybeli különbségek hatásai.

#### *Mozgás és egészség*

Itt tárgyalandó a betegségmegelőzés, vagy a jólét reklámozása, vagyis annak hirdetése, hogy meg kell növelni a fizikai aktivitás szintjeit, s ezzel egy időben csökkenteni kell az ülő foglalkozással töltött időt. Az erre irányuló reklámok hangsúlyozzák a mozgás hasznosságát a különböző orvosi problémák kezelésében. Olyan témák is fontosak, mint a fizikai aktivitás epidemiológiája, a mozgással kapcsolatos közegészségügyi kérdések, vagy a fizikai aktivitás szintjei közt fellépő egyenlőtlenségi problémák feltérképezésének ügye is. Jelentős téma a különböző technológiáknak a mozgás hirdetésében betöltött hasznos szerepe, az élettartammal kapcsolatos megfontolások a mozgást illetően. Itt sem elhanyagolt kérdéskör a nemi, a vallási, a kulturális és osztálybeli különbségek befolyása a mozgás kontextusában.

#### *Sportorvoslás és sérülés megelőzés*

Mind az elit, mind pedig a korcsoportos területeken fontos téma a sportorvoslás fejlődése, ellátása és eredményei, beleértve az edzést és a versenyzést is. Különös figyelem összpontosul a sérülés megelőzésére, kezelésére és a rehabilitációra. Ahogyan másutt,

itt is fontos szerepe van a nemi, vallási, faji, kulturális és osztálybeli különbségek hatásainak.

#### *Sport és hit*

A sport és mozgáskultúra közti csatlakozási felületek, valamint a lelkeséghez és valláshoz kapcsolódó kérdéskörök is ide sorolhatók. A témakör foglalkozik többek közt a hitnek a sportban és mozgásban betöltött szerepével, befolyásával, valamint a sportközösségek kialakulásához történő hozzájárulásával. Ugyanígy idetartozik a sport, az egészségügy és a jólét némi területe is, ahogyan a helyi sportminisztérium témája, vagy a vallás befolyása, az elit státuszú sportolók jóléte, illetve akár még a zarándoklás szerepe is.

• • •

Nos, szerkesztőségünk elgondolása ezek után a glasgow-i napok illusztrálására, jellemzésére nem lehetett más, mint kiemelni legalább egy fontos témát, méghozzá olyant, amely valószínűség szerint megkülönböztetett érdeklődésre tarthat számot hazai körökben is.

Az idei esztendő hazai sportéletünkben meghatározó, a jövőt erőteljesen befolyásoló változásokkal telik, hiszen jelentősen megváltozott a kormányzati és parlamenti intézkedések következtében a Magyar Olimpiai Bizottság tevékenysége, feladatköre, s ennek további következményeként a sportszakmai államtitkárságé is, mondhatni, a sport és testkultúra teljes szervezeti átalakulása, tehát a működtetése, irányítása, finanszírozása és a folyamatok ellenőrzése is. Ennek köszönhetően az alábbi sorokkal – tömörített vázlatlalt – hívjuk fel a figyelmet sport és a kormányzat együttes tevékenységének fontosságára, az ezzel kapcsolatosan felmerülő kérdésekre, megközelítésre.

A Berlini Freie Egyetem nagyhírű tudósa, Dr. Gudrun Doll-Tepper előadása – Governance and Policy, amelyet leginkább úgy fordítanánk le, hogy Kormányzás és Irányítási Elvek – telt házat vonzott. A sporttudomány elismert német nagyszónya, akinek a tudományos publikációi meghaladják a 350-et, 1997 és 2008 között elnöke volt az ICSSPE-nek is, 2006 óta pedig a Német Olimpiai Sportszövetség képzésért és olimpiai nevelésért felelős egyik alelnöke, pontosan tudta, miért választotta ezt a témát a huszonegyedik század bevezető évtizedének küszöbét átlépve a londoni olimpiával.

„Nem túlzás azt állítani, hogy a sportkultúrát érintő kérdések, a kormányzati irányítás, a vezetést alapjainban meghatározó elvek meghatározása és érvényre juttatása, gyakorlati alkalmazása huzamos ideje szerepelnek napirenden világszerte, különösképpen azokban az országokban, ahol a sport és a testkultúra térségében a kormányok nem csupán felismerték a téma különleges fontosságát, hanem jól is akarják végezni az ekként rájuk háruló munkát. Ezeknek a törekvéseknek köszönhetően teljesen logikus, hogy megemelkedett a sporttal, testneveléssel, sporttudománnyal, sportorvoslással és a hasonló témákkal foglalkozó szervezetek tekintélye helyi, országos és nemzetközi tekintetben egyaránt. Mindez kapcsolatba hozható a sport autonómiájával. Annál is inkább, mert, mint jól tudjuk, a sport változatos formáival összefüggésbe hozható szervezetek túlnyomó többsége kifejezetten önkéntességi alapokon és keretek között tevékenykedik – tehát határozottan különbözik a kormányzati szervek munkavállalóitól – sőt éppenséggel úgy kategorizáljuk őket, mint nem kormányzati

szervek, önkéntes szervezetek. A kérdéskörrel komplett módon foglalkozik – jegyzem itt meg – a Hums és MacLean által 2008-ban kiadott teljes dokumentumgyűjtemény.

Az autonóm sportszervezetek nem lebecsülendő társak, partnerek lehetnek, sőt kell, hogy azok legyenek számos területen a társadalom minden szegmensében. Ahhoz, hogy sikeresen tevékenykedhessenek, magától értetődően megfelelő partnerekre tartanak számot a politikai, az üzleti-gazdasági életben, a kultúra társterületein, az oktatásban, az egészségügyben és egyéb más szektorokban. A partnerség szintje és típusa igen változatos formákban fejeződhet ki. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság 2009-ben Koppenhágában tartott emlékezetes kongresszusán, amikor az olimpiai mozgalom számos fontos témája került napirendre, több felszólaló időzött el ennél a jelentős kérdésnél. Sőt, a szervezet egyik alelnöke, honfitársam, Dr. Thomas Bach részletesen kifejtette, elemezte a sportszervezetek szerepét és felelősségét, mint autonóm testületként, meghatározva a szervezetüket és eljárásaikat, szabályaikat, amelyek a sport sajátságos jellegéből fakadnak. Ezeket, mint nyomatékosította Bach, gyakran nem tartják tiszteletben a világ számos helyén, mint ahogyan a kongresszus más megszólalóinak szavai, jelentései is igazolták ezt, s ez a tény nyilvánvaló kihívást jelent ma is általában a sportmozgalmak számára. Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy fő jellemzőkben a sportszervezetek között meghatározó különbségek találhatók, s ezek a megkülönböztethető vonások nem teszik lehetővé kezelésük egységességét. Ilyenek, mármint a működésükben és missziójukban egymástól eltérő nagyobb szervezetek többek között az alábbiak a példa kedvéért:

Nemzetközi Olimpiai Bizottság (IOC), Nemzetközi Sportszövetségek (IFS), a Nemzetközi Paralimpiai Bizottság (IPC), Nemzetközi Testnevelési és Sporttudományos Tanács (ICSSPE), a Nemzetközi Sportorvosi Társaság (FIMS).

Könnyű felismerni akár szerkezetükben is a különbségeket egymástól, sőt nem csak szervezeti vonatkozásokban, hanem missziójukban, fő céljaikban, vízióikban, alapszabályaikban is. Mindezekkel együtt találhatók természetszerűen hasonlóságok is. Ezeknek a főbb szervezeteknek a legfőbb céljuk, hogy nemzetközi tevékenységük közepette legyenek tekintettel a tagországaikban tapasztalható kulturális, társadalmi és gazdasági különbségekre, s küzdjenek ennek felismerésével az egyenlőségért, egyenjogúságért, igazságért, függetlenül nemtől.

A nemi egyenlőségről, egyenjogúságról hadd jegyezzem meg, hogy hosszú évtizedeken keresztül a nők hozzáférése a sporthoz erősen korlátozott volt, a sport keretein belüli vezető pozíciókról nem is beszélve. A kezdeti időkben az olimpiai mozgalom eseményein a hölgyek csupán elvétve vehettek részt, s tagságuk a Nemzetközi Olimpiai Bizottságban csak 1981-től vált lehetővé. A NOB és nyomában a nemzetközi sportszövetségek különleges erőfeszítéseket tettek annak érdekében, hogy a hölgyeket egyenlő jogok illessék meg mind a részvétel, mind a vezető pozíciók tekintetében. Egy a közelmúltban nyilvánosságra hozott dokumen-

tum (Loughborough Egyetem – 2010) pontosan tükrözi a fejlődést és a jelenlegi, további törekvéseket indokló helyzetet, s utal mindenekelőtt a nemzetközi szervezetekben felfedezhető, a nőket illető hátrányos helyzet javításának szükségességére. S ha már itt tartunk, hadd jegyezzem meg, hogy az ICSSPE már korábban olyan határozatot fogadott el, amely a szervezetünkön belül következetesen biztosítja a kívánatos egyenlő esélyeket. A pozitív fejlemények megfigyelhetőek a nemzeti szervezetek tekintetében is, mint amilyenek a nemzeti olimpiai biztosságok például, s ezek nyomában lépésről-lépésre változnak a trendek a sportági testületekben is. Ezek nyomon követése, elemzése, értékelése állandó figyelmet érdemel tőlünk.

#### *Az etikai kérdések és az átláthatóság ügye*

A sportszervezetek napjainkban érthetően olyan etikai kérdésekkel foglalkoznak, mint amilyenek felmerülnek a sportolók egészségével kapcsolatban – doping, szexuális problémák, visszaélések, nemi erőszak, – azután a korrupció, a fogadási visszaélések, és az erőszak jelenléte a pályákon, stadionokban és a szociális kirekesztés esetei. Számos szervezet – szoros együttműködésben a kormányzattal, – vezetett be irányelveket és szabályokat a kifogásolt állapotok korlátozása, illetve megszüntetése érdekében. Jó példa erre a WADA, a World Dopping Agency (Doppingellenes Világszervezet) létrehozása, amelyet némi várakozás után sorra követett a hasonló célú nemzeti szervezetek létrejötte. Általánosnak tekinthető az a kihívás is, amely nyitottságra, átláthatóságra sarkalja a sportszervezeteket nemzetközi és nemzeti szinten egyaránt, ami átvitt értelemben azt is jelenti, hogy a vezető elvek, határozatok, döntések meghozatalában a korábbiaknál szélesebb körnek nyílik demokratikus lehetősége a beleszólásba.

Végezetül hadd nyomatékosítsam: az előzőekben említett fontos társadalmi kérdések befolyásolása érdekében elengedhetetlen, hogy a sport, a testnevelés, a sporttudomány és a sportorvoslás képviselői szoros egységet alkossanak, együttműködjenek ugyanazon platformon, s ekként juttassák érvényre javító, segítő szolgáltatásukat, hatásukat a kormányzatukra."

• • •

A rendezők mindvégig következetesen gondoskodtak az olimpiai szellem érzékelhető jelenlétéről. Erre emlékeztetett a több mint egy hétig tartó élménygazdag tudományos program záróakkordja is. A búcsúszavakat és jókívánásokat nem más tolmácsolta a nevükben, mint Stephanie Cook. A nem mindennapos sportegyénegről tudható, hogy sportorvosi tanulmányait előbb Cambridge-ban, majd Oxfordban folytatta. Pontosabban egy időre felfüggesztette a versenyszerű sportolás érdekében: ő lett ennek köszönhetően 2000-ban, Sydneyben a programba újonnan felvett női öttusa versenyszám első olimpiai bajnoka. Egy évvel később, még 2001-ben azért megnyerte a női világbajnokságot is. Utána fejezte be aktív pályafutását... Ma már elismert, nemzetközi híru tudós. 2008-ban a Bath Egyetem díszdoktori címmel ismerte el kiemelkedő munkásságát.

**Gallov Rezső**

Kendall, K.L. et al. (2012): **Predicting Maximal Aerobic Capacity (VO<sub>2</sub>max) from the Critical Velocity Test in Female Collegiate Rowers. (Az aerob kapacitás becslése a kritikus sebességből női evezősökön.)** *Journal Strength & Conditioning Research*, **26**: 3. 733-738.

Harmincöt, 19-20 éves egyetemista, evezős hölgy a Concept II D evezős ergométeren két maximális és négy, különböző intenzitású kritikus sebesség-tesztet és egy anaerob kapacitás tesztet végzett el.

A VO<sub>2</sub>max=1,579CV (kritikus sebesség) + 0,008ARC (anaerob kapacitás) – 3,838, a becslés standard hibája 0,192 liter/perc oxigén volt. Keresztvizsgálatot végeztek 10 evezősön, akiknél a mért és a fenti módon becsült maximális oxigénfelvétel egyaránt 3 liter volt. A teszt alkalmas az aerob kapacitás becslésére, ha az közvetlen módon (spiroergometriás készülék hiányában) nem mérhető meg.

•••

Kwan, G., Balady, G.J. (2012): **Cardiac rehabilitation 2012. (Kardiális rehabilitáció 2012)** *Circulation*, 2012; 125: e369-373. Section of Cardiology, Department of Medicine, Boston Medical Center; 88 East Newton St. Boston, MA 02118, E-mail: gary.balady@bmc.org

A rehabilitáció/másodlagos prevenció nagyon fontos szerepet tölt be a szívbetegség kezelésében, valamint a diabétesz, a pulmonális hipertenzió, a perifériás érbetegség és a veleszületett szívbetegség ellátásában. Az útmutatók elsősztintű beavatkozásként tartják számon az edzésprogramokat (*Circulation*, 2005, **111**: 369., 2010, **122**: 1342., 2011, **124**: 2951.). Ennek ellenére nincs kihasználva a mozgás, mint utókezelési lehetőség: a szívtörténéseken átesettek 14-35 százaléka, a bypass után 31% részesült rehabilitációban. Különösen kevesen kerülnek ilyen programba az idős, a minoritásba tartozó, alacsony szocio-ökonómiai helyzetben lévő nők. Az otthoni és az intézményben folyó programok hasonló eredményességgel folyhatnak. A MEDICARE friss vizsgálata szerint a 36 alkalmat kínáló program mindegyikén résztvevő betegek 12-14%-kal kisebb eséllyel kapnak újabb infarktust, mint a 24 foglalkozáson résztvevők; 22-23%-kal kisebb az esélyük a csak 12 alkalmon résztvevőkhöz képest, és 31-47%-kal a legkevésbé szorgalmasakhoz képest – állapítható meg 30 ezernél több beteg kísérese alapján (*Circulation*, 2010, **121**: 63.). A betegek csupán 18%-a látogatta mind a 36 alkalmat.

Újabb módszer a hagyományos aerob (50-80%-a a maximális pulzusszámnak) edzés mellett, a rezisztencia-edzéssel kiegészülő mozgás, valamint a 3-4 perces intenzív, a maximális pulzusszám 90-95%-át igénybe vevő interval edzés, a 60-70%-os intenzitásúval változtatva. Az intenzívebb edzés nagyobb eredményt hoz – 14 versus 44%-os növekmény – a VO<sub>2</sub> csúcsban. A heti 3x40 perces, szokásos edzés energiai igénye 7-800 kcal, ennél lényegesen több kell a fogyáshoz, akár 3-4 ezer kcal energiai igényű mozgás. Ilyen edzéssel a metabolikus szindróma előfordulása 59%-ról 31%-ra csökken (*Circulation*, 2009, **119**: 2671.).

A cukorbetegség számára is ajánlottak a rendszeres, heti legalább 150 perc állóképességi jellegű testmozgás mellett rezisztencia gyakorlatok – mint „minden-

kinék”. A HbA1c a kombinált edzés során nagyobb mértékben csökken, mint a csak aerob jellegűtől. A jól motivált otthoni programok megközelíthetik a strukturált, vezetett edzések hatásosságát (*JAMA*, 2011, **305**: 2253.).

A szisztolés szívelégtelenség rehabilitációs kezeléséről a HF-ACTION tanulmányban ugyan elég alacsony eredményességről számoltak be, de gyér volt a programok látogatottsága, csak a betegek harmada végezte el a kitűzött feladatot. A veszélyekről is szól Downing és Balady (*Journal of the American College of Cardiology*, 2011, **58**: 561.). A megtartott szisztolés funkciójú szívelégtelen betegek a pitvar kisebbedését nyerhetik az edzésprogramoktól, a diasztolés funkció javulásának eredményeképpen.

A pulmonális hipertenzió nagy foka esetében is javul a teljesítőképesség az edzés nyomán (*Circulation*, 2006, **114**: 1482.). A megoperált veleszületett szívbetegség felnőttkorban is magával vonja a rehabilitációt. A gyermekkorról áttekintés a *Circulation*, 2010, **122**: 1956-67. lapjain olvasható.

A perifériás érbetegség, klaudikáció esetén is első osztályú javaslat a rehabilitációs edzésprogram felügyelettel vagy otthon. Sajnos, ezt még nem fedezik a nagyobb biztosítók. Otthoni programok is javítják a fájdalom felleptéig eltelt időt (*Circulation*, 2011, **23**: 87.).

Az orvos közösségnek élni kell a rehabilitáció – másodlagos megelőzés lehetőségével, az egészségügynek pedig meg kell teremteni ehhez a feltételeket.

*Referens megjegyzése: Modern nézeteket és adattömeget ismertet az Akadémiai Kiadónál megjelent: A fitness mértéke, mint a megbetegedések rizikóját befolyásoló tényező. (Szerk. Szóts Gábor).*

•••

Bouchard, C. et al. (2012): **Adverse metabolic response to regular exercise: is it a rare or common occurrence? (Hátrányos anyagcsere reakció a rendszeres edzésre: ritka vagy gyakori jelenség?)** *PloS One* 2012: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0037887> Pennington Biomedical Research Center, Baton Rouge, Louisiana, E-mail: claudie.bouchard@pbr.edu"claudie.bouchard@pbr.edu

Az ismert epidemiológus és a 14 társszerző, akik a fizikai aktivitás áldásos hatásainak bemutatói és propagálói, hat tanulmányban (HERITAGE, DREW, INFLAME, STRIDDE, MARYLAND és JYVESKYLA), összesen 1687 személy rizikófaktor adatait elemezték az edzésperiódusuk során. Az egyes mutatók szóródását hatvan személy háromszori, hetenkénti vizsgálatával állapították meg. A kétszeres hibahatáron túli változást tekintették adverznek. Ez 10 Hgmm szisztolés vérnyomás eltérés, 0,42 mmol/l triglicerid, 0,24 pmol/l inzulin, 0,12 mmol/l HDL szint-eltérés esetén jelenthető ki.

E kritériumok alapján az edzésprogramokban résztvevő személyek 8,4 százalékánál nőtt az inzulinszint, 12,2%-nál nőtt a vérnyomás, 10,4%-nál a triglicerid, és 13,3%-nál csökkent a HDL-koleszterin szint. Hét százalékuknál két vagy több rizikófaktor változott előnytelenül. Fehérek és feketék, nők és férfiak adverz reakcióinak aránya azonos.

## Referátum



**Apor Péter rova**



A szenior szerző, Tuomo Rankinen hozzátette, hogy valamennyi faktor romlását még senki sem észlelte, és hogy nem volt szoros kapcsolat a faktorok romlása között, bár a Heritage tanulmány alapján az edzésre adott válaszreakciónál is számolni kell a genetikai háttérrel. Hátrányos gyógyszer-edzés kapcsolat is felmerül, hiszen a Maryland és a Jyväskylä tanulmány kivételével a többiben betegek, különböző gyógyszereket fogyasztó emberek is edzettek.

A kedvezőtlen jellegű edzésválasz előre jelezhetőségére ezért több vizsgálat is indult.

• • •

Zouhal, H. et al. (2012): **Energy System Contribution to Olympic Distances in Flat Water Kayaking (500 and 1,000 m) in Highly Trained Subjects.** (Az olimpiai kajaktávok energiaigénye.) *Journal Strength & Conditioning Research*, **26**: 3. 825-831. University of Rennes; hassane.zouhal@univ-rennes2.fr

Zampero foglalkozott korábban az 500 és 1000 méteres táv energia fedezetével. A mérései szerint az 1:45 perces 500 méteren az aerob fedezet 73%, a 3:45 perces időtartamú ezer méteren 85%. Ebben a vizsgálatban hét, nemzetközileg jegyzett, főleg 500 méteren versenyző, de 1000 méteren is járatos kajakos vett részt, akiknél hordozható berendezéssel a nyíltvízi pályán mérték az oxigénfelvételt. Az oxigéndeficit az 500 méter után 18,16 ml/kg, az 1000 méter megtétele után 9,34 ml/kg-nak bizonyult, így ötszáz méteren az aerob energia-részesedés 78,3%, ezer méteren 86,6% volt.

Ezek tehát élettanilag jelentősen különböző távok, így az 1000 méteres távra elsősorban az aerob rendszert kell fejleszteni, míg az 500 méterre készülve az anaerob fejlesztéssel is sokat kell törődni.

(Referens: A lap a TF Idegennyelvű olvasójában megtalálható, hónapról-hónapra 250 oldalon hoz gyakorlati felhasználhatóságú írásokat.)

#### Magyar Sporttudományi Társaság

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax.: 06-1-460-6980, 06-30-991-0203, 06-30-579-3626

E-mail: [bendinora@hotmail.com](mailto:bendinora@hotmail.com), [nora.bendiner@helka.iif.hu](mailto:nora.bendiner@helka.iif.hu). Internet: [www.sporttudomany.hu](http://www.sporttudomany.hu)

### Fénymásolható! Terjeszthető!

## Belépési nyilatkozat

Kijelentem, hogy a Magyar Sporttudományi Társaság tagja kívánok lenni, alapszabályát elfogadom, az éves tagdíjat befizetem.

Név: ..... Szül. év:.....

Levelezési cím: .....

Telefon:..... Fax:.....

Mobil: ..... E-mail:.....

Munkahely:.....

Munkahelyi beosztás:.....

Fő tevékenysége: oktatás 1, kutatás 1, egyéb:.....

Tudományterülete: .....

Kutatási területe:.....

Tudományos fokozata:..... Megszerzés éve: .....

Legmagasabb iskolai végzettsége:.....

Nyelvismerete:.....

Melyik szakköztségre kíván belépni:.....

Kelt:.....

.....  
aláírás

**Tájékoztató!** Az aktív dolgozók tagdíja évente 2 000,- Ft., diákoknak és nyugdíjasoknak 1 000,- Ft. Az MSTT tagok részére a társaság szakmai folyóirata, a Magyar Sporttudományi Szemle térítésmentesen jár. A tagdíjat az MSTT sárga csekken vagy közvetlen átutalással a társaság 11705008-20450407 sz. bankszámlájára kérjük befizetni. Minden esetben kérjük a pontos hivatkozást a befizető nevére, postai címére és az évszámra, amelyre a tagdíjat befizeti.

## Közlési feltételek

A Magyar Sporttudományi Szemle évente 4 alkalommal jelenik meg, és az önálló vizsgálaton alapuló, más-hol még nem közölt sporttudományi tárgyú (biomechanika, biokémia, humán biológia, menedzsment, pedagógia, pszichológia, szociológia, teljesítmény élettan stb.) cikkeket közöl magyar nyelven. Az adatgyűjtés, a feldolgozás és a közlés etikai és tudományos kritériumainak megfelelő munkák közül a Szerkesztő Bizottság előnyben részesíti az alábbi szakterületeken végzett vizsgálatok eredményeit:

- az ember és környezete kölcsönhatásainak mozgástudományi elemzése,
- az emberi mozgástudomány területén végzett multidiszciplináris vizsgálatok,
- a rendszeres fizikai aktivitás és sportedzés ingerei által kiváltott hatások elemzése,
- a fiatal sportolók szelekciója, felkészítése és a beválás elemzése,
- a motorikus tanulás folyamatának elemzése,
- a hátránnyal élők és sérültek fizikai aktivitása,
- a teljesítmény-elemzés és -előrejelzés,
- a testnevelés és a szabadidősport hatásainak elemzése a közoktatás és a felsőfokú oktatás minden szintjén,
- a rekreáció és rehabilitáció területén végzett vizsgálatok eredményei.

Az anonim kéziratokat, az adott szakterület két elismert képviselője, egymástól függetlenül lektorálja. A közlésről, vagy az átdolgozás szükségességéről a lektori vélemények alapján a Szerkesztő Bizottság dönt. A nem közölt kéziratokat a Szerkesztő Bizottság nem őrzi meg!

A kéziratokat maximum 10 gépelt oldal terjedelemben (amely terjedelem magában foglalja a szövegtörzset, az illusztrációkat és a felhasznált irodalmat is) egy példányban, szimpla sortávolsággal, az A/4-es lap egyik oldalára, 12-es betűnagysággal (Times New Roman CE) gépelve kérjük elkészíteni és lehetőleg elektronikus formában (CD, e-mail) a megadott címre elküldeni.

A dokumentumokat „stílus” alkalmazása nélkül Word 6.0, a táblázatokat Excel formátumban, a grafikonokat, ábrákat (kizárólag 9x12cm méret és fekete-fehér megjelenés) JPEG, TIFF formátumban várjuk. Az ábra és az ábra aláírása külön egységben (egymástól függetlenül szerkeszthetően) jelenjen meg. A szövegtörzsben vastagon szedett, dőlt betűs, aláhúzott kiemelés nem alkalmazható.

A táblázatokat és ábrákat a szövegtől elkülönítetten, táblázatonként és ábránként külön file-ban kérjük mellékelni. A táblázatokat fölül (arab) számozással és címmel, az ábrákat alul számozással és aláírással kérjük el látni. A jelölések és rövidítések magyarázata a táblázatok alatt, az ábrák esetében az ábra aláírásban, vagy azt követően szerepeljen, azaz: a táblázatok és ábrák a szövegtől függetlenül is érthetők, értelmezhetők legyenek. A táblázatok címét és az ábrák aláírását magyar és angol nyelven is kérjük megadni. A táblázatok és ábrák javasolt helyét a szövegben kérjük megjelölni (pl. az 1. ábra/táblázat kb. ide!).

### A kézirat szerkezete:

A szerző(k) neve („dr.” és egyéb titulus nélkül), a szerző(k) munkahelye, a szerző e-mail címe, a dolgozat címe magyar és angol nyelven, a szerkesztőséggel kapcsolatot tartó szerző neve és levelezési címe.

Ezt követi a maximum 20 soros összefoglaló mindkét nyelven. Az összefoglalók a célkitűzést, az eredményeket és a következtetéseket tartalmazzák és maximálisan 5 (magyar és angol) kulcsszóval fejeződjenek be.

Bevezetés

Anyag és módszerek

Eredmények

Megbeszélés és következtetések

(amennyiben indokolt, Köszönetnyilvánítás)

Felhasznált irodalom az alábbiak szerint:

### Folyóirat:

Thompson, A.M., Baxter-Jones, A.D.G., Mirwald, R.L., Bailey, D.A. (2003): Comparison of physical activity in male and female children: Does maturation matter? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **35**: 3. 1684-1690.

### Könyv:

Bogin, B. (1999): *Patterns of Human Growth*. 2<sup>nd</sup> edition. Cambridge University Press, Cambridge, 23-29.

### Könyvrészlet:

Cannon, B., Matthias, A., Golozoubova, V., Ohlson, K.B.E., Anderson, U., Jacobson, A., Nedergaard, J. (1999): Unifying and distinguishing features of brown and white adipose tissues: UCP1 versus other UCPs. In Guy-Grand, B., Ailhaud, G. (eds.): *Progress in Obesity Research*: 8. John Libbey, London, 13-26.

### Internet:

National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). *Body mass index-for-age percentiles: boys, 2 to 20 years*. Retrieved May 10, 2006, from <http://www.cdc.gov/nchs/data/nhanes/growthcharts/set1/chart15.pdf>

Az irodalmi hivatkozásokat a szövegben zárójelben, névvel és a megjelenés évszámával kérjük megadni (Bogin, 1999; Apor és Fekete, 2002; Cannon et al., 1999; Thompson et al., 2003). A sorszámmal és/vagy az indexszel jelölt hivatkozások nem elfogadhatók. A kéziratban lábjegyzet nem alkalmazható! Az irodalomjegyzék után kérjük megadni annak a szerzőnek a teljes nevét (aki nem szükségszerűen a kapcsolattartó), titulusát, munkahelyének nevét és címét (telefonszám, e-mail), akit az érdeklődők további információkért megkereshetnek.

A megadott formától eltérően készített, vagy nyelvtanilag, stilisztikailag, szaknyelvtanilag hibás kéziratokat a Szerkesztő Bizottság nem lektoráltatja.

A kéziratokat az alábbi címre kérjük eljuttatni: Magyar Sporttudományi Szemle Szerkesztősége 1146 Budapest Istvánmezei u. 1-3. bendinora@hotmail.com; szmodis@tf.hu; vagy lasbalogh@yahoo.com. **A szerkesztőség**

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](http://www.coca-cola.hu)

Legyen a mozgás  
az életformád!

Rajtad múlik! Kezdd el most!

## „Gróf Széchenyi István hatása hazánk sportkulturájára”

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



HUNGARIAN SPORT SCIENCE BOOKLETS - V.

## The Interaction of Sport and Society in the V4 Countries



2011

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

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK – IV.

A fittség mértéke  
mint a megbetegedések rizikóját  
befolyásoló tényező



2012