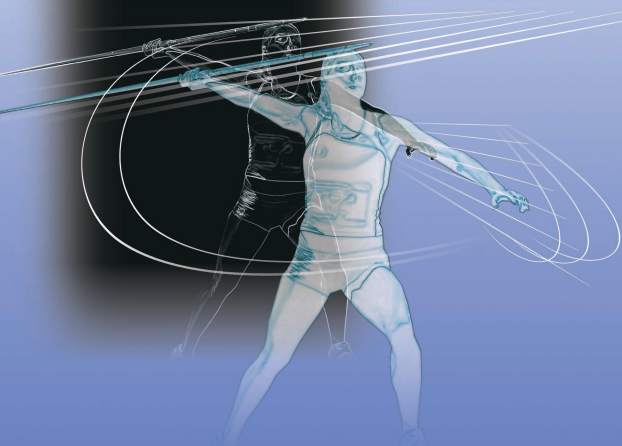


MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



A jövő olimpiai bajnokai!?

Játékosügynöki
tevékenység



Hajléktalan
labdarúgó-
világbajnokság



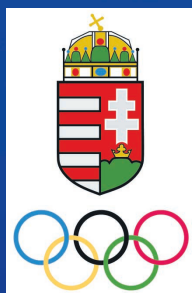
Úszók
motivációs
környezete



MSTT tisztújító
közgyűlés



Fő
támogatók:



„Nukleáris korban a sport az emberiség legjobb reménye”
Philip Noel-Baker (1889-1982)

125 évvel ezelőtt született Philip Noel-Baker

Szellemi hagyatéka maradandó érték



A sportszerető békeharcos, Nobel-békedíjas angol tudós-politikus életműve, szellemi öröksége időtálló érték. Versenyzőként két olimpián vett részt. Antwerpenben ő vihette nemzete zászlaját 1920-ban, és ezüstérmét nyert az 1500 méteres síkfutásban. Pályája második felében a Sport Világtanács, teljes nevén a Nemzetközi Sport és Testnevelési Tanács (ICSPE) tevékenységének meghatározó elnöke volt. Szállóigévé vált tömör mondata („In a Nuclear Age, Sport is Man’s Best Hope”) hűen jellemzi a sport iránti nemes elkötelezettségét. A sport és a béke összetartozásának jegyében fogant gondolata a szocsi téli olimpiai játékokkal kapcsolatos terrorfenyegetés, majd a napjainkban kialakult háborús konfliktus tükrében vált újra időszervé. A Beköszöntőre szóló felkérés kivételes alkalmat kínál a páratlan életmű üzeneteinek tolmácsolásához.

Nem kétséges, hogy a két világrendszer hidegháborús vetélkedésének korszakában a békeharcos kijelentését a sport szeretete mellett elsősorban a világbéke feltétele, megőrzésének óhaja ihlette. Nyilvánvaló az is, hogy a tudós közgazdász, sok más kutatóval, gondolkodóval együtt, a második világháború utáni ipari, civilizációs fejlődés időszakában világosan látta a fizikai inaktivitás egészséget fenyegető „epidemiáját” is. Hatására abban az időben kezdtek el gomba módra szaporodni, a versenysport rendszere mellett, a külföldre szabadidős, kondicionáló és fitességi kezdeményezések, intézmények.

Ki is ez a nagyszerű ember, aki képes volt a sportágot immanens, természetéből fakadó értékeit ilyen mértékben feltárni és elfogadtatni? Hétgyermekes, szigorúan vallásos családban, a fegyveres szolgálatot elutasító környezetben nőtt fel. Kiemelkedő szellemi és fizikai képességeivel, tanulmányi és sporteredményeivel már iskolás korában feltűnt. Kiváló szervező-készségét egyetemi tanulmányai alatt, majd egész pályafutása során igazolta. Magasra ívelő karrierjének csúcsai: ezüstérmes olimpikon, egyetemi professzor, tudós-közgazdász, elismert politikus, békeharcos, parlamenti képviselő, államtitkár, diplomata, Nobel-békedíjas (1959), bárói rang kitüntetés (1977). Beszédeinek, tanulmányainak és cikkeinek gyűjteményes kiadványa telitalálón „*Man of Sport, Man of Peace*” – A Sport Embere, a Béke Embere – címmel (1991) jelent meg. Egyedüli Nobel-díjas, aki az Olimpiai Játékokon érmet szerzett!

Az UNESCO égisze alatt működő Sport Világtanács az 1956-1960 közötti előkészítő időszak végén, 1960-ban Rómában, az Olimpiai Játékok befejezése után alakult meg hivatalosan, és elnökének – távollétében – Philip Noel-Bakert választotta meg. A Világtanács működésének első két nyolcéves ciklusa, egyben Noel-Baker 16 éves elnöki tevékenységének teljes időszaka, a nemzetközi sportmozgalom, a sporttudo-

mány és a testnevelés hatalmas léptékű fejlődésének korszaka volt. A jó másfél évtizedes időszak sikeres projektjei magukon viselik a szervezői zsenialitással megáldott elnök és kiváló munkatársai keze nyomát:

- Megalakult a Kutatási Bizottság, amely a tudomány és a felsőoktatás területeit összefogta, és a sportteljesítmény kutatására ösztönözte. Saját értékelésük szerint a Bizottság az ICSPE első 10 évének legjobb népszerűsítője volt.

- A Dokumentációs és Információs Iroda több mint 50 nemzeti dokumentációs központ létrehozását segítette, köztük hazánkét is (TF Szakkönyvtári és Dokumentációs Intézete).

- A Sportkiáltvány (Declaration on Sport), a sportos életszemlélet és életmód meghirdetésével a Világtanács „védjegyévé” vált.

- A Fair Play eszméjének népszerűsítése és a Nemzetközi Fair Play Díj megalapítása.

- További kiemelt és sikeres témák: Sport és a nemzetközi egyetértés („békés egymás mellett élés”), Sport for All, az Olimpiai Játékokhoz kapcsolódó sporttudományi kongresszusok rendezése, Sportfejlesztés és a „Testnevelésért és sportért felelős miniszterek, vezető tisztségviselők első nemzetközi konferenciája (MINEPS)”, amelyet időnként az óta is összehívunk.

Jól látható, hogy a 16 év projektjei között a sporttudomány szilárd pillérekre helyezett fejlesztési koncepciója eredményezte a legjelentősebb változást. Ennek a periódusnak a gyümölcse lett 1983-ban a Sport Világtanács nevének kiegészülése a tudománnyal, s átalakulása Nemzetközi Sporttudományi és Testnevelési Tanácsá (ICSSPE), amely szakterületünk jelenleg is legátfogóbb globális ernyőszerkezete.

Philip Noel-Baker páratlan életműve a sport és a tudomány értékeiről, az emberi kiválóságról, az emberiség jövőjének, egészségének és békéjének gondoskodásáról szól. Hitvallását és maradandó üzenetét válalhatjuk: minden háborúskodás, békétlenség, fegyverrel vagy a nélkül, elítélendő! Nekünk is előre kell tekintenünk: fordítsuk legjobb tudásunkat és energiánkat az egészségesebb és boldogabb nemzedékek felnevelését segítő programok megvalósítására! Nem lesz könnyű! A verbális és fizikai agresszió, a lejárás patológiás térhódítását életünk számos területén, sajnos a sportban is tapasztaljuk. Erre is fel kell készülnünk. A béke és a fair play hívei számára határozottan biztató és bátorító a Társaság eredményesen zárult négy éves ciklusának teljesítménye. Elismerés jár mindazoknak, akik ehhez hozzájárultak.

A Beköszöntő adta kedves kötelesség alapján, a Szerkesztőség munkatársai nevében kívánok jó egészséget, optimizmust és sok-sok energiát minden kedves olvasónknak, tagtársunknak a következő négy esztendő feladatainak sikeres teljesítéséhez.

Mónus András

A játékosügynöki tevékenység szabályozása a professzionális európai labdarúgásban

Regulations on player agents in professional European football

Farkas Péter, Illés Álmos

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest

Email: illesalmos@gmail.com, farkaspeter@tf.hu

Összefoglalás

200 millió euró, azaz 60 milliárd forint. Ennyi pénz üti az európai ligákban tevékenykedő játékosügynökök markát minden labdarúgó szezon során. Ez az összeg több mint ötszöröse a magyar első osztály éves bevételének.

Kutatómunkánk célja a játékosügynöki tevékenység jelentőségének meghatározása a sportgazdaságon belül, illetve a FIFA, az UEFA és az Európai Unió állásfoglalásainak és jelenleg hatályos szabályzatainak feltérképezése volt a játékosügynökök tevékenységével kapcsolatban.

Az anyagok vizsgálata során világossá vált, hogy a játékosügynöki szakma szempontjából mérföldkőnek tekinthető a „Bosman-ügy” 1995-ös lezárása. Az akkor született döntés következtében a futball munkaerőpiaca felszabadult, a játékosok és ügynökeik anyagi követelésesei megsokszorozódtak, óriási pénzüsszegek igényét keltve a modern labdarúgásban. A FIFA statisztikái szerint ma már az átigazolási díjak 28%-a közvetítői zsebbe kerül, amely komoly kiadásnövekedést jelent a klubok számára. A játékosügynöki létszám 1996 óta 21-szeresére nőtt.

A megnövekedett kiadások mellett a másik nagy problémát az okozza, hogy a futballtranszferek több mint felét engedély nélküli ügynökök végzik. Ez megnyitja a kaput az emberkereskedelem, a pénzmosás, a csalás és a korrupció előtt. Mivel az EU a sportot, különösen a labdarúgást az európai gazdaság szerves részeként tartja számon, a napjainkban felmerülő ügynökproblémát kezelnie kell.

Kulcsszavak: Bosman-ügy, európai futballpiac, játékosügynökök

Abstract

200 million Euros. The kind of money that goes for player agents in European leagues every football season. This amount is more than five times bigger than the annual income of the Hungarian First Division.

The aim of our research was to determine the importance of player agents in the economy of sport, and FIFA, UEFA and the European Union present resolution and applicable regulations on the activities of players' agents.

During the analysis of materials, it became clear that the closing of „Busman-case” in 1995 can be regarded as a milestone. Due to the decision made that time, the labour market of football has been released and the financial assets of players and their agents have multiplied, making the need of huge amounts of money in modern football. Today, according to FIFA statistics, 28% of transfer fees go to

agencies' pockets which mean a major increase of costs for the clubs. The number of player agents increased by 21 times since 1996.

Besides of increased costs the other huge problem is that more than half of player transfers carried out by agents without a licence. This opens the door for human trafficking, money laundering, fraud and corruption. As the sport, especially football considered as an integral part of European economy, the Union have to deal with the agent problems arising today.

Key-words: Bosman case, the European football market, players' agents

Bevezetés

Hírességek, közéleti szereplők, popsztárok, színészek, futballisták. Mindennapjaink különböző szórakozási formáinak alapvető biztosítói. Egy közös pont minden kétséget kizáróan van bennük. Tehetőségük, különleges adottságaik és képességeik önmagukban nem juttatta volna el őket szakmájuk élvonalába. Mentorok és megfelelő kapcsolati tőkével bíró, a menedzselés fortélyait ismerő közvetítők segítették őket arra a szintre, ahol most tartanak. A profi labdarúgók szakmájában ezek a közvetítők a játékosügynökök.

Az Európa élvonalába tartozó csapatok játékos-átigazolásai során több millió euró cserél gazdát. Az ideje nagy részét a pályán töltő labdarúgótól nem várható el, hogy jogász és diplomata feladatokat is eleget tegyen. Ahhoz, hogy a számára lehető legelőnyösebb szerződés kerüljön aláírásra, kell valaki, aki mögötte áll, tárgyal és intézi ügyeit. Az imént felsorolt tények következtében a játékosügynökök szerepe az utóbbi másfél évtizedben jelentősen megnövekedett.

Tanulmányunkban többek között a következő kérdésekre kerestünk választ:

- Miben gyökerezik a játékos átigazolásokat övező óriási pénzáramlás, minek köszönhető, hogy a játékosok és az üzleti szféra közti kapcsolatot jelentő ügynökök kezébe ekkora pénzmennyiség került?

- Milyen mellékhatásai ismertek az imént említett kérdéskörnek?

- Mit tartogat a jövő a játékosügynöki szakmának?

- A labdarúgás ez ügyben illetékes szervezetei szabályozni tudják-e a futball világába áramló üzletemberek garmadáját?

Vizsgálatunk részletesen tárgyalja a játékosügynöki szakma fejlődését 1995-től 2013-ig, illetve betekintést nyújt annak korábbi szakaszaiba és a jövőben várható lehetséges alakulására.

Kutatásunk alapvetően jogszabályok és jogesetek feldolgozásán alapul. Primer módszerünk a FIFA, az UEFA és az EU vonatkozó dokumentumainak, a témához kapcsolódó hivatalos adatainak elemzése, összehasonlítása és rendszerezése. Továbbá a kutatás szempontjából releváns, az átigazolási piacon történt nem szokványos játékos transzfereket, eseteket tanulmányoztuk.

A játékosügynökök gyakorlati működését strukturálatlan interjúkkal vizsgáltuk. Az interjúalanyok kiválasztásánál arra törekedtünk, hogy minél több, a játékosügynöki tevékenységet körülvevő sportszakember egyéni véleményét feldolgozzuk. Olyan nemzetközi tapasztalattal rendelkező edzők, labdarúgók, játékos-megfigyelők segítettek a tárgykör vizsgálatát, mint Torma Gábor volt válogatott labdarúgó, az angol első osztályú Fulham FC magyarországi játékos-megfigyelője, vagy a szintén volt válogatott játékos, jelenleg NB II-es vezetőedző Mátyus János.

Interjúink során a játékosügynöki működés gyakorlatának a témakör szempontjából legizgalmasabb pontjait mértük fel. Az így összegyűjtött anyag, az adott személyek tapasztalatait alapul véve, jó néhány felmerülő kérdésre, problémára ad választ. A minta vételekor alapvető kritériumként azt tűztük ki, hogy az alanyok kapcsolatban állnak, vagy valamikor kapcsolatban álltak játékosügynökkel. Kilenc játékosnak, két szakedzőnek és két játékos-megfigyelőnek tettük fel ugyanazt a 21 nyílt kérdést.

Eredmények

Jean Marc Bosman

– A futball transzferek megújítója

Az európai labdarúgás napjainkban is tapasztalható üzletiesedésének egyik, ha nem a legjelentősebb mérföldkövének az 1995-ös évet tekinthetjük. Az Európai Bíróság ugyanis ebben az évben adta ki a C-415/93 számú határozatát, amelyet Jean-Marc Bosman 1993. október elsején elindított ügyében hoztak. A belga labdarúgó esete még 1990-ben kezdődött, amikor akkori klubja, az RFC Liege olyan nagy összeget kért Bosmanért a francia Dunkerque-től, amit a francia egyesület nem volt hajlandó megfizetni, így a focista csapat nélkül maradt – egész pontosan maradt a Liege-nél, amely viszont a tartalékok közé száműzte, és ezzel együtt a fizetését is csökkentette.

Bosman viszont úgy érvelt, hogy mivel lejárt a szerződése Liege-ben, annak semmilyen joga nem volt ahhoz, hogy pénzt kérjen érte, sőt belga munkaadói megsértették az EU alapokmányának számító római szerződésnek a szabad munkaerő-áramlásról szóló 48. cikkelyét. Bosman nem hagyta annyiban a dolgot, és hosszas jogi procedúrába kezdett, amelynek végén az Európai Bíróság neki adott igazat és ezzel igazi futball-lavinát indított el (Farkas, 2009).

A Luxembourgnban székelő testület határozata ugyanis kimondta a sportolók szabad mozgását, ami azt jelentette, hogy a lejárt szerződésű labdarúgókért klubjuk egyetlen eurót sem kérhet. Megállapította to-

vábbá, hogy a külföldi játékosok számának korlátozása az Európai Unió tagállamai állampolgárai közötti hátrányos megkülönböztetést valósít meg (ún. megkülönböztetés állampolgárság alapján).

A legtöbb országban, illetve az UEFA által kiírt klub-sorozatokban addig egy csapaton belül egyszerre csak három külföldi futballista lehetett a pályán, inentől kezdve azonban az Európai Unió állampolgárait ez a korlátozás nem vonatkozott. 2003-ban pedig ez a korlátozás megszűnt azokban az országokban is, amelyekkel az EU olyan kétoldalú megállapodást kötött, amely kimondta, hogy a munkavállalás során az állampolgárság nem lehet megkülönböztető érvényű.

A Bosman-szabály első, kézzelfogható következménye a korszak egyik élcapatának, az Ajax Amsterdammak a szétesése volt. A holland klub 1995-ben megnyerte a Bajnokok Ligáját, két és fél éven belül azonban szinte az összes kiemelkedő futballistájától "megszabadították". A legjobb játékosok fizetési igényeit ugyanis csak a legtehetősebb egyesületek tudják kielégíteni, és ha egy focista nem kapja meg, amit kér, mint ahogy az Amszterdamban történt, akkor egyszerűen megvárja a szerződése lejártát, és ingyen továbbáll oda, ahol ez nem jelent problémát.

A Bosman-ügy végső hatását tehát röviden így lehet összefoglalni: A futball munkaerőpiaca felszabadult, a játékosok és ügynökeik anyagi követeléseik megsokszorozódtak, óriási pénzüsszegek igényét keltve a modern labdarúgásban.

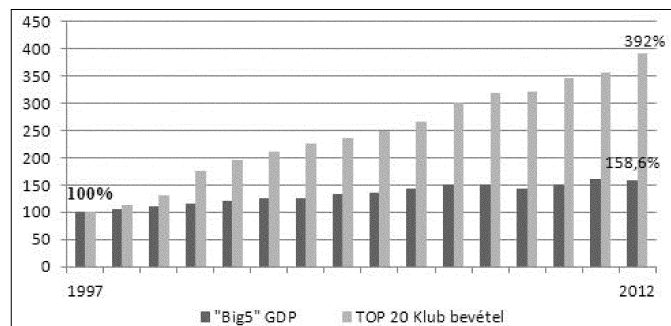
Az európai labdarúgás üzletté válásának dinamikája

Az imént említett óriási pénzüsszegekkel kapcsolatban többek közt a Deloitte kutatócég Sport Business Group részlege végez átfogó felméréseket. A Deloitte Football Money League 2010-es, 2011-es és 2012-es kiadása, illetve a rendelkezésre álló hivatalos gazdasági adatok alapján készítettünk el egy, az európai labdarúgás növekedését bemutató diagramot.

Az 1. ábrán a futballtársadalmat uraló „BIG5” azaz öt legnagyobb labdarúgó liga (Bundesliga, La Liga, Ligue 1, Premier League, Serie A) országainak gazdasági növekedését (GDP értékeit) és a 20 legnagyobb bevétellel rendelkező európai futballklub adatait vettük össze 1997-től 2012-ig.

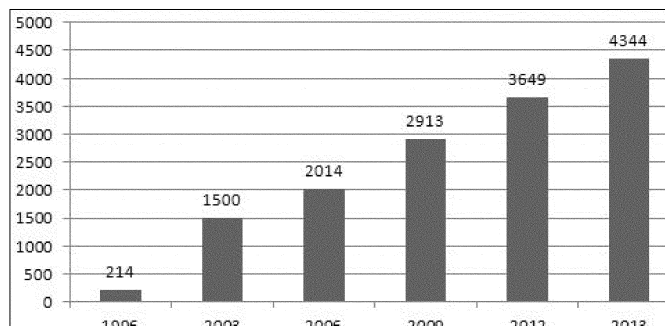
A játékosügynöki szakma fejlődése

Kutatásunk következő lépéseként megvizsgáltuk, hogy a labdarúgásba áramló pénzüsszegek milyen hatással voltak a játékosügynökök létszámára (2. ábra). Az első hivatalos adat 1996-ból származik, ugyanis ekkor helyezték hatályba az első játékosügynökök te-



1. ábra. A Big 5 liga és a Top 20 klub fejlődésének összevetése

Figure 1. Development of Big 5 leagues vs. Top 20 clubs



2. ábra. Az ügynöki létszám növekedése Európában 1996-2013.

Figure 2. Number of agents in Europe 1996-2013.

vékenységét meghatározó FIFA szabályzatot. Az akkor regisztrált, mindössze 214 fős ügynöki létszám tizenhat év alatt több mint 4300 főre duzzadt.

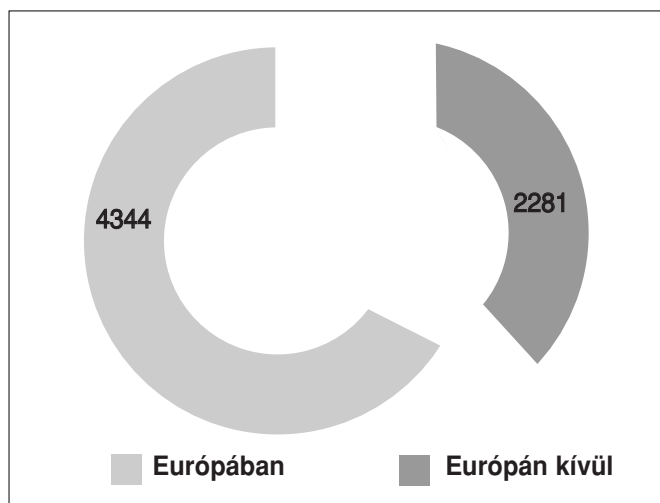
A bemutatott adatok mellett, további kimutatásokat készítettünk, egyrészt arról, hogyan aránylik az európai ügynöki létszám a többi kontinensen bejegyzett ügynökök létszámához (**3. ábra**), továbbá, miként alakul az Európán belül található tíz legtöbb játékosügynököt regisztrált ország sorrendje 2013-ban (**4. ábra**).

Az öt nagy labdarúgó liga a játékosügynöki létszám szempontjából is élen jár. Ugyanakkor érdekes adatként említhetjük, hogy a gazdaságilag kevésbé kiemelkedő délszláv ligák országai (Bosznia-Hercegovina, Szerbia) is bekerültek az első tíz közé. 25 fős átlag csapatlétszámmal számolva megállapítható, hogy míg az élen álló Olaszországban (a releváns Serie A-t és B-t is figyelembe véve) minden játékosra 1,11 ügynök jut, addig a listautolsó orosz Premier Ligát tekintve 0,19 ez az érték. Természetesen az adott országban regisztrált játékosügynökök nem csak saját nemzeti bajnokságukban menedzselnek játékosokat, viszont becslést értékek alapján kijelenthető, hogy léteznek ügynöki szempontból kifejezetten releváns országok (néhány esetben gazdaságilag elmaradottabb ligák országai) és ezzel párhuzamosan kevésbé meghatározók is.

A játékosügynöki szabályzat – a FIFA licencrendszer

A játékosügynöki szakma a labdarúgás többi területéhez hasonlóan bizonyos mértékű evolúción ment keresztül. Ahogy azt interjúink során megtudtuk, az első FIFA játékosügynöki licenc szabályzat kibocsátása előtt, a közértestől az újságíróig mindenki (sőt az alvilág ismert emberei is), akinek ismeretségi körében labdarúgó volt, megpróbálkozott az ügynöki szakmával. A játékosok ilyenfajta képviselője azonban mindamelllett, hogy nem volt előnyös és biztonságos a játékosok szempontjából, még illegális is volt. Egyre nyilvánvalóbbá vált, hogy globális szinten kell szabályozni a területet, mivel a labdarúgást irányító szervezetek is látták, milyen ismeretlen háttérrel rendelkező „figurák” kerülgetik a profi sportolókat.

A FIFA 1994. május 20-án a játékosügynökök tevékenységét meghatározó szabályzatot fogadott el, amelyet 1995. december 11-én módosítottak, és 1996. január 1-én lépett hatályba. Ez a szabályzat a szakma gyakorlását a FIFA licenccel való rendelkezéshez kötötte. A játékosok és a sportszervezetek ekkortól már nem vehetik igénybe olyan ügynökök szolgáltatásait, akik nem rendelkeznek engedéllyel, kivéve, ha a „köz-



3. ábra. Az ügynökök létszáma Európában és azon kívül

Figure 3. Number of agents in and outside of Europe

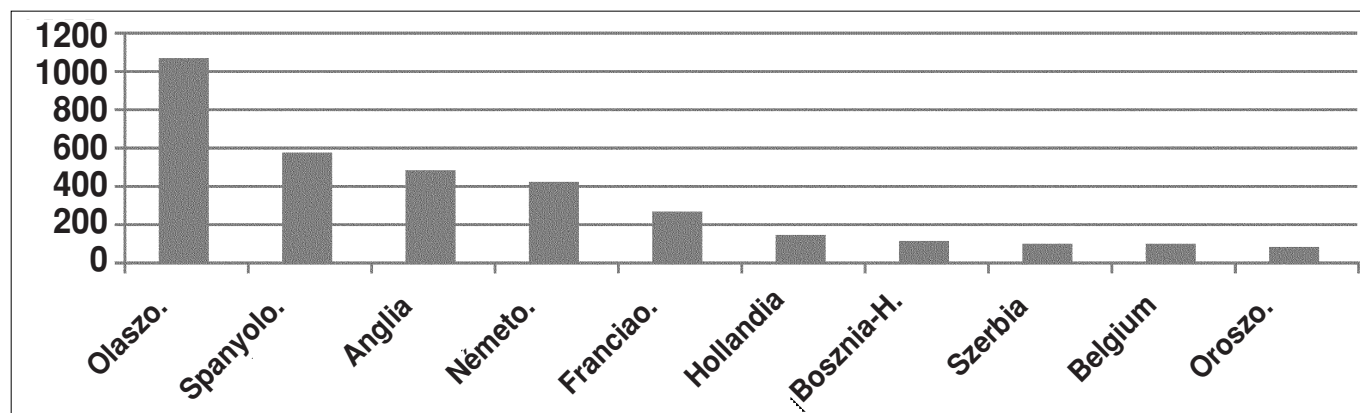
vetítő" a játékos egyik szülője, testvére, házastársa, vagy bejegyzett ügyvéd az adott országban.

Az engedély megszerzésének legalapvetőbb feltételei a következők voltak:

- Jogi és sporttal kapcsolatos ismeretek ellenőrzésére szolgáló szóbeli vizsgán való megfelelés;
- Egy 200 000 svájci frank összegről szóló professzionális felelősségbiztosítási szerződés, melynek célja, hogy fedezzen bármilyen kárigényt, amely a játékosok, a sportszervezetek vagy más játékosügynök részéről merülhet fel az ügynök tevékenységének következtében;
- Büntetlen előéletet igazoló erkölcsi bizonyítvány.

A FIFA szabályzatot már a kiadása utáni néhány évben rengeteg kritika érte, többek között olyan érvekkel, mint például a szóbeli vizsga csak elbeszélgetés jellegű, nem igényel megfelelő szakmai tudást, vagy a 200 000 svájci frank értékű bankgarancia korlátozza a szolgáltatásnyújtásra vonatkozó verseny szabadságát.

Az EU a panaszoknak helyt adva kifogásközlést küldött a FIFA-nak. A Bizottság által indított igazgatási eljárást követően a FIFA 2000. december 10-én a játékosügynöki tevékenységét meghatározó új szabályzatot bocsátott ki, amely 2001. március 1-én lépett hatályba, majd 2002. április 3-án újra módosították. Ez a módosítás mindenekelőtt a licenc kibocsátás feltételrendszerét változtatta meg:



4. ábra. Az ügynöki létszámok megoszlása Európában

Figure 4. Distribution of agents in Europe

• **Vizsga:** a jelölteknek immár feleletválasztós feladatlap kitöltéséből álló írásbeli vizsgát kell tenniük, amelyre a módosított szabályzat mellékletében foglalt, az egész világon egységes eljárás és időpontok vonatkoznak.

• **Bankgarancia:** A 200 000 svájci frank összegű bankgaranciát 100 000 svájci frankra csökkentették.

• **Szakmai etikai kódex:** a kifogástalan szakmai magatartás, lelkiismeretesség és a játékosok becsületes képviselőnek érdekében, a szabályzat mellékletként etikai kódexet csatoltak.

Továbbá a FIFA 2001-es ügynöki szabályzati módosítása szerint, a játékosügynöki licencek kibocsátásáért már nem a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség, hanem a tagszervezetek felelősek. Természetesen az adott országok labdarúgó szövetségei nem kaptak teljesen szabad kezet ez ügyben, mivel a FIFA által meghatározott alap ügynöki szabályzatnak meg kell felelniük.

Megbeszélés

Szakmai vélemények

Interjúink során a játékosügynöki működés gyakorlatának a témakör szempontjából leglényegesebb pontjait mértük fel. Az így összegyűjtött anyag az adott személyek tapasztalatait alapul véve jó néhány felmerülő kérdésre, problémára ad választ. A mintavételkor alapvető kritériumként azt tűztük ki, hogy az alanyok kapcsolatban állnak, vagy valamikor kapcsolatban álltak játékosügynökkel. Kilenc játékosnak, két szakadzőnek és két játékos-megfigyelőnek tettük fel ugyanazt a 21 nyílt kérdést, melynek eredményeit és következtetéseit a következőkben írjuk le.

Elsőként arra voltunk kíváncsiak, milyen alapvető viselkedésbeli, „működésbeli” különbségek állnak fenn a licenccel rendelkező játékosügynökök és a licenccel nem rendelkező „illegális közvetítők” között. A válaszokból kiderül, hogy a legfontosabb eltérés, hogy a „közvetítők” legálisan nem „kereskedhetnek” játékosokkal, nem hirdethetik magukat, mint a licenccel rendelkező ügynökök, ügynökségek, így sokkal kisebb ügyfélkörrel rendelkeznek. Emellett a játékosoktól, kluboktól elkért százalékos kevesebb, általában csak az aláírás pénzéből kapnak részesedést, mindez természetesen egy „zsebből-zsebbe” folyamat, hivatalos nyoma nem marad sehhol.

A továbbiakban azt vizsgáltuk, milyen a játékosügynökök egymáshoz való viszonyulása. Erős-e a rivalizálás vagy létezik-e „összedolgozás”? A kérdésre felelős válaszokat kaptunk, többnyire úgy nyilatkoztak, hogy elképzelhető bizonyos fokú együttműködés egy-egy ügynökség között, kifejezetten olyan átigazolási ügyletekkor, ahol a két felet képviselő ügynökségek alapvetően jó viszonyt ápolnak egymással, igyekeznek olyan mederbe terelni a tárgyalásokat, hogy végül mindkét fél jól járjon. Ugyanakkor a rivalizálás is óriási, elég csak a magyar labdarúgó válogatott „Mattheus” éráját felhozni példaként, amikor a válogatott túlnyomó részét egyazon ügynökség képviselőjében álló játékosok alkották, értéknövelő céllal. Érdekes módon, ugyanez az ügynökség intézte kapcsolatai révén Lothar Mattheus Magyarországra érkezését is. Olyan felvetés is szóba került, miszerint érdemes lenne az ügynökök számára egy közös érdekvédelmi szervezetet létrehozni akár Magyarországon, akár Európa-szerte. (Érdekességképp: Franciaországban a profi labdarúgók szakszervezete – UNFP – jelentős eredményeket ér el tag-

jai érdekvédelmében, akár a klubokkal vagy akár az ügynökökkel szemben is.)

Emellett interjúalanyainkat megkérdeztük arról is, milyen változásokat észleltek a játékosügynöki tevékenységben az elmúlt két évtizedben? Elmondásuk szerint, a 90-es évek elején nagy „sláger” volt az ügynökösködés, „a közértestől kezdve az újságárusig mindenki csinálta”, viszont igen nagy befektetéseket igényelt már akkor is egy-egy játékos külföldi vagy akár csak Magyarországon belüli klubcseréje, így sokan kiszálltak. A licenc bevezetésétől kezdve pedig még inkább beszűkült az ügynöki piac.

Igen nagy problémára világított rá az a kérdésünk, amelyben arra vártunk választ, hallottak-e pályafutásuk során olyan esetről, amikor a játékosügynök és a szövetség került ellentétbe egymással. A közelmúltban igen nagy port kavart, hogy K. Zsolt, FIFA licenccel rendelkező ügynököt előzetes letartóztatásba helyezték. Azóta már kiengedték, szabadlábban védekezhet. A játékosügynökkel szemben három rendbeli, folytatólagosan elkövetett, gazdálkodó szervezet dolgozójának kötelessége megszegésére irányuló vesztegetés büntette megalapozott gyanúja merült fel, tehát bundaügybe keveredett. Az MLSZ örökre eltiltotta minden professzionális sporttal kapcsolatos tevékenységtől. Vajon hány játékosügynök érintett K. Zsolton kívül a bundaügyekben Európa szerte?

Továbbá kíváncsiak voltunk, hogy az interjúalanyaink, mint a profi labdarúgással közeli kapcsolatban lévő szakemberek, sportolók szerint, egy játékosügynök hány sportolót tud még az etikai kódex betartásával, kellő odafigyeléssel menedzselni. A maximum 10-től a 30-40-ig, igen széles skálán mozogtak a válaszok, de ennél feljebb egyikük sem ment. Ehhez képest az európai „top ügynökségek” között találkozunk olyannal is, amelynek több mint 200 kliense van (pl.: Gestifute, Stellar Football Ltd., WMG Management, MSC Management). Nyilvánvalóan elképzelhető, hogy ezeken az ügynökségen belül több licenccel rendelkező menedzser is működik, viszont a Cristiano Ronaldo-t és Jose Mourinho-t is ügyfelei közt tudó Jorge Mendes 73 játékost menedzsel egy időben. Felvetődik a kérdés: életképes lenne-e egy olyan szabályzati pont, amely korlátozza az ügynökök által képviselt sportolók, edzők számát.

Az interjúk során szóba került egy 2009-ben nyilvánosságra hozott statisztikai adat, miszerint az európai átigazolások csupán 25-30%-át végzik a licenccel rendelkező ügynökök, a többi esetben családtagok, ügyvédek, illegális közvetítők járnak el (Európai Bizottság, 2009). Érdekel minket, hogy ez az adat vajon megfelel-e a valóságnak. A válaszokból kiderült, hogy míg egy-egy nagyobb bajnokságban lehet magasabb ez a szám, ahogy haladunk Kelet-Európa felé, ez az érték akár 20% alá is eshet, sőt Törökországot többnyire „negatív csúcsként” említették. Ezek az adatok alátámasztják, hogy a FIFA ellenőrzése korántsem tökéletes.

Kritikus kérdés volt továbbá az ügynökök gazdasági felelősségét biztosító 100.000 svájci frank értékű bankgarancia, vajon az interjúalanyaink szerint indokolt-e ekkora összeget kérni biztosítékként? Nem született egyértelműen igen vagy nem válasz a kérdésre. Volt, aki úgy fogalmazott, hogy bizonyos ügynökök esetében szükséges lenne ezt az összeget tovább növelni, ellenben általánosan nem vezethető be magasabb értékű korlát, mivel az túlságosan leszűkítené,

és csak egy-egy ügynökség kezébe adná a piac fölötti uralmat.

Összegezve interjúink eredményeit, a megkérdezett szakemberek és sportolók mindannyian úgy vélték, hogy a játékosügynökök egyre gyorsabban, egyre nagyobb teret nyernek. Tekintettel a labdarúgás üzletiesedésére, akár a FIFA, akár az UEFA részéről szükséges valamiféle reform, mivel félő, hogy az ügynöki szakma duzzadásával, a köztük kialakuló „szakmai háború” negatív hatásai fokozódni fognak.

Az Európai Unió álláspontja a játékosügynöki tevékenységgel kapcsolatban

Az Unió ugyan nem gyakorol a labdarúgás fölött jogi felügyeletet, az elmúlt néhány évben nagy érdeklődést mutatott a sport és különösen a labdarúgás iránt (Farkas, 2009). Az érdeklődés oka, hogy a sport és az üzlet egyre szorosabb kapcsolata az európai gazdaság szerves részét képezi. Magas fizetéssel bíró munkavállalók, hatalmas büdzsével gazdálkodó cégek és egyéb óriási pénzforgalmú gazdasági szervezetek alkotják a mai Európa professzionális labdarúgó világát.

A labdarúgás őshazája, Nagy-Britannia soros EU elnöksége alatt készült el az európai sport, és kiemelten a labdarúgás helyzetét és lehetséges fejlődési irányvonalát elemző Független Európai Sportjelentés.

A jelentés kidolgozását Richard Caborn, az akkori brit sportminiszter szorgalmazta. A tanulmány alapvető célja az volt, hogy a lehető legátfogóbb jelentés készüljön az európai sportmodellről, az európai futball helyzetéről, figyelembe véve a globalizált sportvilág szakmai, üzleti, politikai és jogi követelményeit, továbbá, hogy megvalósítható fejlesztési tervek és javaslatok szülessenek a sport fejlődésének szolgálatában. A projekt szakmai vezetője a korábbi portugál sportminiszter, Jose Luis Arnaut és szakbizottsága volt.

A dokumentum a fentebb említett követelményeknek megfelelően, olyan témákra tér ki, mint a sport irányítása, a menedzselés folyamatai, a labdarúgással összefüggő tevékenységek pénzügyi háttere vagy a futballt irányító testületek feladata és egymáshoz való viszonya. Szót ejt a futball felépítéséről, a labdarúgáson belül uralkodó hierarchikus viszonyokról, a versenyekkel kapcsolatos jogellenes tevékenységekről (pénzmosás, bundaügyek, jegyüzérkedés), a rasszizmusról, a fogadási üzletről, valamint a stadionokon belüli és közeli környezetük biztonságáról. Mindemellett a kutatási témánk szempontjából mérvado játékosügynöki helyzet elemzésére is sor került.

A szerzők úgy vélik, hogy a szabályozások betartásának szigorúbb formáját kell megteremteni, mivel egy hatékonyabb rendszer kidolgozásával (akár az UEFA közreműködésével) a pénzmosás elleni küzdelem, a regisztrált ügynökök integritása, a pénzmozgások nyomon követése és a központi elszámolások is biztosabbá válnának.

A Független Európai Sport Jelentés alapján 2007-ben az Európai Parlament a hivatásos labdarúgás jövőjéről állásfoglalást bocsátott ki, melyben az ügynökökre vonatkozó szabályzat módosítását szorgalmazta (Farkas, 2009).

A szintén 2007-ben kiadott Fehér Könyv úgy tartja, hogy az egyre bonyolultabb jogi környezetben, rengeteg játékos és sportklub veszi igénybe menedzserek szolgáltatásait a szerződésekkel kapcsolatos tárgyalások lefolytatására. Készültek jelentések a menedzse-

rek által folytatott olyan helytelen gyakorlatról, mely korrupcióhoz, pénzmosáshoz, illetve a kiskorú játékosok kizsákmányolásához vezetett. Ezek károsak a sportra nézve általában, és komoly vezetési kérdéseket vetnek fel. A játékosok egészsége és biztonsága, különösen a kiskorúaké, védelemre szorul, a bűncselekményekkel szemben pedig küzdeni kell (Farkas és Bardócz-Bencsik, 2009).

Az Európai Bizottság 2009-ben hatásvizsgálatot készített kizárólag a szóban forgó sportszakemberekről. A tanulmány kimutatta, mindössze öt EU tagország (Bulgária, Franciaország, Görögország, Magyarország, Portugália) és négy nemzetközi sportszövetség (FIBA, FIFA, IAAF, IRB) adott ki saját játékosügynöki szabályzatot. A kutatás megállapította, hogy az ügynöki tevékenységet övező bármiféle szabályozást igen nehéz kivitelezni, az ügynöki tevékenység nemzetközi jellege, illetve a nemzeti sport és jogalkotási kultúrák eltérése miatt. A határokon átnyúló foglalkoztatást igen nehéz nyomon követni és az esetleges szabálytalanságokat követő szankciókat szinte lehetetlen érvényre juttatni. „Az Európai Parlament, különösen aggódik a tanulmány eredményei miatt a sporttal kapcsolatos bűncselekmények tekintetében, amelyekkel kapcsolatban a tanulmány felidézi, hogy bizonyos esetekben a sportot behálózza a szervezett bűnözés, a játékosok ügynökeinek tevékenységéhez vezető szá-lakkal; úgy véli, hogy ez a fejlemény káros a sportról alkotott képre, integritására és a társadalomban betöltött szerepére.” (Európai Parlament, 2010.)

A 2009-es tanulmány elkészülését követően 2011 novemberében az Európai Bizottság konferenciát rendezett, hogy megvitassák a játékosügynökök helyzetét, és megoldást keressenek a felmerülő problémákra. A kétnapos konferencia szakmai hátterét az EPFL (European Professional Football Leagues) szervezet biztosította. A konferencia nyitott volt az összes európai liga képviselői számára, mivel a szervezők arra törekedtek, hogy a lehető legtöbb nézet és vélemény találkozzon. A nemzetek bemutathatták saját szabályzataikat, segítve ezzel a közös előrelépést. A kerekasztal beszélgetések során temérdek ötlet merült fel a játékosügynökök tevékenységének szabályozásával kapcsolatban. A következőkben a legnagyobb érdeklődést keltőket, a leginkább elfogadottakat soroljuk fel:

- Minden közvetítő hivatalos regisztrációja a nemzeti szövetség/liga által, ahol az adott ügynök tevékenységét végez.
- A kifizetések akár klub, akár játékos oldalról kizárólag regisztrált közvetítőknek történhessen.
- A kifizetések kizárólag nemzeti szövetségeken/ligákon keresztül történhessen.
- Hivatalosan elérhető nemzeti közvetítői rendszer kialakítása a nemzeti szövetségek által, bejegyezve, mely játékos, mely közvetítő képviseli.
- A pénzügyi tranzakciók bizonyos gazdasági vonatkozásairól szóló adatok átadása a szövetség részére, beleértve például az ügynöki jutalék összegét is.

A különböző tanulmányok és a közelmúltban lezajlott konferencia után az érintettek egyetértettek abban, hogy egy jobb szabályozási rendszer szükséges. Az Unió mai álláspontja tehát a következőképpen alakult:

Az EU továbbra sem szándékozik egységes európai jogi felügyeletet kiépíteni az ügynökök fölött, viszont segítséget kíván nyújtani a szabályozási tervezetek összehangolásában.

A legalapvetőbb elvárás a labdarúgást irányító testületek felé, a szabályzat módosítása. Ehhez a következő támpontokat, javaslatokat mellékelte az Unió:

- szigorú normák és vizsgakritériumok, mielőtt bárki játékosok ügynökeként működhetne;
- az ügynökök tevékenységének átláthatósága,
- a kiskorúak tranzsferéhez kapcsolódó díjazás tiltsa a játékosok ügynökei számára,
- az ügynöki szerződésekre vonatkozó minimális harmonizált normák,
- hatékony monitoring- és fegyelmi rendszer,
- az egész EU-ra kiterjedő ügynökengedélyezési rendszer és ügynökjegyzék bevezetése,
- a kettős képviselőt megszüntetése,
- fokozatos díjazás a szerződés teljesítésétől függően.

Az említett kongresszus nyitóelőadásán Marco Villiger, a FIFA jogi ügyekért felelős igazgatója közölte a tényt, hogy az átigazolások mindössze 25-30%-a történik regisztrált játékosügynökön keresztül. A FIFA mindenképp megoldást kíván találni erre a problémára, melyet Villiger úr azzal a kijelentésével nyomatékosított, miszerint a hosszú egyeztetési folyamatot követően, jelenleg félkész állapotban lévő új játékosügynöki szabályozást 2013-ben nyújtják be a végső szavazásra a FIFA ez évi kongresszusán.

Előretékinés, mit hozhat a jövő?

A 2010 októberében elindított FIFA Transfer Matching System, azaz az Összehasonlító Átigazolási Rendszer, egy internetes on-line szoftver, ami a játékosok átigazolását gyorsabbá, egyszerűbbé és átláthatóbbá teszi a klubok számára. 2008 februárjában mutatták be a teszterziót, de ma már mind a 208 FIFA tagországban ezt használják kötelezően a nemzetközi átigazolások során, így több mint 4600 klubot érint világszerte. A TMS rendszernek csak a nemzetközi átigazolások esetén jut szerep, kizárólag akkor, amikor a játékos egy másik országba szerződik, tehát országon belüli klubváltások esetén nem.

A TMS rendszer működése egyszerűbbé, a használata gyorsabbá és korszerűbbé teszi az átigazolások folyamatát, egyben kevesebb papírmunkát is jelent. Egy-egy tranzsfer során, mindkét érintett félnek (klubnak) egyformán kell felvinnie a játékoskal kapcsolatos összes adatot. A személyes információkat, a szerződésben meghatározott dátumokat, az összegeket. Ha nem ugyanazokat az adatokat rögzítik mindkét oldalon, akkor a rendszer blokkolja az ITC-t, az International Transfer Certificate, azaz a Nemzetközi Átigazolási Bizonyítvány kiadását addig, amíg a felek a hibákat ki nem javítják.

A FIFA tehát felismerte és kezelni kívánja a futball „globalizációját”, a földrészeken is átívelő átigazolásokat, így 2010-től egy modernizált rendszerben rögzíti. Ám ennek még mindig vannak hiányosságai, ezért további újítások várhatók, melyet a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség klubfutballal foglalkozó bizottságának 2013-as első ülésén jelentettek be. A testület a 2012-es átigazolási trendek tanulmányozása után jelentette be, hogy fejlesztési szakaszban van a Globális Játékosbörze (Global Player Exchange, GPX) koncepció, amely a TMS utódjaként újabb forradalmi változásokhoz hozhat a labdarúgás átigazolási piacán.

A koncepció lényege, hogy a testület szerint túlságosan nagy hatalommal bíró játékosügynökök hátterbe szoruljanak, mivel a statisztikák szerint az átigazolási pénzek 28%-a az ő zsebukba kerül. A FIFA

testülete szerint ennek alapvető okaként az tudható be, hogy a klubok kevés információval rendelkeznek a játékosokról. Ebből kifolyólag, az éppen játékost vásárolni kívánó labdarúgó klubok, közvetítőkre vannak utalva. A Globális Játékosbörze egy olyan információs adatbázis lesz, amely a világ összes profi labdarúgójáról szerteágazó információkat tartalmaz, így a játékosügynökök közvetítő szerepe akár teljes mértékben kikerülhetne. A klubok, melyek előfizetnek a szolgáltatásra, hozzáférnek a teljes adatbázishoz, közvetlenül juthatnak játékospiaci információkhoz, és kommunikálhatnak egymással az átigazolásokról. Tehát miben is lesz más a GPX a TMS-nél? Az alapvető különbséget az adja majd, hogy míg a TMS a már készen álló játékosmozgásokat azonosítja, ellenőrzi és vizsgálja, addig a GPX már az átigazolások előkészítő folyamatokat, a csapatok közti kommunikációt is lehetővé teszi több ezer kilométer távolságból. A két rendszer megvizsgálása után kijelenthető, hogy a manapság már oly sok területen megfigyelhető „komputerizáció”, az informatika és a technológia forradalma a labdarúgás üzleti világára is kiterjed.

Következtetések

Kutatásunk során valamennyi kérdésünkre választ kaptunk, a felállított hipotézisek bizonyítást nyertek. Az ügynökök tevékenysége alapvetően segíti a játékosok mindennapi életét, viszont számos esetben a nem megfelelő munkavégzésük, komoly negatív mellékhatásokat is gerjesztenek. Interjúalanyaink egyetértettek abban, hogy a fennálló ügynöki helyzetre valamilyen módon megoldást kell találni.

A játékos tranzsferre körüli pénzmozgások fokozódása egyértelműen a „Bosman-szabálynak” köszönhető. A futball-ipar ezt követő gazdasági növekedése és elüzletiesedése öngerjesztő folyamatá vált. A játékosok anyagi követeléseik magukkal hozzák a klubok „bevétel-hajszáját”, ami nagyobb szponzorokat és egyéb bevételi forrásokat, később még drágább tranzsferreket von maga után. Természetesen a játékosok anyagi követeléseit nem ők maguk, hanem ügynökeik közvetítik a klubok felé, akik üzleti érzéküknek köszönhetően, saját maguknak is egyre nagyobb jutalékokat biztosítanak. Természetesen az ügynökök térnyerése nem maradt mellékhatás nélkül. Ez nem minden esetben negatív, ám akad jó néhány ügy, amely felülvizsgálatot kíván, és az Európai Unió, valamint a FIFA szerint is beavatkozásra van szükség. Míg az Unió a játékosügynöki licenc szabályzat megújítását szorgalmazza, a FIFA új átigazolási rendszere, a GPX rendszer már ezen is túllépve, egyenesen az ügynökök kiküszöbölését biztosítaná. Ha ez a rendszer működésbe lép és hatékony lesz, a jövő játékosügynökei már nem egy-egy játékos képviselőjében állnak majd, hanem amolyan klubmenedzseri feladatkört látnak el, a klubok GPX rendszeren keresztül történő átigazolásait intézik majd.

A kutatás elvégzése után megállapítjuk, hogy az említett sportszakma igen nagy átalakuláson ment keresztül, mind minőségi, mind mennyiségi szempontból. Feltétlenül szükségesnek tartjuk a játékosügynökök, a sportmenedzserek és minden, a sport és az üzleti világ közti kapcsolatot biztosító szakember tevékenységének ellenőrzését, illetve megfelelő szakmai és etikai fejlesztését a labdarúgás tisztaságának és megfelelő irányú fejlődésének céljából. Bizunk benne,

hogy a világ futballjának vezetői hasonló állásponton vannak, és a sport és üzleti értékek közötti „arany közeputat” megtalálva kormányozzák tovább a labdarúgást az elkövetkezendő évtizedekben.

Felhasznált irodalom

András K. (2003): A sport és az üzlet kapcsolata – elméleti alapok. 34. sz. *Műhelytanulmány*. BKÁE, Budapest.

András K. (2003): Üzleti elemek a sportban, a labdarúgás példáján, Ph.D. értekezés. BKÁE, Budapest.

András K. (2004): A hivatalos labdarúgás piaca – 53. sz. *Műhelytanulmány*. BKÁE, Budapest.

Az Európai Parlament 2010. június 17-i állásfoglalása a sportolói ügynökökről (2011/C 236 E/14).

Európai Bizottság (2006): Független Európai Sport Jelentés.

Európai Bizottság (2009): Study on Sport Agents in the European Union. 100.

Európai Bizottság (2007): Fehér Könyv a Sportról.

Európai Bizottság (2011): A sport európai dimenziójának fejlesztése.

Farkas P. (2009): Út a Fehér könyvig. *Kalokagathia*, 47: 2-3. 33-47.

Farkas P., Bardócz-Bencsik M. (2009): Európai Sport a lisszaboni szerződés ratifikálása idején. *Kalokagathia*, 47: 2-3. 48-64.

Fédération Internationale de Football Association (2001): *Players' Agents Regulations*.

Fédération Internationale de Football Association (2008): *Players' Agents Regulations*.

<http://www.fifa.com/aboutfifa/organisation/news/newsid=1981984/index.html>

Magyar Labdarúgó Szövetség (2009): *Játékosügynök Licenc Szabályzat*

Magyar Labdarúgó Szövetség (2012): *Játékosügynök Licenc Szabályzat*

Nemes A. (2006): Játékosügynökök tevékenységének jogi háttere és jogállásuk Magyarországon. *Kalokagathia*, 1-2. 188-198.

Sterbentz T., Gécz G. (szerk.) (2012): *Sportmenedzsment*, SE-TSK, Budapest.

The Football Association (2009): *Football Agents Regulations*.



www.mozgasgyogyszer.hu
www.sporttudomany.hu

Verseny-egyensúlytalanság és fenntarthatatlan üzleti modell az európai labdarúgásban

The competitive imbalance in and unsustainable business models of European football

Kassay Lili, Géczi Gábor

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Sportmenedzsment Tanszék, Budapest

E-mail: kassay@tf.hu

Összefoglalás

Noha az európai klublabdarúgás évről évre növeli a bevételeit, az ágazat kumulált vesztesége is évről évre gyarapodik. A negatív működést eredményező összefüggések megnevezése, az üzleti folyamatok számokban kifejezett áttekintése a célja a tanulmányban ismertetett dokumentumelemzésnek. A szakirodalom és az UEFA által megjelentetett hivatalos adatok értelmezésére a szerző a „Five Forces Framework” (Porter, 2008) elemzési modellt alkalmazta. Az eredmények a bővülő összebevételek, valamint az arányában és abszolút értékében is növekvő adósságok mellett rámutatnak az egyes labdarúgó piacok közötti markáns különbségekre mind a versenyegyensúly, mind pedig a nemzetközi versenybe (BL) való bekapcsolódás lehetősége, továbbá az abból való profitálás szempontjából. Az európai klublabdarúgás üzleti rendszere – piaconként eltérő adottságok, lehetőségek és teljesítmények mellett – fenntarthatatlan pályán mozog. Az egységes kép azonban az erősödő labdarúgópiac-típusonkénti különbségek mentén erőteljesen töredezik. Az üzleti fenntarthatóság lehetőségeinek kialakítása piactípusonként eltérő stratégiákat feltételez, amelyek körvonalazása további, piactípusonként differenciált megközelítést és tartalmat kíván a további kutatások során.

Kulcsszavak: versenyegyensúly, versenyképesség, üzleti fenntarthatóság

Abstract

Although European football clubs could be increasing its business revenues year over year, their accumulated losses have actually been growing. The subject of the content analysis of the documents presented in this study is to identify the drivers behind the clubs' negative operating results and to review the business processes reflected in their financial performance. The author of this study used Porter's "Five Forces Framework" in order to interpret the related literature and official data published by UEFA (Porter, 2008). Besides increasing aggregated revenues and debts, the financial results indicate the differences among the regional football markets from the aspects of competitive balance, the chances of joining international club competition (ChL), and the chance to make a profit from international club competition. The trends in the business models of European club football are unsustainable. Nevertheless, the characteristics of the markets vary greatly across UEFA categories. There are different ways to develop sustainable business models in different markets, which

should be the subject of further research projects in the future.

Key-words: competitive balance, competitiveness, sustainability

Bevezetés

Az európai professzionális klub-labdarúgás az 53 UEFA-tagország labdarúgást szerető lakosságának szórakozását a nemzeti és nemzetközi klub-bajnokságokon keresztül kiszolgáló szórakoztatóipari szereplő. A labdarúgó mérkőzések a rendszeressé vált élő tévéközvetítések okán közvetlen versenyhelyzetbe kerültek más szórakoztató tévéműsorokkal a tévénezők és a média figyelméért (Kassay, 2012). A nézettség mutatókban és a hirdetői aktivitásban tükröződő figyelem felkeltési képesség tükröződik a közvetítésekért fizetett jogdíjakban. Ezek nagyságrendje felerősítette a sportág üzleti és versenyfolyamatait (UEFA, 2009; UEFA, 2010). A professzionális labdarúgás a rendszeres élő tévéközvetítéseknek köszönhetően aktív szórakoztatóipari szereplővé vált (Kassay, 2012). Az európai professzionális klublabdarúgás versenyez az iparágban belül más szórakoztatóipar ágazatokkal (például: koncert, film, színház), és a sport ágazaton belül pedig a többi sportággal (alágazattal), melyet nyomon tudunk követni a tevékenységi körökről szóló EU-s irányelveket tartalmazó Központi Statisztikai Hivatal általi besorolásokkal (KSH-TEÁOR, 2008).

A figyelemért folyó versenyben a labdarúgás üzleti lehetőségei a sportteljesítménnyel a pályán öltönek alakot vagy illannak el – mérkőzésről mérkőzésre. A professzionális labdarúgás, mint termék ezekből az egyszeri sportszolgáltatási pillanatokból (mérkőzések) épül fel. Ha maga a sportszolgáltatás kiszámítható (a szurkoló bizik abban, hogy a következő alkalommal is jól fog szórakozni, ugyanakkor a sporteredmény maga előre nem megjósolható), akkor adottak a feltételek ahhoz, hogy a helyszínen és a tévéképernyők előtt a klublabdarúgás sikerrel versenyezzen más szórakoztatóipari szereplőkkel, illetve más professzionális sportágakkal a helyszíni és a tévénezői fogyasztók figyelméért, szívéért, idejéért és pénztárcájáért.

A professzionális versenysport, ezen belül a labdarúgás termék előállításának fontos résztvevője maga az ellenfél, ezért az egyes összecsapásokban mindkét fél játékeréje, stratégiája, felkészültsége befolyásolja a szereplők üzleti lehetőségeit. Ennek a versenyző-együttműködő magatartásnak a működési ingája az úgynevezett versenyegyensúly kialakítása és fenntartása. A pályán a közel egyenlő játékeréjű csapatok összecsapásával, a pályán kívül pedig a szabályozott nagyságrendű csapatonkénti bértömeg-kerettel.

A versenyegyensúly „a mérkőzés kimenetelének bizonytalansága a verseny/liga/bizonyos periódusa alatt” (UEFA, 2009; Owen et al., 2007; Mehra és Zuercher, 2006). Ha a kimenetel kiszámítható, előre jelezhető, az a verseny lényegét kérdőjelezi meg. A professzionális csapatsportok versenyegyensúly-értel-

mezése számtalan, a bajnoki cím elnyeréséhez, helyezéshez és ennek gyakoriságához kapcsolódó megvilágítást tesz lehetővé. Például hány különböző csapat nyerte/nyerheti meg a bajnoki címet, hányan jutottak/juthatnak el a rájátszásig, milyen gyakran jutott el egy csapat a győzelemig, melyet a 82.games.com internetes szaklap 2012-ben megjelent írása is taglal. Ezek a szokásos faktorokon kívül az eredményesség „olyan befolyásoló tényezőktől is függ, mint a helyszíni nézők száma, tévélközlés” (UEFA, 2009).

Az európai klublabdarúgás hagyományosan nem kiemelkedő versenyegyensúlya évtizedek alatt tovább csökkent (UEFA, 2009) és jellemzően alacsonyabb szintű, mint az amerikai franchise ligáké (1. ábra). Az amerikai ligák és az európai labdarúgás meghatározó reprezentánsának versenyegyensúly-összevetése alapján az angol Premier League eredményei domináns szereplőket és egyensúlytalanabb versenyt tükröz, mint az NHL, NBA, MLB, NFL (82.games.com), mely amerikai franchise ligákban az üzleti működés alapjává tették a versenyegyensúly fenntartását (1. táblázat).

Mitől függ az adott nemzeti labdarúgó bajnokság versenyegyensúlya, létrehozása, fenntarthatósága, illetve verseny-egyensúlytalansága? Függ 1.) a csapatok abszolút és relatív bértömegétől; 2.) a klubok közötti üzleti kooperációtól (központi jogok értékesítése és megosztási elve); 3.) a munkaerőpiac sportági szabályozásától (FIFA, 2003). Továbbá függhet 4.) a termék előállítás koncepciójától, amit a baseball-ban sabermetrics-nek neveznek, mely koncepciónak lényege, hogy nem feltétlenül sztárokat vásárolnak a klubok, hanem egyes pozíciókban statisztikailag is kimutathatóan kiválóan teljesítő, más területeken kevésbé használható, összességében alacsony összegért megszereshető játékost. A koncepció, a sportági különbségek ellenére, az európai típusú labdarúgásban is megjelent (Gerrard, 2007, Leinward et al.; 2011, Fotopoulos et al., 2012). Az európai labdarúgásban a koncepció soccermetrics-ként ismert, és számos adatszolgáltató, mint Prozone, Amisco, Instat, Soccermetrics Research biztosítja az elemzési adatokat.

1.) Az egyes csapatok játékos-bértömege eltérő. Mivel a bértömeg nagysága és a pályán mutatott eredményesség szignifikáns összefüggést mutat – „money scores goals” – (Kearney, 2010), az adott nemzeti labdarúgó bajnokságban szereplő, különböző bértömegű csapatok közötti szakmai verseny intenzitását (= versenyegyensúly) a bértömegek egymáshoz viszonyított aránya befolyásolja (UEFA, 2010) (5. ábra).

Az adott klub bértömege függ a tulajdonos üzleti alapelveitől, attól, hogy mit és milyen mértékben hajlandó finanszírozni. Az európai professzionális klublabdarúgás meghatározó jellemzője a tulajdonosi szerepvállalás, mert jelen formájában sem önmagában, sem más ágazat profitabilitásához viszonyítva nem racionális motivációjú vállalkozás. „Money scores goals, but goals are not profitable” (Kearney, 2010). A bértömeg továbbá függ a klub piaci bevételeitől. Egyrészt a saját piacának méretétől, gazdasági erejétől, fejlettségétől (UEFA, 2010) (2-4. ábra).

2.) A bajnokság üzleti kooperációját tükröző központi jog-értékesítésből (tévélközlési jogdíj, kereskedelmi és szponzorációs jogok) meghatározott alapelvek szerint felosztott összegektől. Ugyancsak a piaci adottságok kiegyenlítését szolgálja a franchise ligákban az úgynevezett „hard” és „soft” bértömeg-sza-

bályozás alapján az NBA-ben és az MLB-ban fizetendő büntetések visszaforgatása, meghatározott alapelvek szerinti szétosztása a bajnokság kisebb csapatai között (NBA, 2012). Ennek a két központi kiegyensúlyozó eszköznek azonban csak akkor van hatása – és a szereplők is csak abban az esetben fogadják el a rövid távú üzleti bevételeik rovására –, amennyiben piacméretre való tekintet nélkül, valamennyi csapat működési hatékonysága közel azonos (Levitt, 2004).

3.) A játékos-piac szabályozása lehet horizontális (amerikai franchise ligák): a piaci szereplők, azaz a tulajdonosok megegyezésén alapul a munkaerő-piaci szabályozás (Collective Bargaining Agreement - CBA); illetve lehet vertikális (európai klublabdarúgás): az Európai Unió irányelveit figyelembe véve a sportág nemzetközi szövetsége határozza meg a kereteket (Peeters és Szymanski, 2012). Utóbbi a licence rendszeren, majd ennek kiterjesztett változatán, a licence és pénzügyi fair play rendszeren keresztül igyekszik a szereplőket a bevételeikhez igazítható költséghez kötni (UEFA, 2010b).

4.) Az adott versenytéren belül a rendelkezésre álló – akár minden tényezőben és jellemzőiben azonos – erőforrásokból mind üzletileg, mind sporteredmény tekintetében eltérő eredményt produkálhatnak a klubok (Levitt, 2004). Az erőforrások felhasználásának hatékonysága nem csupán az üzleti adminisztráció irányából, hanem a termék előállítás (sportszakma) koncepcionális elvei és működése irányából is befolyásolható (Gerrard, 2009). Erőforrás-gazdálkodás tekintetében azonban nem azonos a két terület súlya, mert míg az adminisztráció a klub alapműködésének fenntarthatósága érdekében akár egy egyszerű szervezet szintjére szűkíthető, addig a sportszakma a versenykiírás, a licence-előírások és a termék előállítás szempontjából meghatározó utánpótlás-vertikum alapján meghatározott keretek között működik (Gerrard, 2009). Ennek a működésnek a hatékonysága a sporteredményekben és a játékos-transzferben érhető közvetlenül tetten.

A vállalati üzleti fenntarthatóság „három alappillére a gazdasági eredményesség, az ökológiai egyensúly és a társadalmi életminőség elveinek a gazdasági gyakorlatba való átültetése” (BCSDH – Magyarországi Üzleti Tanács a Fenntartható Fejlődésért). Egy olyan komplex stratégiai megközelítés, amit a vállalatvezetés hosszú távon, értékteremtő vállalati működéssel, a szükséges erőforrások biztosításával, a gazdasági, környezeti és társadalmi szempontok integrálásával képvisel (BCSDH, 2012). Az európai professzionális klublabdarúgás gazdasági működése folyamatosan negatív eredményt termel (UEFA, 2010a; UEFA, 2011) (7. ábra). A folyamatosan negatív eredményt termelő működés hosszú távon fenntarthatatlan. A sportág első, a fenntarthatóság elérése érdekében tett első lépése a nemzeti bajnokságok üzleti rendszerének benchmark alapú összehasonlítása, és folyamatos monitorja (UEFA, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012-2013), a második lépése a gazdálkodásnak a piaci alapú bevételekhez igazító szándéknak a formába öntése (UEFA, 2010b).

A tanulmány célja

Az európai hivatásos klublabdarúgás a növekvő bevételek ellenére folyamatosan veszteséget termel. A tanulmányban részletezett dokumentumelemzés célja a

negatív működést eredményező összefüggések megnevezése, az üzleti folyamatok számokban kifejezett áttekintése.

Módszerek

Az európai klublabdarúgás üzleti modelljére jellemző verseny-egyensúlytalanság és fenntarthatatlan működés pillanatfelvételének bemutatása, valamint keresztmetszeti elemzése a releváns üzleti és akadémiai források irodalom feldolgozásán és elemzésén alapul.

A vizsgálati keretet Michael Porter által létrehozott három elemző modell közül a „Five Forces Framework” (Porter, 2008) adja. A további elemzéseknek és vizsgálatoknak a „Value Chain Framework”, valamint „Diamond Framework” elemzési keretrendszere ad iránymutatást (Huggins és Izushi, 2011).

A megközelítés alkalmas arra, hogy az egyes nemzeti bajnokságokat önállóan elemezze. Továbbá alkalmas a nemzeti bajnokságok egymásra hatását, valamint piacméretét és versenyegyensúlyi szintjét együttesen kezelni. Eltérő méretű, eltérő versenyegyensúlyi piacok, melyek a játékos- és a fogyasztói piacokon keresztül hatással vannak egymás nemzeti bajnokságaira. Az egyes nemzeti bajnokságok a szállítói és a fogyasztói oldalon „összeérnek”, hatásukra nő a verseny-egyensúlytalanság (játékos-fizetés, szurkolói elvárás). A Bajnokok Ligája által biztosított garantált bevételek növelik a nemzeti bajnokságok szereplőinek bejutási szándékát (szállítói oldal).

A vizsgálati keret érvényessége

Az erőforrás-alapú megközelítést a stratégiai tanácsadók elsősorban vállalatok stratégiai pozícióinak értékelésére használják Porter (2008) szándékainak megfelelően: „Az öt erő ismerete a cég számára segítség megérteni az iparági struktúrát, és kijelölni azt a pozíciót, ami jövedelmezőbb és kevésbé sebezhető egy versenytársi támadás által”.

Az „industry” (iparág) megjelölést használja az ágazati, alágazati, szakágazati besorolású piacok esetében is, mint például az üdítőitalok piacának jövedelmezőségi szintje bemutatásakor (Porter, 2008). Ennek alapján az üdítőitalokat előállító vállalatok a „Five Forces Framework” elemzési keret használatakor a feldolgozóipari nemzetgazdasági ág (C), italgyártási ágazat (C), ugyancsak italgyártásnak nevezett alágazat (C 11.0), üdítőital, ásványvízgyártás szakágazatának (C 11.07), piaci verseny intenzitását és a piac jövedelmezőségét mutatja be (KSH-TEAOR, 2008).

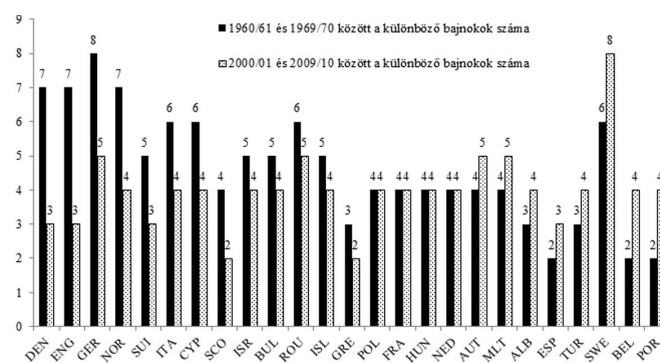
A nemzetközi sportüzleti elemzésekben is elfogadottá vált az öt tényezőre épülő, az iparági versenyt vagy annak ágazatait, alágazatait, szegmenseit jellemző üz-

leti verseny intenzitását, jövedelmezőségét leíró modell alkalmazása (Gerrard, 2003).

A szakirodalom bemutatásakor a szerző az európai professzionális klublabdarúgás piaci versenyének intenzitását (egyensúlyát) és jövedelmezőségét (fenntarthatóság) az erőforrás-alapú modellre támaszkodva ismerteti – a porteri iparág-értelmezés, valamint a vizsgálati keretnek a nemzetközi sportgazdaságtani szakirodalomban való alkalmazása okán. A labdarúgás a TEAOR-besorolás szerint a művészet, a szórakoztatás, a szabadidő nemzetgazdasági ágának (R), ezen belül a sport-, szórakoztató és szabadidős tevékenység ágazatnak (R 93) része. A besorolási helyének további pontosítása szerint a sporttevékenység alágazaton (R 93.1) belül a sportegyesületi tevékenység szakágazatban (R 93.12) helyezkedik el a labdarúgás részpiacra (TEAOR, 2008). A Szerző a vizsgálatot a nemzeti elsőosztályú bajnokság, valamint a nemzetközi bajnokság (Bajnokok Ligája, Európa Liga) szegmensére szűkíti.

Eredmények

Az európai hivatásos klublabdarúgás szórakoztatóipari szereplőként versenyez a szurkolói, a tévézői és a médián keresztül elérhető figyelemért. A figyelem megragadásának alapját a sportteljesítmény mellett többek között a mérkőzés izgalma jelenti, mely feszültség a mérkőzés eredményének kiszámíthatatlanságából fakad. Az európai klublabdarúgás (1. ábra) több évtized távlatában is versenyegyensúlytalan – alacsony az adott évtizedben bajnokságot nyerő klubok száma az egyes nemzeti bajnokságokban – és ez a tendencia az évtizedek összehasonlításában a bajnokságok jelentős részében erősödik.



1. ábra. Az egyes nemzeti bajnokságok győztes klubcsapatainak száma két évtized összehasonlításában. Forrás: UEFA, 2009

Figure 1. The number of clubs which became champions in each domestic first division in the two compared decades. Source: UEFA, 2009

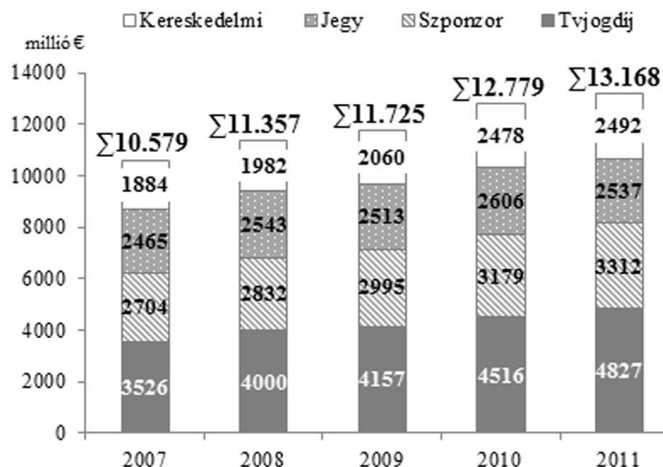
1. táblázat. Versenyegyensúly az amerikai franchise ligákban, valamint az angol Premier League-ben a számok tükrében az utolsó négy, illetve tíz szezon összehasonlításában. Forrás: 82.games.com, 2012

Table 1. Competitive balance in the American major leagues and the English Premier League reflected in the comparative statistics from the last four or ten seasons. Source: 82.games.com, 2012

	utolsó 4 szezonban		utolsó 10 szezonban				
	Csapatok száma a TOP4-ben	Nem volt TOP4-ben	2+ volt TOP4-ben	3+ volt TOP4-ben	4+ volt TOP4-ben	5+ volt TOP4-ben	
NHL	14	23	7	11	5	1	0
NFL	13	21	11	11	4	3	1
MLB	11	21	9	10	5	3	1
NBA	11	16	14	10	7	4	2
EPL	6	8	12	6	4	4	4

Az európai klublabdarúgás zászlóshajója, az angol Premier League határozottan verseny-egyensúlytalanság, mint az amerikai franchise ligák (1. táblázat) a dobogós vagy dobogó közeli helyezések megszerzésének eredményeit tekintve. Lényegesen alacsonyabb azon csapatok száma, amelyek az adatközlést megelőző 4, illetve 10 szezonban az említett helyek valamelyikét meg tudták szerezni.

A versenyegyensúly vagy –egyensúlytalanság mértéke, valamint a változás iránya meghatározó módon függ a csapatok abszolút és relatív bértömegétől, a klubok közötti liga szintű üzleti kooperációtól, a munkaerőpiac sportági szabályozásától, valamint a termék előállítás koncepciójától. A rendelkezésre álló bértömeg nagyságát a tulajdonosi szerepvállalási felfogáson túl a piaci teljesítmény (2. ábra) és az adott klub piaci adottságai (3-4. ábra) is nagyban befolyásolják. Az európai klublabdarúgás a válság évei ellenére összességében kiválóan teljesít, a bevételek növekedése öt év távlatában 24 százalékos.



2. ábra. Az európai elsőosztályú nemzeti bajnokságok összesített bevételeinek alakulása 2007 és 2011 között. Forrás: UEFA, 2011

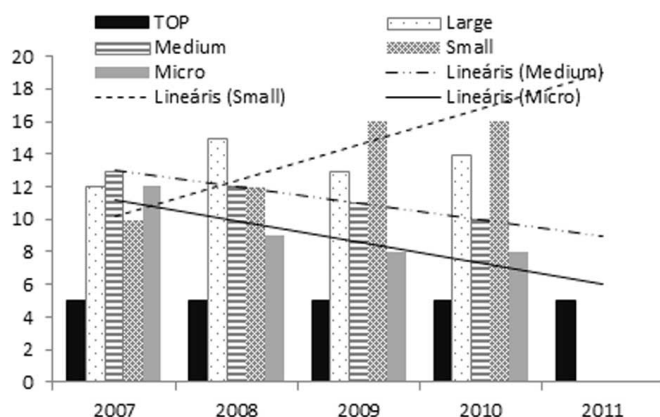
Figure 2. Aggregated revenues of all European domestic first divisions in 2007-2011. Source: UEFA, 2011

Ugyanakkor az egyes labdarúgópiac-csoportok nagyon eltérő fejlődési irányt mutatnak a vizsgált 2007-2011-es időszakban. A közepes-kicsi-micro piacok „sűrűsödnek”, ugyanis a bevételeik alapján közepes, valamint micro piacok száma tendenciaszerűen csökken, a kicsi piacok száma nő. Az ellentétes bevételi póluson elhelyezkedő TOP piacok száma állandó, a nagy piacoké közel stabil. Repedés érzékelhető az ekképp sűrűsödő két pólus között.

Az egyes klubok nem csak a piactípusok, hanem a saját bevételeik alapján is csoportosíthatók. A klubok bevételi teljesítményét közelebbről vizsgálva ugyancsak a már említett törésvonal mentén kialakuló polarizálódási tendencia figyelhető meg. A TOP és nagy bevételű klubok száma nő (és az ő részvételük meghatározó a BL-ben, EL-ben), míg a közepes bevételűeké csökken, erősítve a közel stabil szereplőszámú kicsi és mikro klubok alkotta pólust.

Az összesített európai bértömeg-adatok a bevételhez viszonyítva még nem feltétlenül kongatják meg a vészharangokat (5. ábra), ugyanakkor az egyes bajnokságok esetében nem egy nemzeti versengés a bevételt teljes mértékben meghaladó bérköltségekkel dolgozik!

Az európai klublabdarúgás az üzleti teljesítményét



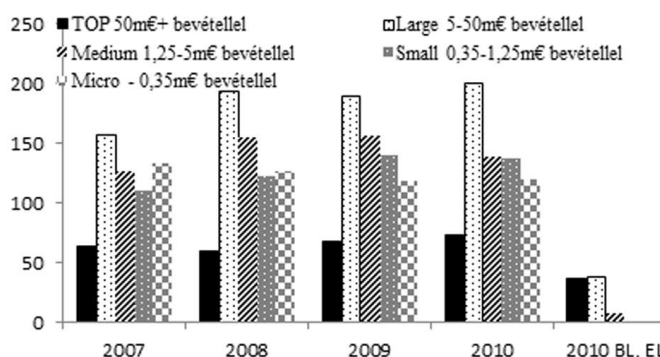
3. ábra. Az UEFA által meghatározott labdarúgóklub-csoportok (Peer group clubs) és az egyes csoportokhoz tartozó klubok száma

Forrás: UEFA 2008, 42; UEFA 2009,61; UEFA 2010,11; UEFA 2011

Peer groupclubs= „az egyes klubok a saját bevételeik alapján kerülnek az egyes összehasonlító csoportokba, tekintet nélkül arra, hogy melyik nemzeti bajnokságban szerepelnek” UEFA 2008, 41

Figure 3. The football clubs' groups defined by UEFA (Peer group clubs) and the number of group members. Source: UEFA 2008, 42; UEFA 2009, 61; UEFA 2010, 11; UEFA 2011

Peer group clubs "is based on individual club's income regardless of the division they compete in.", UEFA 2008, 41



4. ábra. Az UEFA által meghatározott labdarúgóklub-csoportok (Peer group clubs) és az egyes csoportokhoz tartozó klubok száma

Forrás: UEFA 2008, 42; UEFA 2009,61; UEFA 2010,11; UEFA 2011

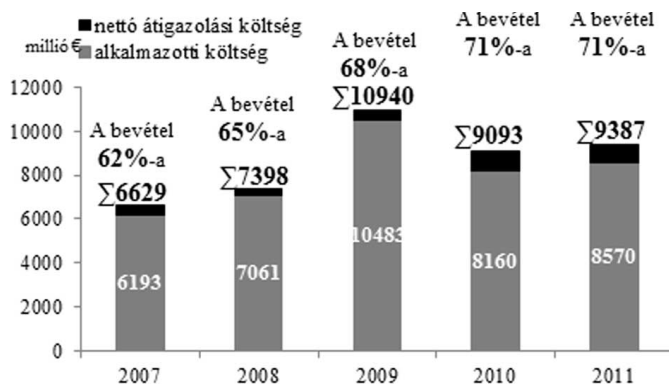
Peer groupclubs= „az egyes klubok a saját bevételeik alapján kerülnek az egyes összehasonlító csoportokba, tekintet nélkül arra, hogy melyik nemzeti bajnokságban szerepelnek” UEFA 2008, 41

Figure 4. The football clubs' groups defined by UEFA (Peer group clubs) and the number of group members. Source: UEFA 2008, 42; UEFA 2009, 61; UEFA 2010, 11; UEFA 2011

Peer group clubs "is based on individual club's income regardless of the division they compete in.", UEFA 2008, 41

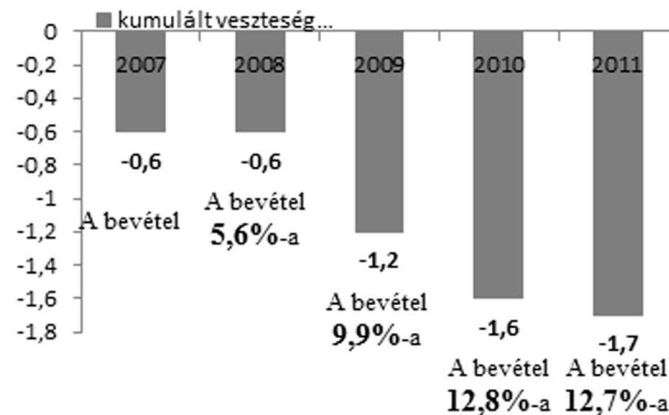
tekintve görgeti maga előtt a veszteségeket, folyamatosan többet költ, mint amennyit a bevételei alapján egy racionálisan és üzleti alapokon működő vállalkozás esetén költene (6. ábra).

Mivel a jelenség nem időszakos, hanem rendszer-szintű, az UEFA bevezette az úgynevezett pénzügyi fair playt a klublicence-rendszerhez igazítva (UEFA



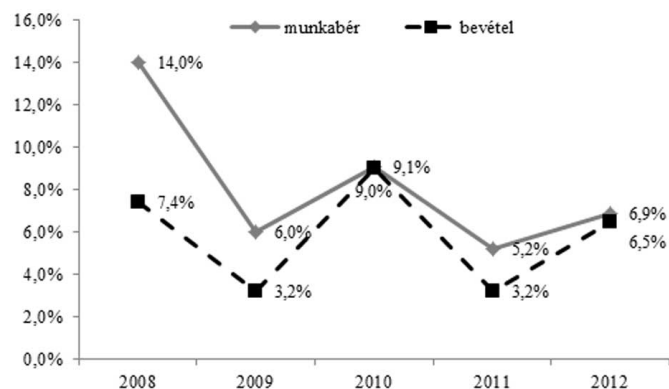
5. ábra. Az európai elsőosztályú nemzeti bajnokságok összesített alkalmazotti és nettó átigazolási költségeinek alakulása 2007 és 2011 között. Forrás: UEFA, 2011, 80

Figure 5. Evaluation of Europe-wide top-division combined employee costs FY2007-FY2011 Source: UEFA 2011, 80



6. ábra. Az európai elsőosztályú nemzeti bajnokságok kumulált veszteségeinek alakulása 2007 és 2011 között. Forrás: UEFA 2011, 82

Figure 6. Top-division net losses FY2007-FY2011, Source UEFA 2011, 82



7. ábra. A munkabérek és a bevételek növekedési üteme az európai klublabdarúgásban 2008-2012 között, Forrás: UEFA, 2012-2013

Figure 7. Revenue growth outpaces wage growth for first time Source: UEFA, 2012-2013

2010b). A szabályozás a piaci bevételekre épülő finanszírozást írja elő három éves gördülő rendszerben mindazon klubok számára, amelyek UEFA-versenyeken (BL, EL) akarnak indulni. Noha a szabályozás nyitva hagy kiskapukat, a gazdálkodásra ható eredménye már látható (7. ábra): lassul az érintett klubok veszteségének növekedése.

Megbeszélés és következtetések

Az európai hivatásos klublabdarúgás üzleti rendszere fenntarthatatlan pályán mozog. Ez az állítás ténykérdés, hiszen a kifizetendő számla azok számára is megoldandó problémaként jelentkezik, akik a sportot (beleértve a hivatásos labdarúgást) szubjektív elemektől nem mentes ágazatként kezelik, és a pénzügyi hiányt közpénzekből vagy hitelekkel szándékoznak fedezni. Az egyes labdarúgópiacok az egymástól eltérő teljesítmények, adottságok és lehetőségek függvényében, de fenntarthatatlan üzleti modellben működnek. Az összképben mutatkozó tendenciák ellenére az egyes piacokat eltérő erejű, bizonyos esetekben akár eltérő irányú hatások érik, melyek következtében az egyébként is létező különbségek erősödnek. Az üzleti fenntarthatóság lehetőségeinek kialakítása – az egységes ágazati szabályozás mellett, a nemzeti és a nemzetközi klublabdarúgás versenyegyensúlyának megtartása, illetve növelésének igényével – piactípusonként akár markánsan eltérő üzleti stratégiákat feltételez. A piactípusonkénti és összeurópai rendszerszintű útkeresés további elemzéseket és célzott kutatásokat igényel.

Felhasznált irodalom

BCSDH (2012): Ajánlás vezetőknek. A vállalati fenntarthatóság komplex értelmezése http://www.holcim.hu/fileadmin/templates/HU/doc/Egyebek/BCSDH_ajanlas_vezetoknek.pdf (letöltés: 2013.10.30.)

Competitive Balance in Pro Sports Leagues: how does the NBA look? <http://www.82games.com/balance.htm>, (letöltés: 2013.10.30.)

FIFA (2003): Regulations on the Status and Transfer of Players. http://www.fifa.com/mm/document/affederation/administration/01/06/30/78/statusinhalt_en_122007.pdf, (letöltés: 2013.10.30.)

Fotopoulos, M., Opatkiewicz, A. (2012): Optimizing the First XI: Salary Allocation Strategies for Major League Soccer, *MIT Sloan Sports Analytics Conference 2012*, March 2-3, 2012, Boston, MA, USA, <http://www.sloansportsconference.com/wp-content/uploads/2012/02/65-MIT-SSAC-2012-Optimizing-the-First-XI-Fotopoulos-and-Opatkiewicz.pdf>, (letöltés: 2013.10.30.)

Gerrard, B. (2003): What does the Source-based view „bring to the table” in sport management Research? *European Sport Management Quarterly*, **3**: 3. Special Issue: The Resource-Based View on Sport.

Gerrard, B. (2007): Is the Moneyball Approach Transferable to Complex Invasion Team Sports? *International Journal of Sport Finance*, **2**: 214-230.

Gerrard, B. (2009): The Importance of Asset Maximisation in Football: Towards the Long-Term Gestation and Maintenance of Sustained High Performance. *International Journal of Sports Science and Coaching*, **4**: 4.

Hamilton, H. (2009): Billy Beane and Bill Gerrard, January 25, 2009, <http://www.soccermetrics.net/high-level-discussions/billy-beane-and-bill-gerrard-2>, (letöltés: 2013.10.30.)

Hamilton, H. (2010): Billy Beane to appear at Leaders in Football Conference, May 19, 2010, <http://www.soccermetrics.net/conferences-and-symposia/billy-beane-to-appear-at-leaders-in-football-conference>, (letöltés: 2013.10.30.)

Huggins, R., Izushi, H. (2011): Competition, competitive advantage, and clusters: the ideas of

Michael Porter. In Huggins and Izushi (eds.): *Competition, competitive advantage, and clusters, the ideas of Michael Porter*. Oxford University Press, 1-24.

Humphreys, B.D. (2002): Alternative Measures of Competitive Balance in Sport Leagues, *Journal of Sports Economics*, **3**: 2. 133-148.

Kassay L. (2012): A sportszórakoztatás nézőért kiált, *Marketing & Menedzsment*, **4**: 26-35

Kearney, A.T. (2010): Is European Football Too Popular to Fail? EU Football Sustainability Study 2010 <https://www.google.hu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.nfpm.ru%2Fgetdoc%2F160&ei=JkTUtjSD4PNygOooYDQDQ&usg=AFQjCNHíTJaLw8G90fh3LY0jePem3bk3ug&bvm=bv.56988011,d.bGE&ad=rjt> (letöltés: 2013.10.30.)

KSH-TEÁOR (2008): <http://www.ksh.hu/docs/files/532988.pdf>, (letöltés: 2013.10.30.)

Leinwand, B., Anderson, C. (2012): How Efficient Are Player Salaries in Major League Soccer Data From 2011 <http://www.soccerbythenumbers.com/2012/02/how-efficient-are-player-salaries-in.html?m=1>, (letöltés: 2013.10.30.)

Levitt Jr., A. (2004): Independent Review of the Combined Financial Results of the National Hockey League 2002-2003 Season, <http://www2.nhl.com/images/levittreport.pdf>, (letöltés: 2013.10.30.)

Mehra, S.K., Zuercher, T.J. (2006): Striking out „Competitive Balance” in Sports, Antitrust, and Intellectual Property. *Berkley Technology Law Journal*, **21**: 4. 1499-1546.

Moneyball (2011): Directed by Bennett Miller, with Brad Pitt, Robin Wright, Jonah Hill, Philip Seymour Hoffmann - film

NBA (2012): Highlights of the 2011 Collective Bargaining Agreement between the National Basketball Association (NBA) and the National

Basketball Players Association (NBPA), http://www.nba.com/media/CBA101_9.12.pdf, (letöltés: 2013.10.30.)

Owen, P.D., Ryan, M., Weatherston, C.R. (2007): Measuring Competitive Balance in Professional Team Sports Using the Herfindahl-Hirschman Index: A Cautionary Note. *Review of Industrial Organization*, **31**: 4. 289-302.

Peeters, T., Szymanski, S. (2012): *Vertical restraints in soccer: Financial Fair Play and the English Premier League*. University of Antwerp, City Campus, Research Paper 2012-028.

Porter, M.E. (2008): *The Five Competitive Forces That Shape Strategy*. Harvard Business Review, 23-40.

The Football League (2011): Football's back!, May 08, 2011 http://www.football-league.co.uk/football-leaguenews/20110805/footballs-back_2293334_2410453, (letöltés: 2013.10.30.)

The Football League (2012): Financial Fair Play in The Football League, <http://www.football-league.co.uk/page/FLExplainedDetail/0,,10794~2748246,00.html>, (letöltés: 2013.10.30.)

UEFA (2009): The European Club Footballing Landscape, Club Licensing Benchmarking Report Financial Year 2009, <http://www.uefa.com>, (letöltés: 2013.10.30.)

UEFA (2010a): The European Club Footballing Landscape, Club Licensing Benchmarking Report Financial Year 2010, <http://www.uefa.com>, (letöltés: 2013.10.30.)

UEFA (2010b): UEFA Club Licensing and Financial Fair Play Regulations Edition 2010, <http://www.uefa.com>, (letöltés: 2013.10.30.)

UEFA (2012-2013): Licensed to thrill. Benchmarking report on the clubs qualified and licensed to compete in the UEFA competition season 2013/2014, <http://www.uefa.com>, (letöltés: 2013.10.30.)



Sport társadalmi célok szolgálatában: a hajléktalan labdarúgó-világbajnokság

Sport for social purposes: the Homeless World Cup

Keszti Mihály, Dóczi Tamás

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest

E-mail: kesztimisi@gmail.com, doczi@tf.hu

Összefoglaló

Napjainkban a sport egyre többször jelenik meg közvetítő eszközként társadalmi problémák megoldásában és a marginalizálódott egyének társadalmi reintegrációjában, ugyanakkor a kérdés, hogy a sport pontosan milyen módon és milyen keretek között válhat a társadalmi befogadás hatékony eszközévé, összetett kutatási problémát takar. Jelen vizsgálat a sport egyénre gyakorolt hatásait próbálta feltérképezni egy marginalizált társadalmi csoport, a hajléktalanok tagjai között. A Homeless World Cup egy évente megrendezésre kerülő labdarúgótorna, amelynek célja egyrészt a figyelemfelkeltés, másrészt pedig a hajléktalan emberek élethelyzetének megváltoztatása a labdarúgás erejének segítségével.

A munka során dokumentumelemzésre, ezen keresztül a HWC-re csapatokat delegáló három országos szervezet munkájának vizsgálatára, nemzetközi összehasonlítására, valamint személyes mélyinterjúk felvételére került sor a program résztvevőivel. Mindezeket túl egyéves periódust felölelő longitudinális vizsgálaton keresztül próbáltuk alaposabban megismerni a világbajnokságra történő felkészülés és a részvétel által generált folyamatokat.

A kapott eredmények rámutatnak, hogy a rendszeres sportolási lehetőség hatására a hajléktalan emberek önbizalma nőtt, valamint társadalmi tőkájükben is pozitív változás következett be. Rövid, és hosszú távú célokat fogalmaztak meg, amelyek eléréséért konkrét lépéseket is tettek. A szervezetek által támasztott részvételi feltételek, illetve működésük különbségei főként a működési környezetük, anyagi lehetőségeik különbségeiből erednek.

A kutatás eredményeként felállítható a sport hatásmechanizmusa a hajléktalanok körében, mely modellezi az egymást követő lépcsőfokokat a társadalmi reintegráció irányába. A pozitív változások eléréséhez bizonyos feltételeknek azonban teljesülni kell, melyek mélyebb megismeréséhez a szociális célú sportprogramok vizsgálatára, monitorozására van szükség.

Kulcsszavak: depriváció, hajléktalanság, sport és társadalmi befogadás, Homeless World Cup

Abstract

In the recent years, sport has been gaining recognition as a tool of solving social problems and reintegrating marginalized individuals. However, the question how exactly, and in what framework sport contributes to social inclusion still constitutes a complex research problem. The present study focused on the effects of sport on individuals, in the case of a marginalized social group, the homeless. The Homeless

World Cup is an annually organized football tournament with the aim to raise awareness and to change the life situation of homeless people with the power of football.

During the research documents were analyzed to examine the work of three national organizations of HWC, and in-depth interviews were also conducted with participants. In addition to these, a one-year longitudinal research was also carried out to investigate the processes generated by the preparation for and participation at the world cup.

The results indicate that as an outcome of regular sporting activity, participants became more confident and gained social capital as well. They set short and long term goals for themselves and took concrete steps to achieve them. National differences in terms of the conditions of participation and the operation of organizations are due to the differences in their environment and their financial opportunities.

As a result of the research we came closer to draw the mechanism of sport among the homeless, which consists of subsequent steps in the direction of social integration. Nevertheless, in order to achieve positive changes, certain conditions need to be fulfilled. In order to gain a more in-depth understanding of these conditions, the investigation and monitoring of sport-based social interventions is needed.

Key-words: deprivation, homelessness, sport and social inclusion, Homeless World Cup

Bevezetés

Napjaink társadalmának jelentős problémája a hajléktalanság, mint a depriváció legszélsőségesebb formája. Szociológiai értelemben véve fedél nélkülinek (roofless) tekintjük azokat az embereket, akik éjszakáikat közterületen, a szabad ég alatt, vagy valamely lakhatásra nem alkalmas zugban töltik (Györi, 2005). A legutóbbi két magyarországi népszámlálás adatait alapul véve, 2001-ben 4629, míg tíz évvel később 5571 fő számított fedél nélküli hajléktalannak (KSH, 2013) tehát egy évtized leforgása alatt közel ezer fővel több fedél nélkülit regisztráltak Magyarországon, és a gazdasági válság hatásai a folyamatot tovább erősítetik. Globális szinten természetesen összetettebb jelenséggel állunk szemben, hiszen különböző kultúrkörökben, különböző gazdasági lehetőséggel rendelkező országokban eltérően értelmezik a hajléktalanság fogalmát – nem lehetséges egy általános érvényű definícióval lefedni a jelenséget. Vizsgálatunk szempontjából azonban fontos leszögezni, hogy a hajléktalanok csoportját a társadalmi kirekesztettség által sújtott embereknek tekintjük, akik nélkülözni kényszerülnek bizonyos forrásokat, jogokat, javakat és szolgáltatásokat, amelyek a társadalom többsége számára elérhetők (Levitas et al., 2007). Ebben a kontextusban nem csak jövedelem jellegű hátrányt kell értelmeznünk, hanem olyan tényezőket is, mint a társas kapcsolatok minősége, a társadalmi tőke (Andorka, 2006), az önbecsü-

lés, vagy az étellel kapcsolatos elvárások kérdése (Oppenheim, 1998; Percy-Smith, 2000). A hajléktalanság, mint a nélkülözés maximumának kialakulása szintén többtényezős folyamatként határozható meg, melynek során a szeretet, a biztonságérzet, az örömteli emberi kapcsolatok hiánya a személyiség alakulására is hatással lehet (Breitner, 1999).

Manapság a sport egyre többször jelenik meg közvetítő eszközként társadalmi nehézségek, társadalmi konfliktusok megoldásában és a marginalizálódott egyének és csoportok társadalmi reintegrációjában. Az Európai Bizottság (2007, 2011) több közelmúltbeli dokumentumában is elismeri a sport társadalmi befogadást támogató funkcióját. A társadalmi befogadást, azaz a társadalmi kirekesztődés visszafordításának fogalmát a sport kapcsán kétféleképpen értelmezhetjük. A befogadás a sport terén a részvételbeli egyenlőtlenségek mérséklésére, illetve a „Mindenkinek sportjára” utal, míg a sporton keresztüli társadalmi befogadás alatt már olyan indirekt eredményeket is érthetünk, mint társadalmi részvétel, a közösségfejlesztés és a szociális kohézió (Európai Unió Tanácsa, 2010), elfogadva azt a feltételezést, hogy a sportnak van valamiféle hozzáadott értéke. Meg kell jegyezni ugyanakkor, hogy a sport önmagában nem fog tudni megoldani olyan széleskörű társadalmi problémákat, mint a hajléktalanság, vagy a depriváció (van Sterkenburg, 2011), és önmagában nem képes az említett pozitív hatások elérésére sem (Sherry, 2010), így bizonyos feltételekhez kötött e hatások kialakulása (Coalter, 2007). Mindez fontos kérdéseket vet fel a szociális célokat is tartalmazó sportegyesületek és sportprogramok szervezői és a működésüket vizsgáló és értékelő szakemberek számára.

A Homeless World Cup, a hajléktalan labdarúgó világbajnokság egy évente megrendezésre kerülő utcai futballverseny. A kezdeményezés céljaul a hajléktalan emberek életének megváltoztatását tűzte ki, a futball erejének segítségével. A rendezvényt 2003 óta bonyolítják le, minden évben más városban. A Homeless World Cup világszinten több mint 70 nemzeti szervezetet tömörít, melyek a világbajnokságra női és vegyes kategóriában nevezhetnek. A csapatokat azok a személyek alkotják, akik betöltötték 16. életévüket, és korábban még nem vettek részt Homeless World Cup-on. Ez utóbbi szabályozás azonban a kezdetekkor még nem élt, így előfordulhatott, hogy valaki kétszer is részt vegyen a világbajnokságon. Továbbá feltétel, hogy a résztvevő legalább átmeneti hajléktalan státusszal rendelkezzen a tornát megelőző évben, vagy menekült státuszú, menekült státusz kérelmezője legyen az illető. Ezen felül részt vehetnek a világbajnokságon azok az emberek, akik fő megélhetési forrásukat utcai újságárusként teremtik elő, valamint azok, akik alkohol- vagy drogrehabilitációs programban vesznek részt, és a tornát megelőző két évben legalább átmeneti hajléktalan léttel rendelkeztek. Magyarország csapatát, a 2006-os első szerepléstől fogva minden évben az Oltalom Sportegyesület delegálja. Az sportegyesület célja, hogy a szociálisan hátrányos helyzetű embereknek is lehetőséget nyújtson a sportolásra; edzéseik mindenki számára szabadon látogathatók. Az egyesület a sportot, mint személyiségformáló, terápiás tevékenységet alkalmazza munkájában.

A Homeless World Cup Foundation 2008-ban, a koppenhágai világbajnokságot követően hat hónappal végzett felmérést (HWC Foundation, 2008), melyben a

játékosok élethelyzetének változásait mérték fel. A kapott eredményekből kiderül, hogy a megkérdezett résztvevők (N = 381) 93%-ának új motivációk jelentek meg az életében, 83% javuló társas kapcsolatokról számolt be, míg 71% vélte úgy, hogy élete jelentősen megváltozott a világbajnokságot követően. A játékosok szintén 71%-a világbajnokságot követően is rendszeresen futballozott. A vizsgált személyek több mint egyharmadának rendeződött lakáshelyzete, közel egyharmaduk visszatért az oktatási rendszerbe, és szintén közel egyharmad talált munkát.

A hajléktalan labdarúgó világbajnokság témájával nem csak maga az Alapítvány, de több kutató is foglalkozott. A résztvevőkre gyakorolt hatást az ausztrál nemzeti csapat esetét feldolgozva, a 2006-os világbajnokságon a válogatott tagjaként részt vevő játékosokat (N = 8) az esemény előtt és után, megfigyelés és interjú segítségével vizsgálták (Sherry, 2010). Az eredmények rámutatnak, hogy bár a sportolás nem önmagában ért el pozitív hatásokat, de a sportprogramok a marginalizált csoportok többségi társadalomba történő bekapcsolódásában szerepet játszhatnak. Ez esetben a pozitív hatások két fő területre, az önbecsülés visszanyerésére, és a valamihez, valakihez tartozás érzésének kialakulására fókuszálnak. Mindkét fókuszpont azonosítható a társadalmi tőke indikátoraként. Tehát a sportbeli részvétel közvetetten lehetőséget adhat, hogy az ember a társadalom megbecsült és aktív tagjává váljon.

Egy másik tanulmány, az Egyesült Királyság csapatának esetén keresztül, de az egyén szintjén publikálja a programban való részvétel pozitív hatásait (Magee és Jeanes, 2011). A tanulmányban a felkészülésben való részvétel által generált élettani hatások (fizikai teljesítőképesség javulása, csökkentett alkoholfogyasztás, dohányzásról való leszokás), személyiségbeli változások (kommunikatívabb, asszertívabb játékosok, javuló önbecsülés, növekvő önbizalom) és kialakuló társas kapcsolatok kerülnek említésre.

A 2011-es, párizsi világbajnokság során készített felmérés (O'May, 2011) más irányból közelítette meg a kérdést. Ez a tanulmány a Homeless World Cup rendezvényére kilátogató érdeklődők hajléktalanságra vonatkozó attitűdjeit vizsgálta. A rendezvényre a nézők közel kétharmada (62%) látogatott el tervezett, direkt módon. A kutatásból kiderül, hogy a látogatók 92%-a egyetért abban, hogy a Homeless World Cup által közvetített értékek jók, 90% pedig azzal is, hogy a rendezvény képes megszüntetni a hajléktalan társadalommal szembeni sztereotípiákat. A nézők nagyjából fele vélte úgy, hogy az esemény megváltoztatta a hajléktalansághoz, a hajléktalan emberekhez való hozzáállását.

Jelen kutatás célja az volt, hogy képet kapjunk arról, milyen hatással van a vizsgált társadalmi csoportra a rendszeres sportolási lehetőség, ebben az esetben a labdarúgás. Továbbá az, hogy ez hogyan befolyásolhatja a hajléktalan emberek többségi társadalomba történő visszailleszkedését, reintegrációját. Vizsgálunk arra a kérdésre is kereste a választ, hogy a sport pozitív attribútumai milyen hatást képesek kiváltani a vizsgált csoport jellegéből adódó különleges helyzetben. A célkitűzésekkel összhangban az alábbi kutatási kérdések kerültek megfogalmazásra:

- A rendszeres sportolási lehetőség, illetve a részvétel a Homeless World Cup-on hogyan befolyásolja a programban résztvevő hajléktalanok életvitelét?

- A programban való részvétel által hogyan változik az egyének személyisége?
- Az edzések látogatása, valamint a világbajnokságon való részvétel hatására hogyan változik a hajléktalan emberek kapcsolati hálója, társadalmi tőkéje?
- Milyen módszerei és lehetőségei vannak a magyar csapatot delegáló szervezetnek nemzetközi összehasonlításban?

Anyag és módszerek

A kutatás során 2011 októberében egyszeri adatfelvételre került sor személyes mélyinterjú formájában. Az interjúk a programban korábban résztvevő játékosokkal (N = 6) készültek. Az adatfelvételen résztvevők minden esetben férfiak voltak, mivel női kategóriában először 2012-ben képviseltettük magunkat a világbajnokságon. Az érintettek a 2006-os, 2007-es valamint a 2011-es világbajnokságon vettek részt a magyar csapat tagjaként; a legidősebb interjúalany 56, a legfiatalabb 29 éves volt az interjú felvételekor. A személyes beszélgetések, a kutatási kérdések megválaszolásában releváns témakörök mentén haladtak. Az interjúkérdések a válaszadó előéletére, hajléktalanná válásának körülményeire, sporttal való korábbi kapcsolataira, társas kapcsolatainak milyenségére, a világbajnokság utáni élethelyzetére (munka, lakhatás), valamint a Homeless World Cup élményeire vonatkoztak. A kapott eredményeket kvalitatív módszerrel elemeztük. Az elkészített interjúk mellett dokumentumelemzés módszerével az Oltalom Sportegyesület és a játékosok között létrejött szerződések, szándéknyilatkozatok is kiértékelésre kerültek.

A program hatásmechanizmusát hosszabb távon követendő, 2012 áprilisától 2013 márciusáig tartó longitudinális vizsgálatra került sor. Ennek célja az volt, hogy egy egész évet felölelő periódus alatt, időszakos mélyinterjúk segítségével váljon követhetővé a rendszeres testmozgás, a labdarúgás hatása a vizsgált csoportra. A hatásmechanizmust három, a hajléktalan lét kialakulásában, és a többségi társadalomba történő reintegrációban fontos szerepet betöltő területen vizsgáltuk: az életvitel, a személyiség, és a kapcsolatrendszer, melyek természetesen egymásra is hatással vannak, így teljes mértékben nem lehet elkülönítetten vizsgálni őket. Ennek megfelelően a 2012. évi világbajnokságra történő felkészülés hivatalos kezdetén, 2012 áprilisában és májusában került sor az első interjúk felvételére a Homeless World Cup potenciális résztvevőivel (N=7). Az első adatfelvételi kör témáit a jelentkezők korábbi, és aktuális életkörülményei, hajléktalanná válásának okai, az egyén kapcsolathálóza, sportolási szokásai, valamint a programba jelentkezés motivációi adták. Fontos megjegyezni, hogy néhány megkérdezett esetében sem jogi, sem szociológiai értelemben vett hajléktalanságról nem beszélhetünk, hiszen az Oltalom Sportegyesület nem kizárólag hajléktalanok, hanem szociálisan hátrányos helyzetű emberek számára nyújt sportolási lehetőséget. Az ezt követő adatfelvételi alkalom az egy éves ciklus felénél, 2012 szeptemberében volt, ráadásul közvetlen a Mexikóvárosban megrendezett világbajnokságot megelőző időszakban. Ekkor azonban a vizsgálat, és a vizsgált csoport jellegéből adódó problémák merültek fel. A korábbi interjúalanyok közül csak egy ember felkészülésének további követésére volt lehetőség, a többi esetben lemorzsolódásról, időszakos edzészátogatásról, vagy csökkent motivációról számoltak be a prog-

ramban dolgozó szakemberek. A vizsgálat ennek ellenére folytatódott, és az aktuális interjúban a felkészülés eltelt időszakának értékelésén kívül az elmúlt fél év edzészátogatásához kapcsolódó emberi kapcsolatokat, a jövőre vonatkozó várakozásokat és célokat foglalták magukba az interjúkérdések. A harmadik adatfelvételre hat hónappal a HWC rendezvényén történő részvétel után, 2013 márciusában került sor. Ekkor az eddig tárgyalt témakörökben fellelhető változások értékelése, valamint a jövőre vonatkozó célok adták az interjú alapját. Az interjúkat kvalitatív módszerrel elemeztük, a kezdeti résztvevők populációból történő kihullása után egy esettanulmány formájában.

A kutatás fő témája a rendszeres sportolás által kiváltott hatások feltárása a hajléktalan emberek körében. Azonban, ahhoz hogy az esetlegesen elért pozitív, vagy negatív eredmények értelmezhetővé váljanak, szükségessé válik a szervezeti keretek vizsgálata is. A nemzeti programokat lebonyolító szervezetek szakmai, menedzsment, és gazdasági aspektusból kerültek összehasonlításra. Kérdőívünk elektronikus úton, hét nemzeti szervezethez került kiküldésre, melyből három értékelhető – Magyarország, Ausztria, Svájc – érkezett vissza. A kérdőívet a játékosokkal szemben támasztott feltételrendszerre, a szervezet támogatottságára, kapcsolatrendszerére, valamint finansziális lehetőségeire vonatkozó – jellemzően nyílt végű – kérdések alkották.

Eredmények

A 2011-es vizsgálat eredményei

A 2011-ben végzett adatfelvétel során különféle élet-történetek rajzolódtak ki; a játékosok hajléktalanná válásának okai, aktuális, és múltbeli életkörülményei, társas kapcsolatai és iskolai végzettsége, képzettsége eltérő képet mutattak. A kérdésekre kapott válaszokból azonban egy közös pont kitűnt, hogy az interjúalanyok mindegyike a kisgyermekkorától (6-7 éves kor) serdülőkorig (14-15 éves kor) tartó időszakban kapcsolatba került a sporttal, többségük a labdarúgással. Ezáltal a programhoz való csatlakozással nem kerültek ismeretlen közegbe. Egyes játékosok a 2006-os, 2007-es részvétel óta, négy, akár öt év elteltével is részt vettek edzéseken, amely jelzi a sportolás rendszeres jellegét a világbajnokságon való részvétel óta is, más szóval a sportba történő társadalmi befogadás megvalósulását. A játékosok életében a sport, a labdarúgás mindenféleképpen központi helyet foglal el, amelyet az általuk elmondottak is bizonyítanak:

„Kiskorom óta sportolok, és nem is tudok nélküle élni. Ha egyszer kihagyok egy edzést, az nekem olyan mintha megvonnák tőlem a levegőt. Imádom mozogni, ha nem mozoghatok, nem érzem jól magam (...) Hozzásegít ahhoz, hogy aktívan tudjak dolgozni. Mindenféleképpen pozitív dolog.” (életkor: 33, Homeless World Cup: Párizs 2011)

Mivel a hajléktalan és deprivált emberek magasabb morbiditási és halálozási arányai a többségi társadalommal szemben bizonyítottak (Barrow et al., 1999, Hwang et al., 1998, idézi Randers et al., 2011), lényeges faktorként kiemelendő a sport, a labdarúgás egészségjavító hatása:

„Elmondhatom azt, hogy nekem a foci hozta rendbe a lábam. Az állandó mozgás hatására helyrejött a vérkeringés a lábamban. Forrtak befelé a fekélyeim, és ez megengedte azt, hogy utazhassak Párizsba.” (56, Párizs 2011)

„A sport annyiban jó mindenkinek, hogy a testét az embernek rendben tartja.”

A sporttal való korábbi kapcsolaton kívül közös pontként élethelyzetük megváltoztatására irányuló motivációjukat említhetjük, amelyet mindannyian kinyilvánítottak az interjúk során. Természetesen ezen játékosoknál a motiváció már a jelentkezésben és a sikeres világbajnoki részvételben is tükröződött. Az egyéni motivációk jelennek meg az alábbi interjúrészletekben:

„Szeretnék elhelyezkedni, dolgozni és elmenni albérlésre. Hogy ne függjek másoktól.” (56, Párizs 2011)

„Nem szerettem a hajléktalanságot.” (29, Fokváros 2006, Koppenhága 2007)

„Próbáltam új életet kezdeni és ez be is vált” (36, Fokváros 2006, Koppenhága 2007)

„Nekem a foci a mindennem. Vannak olyan játékosok, akik most felkészültek és szeretnék új életet kezdeni. De csak úgy tudnak új életet kezdeni, ha van lehetőség az új élet kezdésére. Több ilyen egyesületet kellene szervezni a hajléktalancnak, hogy új életet kezdjenek.” (29, Fokváros 2006, Koppenhága 2007)

Természetesen, ahogy a hajléktalan lét kialakulása is összetett folyamatok eredménye (Breitner, 1999), úgy az ebből történő kilábalás sem egy egyszerű folyamat. Ezt az egyik játékos elmondása is alátámasztja:

„Lekerülni hozzánk nagyon könnyű, felkerülni tőlünk nagyon nehéz.” (56, Párizs 2011)

A természetes kapcsolati háló megbomlása sok esetben összetevője lehet a hajléktalanná válás folyamatának (Fehér, 2008), ezért is megkerülhetetlen a társas kapcsolatok dimenzióján belül feltérképezni, milyen változásokat érhet el a HWC programja. A sport, mint társas tevékenység közvetett módon a sportoló kapcsolati tőkéjét is bővítheti. Jelen esetben a legfontosabb, hogy ez a bővülés nem kizárólag a sorstárscsoportra vonatkozik, hanem az edzők, szociális munkások révén a mainstream társadalomhoz tartozó emberekre is (a társadalom azon tagjai, akik igazodnak az uralkodó társadalmi normákhoz, és rendelkeznek az alapvető érvényesülés esélyével). A közös edzések, utazások segítségével kiküszöbölhető a társadalmi izoláció jelensége, valamint a magány érzése is megszüntethető. Az interjúk elemzésekor a játékosok által elmondottak alapján megfigyelhető volt a közösséghez tartozás érzése, a baráti kapcsolatok kialakulása, valamint a későbbi kapcsolattartás igénye is. Egyesek egyenesen családként aposztrofálják a csapatot. Ezeket az érzéseket, gondolatokat reprezentálják az alábbiak:

„Nekem mindent jelent, az életet, az életvitelhez másképpen állok hozzá, Egy nagy családot. Az emberek iránti viszonyom is teljesen más. (...) Személyiségem is megváltozott, más lett a felfogásom, másképp nézek a világra azáltal, hogy egy csapathoz tartozom.” (56, Párizs 2011)

Ahogy a fentiekben is látható, a vizsgálat három dimenziója nem különíthető el egymástól teljes egészében. Utóbbi idézetben az adott játékos, személyiségének változását magyarázza a közösséghez tartozás érzésével.

A játékosok közül mindenki konkrét, rövidtávú célokat tudott megnevezni, amelyek eléréséhez már kezdeti lépéseket is tett. Ezek a célok – természetszerűleg az adott személy, adott élethelyzetéhez igazítva – az érettségi, a stabil munkahely, az albérlésre költözés, a függetlenedés, valamint a családalapítás és a

párkapcsolat fogalmi köré összpontosultak. A célok eléréséhez tett erőfeszítések mutatják meg valójában, hogy a résztvevők életvitelében milyen változások történtek, hiszen többen visszatértek az iskolarendszerbe, volt, aki egy fizetős hajléktalanszálló adta lehetőségeket az albérlésre való spórolásra használta fel, és volt olyan is, aki visszatért a munkaerőpiacra, és már fizetős állással rendelkezett.

A harmadik dimenzióban a személyiség fejlődése került görcső alá. A hajléktalanság tekintetében ennek azért van nagy jelentősége, mert akik saját lelkükben otthontalanok, könnyebben jutnak el a teljes nélkülözés, tehát a tényleges lakás nélküliség állapotához (Breitner, 1999). Itt a céltudatosság, valamint a pozitív jövőkép megjelenése létfontosságú. Ahogy már a korábbi eseteknél láttuk, itt sem lehet teljes mértékben elkülöníteni a személyiség, kapcsolatrendszer és életvitel hármását. Az interjúk során elhangzottak alapján a céltudatosság megfelelő önbecsüléssel és önbizalommal párosult, amely nélkülözhetetlen a játékosok által kitűzött célok elérése érdekében.

„Lelkileg is hozzásegít ahhoz, hogy a jövőben pozitívan tudjak hozzáállni mindenhez. És úgy álljak hozzá, hogy nem adom fel. Én mindenhez így állok hozzá, és ebben ez is segít.” (33, Párizs 2011.)

„Ez szerintem az embereknek lelkileg is jó, az életnek a gondjait el tudják felejteni erre az egymásfél vagy két órára. És szerintem sokkal másabb így az ember.” (29, Fokváros 2006, Koppenhága 2007.)

A longitudinális vizsgálat eredményei

A longitudinális vizsgálat eredményeinek elemzésével végigkövethettünk egy sorstörténetet, illetve az interjúsorozat segítségével kirajzolódott számunkra a rendszeres sportolási lehetőség által generált pozitív hatások is. A 45 éves interjúalany, akinek felkészülését és életének alakulását az egyéves periódus alatt figyelemmel tudtuk kísérni, már életének kezdetén hátránnyal indult. Három éves korától kezdve állami gondozásban élt, szüleit, rokonait nem ismerte, így a természetes kapcsolati háló már kisgyermekkorától kezdve hiányzott életéből. A szakmunkásképző iskola befejezését követően segédmunkásként helyezkedett el, albérlésben lakott. A természetes kapcsolati háló hiányán kívül, a szegénység motívuma az, amely a hajléktalan lét kialakulásának prediktora volt. A személyiségfejlődés oldaláról megközelítve a témát látható, hogy ebben az esetben korántsem beszélhetünk kielégítő fejlődésről, hiszen a „félresikerült életek a szocializációs folyamatban – főleg a gyermek és fiatal felnőtt korban – elszenvedett hiányokra, sérelmekre vezethetők vissza. A szeretet, a biztonságérzet, az örömteli emberi kapcsolatok, az önállóság lehetőségének hiánya vezet oda, hogy az embernek később nem lesz ereje, önbizalma, cselekvési mintája ahhoz, hogy megbirkózhasson a krízishelyzetekkel” (Breitner, 1999, p. 7.). Az interjúalany gyermekkorában már kapcsolatba került a labdarúgással. A programba történő jelentkezés motivációjaként a következőket említette:

„A magány. Hogy ne legyek magányos, szabadidőmet le tudjam kötni. Ajánlották, hogy jó a csapat, jó a társaság, ezáltal jöttem ide.”

A programba jelentkezés idején állandó munkahellyel nem rendelkezett, alkalmi munkavállalóként dolgozott, hajléktalanszállón lakott. Az első interjú készítésének idején már említett baráti kapcsolatokat

a csapat többi tagjával. Ez abból a szempontból fontos, mert kutatások alapján a hajléktalan emberek egynegyedének nincsenek barátai (Bassuk et al., 1984, Bassuk és Rosenberg, 1988, idézi Albert és David, 1998). A program által elérendő céljaira rákérdezvén a következő választ adta:

„Először is, hogy minél előbb munkahelyet találjak. Legyen egy fix helyem, amiből egy fizetős szállót tudjak fizetni, hogy nyugodtan, munka mellett tudjak sportolni. Ne legyen az, hogy megyek az utcán és nincs semmim, hogy ne tudjak megvenni egy kiflit.”

A második interjúfelvételkor már szinte biztos tagja volt a világbajnokságra utazó keretnek. Fontos változásként megemlíthető, hogy korábbi lakhelyéről egy fizetős szállóra került. Saját magáról azt állítja, hogy fegyelmezettebb lett, és megítélése szerint érdemes volt csatlakozni az edzésekhöz. Az interjú elkészültének időpontjához képest egy héttel később kapja meg egy állásinterjú eredményét, azaz az alkalmi munkákat felváltotta egy stabil munkahely lehetősége. Az aktuális céljaira rákérdezvén a következő választ kaptuk:

„Most nekem a legelső ez a munka, hogy az legyen, és amellet csinálni az edzéseket, a sportolást, és gyűjtögetni, és később egy albérletet bérelni. Mégis van honnét elindulni.”

A második interjú követően interjúalanyunk részt vett a Mexikóban megrendezett Homeless World Cup rendezvényén. Legfontosabb változásként említhető, hogy a második adatfelvételkor említett munkalehetőséget kihasználva, már a világbajnokságot megelőzően munkába állt, és az aktuális interjú időpontjakor 5 hónapja stabil munkahellyel rendelkezett. Azonban ekkor már egy jobb, megbecsültebb munka lehetősége is foglalkoztatta. Az elmúlt időszakban is fizetős szállón lakott, de felmerült benne az albérletbe költözés gondolata is:

„Tehát elkerülni innét, felállni a nulláról, nem itt maradni, és itt leélni hátralévő életemet, hanem albérletbe minél előbb.”

Az Oltalom Sportegyesület edzéseit továbbra is látogatta, motivációként a szabadidő eltöltését, a jó társaságot, illetve a foci szeretetét említette. Arra a kérdésre, hogy megérte-e elkezdni látogatni az edzéseket, határozott igennel felelt. Motivációját a további céljai elérésében (albérlet, új munkahely) erősnek ítéli, elmondása alapján „csak nem szabad feladni, végig kell csinálni”.

Az első interjú során említett probléma, miszerint a magány, az egyedüllet érzésének következtében jelentkezett a programba, megoldódni látszott. Társadalmi tőkéje növekedett az edzések, a csapat, valamint a munkahely hatására is, és nem kizárólag a sorstárs-csoportból. A világbajnokságon való részvételt élményként élte meg, amely szintén önbizalmat és önbecsülést adhat számára a jövőre tekintve. Megjelent az albérletbe költözés igénye, továbbá a családalapítás is, amely ismét egy magasabb fokon jegyezhető célkitűzés a korábbiakhoz képest. A nagyjából egy évvel korábbi célkitűzései közül a fizetős szállót, illetve a stabil munkahelyet sikerült megteremtienie. Ezáltal láthatóvá válik, ahogy rövidtávú céljait lépésről-lépésre teljesítve halad a társadalmi beilleszkedés, visszailleszkedés útján.

A szervezetek nemzetközi összehasonlításának eredményei

A világbajnokságra csapatot delegáló szervezetek három fontos aspektusból kerültek vizsgálatra. Az

összehasonlítás által azt kívántuk feltárni, hogy a nemzeti szervezeteknek milyen gazdasági lehetőségei, milyen egyéb szervezetekkel fennálló kapcsolatai vannak, és azt, hogy milyen feltételrendszerrel támasztanak a programban résztvevő hajléktalan emberek számára. Az Oltalom Sportegyesületen kívül az osztrák és svájci nemzeti szervezet válaszolt kérdéseinkre. A pénzügyi lehetőségeket szemügyre véve megállapítható, hogy a legtöbb bevételt a svájci, míg a legkevesebbet a magyar szervezet realizálta az adott évben. Konkrétan a Homeless World Cup-ra fordítandó összegeket nem lehetséges összevetni, hiszen mindhárom szervezet más programokkal, más kezdeményezésekkel is kapcsolatban áll, nagyságrendileg azonban mindkét külföldi szervezet több mint kétszer annyi forrásból gazdálkodott, mint az Oltalom Sportegyesület. Különbségként jelenik meg, hogy míg a svájci és osztrák szervezetet szponzoráció formájában is támogatják jellemzően profitorientált vállalatok, addig hazánkban csak a pályázati összegek, alapítványi, és non-profit szervezetek általi támogatásról beszélhetünk, amely a szociális sportprogramok egy fontos nehézségére hívja fel a figyelmet. A kiadásszerkezetek adataiból kitűnik, hogy Magyarországon csupán a program szűk lebonyolításának feltételei adóttak, azonban a két másik országban jut megfelelő forrás a marketing és népszerűsítő kampányokra, valamint a csapat edzőtáboroztatására is, így egy tágabban értelmezhető, sokrétűbb program lebonyolítására van lehetőségük. A legszembetűnőbb eltérés viszont, hogy az említett két szervezetnél az egész országra kiterjedő programsorozatról beszélhetünk, több nagyvárosban nyílik lehetőség rendszeres sportolásra. Magyarországon viszont csak Budapesten, az Oltalom Sportegyesület révén lehetséges ez. Kapcsolatrendszerüket szemügyre véve látható, hogy mindhárom szervezet ápol kapcsolatot az adott ország nemzeti sportági szakszövetségével. Ez Magyarországon szakmai és anyagi támogatás, Ausztriában szponzorációs és szakmai jellegű együttműködés formájában jelenik meg, Svájcban pedig nem beszélhetünk rendszeres, csupán alkalmi jellegű együttműködésről, például figyelemfelkeltő barátságos mérkőzésekről. Hajléktalan ellátó intézménnyel természetesen mindhárom szervezet együttműködik, egyértelműen szakmai alapon. Magáncéggel pedig, ahogy korábban említettük, az osztrák és svájci szervezetnek van szponzorációs, támogatói kapcsolata. A kapcsolatrendszereket figyelembe véve ez a legjelentősebb eltérés a szervezetek között.

A Homeless World Cup világbajnokságán egy nemzetből, egy kategóriában nyolc játékos vehet részt. Nyilvánvalóan ennél minden országban több jelentkező akad, ezért fontos a hatások vizsgálatának szempontjából, hogy milyen feltételek alapján választják ki azt a nyolc személyt, aki képviseli hazáját a rendezvényen. Magyarországon, aki kifejezi szándékát, hogy részt kíván venni a világbajnokságon, annak első körben egy jelentkezési lapot kell kitöltenie, amelyben vállalja, hogy rendszeresen részt vesz az edzéseken, valamint ha ez valami okból kifolyólag nem sikerül, azt haladéktalanul jelzi az illetékesnek. Ez a dokumentum nem jelent automatikus részvételt a világbajnokságon, csupán egy szándéknyilatkozatnak tekinthető megállapodás a két fél között. A játékos ennek a dokumentumnak az aláírásával vállalja, hogy az edzések idején nem dohányzik, illetve az edzést megelőző

hat órában, valamint az edzés folyamán alkoholt nem fogyaszt. Kritériumként jelenik meg az is, hogy az edző utasításait maradéktalanul követni kell.

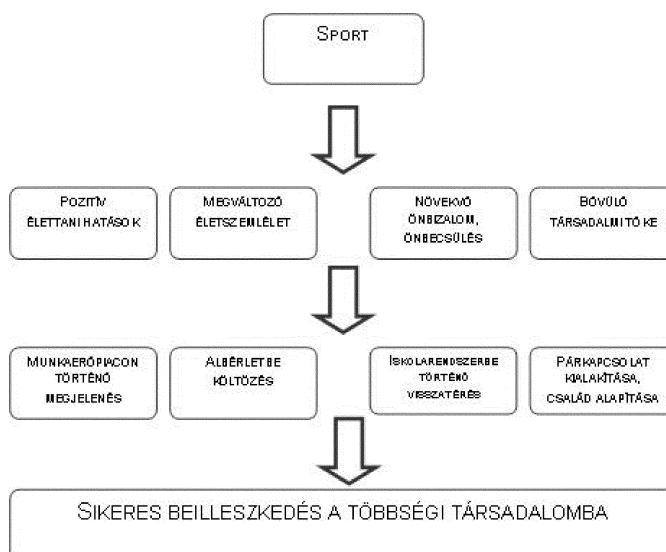
Ezt követően az edző, illetve a programban dolgozók véleménye alapján kötnek az arra érdemes játékosokkal együttműködési szerződést. Ebben az egyesület vállalja, hogy ingyenes és rendszeres sportolási, edzési lehetőséget, valamint hazai és külföldi nagyszabású sportrendezvényeken való ingyenes részvételi lehetőséget biztosít. Az edzések alkalmával sportszereket, egyéb felszereléseket igényelhetnek a játékosok. Amennyiben az adott játékos igényt tart rá, ingyenes lakhatást is biztosít az egyesület az Oltalom Karitatív Egyesület migráns szállóján, valamint napi egyszerű meleg étkezést. Szükség esetén igénybe vehető szociális munkások segítségnyújtása, illetve orvosi ellátás is. Ennek ellentételezéséül a játékos vállalja, hogy az edzéseket rendszeresen látogatja (józan állapotban, teljes felszereléssel), a tisztességes játék (fair play) alapelvei szerint játszik, rendszeresen munkát végez, munkát keres, vagy oktatási intézményt látogat. Valamint nem fogyaszt alkoholt és dohányárut az edzések és bajnokságok ideje alatt, és az utazáshoz szükséges okmányokat beszerzi. Természetesen minden a programban résztvevő játékos életkörülményei mások, ez alapján minden játékoskal külön személyre szóló szerződést kötnek. Ebben a munkába járás, munkakeresés, vagy iskolába járás pontos feltételeit is megszabják. Ezek alapján az edző és a programban dolgozók közös döntése alapján, a szerződésben foglaltak betartását ellenőrizve jelölik ki a nyolc utazó főt. Tehát az Oltalom Sportegyesületnél kizárólag a megbízhatóság, a motiváció foka, tehát a szerződésben foglaltak betartása mérvadó.

Ezzel ellentétben, Ausztriában a szociális nehézségek mellett megjelennek a sportbeli teljesítmény kritériuma is. Emellett természetesen fontos feltétel a motiváció, a csapatszellem valamint a megbízhatóság, illetve az, hogy a projekt, intézmény, amely a játékoskal korábban foglalkozott, ajánlja a játékos az utazásra. Svájcban a labdarúgáshoz való pozitív viszony, a változásra való hajlam, valamint az utazási okmány megléte a legrelevánsabb. Ebben a tekintetben tehát eltérés tapasztalható azzal kapcsolatban, hogy a küldő szervezetek számára fontosak-e a sportszakmai kritériumok, vagy sem.

Megbeszélés és következtetések

Az 1. ábra négy lépésben mutatja be a rendszeres sportolás hatásmechanizmusát a hajléktalan emberek társadalmi beilleszkedése, társadalmi reintegrációja szempontjából.

A sport, mint az integráció eszköze, pozitív hatása-in keresztül segíti a folyamatot. Itt speciálisan, a vizsgált csoport jellegéből adódó sajátosságokat mérlegelve a legfontosabb pozitív hatásokat a bővülő társadalmi tőke, a növekvő önbizalom, önbecsülés, a megváltozó életszemlélet, illetve a pozitív élettani hatások jelentik. Ezek azok a hatások, amelyek a sport által elindíthatják az egyént a többségi társadalomba való visszailleszkedés útján. Ezen hatások segítségével az egyén eljuthat a következő lépcsőfokig, amelyen az egyénre gyakorolt hatásokon túlmenően, a társadalomban elfoglalt szerep is átalakul. Hiszen ha valaki munkahellyel rendelkezik, vagy az oktatási rendszerben vesz részt, annak társadalmi megítélése is változik. Már nem tekintik hajléktalannak, ez további lehe-



1. ábra. A sport hatásmechanizmusa hajléktalanok körében a többségi társadalomba történő visszailleszkedés szempontjából

Figure 1. The mechanism of sport among homeless people with a view to their social reintegration

tőségeket biztosít számára. Ezek összességében eredményezhetik azt, hogy az egyén a mainstream társadalom elfogadott tagjává válik. Kiemelt fontosságú azonban, hogy mint bármely modell, ez sem érvényes egyaránt minden egyénre. A hajléktalanság problémájára nem lehetséges általános megoldást kínálni, hiszen nincs két egyforma élettörténet, illetve személyiség. A hajléktalanság kialakulásának okaiból fakadóan minden esetben más az a dimenzió, amely területén az egyén nagyobb támogatásra szorul.

Az eredmények ismeretében megállapítható, hogy a sport, mint eszköz segítséget nyújthat a marginalizált csoportok számára a társadalomba történő beilleszkedés, reintegráció szempontjából. A fenti ábrán jól látható, milyen hatásmechanizmus alapján fejt ki hatását a sport. Következtetésként elmondható, hogy a rendszeres sportolási lehetőség, valamint a részvétel a Homeless World Cup rendezvényén pozitív irányú változást eredményez a résztvevők életvitelében, kapcsolatrendszerében és személyiségében, ezáltal serkentően hat a többségi társadalomba való visszailleszkedés folyamatára, ugyanakkor mindez bizonyos feltételekhez köthető. Első ízben az egyénnek mindenféleképpen motivációt kell mutatnia élethelyzetének megváltoztatására. Második feltételként pedig a szakcsere, szervezett, és tudatos támogatásunka említhető. Ezek hiányában nem beszélhetünk arról, hogy a sport segítséget, támogatást nyújthat a többségi társadalomba történő visszailleszkedés folyamatában. E feltételek összetettebb megismerésének érdekében fontos a Magyarországon működő, illetve a közeljövőben induló szociális célú sportprogramok folyamatos és szisztematikus értékelése, monitorozása.

Felhasznált irodalom

- Albert F., Dávid B. (1998): A hajléktalanság az emberi kapcsolatok szemszögéből: Szakirodalmi áttekin-tés. *Szociológiai Szemle* 4: 119-139.
- Andorka R. (2006): *Bevezetés a szociológiába*. Osiris Kiadó, Budapest.
- Breitner P. (1999): A hajléktalanná válás lépcsőfo-kai. *Esély* 1: 84-108.

Coalter, F. (2007): *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping Score?* London: Routledge.

Európai Unió Tanácsa (2010): *A Tanács következtetései a sportról mint az aktív társadalmi befogadás eszközéről és ösztönzőjéről* (2010/C 326/04). <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2010:326:0005:0008:HU:PDF>

Február Harmadika Munkacsoport (2011): Gyorsjelentés a hajléktalan emberek 2011. február 3-i kérdőíves adatfelvételéről. (www.menhely.hu, letöltve: 2011. szeptember 11.)

Fehér B. (2008): Hajléktalan emberek Magyarországon. *Vigília*, 6.

Földesiné Szabó Gy., Gál A., Dóczi T. (2010): *Sport-szociológia*. SE-TSK, Budapest.

Győri P. (2005): Hajléktalanok – A szavak és számok hálójában. *Beszélő*, 3-4.

Homeless World Cup Foundation (2008): Impact Research (letöltve: <http://www.homelessworldcup.org/our-impact/impact-research>, 2013. december 5.)

Központi Statisztikai Hivatal (2013): 2011. évi népszámlálás – 5. Háztartások, családok életkörülményei (letöltve: http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/nepsz2011/nepsz_05_2011.pdf 2013. október 22.)

Levitas, R., Pantazis, C., Fahmy, E., Gordon, D., Lloyd, E. & Patsios, D. (2007): *The multi-dimensional analysis of social exclusion*. Bristol, Bristol University.

Magee, J., Jeanes, R. (2011): Football's coming home: A critical evaluation of the Homeless World

Cup as an intervention to combat social exclusion. *International Review for the Sociology of Sport*, 48: 1. 3-19.

O'May, F. (2011): Paris 2011 Homeless World Cup Research Report (www.homelessworldcup.org, letöltve: 2012. január 30.)

Oppenheim, C. (1998): *An inclusive society: Strategies for tackling poverty*. London, IPPR.

Percy-Smith, J. (2000): *Policy responses to social exclusion: Towards inclusion?* Oxford, OUP.

Randers, M. B., Petersen, J., Andersen, L.J., Krustup, B.R., Hornstrup, T., Nielsen, J.J., Nordentoft, M., Krustup, P. (2011): Short Term street soccer improves fitness and cardiovascular health status of homeless men. *European Journal of Applied Physiology*,

Sherry, E. (2010): (Re)engaging marginalized groupsthrough sport: The Homeless World Cup. *International Review for the Sociology of Sport*, 45: 1. 59-71.

Van Sterkenburg, J. (2011): The values and limits of sport-based social interventions in post-conflict societies. In: Dorokhina, O., Hosta, M., van Sterkenburg, J. (eds) *Targeting Social Cohesion in Post-Conflict Societies through Sport. Handbook on good practices*. Council of Europa, 11-17.

Young, M. (2005): *Aus dem Abseits – die Geschichte der Fußball-WM der Obdachlosen*. Bombus-Verlag, München.



www.mozgasgyogyszer.hu
www.sporttudomany.hu

Motivációs környezet vizsgálata szabadidős és versenyúszóknál

Examination of motivational environment for leisure and competitive swimmers

Nagy Nikoletta¹, Sós Csaba¹, Ökrös Csaba², Szájer Péter¹

¹ Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Úszás és Vízi Sportok Tanszék, Budapest

² Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Sportjátékok Tanszék, Budapest

E-mail: nniko21@indamail.hu

Összefoglaló

Írásunk a sportkörnyezet versenyszerűen, valamint szabadidős sporttevékenység során érzékelt motivációs környezetét igyekszik bemutatni és összehasonlítani az úszás sportágban. A H-PMCSQ-2 kérdőívvel készített felmérésünket az utánpótlás, serdülő és ifjúsági versenyúszók, valamint szabadidős úszóedzéseken rendszeresen részt vevők között végeztük el. Eredményeink alapján megállapítható, hogy a versenyszerűen úszók értékei minden esetben magasabbak a szabadidős úszókénál. A különféle céllal végzett úszótevékenység során a környezeti hatások, melyek a személyiség fejlődését is befolyásolják, különböznek.

Kulcsszavak: úszás, motiváció, sportkörnyezet, utánpótlás sport

Abstract

The aim of this research to present sport environment, compare competitive swimming and recreational swimming activities in the perceived motivational environment. The survey was the H-2 PMCSQ questionnaire for youth, adolescence and youth competitive swimmers and recreational swimming training sessions were carried out on a regular basis between participants. The results based on, that competitive swimmers values were always higher than those of the recreational swimmer. The environmental effects during different swimming activities that influence the development of personality, were various.

Key-words: swimming, motivation, sporting environment, youth sport

Bevezetés

A sportolók pszichés képzése ma már egyértelműen jelen van a sportolói felkészülés és versenyztetés folyamatában. Számos pszichológiai és pedagógiai vizsgálatot végeztek már a felnőtt élsportolókon. De ahhoz, hogy egy felnőtt korú versenyző pályafutásának csúcsára érve olyan pszichés képességekkel és személyiség jegyekkel rendelkezzen, amely segítségére van az egyéni maximális teljesítőképességnek az elérésében, ahhoz hosszú, éveket felölelő folyamaton kell végigmennie. Ezen évek során alakulnak, fejlődnek ki a szükséges készségei.

A szabadidőben végzett sporttevékenység felnőtt korban is kiemelkedő szerepet játszik életünkben. A felnőtt korra kialakuló sportolási igényt fiatal korban kell megalapoznunk. Az utánpótlás korban végzett sporttevékenység és a tapasztalt sportkörnyezetben szerzett élmények személyiségformáló hatása befolyásolja a felnőttkori sporttevékenység célját és jellegét.

Ezért az utánpótlás korúakon végzett pszichológiai és pedagógiai vizsgálatoknak nagy jelentőségük van.

A cél, a tudatos cselekvés eredményének eszmei előképe az emberi tudatban. Mindig egységesítő, közös irányt adó szerepe van (Gombocz és Kis, 2001). Befolyásolja a cselekedeteinket. Makszin (2002) szerint, pontos célmeghatározással megteremthetjük a kellő munkavégzéshez szükséges hangulatot. Ezért ismerünkünk kell a sporttevékenységünk célját. Azt, hogy mit szeretnénk elérni, milyen indíttatásból veszünk részt az edzéseken, céljaink határozzák meg. Az előzőekben már említett különbség a versenysport és a szabadidősport között, a célok különbözősége miatt nyilvánvaló. Sportolni sokféle indíttatásból lehet (Ekler és Rétsági, 2006). Ezért fontos ismernünk a sportolók céljait, amivel a foglalkozásokra érkeznek.

Ames és Atcher (1988) bemutatták, hogy egy tevékenység végrehajtásának háttérben megjelenő célok milyen irányultságúak. Alapvetően két célt határoztak meg: a feladatközpontúságot (task/mastery) és az énközpontúságot (ego/performance). A Task orientált sportolók hajlamosabbak a jobb teljesítmény elérésére, mert magasabb motivációval rendelkeznek a versenyek és a felkészülés alatt. Az Ego orientált sportolóknak pedig problémát okoz, ha képességeiket összehasonlítják másokéval. Az aggodalom és a rugalmatlanság jellemzi őket (Révész, 2008). Révész 2011-ben már bemutatott egy úszók körében végzett motivációs környezet vizsgálatot, amelyben bevált és nem-bevált úszókat vizsgált. Ő azt tapasztalta, hogy az úszók (leigazolt versenyzők) céljai a sporttevékenység során task vagyis feladatorientáltak.

Az edzőkörnyezetnek és az edzőnek a belső motiváció kialakításában és emelésében meghatározó szerepe van (Theeboom et al., 1995). Cote szerint (2002) az edző mellett a társaknak is jelentős szerep jut a motiválásban. Leginkább azok vannak a sportolóra hatással, akik abban a környezetben élnek, ahol a mindennapos sporttevékenység történik. Az úszásban 8-10 év, pontosabban Révész és munkatársainak (2007) vizsgálata szerint, 9,29 év felkészülési idő szükséges ahhoz, hogy az úszó a nemzetközi mezőnyben is élen tudjon végezni. Ha belegondolunk abba, hogy a sportban több olyan terület van, ahol legalább 10 évnyi edzés szükséges valamilyen nemzetközi eredmény eléréséhez (Ericsson et al., 1993), nyilvánvalóvá válik, hogy ezen időszak alatt, a motiváció folyamatos fenntartása és belső motivációvá való formálása nem könnyű feladat, melyben meghatározó szerephez jut a motivációs környezet.

Vannak elméletek, amik a felkészülésben kizárólagos értéket tulajdonítanak az edzésnek (Ericsson et al., 1993, 1994). Vannak olyanok is, melyek szerint fontos része a felkészülésnek, de nincs kizárólagos szerepe a teljesítményben (Révész és Bognár, 2007). Baker és Horton (2004) szerint, az edzői irányítás jellege, valamint a szakembergárda olyan háttértényezők, melyek meggátolhatják a tehetség maximális ki-

bontakozását. Tehát a sportoló által észlelt motivációs környezet, ha nem is kizárólagos, de mindenképpen nagy hatással van a hosszú távú felkészülés eredményességére és a tehetség kibontakozására. Mindezek mellett nem elhanyagolható az sem, hogy a sport nevelő hatása és a sport iránti érdeklődés, a környezettel való kapcsolat szorosabbá válásával egyenesen arányban fejlődik (Bíróné, 1977). Ezért fontosnak tartjuk az utánpótlás, serdülő és ifjúsági korú versenyszerű és szabadidős sportolók által észlelt motivációs környezet vizsgálatát.

Az úszás világszerte népszerű alapsportág. Már az első újkori olimpiai játékok programjában is szerepelt. Magyarország úszóportja az egyik legeredményesebb. Úszóink 25 olimpiai, 21 világbajnoki és 76 Európa-bajnoki aranyérmet gyűjtöttek. Már az ifjúsági korosztályú versenyzők is világszínvonalon versenyeznek. Napjainkig 114 ifjúsági Európa-bajnoki aranyérmet nyertek. Így versenyszerű úszóportunk nemzetközi szinten is kiemelkedő eredményekkel rendelkezik. Ezen túlmenően, szabadidős tevékenységként pedig a legkedveltebb sporttevékenységek közé tartozik. Felmérések bizonyítják, hogy a fiatalok körében, mindkét nem esetében, népszerű a sportág (Keresztes és mtsai, 2003; Bíróné, 1990, 2004). Szívesen választják szabadidős sporttevékenységként is. Neulinger (2008) a magyar felnőtt lakosság szabadidősport iránti érdeklődésének vizsgálata során azt tapasztalta, hogy a havonta sportolók sportágválasztásában az úszás a harmadik helyen áll a sportágak között. Egy korábbi tanulmány eredményei a sportolásra fordított idő vizsgálatával kapcsolatban megerősíti az úszás társadalmi prioritását Magyarországon (Földesiné, 1991).

A magyar állam Sportágfejlesztési programjának köszönhetően a Magyar Úszó Szövetség (MÚSZ) a napokban indította el a „Minden gyermek tanuljon meg úszni.” programját. A kezdeményezés az úszóegyesületek bevonásával több száz utánpótláskorú gyermeket kíván bevonni a sportágba. Az egyesületek feladatai az iskoláskorú gyermekek úszásoktatása, a tehetséges gyermekek kiválasztása, és az élethosszon át tartó úszótevékenység megalapozása (MÚSZ, 2013).

Az utánpótláskorú versenyzők vizsgálatait az elmúlt években folyamatosan előtérbe kerültek. Utánpótláskorú versenyzők pszichés képességeinek méréséről már több tanulmány is született (Pignitzky és mtsai, 2009; Géczy és mtsai, 2011a; Tóth és mtsai, 2011; Sági és mtsai, 2012). A tehetséggondozás és kiválasztás témakörében is több vizsgálatot végeztek már (Révész és mtsai, 2005; Géczy és mtsai, 2011b; Csáki és mtsai, 2013).

Úszás sportágban alacsony számban találhatunk társadalomtudományi írásokat. Az utánpótláskorú, versenyszerűen úszók közreműködésével már Révész és mtsai (2011) végeztek vizsgálatot. A sportág választásának meghatározó tényezői is a kutatások középpontjába kerültek (Révész et al., 2012). Más, utánpótláskorú úszók pszichológiai és pedagógiai vizsgálatáról szóló tanulmányok kevés számban vannak jelen a hazai szakirodalomban. Az úszással foglalkozó külföldi szakirodalomban érdeklődés tárgya a motiváció kérdésköre. A felnőtt úszók felkészítésének fontos összetevője a versenyző motivációja (Goldberg, 2008). Az utánpótláskorú versenyzők motivációjának fejlődéséről is olvashatunk tanulmányt. Oregon állam nyugati részének korosztályos versenyzőinek részvételével az úszás, mint sporttevékenység végzésének

indítékait és ennek változásait igyekeztek feltárni (Brodkin és Weiss, 1990). Ezen kívül található példa a szülők és a gyermekek belső motivációjának vizsgálatáról utánpótláskorú versenyzők esetén (Woolger és Power, 2000). Az úszás sportág népszerűsége miatt, valamint a témával kapcsolatos hazai szakirodalom hiányossága miatt, kiemelkedően fontosnak tartjuk az utánpótláskorú verseny és szabadidős úszók észlelt motivációs környezetének vizsgálatát.

A vizsgálat célja, hipotézis

Vizsgálatunk célja, hogy bemutassuk a versenyszerűen, valamint a szabadidőben, kedvtelésből végzett úszóedzések motivációs környezetét. Továbbá fel szeretnénk tárni a két csoport közötti egyezéseket és különbségeket. Azt feltételezzük, hogy a különféle céllal végzett úszótevékenység során, a sportkörnyezetben érzékelt hatások különböznek.

Anyag és módszer

Vizsgálati mintánkat az FTC és a TFSE leigazolt versenyzői és az említett két egyesület rekreációs úszócsoportjai alkották. A vizsgálat egyik csoportját 41, a MÚSZ versenyrendszerében szereplő, igazolt, rendszeresen úszóedzésre járó versenyző képezte. A másik csoportban 37 olyan úszó volt, akik rendszeresen, minimum heti 2 alkalommal az említett egyesületek szabadidős úszócsoportjainak edzéseire járnak. Így a teljes elemszám 78 fő volt. Vizsgált sportolóink mindkét nemből az utánpótlás, a serdülő és az ifjúsági korosztályokba tartoznak. Átlagéletkoruk a teljes elemszárra vonatkozóan $14,55 \pm 2,09$ év volt. A szabadidős sportolók átlagosan $14,14 \pm 2,14$ évesek voltak, míg a versenyszerűen úszók $14,93 \pm 2,00$ átlagéletkorral rendelkeztek.

A motivációs környezet felméréséhez a Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) kérdőív változatát, a Révész és munkatársai (2009) által készített, Az Érzékelt Motivációs Környezet a Sportban Kérdőívet alkalmaztuk. A kérdőív 33 kérdést tartalmaz, mely Task és Ego főskálára osztható. A két főskála 3-3 alszálából áll. A Task főskálával mérhető a Kooperatív tanulás, a Csapaton belüli szerep és a Fejlődésre való törekvés. Az Ego főskála alszálái: a Büntetéstől való félelem, az Egyenlőtlen elismerés és a Csapaton belüli rivalizálás. Az említett önkitaltós kérdőív zárt végű kérdéseket tartalmaz, melyen 1-5-ig terjedő skálán kell értékelni az állításokat. A skála értékei azt jelzik, hogy a vizsgálati személy mennyire ért egyet az olvasott állításokkal. A kérdőív a validálás során a nem, a sportszokás és a sporttípus vizsgálatok megfelelő konzisztencia szintekkel rendelkezett, így a kérdőív a sport széles területén alkalmazható. Használata független a sporttípustól és a sportminősítéstől (Révész és mtsai, 2009). Ezért vizsgálati mintánk mindkét csoportjában segítségünkre volt az adatgyűjtésben.

Az eredmények feldolgozását az SPSS 21.0 program segítségével végeztük. A csoportok közötti különbségek vizsgálatára kétmintás *t*-próbát alkalmaztunk. A szignifikancia megállapításához a társadalomtudományi kutatásokban használatos ($p < 0,05$) hibahatárt vettük alapul.

Eredmények

A statisztikai vizsgálat eredményei szerint, a Task főskálához tartozó értékek, mind a szabadidős, mind

1. táblázat. Motivációs környezet statisztikai eredményei **Table 1.** Statistics results of motivational environment

Főskála	Alskála	Csoport	Elemzés	Átlag±Szórás	Sig. (2-tailed)
TASK	Kooperatív tanulás	szabadidős úszás	37	3,3986±1,02818	0.020
		versenyszerű úszás	41	3,9024±0,80599	
	Csapaton belüli szerep	szabadidős úszás	37	3,4919±0,77114	0.794
		versenyszerű úszás	41	3,5317±0,53406	
	Fejlődésre való törekvés	szabadidős úszás	37	3,9865±0,74872	0.004
		versenyszerű úszás	41	4,4024±0,40650	
EGO	Hibázástól, büntetéstől való félelem	szabadidős úszás	37	2,0270±0,90567	0.001
		versenyszerű úszás	41	2,6504±0,58071	
	Egyenlőtlen elismerés	szabadidős úszás	37	2,4247±0,834668	0.002
		versenyszerű úszás	41	3,0662±0,88819	
	Csapaton belüli rivalizálás	szabadidős úszás	36	2,9537±1,02401	0.241
		versenyszerű úszás	41	3,2114±0,86845	

a versenyszerűen úszók esetében magasabbak, mint az Ego főskála eredményei. Így mindkét csoportra a Task orientált környezet a jellemző.

Továbbá a versenyúszók minden alskálához tartozó eredménye magasabb, mint a szabadidős úszóké (**1. táblázat**).

A versenyúszók az átlagnál jóval magasabb értéket produkáltak a fejlődésre való törekvés esetén (4,40±0,40), valamint a kooperatív tanulás alskálánál (3,9±0,8).

Az úszást, mint, szabadidős sporttevékenységet úszóknál a fejlődésre törekvés értékei (3,99±0,75) voltak jóval magasabbak az átlagosnál.

Szignifikáns különbséget a két csoport között a Kooperatív tanulás ($p = 0,02$), a Fejlődésre való törekvés ($p = 0,004$), a Hibázástól, büntetéstől való félelem ($p = 0,001$) és az Egyenlőtlen elismerés ($p = 0,002$) alskálák esetén találtunk. Minden esetben a versenyszerűen úszók értékei voltak a magasabbak.

Következtetések

A vizsgált tulajdonságok mindegyikénél a versenyúszók magasabb értékei arra a következtetésre juttattak minket, hogy a versenyúszók és a szabadidős úszók, edzéseken érzékelt motivációs környezete több ponton is különbözik. Ez megfelel a különféle céllal és motivációval végzett sporttevékenységek jellemzőinek, mely szerint feltételezésünk igaznak bizonyult.

A mindkét csoportra jellemző, átlagnál magasabb Task főskálához tartozó értékek azt mutatják, hogy mind a szabadidős, mind a versenyúszók olyan környezetben sportolnak, amely támogatja őket abban, hogy hosszú távon végezzék a sporttevékenységet. Az eredmények alapján, az úszókban várhatóan felnőtt korukra kialakul az a belső késztetés, amely ösztönzi a felnőtt korban történő rendszeres úszóedzésre járást. A szabadidős sportolók esetében a vizsgálati eredmények a sportkörnyezet az élethosszon át tartó fizikai aktivitás előmozdítását szolgálja. A felnőtt korban is, bár nem versenyszerűen, de rendszeresen sportoló édesanyák és édesapák példát mutatnak gyermekeiknek, akiknek természetes lesz a rendszeres úszóedzésre járás vagy az úszófoglalkozáson való részvétel. A belső motivációs bázis kialakításának hatására létrejövő felnőtt úszók számának növekedése elősegíti a sportág népszerűsítését a példaképek által. Magasabb létszámú felnőtt versenyzői populációból nagyobb az esély a jó nemzetközi eredmények elérésére. Ezt támasztja alá az is, hogy a magas Task főskálához tartozó értékek elősegítik a magasabb teljesítmény elérését.

A szabadidős úszók átlagon felüli értékeket értek el a fejlődésre törekvésben, amely azt jelenti, hogy az

úszófoglalkozások motiváló környezetben zajlanak. Az órákon részt vevők szívesen sajátítanak el új technikai elemeket és partnerek az edzések magas színvonalú elvégzésében.

A versenyszerű úszók ugyanezen értékei szignifikánsan magasabbak, így ők még inkább motiváltak a jobb teljesítmény elérésében. Versenyúszók lévén ennek az értéknek magas mivolta igen jelentős. Hiszen gondoljunk csak bele, a versenyúszóknak nap, mint nap arra kell törekedniük, hogy önmagukat legyőzve jobbak és jobbak legyenek. Fontos a folyamatos és töretlen fejlődés, hogy versenyről versenyre egyéni jobbjukat teljesítsék. Ehhez elengedhetetlen a fejlődésre való törekvés magasabb szintje.

A vizsgált úszóversenyzők együttműködése és közös tanulási képessége magasabb a kooperatív tanulás alskála alapján. Ők hatékonyabban dolgoznak együtt, mint a másik csoport. Szükség is van erre, mert attól függetlenül, hogy az úszás egyéni sportág, az edzések csoportokban zajlanak. Ahol a társak folyamatosan versengenek egymással, és ezáltal átsegítik egymást a nehézségeken. Egy-egy magasabb intenzitású sorozat, vagy hosszabb táv teljesítése is könnyebb csoportban. Az edzéstársak folyamatosan kölcsönhatásban vannak egymással, ami elősegíti az edzésfeladat hatékonyabb elvégzését. E miatt a hatékonyság miatt, jobb teljesítmény is várható a versenyúszóktól, ami a versenysportban kiemelkedő fontosságú.

Az Ego főskálához tartozó értékek szerint, a versenysportban úszók jobban tartanak attól, hogy büntetést kapnak egy rossz teljesítmény miatt, mint a szabadidős úszók. Révész egy korábbi munkájában (2011), szintén úszókat vizsgálva arra a következtetésre jutott, hogy a bevált versenyúszókban kialakul egyfajta félelem amiatt, hogy nem tudják elérni azt az eredményt, amit az edzőjük vár el tőlük. A szabadidős úszóknál erre a jelenségre nagyon kevés az esély, mert az elvárások nem a maximális teljesítőképesség felé terelik a sportolót. A versenyúszóknál a vizsgálatunk alapján is kialakul a hibázástól, büntetéstől való félelem.

Az egyenlőtlen elismerés szabadidős úszóknál mért alacsony értékei (**1. táblázat**) azt tükrözik, hogy minden úszóra azonos mértékben számíthatnak. Nem foglalkoznak a csapaton belül kiemelten senkivel. Mindenki ugyanolyan értékű részét képezi a csoportnak. Mivel ugyanezen tulajdonság vizsgálatakor a versenyúszók értékei szignifikánsan magasabbak voltak, így az ő edzéseikről elmondható, hogy gyakrabban előfordul, hogy valamely úszó vagy úszók kiemeltebb szerepet kapnak az edzéseken, mint társaik. Ezt tükrözi a sportági gyakorlat is. Például, a csoporton vagy egye-

sületen belüli jutalmazásoknál az eredményesség, illetve a tudásszint alapján kapják az elismerést a versenyzők. Azok az úszók, akik kiemelkedően teljesítenek az edzéseken és eredményesek a versenyeken is, azok természetesen több figyelmet kapnak a felkészülés során. Ez pedig érzékelhetően megjelenik az edzések légkörében és hangulatában.

További terveink között szerepel a vizsgálati eredmények bővítése, illetve a kapott eredmények részletesebb értelmezése mélyinterjú bevonásával. Véleményünk szerint, a motiváció kérdéskörét taglaló további vizsgálatokra van szükség az úszók pszichológiai és pedagógiai felkészítésének elősegítése miatt.

Felhasznált irodalom

- Ames, C., Archer, J. (1988): Achievement goals in the classroom: students' learning strategies and motivation. *Journal of Educational Psychology*, **80**: 260-267.
- Baker, J., Horton, S. (2004): A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, **15**: 2. 211-228.
- Biróné Nagy E. (1977/2004): *Sportpedagógia*. Franklin Nyomda, Budapest.
- Biróné Nagy E. (1990): A mozgásos aktivitás, mint életmódelem. *OM Kutatási pályázat zárójelentés*. Kézirat. TF Könyvtár, Budapest.
- Brodkin, P., Weiss, R.M. (1990): Developmental differences in motivation for participating in competitive swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **12**: 248-263.
- Cote, J. (2002): Coach and peer influence on children's development through sport. In: Silva, M.J., and Stevens, D. (eds): *Psychological foundations of sport*. Allyn and Bacon, Boston. 520-540.
- Csáki I., Bognár J., Révész L., Géczi G. (2013): Elméletek és gyakorlatok a tehetséges labdarúgó kiválasztásához és bevalásához. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **53**: 1. 12-18.
- Ekler J., Rétsági E. (2006): A sport értékei a modern társadalomban. *Kalokagathia*, **3-4**: 33-34.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T., Tesch-Römer, C. (1993): The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, **100**: 363-406.
- Ericsson, K.A., Charness, N. (1994): Expert performance: its structure and acquisition. *American Psychologist*, **49**: 725-747.
- Földesiné Dr. Szabó Gyöngyi (1991): A sportolásra fordított idő Franciaországban és Magyarországon. *A Testnevelési Egyetem közleményei*, 2. Melléklet, 1-111.
- Fülöp M. (2001): A versengés szerepe. *Új Pedagógiai Szemle*, **51**: 11. 3-17.
- Géczi G., Bognár J., Révész L., Benczenleitner O., Velencei A. (2011): Tehetségfaktorok megjelenési formái jégkorongozóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **46**: 35-36.
- Géczi G., Bognár J., Révész L., Benczenleitner O., Velencei A. (2011): Utánpótláskorú jégkorongozók sportmotivációi és az általuk észlelt motivációs környezet hatása a menedzseri környezetre. *Kalokagathia*, **2-4**: 148-157.
- Goldberg, A. (2008): Motivation. *Swimming World*, 00397431, **49**: 4.
- Gombocz J., Kis J. (2001): *A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapja*. Fitnes Kft. Budapest.
- Kalinowski, A.G. (1985): The Development of Olympic Swimmers. In: Bloom, B.S. (eds.): *Developing talent in young people*. Balantine Books, New York. 139-192.
- Keresztes N., Pluhár Zs., Pikó B. (2003): A fizikai aktivitás gyakorisága és sportolási szokások általános iskolások körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **4**: 43-48.
- Makszin I. (2002): *A testnevelés elmélete és módszertana*. Dialóg Campus Kiadó, Bp-Pécs.
- Magyar Úszó Szövetség (2013): *Úszás sportág Szövetségi Stratégia 2013-2020*.
- Neulinger Á. (2008): A szabadidősport iránti érdeklődés Magyarországon 1. A sportolás megítélése és gyakorlata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **36**: 12-15.
- Pignitzky D., Szabó A., Szabó T., Velencei A., Kovács Á. (2009): Teljesítmény orientáció, verseny előtti szorongás és belső motiváció az U13-U15 korosztály labdarúgó sportolóiban. VII. Országos Sporttudományi Kongresszus. Előadáskivonatok. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **38**: 45.
- Révész L. (2008): A tehetséggondozás, a kiválasztás és a bevalás néhány kérdésének vizsgálata az úszás sportágban. Doktori értekezés. Budapest.
- Révész L., Bognár J., Géczi G., Benczenleitner O. (2005): Tehetség meghatározás, sportágválasztás és kiválasztás három egyéni sportágban. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **24**: 17-24.
- Révész L., Bognár J. (2007): Az Ericsson-i elmélet vizsgálata úszásban. VI. Országos Sporttudományi Kongresszus, Eger. Előadáskivonatok. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **31**: 41.
- Révész L., Bognár J., Géczi G. (2007): Kiválasztás, tehetség és pedagógiai értékek az úszásban. *Új Pedagógiai Szemle*, **57**: 6. 45-53.
- Révész L., Bognár J., Trazskoma-Bicsérdy G., Kovács T.L. (2009): A Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2) kérdőív hazai alkalmazásának első tapasztalatai. *Kalokagathia*, **2-3**: 147-163.
- Révész L., Bognár J., Géczi G., Sós Cs. (2011): A motivációs környezet vizsgálata úszásban. *Kalokagathia*, **2-4**: 206-217.
- Révész L., Bognár J., Sós Cs., Bíró M., Szájer P. (2012): A sportágválasztást meghatározó tényezők elemzése versenyszerű úszóknál. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **49**: 26-35.
- Sági A., Velencei A., Géczi G. (2012): Utánpótláskorú válogatott jégkorongozó és birkózó fiúk pszichológiai vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **52**: 31-37.
- Szabó T. (1995): Adottság vagy szorgalom? Néhány gondolat a tehetségek felismeréséről és gondozásáról. In: Zag J. (szerk.): *Somogyi sport szabadegyetemi füzetek*. V. Somogy megyei TSH, Kaposvár. 19-26.
- Theeboom, M., De Knop, M., Weiss, M.R. (1995): Motivational Climate, Psychological Responses and Motor Skill Development in Children's Sport: A Field-Based Intervention Study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **17**: 294-311.
- Tóth L., Géczi G., Bognár J. (2011): A versenyszorongás, a sportolói megküzdési stratégiák és az emocionális jellemzők vizsgálata magyar válogatott jégkorongozóknál. *Kalokagathia*, **2-4**: 129-147.
- Woolger, C., Power, G.T. (2000): Parenting and Children's Intrinsic Motivation in Age Group Swimming. *Journal of Applied Developmental Psychology*, **21**: 6. 595-607.

Funkcionális core izom erősítő és tartásjavító program egyéves nyomonkövető vizsgálata U15-ös akadémiai labdarúgók körében

Examination of functional core strength and postural control programme in young (U15) academy soccer players with one competitive season follow-up

Zalai Dávid¹, Varga Péter Pál^{2,3}, Várszegi József³

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

² Országos Gerincgyógyászati Központ (OGK), Budapest

³ Magyar Labdarúgó Szövetség (MLSZ), Budapest

E-mail: zalaidavid@yahoo.com

Összefoglaló

2012 szeptemberétől a Magyar Labdarúgó Szövetség az Orvosi Bizottság támogatásával, core izom erősítő és tartásjavító program keretein belül vizsgálta 5 labdarúgó akadémia utánpótláskorú játékosainak funkcionális mozgásmintáját. A program célja, hogy a nemzetközileg is validált Functional Movement ScreenTM rendszer segítségével megállapítsa és azonosítsa a mozgásmintában az egyéni mozgáslimitációt és funkcionális aszimmetriát, továbbá a munkacsoport által felállított és kidolgozott progresszív intervenciós program hatását a teljes versenyszezon nyomon követésével vizsgálja. A vizsgálatban résztvevő utánpótláskorú labdarúgók program elején, illetve végén mért FMS gyakorlatai alapján szignifikáns fejlődést tapasztaltunk a mély guggolás ($p < 0,05$), a kitérés egyvonalban ($p < 0,05$), a váll mobilitás ($p < 0,05$) és az aktív nyújtott lábemelés ($p < 0,05$) gyakorlatai között.

A szerzők kiemelten fontosnak tartják az akadémiai képzés keretein belül való core izomfejlesztő, tartásjavító programok strukturált alkalmazását, valamint a prevenció programok megjelenését a teljes magyar utánpótláskorú labdarúgásban.

Kulcsszavak: labdarúgás, törzsizom, testtartás, FMS

Abstract

The medical committee of the Hungarian Football Federation developed a structured programme to assess core strength, postural control and functional movement patterns across five different soccer academies in September 2012. The aim of this study was to give a better definition regarding movement's limitations and functional asymmetry in the elite young soccer players utilizing the well-established method of Functional Movement ScreenTM system. The follow-up for this studied group was one competitive season. According to our analysis, we have found measurable improvements in relation to deep squat ($p < 0.05$), inline lunge ($p < 0.05$), shoulder mobility ($p < 0.05$), and active straight leg raise ($p < 0.05$).

The authors consider and underline the importance of core strength and postural control training programme and systematic approaches concerning planning, prevention and functional training in the development of all junior elite football players in Hungary.

Key-words: football, core strength, postural control, FMS

Bevezetés

Az elmúlt évek fokozódó fizikai követelményeinek hatására, a labdarúgásban megnövekedett a száma a nem-kontakt módon létrejövő sérüléseknek. Ennek okán számos nemzetközi kutatás kezdett el foglalkozni különböző prevenció programok hatékonyságának vizsgálatával, melyek bizonyítottan csökkentik a sérülések kialakulásának rizikófaktorait. A Magyar Labdarúgó Szövetség (MLSZ) 2010-ben létrehozott 10 éves stratégiai programjának szerves részét képezi a sportegészségügy fejlesztése. A modern labdarúgás nélkülözhetetlen eleme a sporttudomány felhasználása, illetve a kapott eredmények gyakorlatba való integrálása. A szakemberek szerint elsősorban a strukturált és professzionális utánpótlás-nevelés segíthet a magyar labdarúgás nemzetközi szinthez szükséges felzárkozásában (Vincze, 2008).

Napjaink megemelkedett fizikai követelményeivel szemben elengedhetetlen a prevenció programok alkalmazása. 1994-ben a labdarúgás nemzetközi világszervezete a Fédération International de Football Association létrehozta a Medical Assessment and Research Centert (F-MARC), mely egy 15 éves tudományos kutatást eredményezett. A kutatás a labdarúgásban előforduló sérülések körülményeit, előfordulási arányát, mechanizmusát vizsgálta. A kutatás konklúziója a prevenció programok strukturált és folyamatos alkalmazása volt. A programoknak tartalmaznia kell strukturált bemelegítést, szabályos levezetést, fejlesztő koordinációt, boka és térd stabilizációkat, továbbá erősítéseket, hajlékonyságfokozást a törzs és a csípő területén, illetve a megfelelő rehabilitációt (Bizzini és mtsai, 2013). Az utánpótlás nevelés, illetve a teljes labdarúgás szerves része kell, hogy legyen a széleskörű sportágspecifikus tudományos kutatás, mely élettani, erőnléti, prevenció, rehabilitációs, sporttáplálkozási, pedagógiai-pszichológiai vonatkozásban vizsgálja a sportolókat. A preventív és egyben teljesítményfejlesztő utánpótlásképzés alapját képezik a fizikai szűrővizsgálatok. Ahhoz, hogy csökkenteni tudjuk a sérülések kialakulásának kockázatát, a labdarúgó sportorvoslás és kutatásfejlesztés alapját kell, hogy képezze a javuló mozgásminőségre való törekvés. Definálni kell a statikus és a dinamikus, illetve a lokális és globális mobilizációs és stabilizációs funkcionális, továbbá az izomerőt, mely alapvető képességek szerves részét képezik a labdarúgós specifikus mozgásprofilnak.

A napjainkban egyik leginkább használt rendszer, mely a sportolók mozgásának szűrésére szolgál, a Functional Movement ScreenTM (FMS). Az FMS 7 különböző funkcionális gyakorlatán keresztül megállapíthatjuk a törzsizmok stabilizáló funkcióját, az ízületek mozgástartományát, az egyensúlyozás képességét,

valamint a propriocepciót. A rendszer továbbá meghatározza a sportolók egyéni mozgáslimitációit, illetve a funkcionális asszimetriát, amely az egyik legnagyobb rizikófaktora a nem-kontakt sérüléseknek (Cook és mtsai, 2006). A core izmok meghatározzák az emberi mozgatórendszer ágyéki, medence, csípő komplex (LPHC), strukturált működését (Arokoski és mtsai, 2001). A törzs és a gerinc statikus és dinamikus stabilizálása és erősítése, bizonyítottan csökkenti a labdarúgásban előforduló combhajlító, és térsérülések kialakulásának rizikófaktorát (Willson és mtsai, 2005; Fredericson és mtsai, 2000; Sherry és Best, 2004). Továbbá javítja az erőkifejtést, a mozgáskoordinációt, az egyensúlyozó képességet, a neuromuszkuláris kontrollt, az erőátvitelt az alsó és felső végtag között, valamint a teljes fizikai teljesítményt (Shinkle és mtsai, 2012; Willardson, 2007; Zech és mtsai, 2010; Hrysonmallis, 2011; Hibbs és mtsai, 2008). A labdarúgó mozgásforma alapját képezik a magas intenzitású gyakori és gyors irányváltásos futások, a gyorsulások, lassítások, ugrások (Little és Williams, 2006), melyek kiemelkedő teljesítéséhez elengedhetetlen az említett képességek magasfokú működése. A core izmok, törzssztabilizátorok edzése a test minden szegmentumában alapvető követelmény az integrált teljesítményprogram alkalmazása során, mivel komplex hatása egyaránt érvényesül a fizikai teljesítmény javulásában, illetve a sérülések megelőzésében. Az említett készségek, képességek összetett fejlesztése labdarúgóspecifikus vonatkozásban már több esetben bizonyítottan eredményes (Hoshikawa és mtsai, 2013; Kubo és mtsai, 2010; Vantinen és mtsai, 2011), így az utánpótlás képzés keretein belül kiemelt fontosságú a sérülések rizikófaktorának csökkentése és a fizikai teljesítmény javítása, mely meghatározó a teljes sportolói pályafutás alatt (Junge és mtsai, 2002).

A tanulmány célja

A kutatásunk célja, hogy az FMS által felállított 7 különböző szűrő gyakorlaton keresztül vizsgáljuk az utánpótláskorú labdarúgók funkcionális mozgásminőségét, illetve a progresszív intervenciók

program hatékonyságát egy éves nyomonkövetéssel. Kiemelten fontosnak tartjuk a core izom erősítő programok és a tartáskorrekció strukturált és rendszeres alkalmazását a magyar labdarúgás utánpótlásképzésének keretei között.

Anyag és módszer

Vizsgált minta

Jelen tanulmányban Magyarország 5 labdarúgó utánpótlás akadémiajának U15-ös (N=94) korosztályát vizsgáltuk. A kutatásban résztvevő játékosok között 9 kapust, 37 védőjátékost, 33 középpályást, továbbá 15 támadó játékost rögzítettünk.

Módszer

A 2012-es utánpótlás labdarúgó szezon kezdete előtt a korosztályos vezetőedzők, a klubok FMS szakértőivel együtt tájékoztatták a vizsgálatban résztvevő korosztály tagjait az MLSZ program menetéről, illetve a módszerről. A klubok FMS szakértői folyamatos kollaborációban voltak az MLSZ programvezetőivel.

Az FMS nemzetközileg validált szűrő gyakorlatait a szezon és a program előtt, továbbá a szezon és a program végén végeztettük el a játékosokkal. A játékosokon a két mérés között (2012. szeptember – 2013. május) alkalmaztuk a progresszív intervenciók gyakorlat-sort. A program gyakorlatait a klubok heti 3 alkalommal alkalmazták. Az első szintet 2012. szeptember és 2013. január között végezték a játékosok, a második szintet pedig 2013. január és 2013. május között.

A program gyakorlatait a vizsgálatban résztvevő játékosok heti 3 alkalommal végezték el, az edzések bemelegítő fázisában. A bemelegítés keringéscsökkentést, továbbá aktív nyújtó hatású gyakorlatokat tartalmazott a Core program előtt. A gyakorlatok elvégzésének és levezetésének teljes időtartama 15 perc volt (**1-6. ábra**).

Core izom erősítő és tartásjavító gyakorlatok (**1. táblázat**) 1. Szint: statikus alkartámasz (SA), statikus oldalfekvés (SO), statikus hátsó alkartámasz (SHA), hasonfekvésben ellentétes kéz-láb emelés (HKLE), fekvőtámasz (FT), hátontekvésben térdfelhúzás (HT).

1. táblázat. Gyakorlatok 1. Szint **Table 1.** Exercises Phase

Gyakorlatok	Szélus	Szett	Ismétlésszám/ időtartam	Tempó	Pihenőidő
SA	Statikus	3	20 mp	Lassú	30 – 60 mp
SO	Statikus	3	20 – 20 mp	Lassú	30 – 60 mp
SHA	Statikus	3	20 mp	Lassú	30 – 60 mp
HKLE	Dinamikus	3	15 – 15 db	Lassú	30 – 60 mp
FT	Dinamikus	3	10 db	Lassú	30 – 60 mp
HT	Dinamikus	3	15 – 15 db	Lassú	30 – 60 mp

SA: statikus alkartámasz, SO: statikus oldalfekvés, SHA: statikus hátsó alkartámasz, HKLE: hasonfekvésben ellentétes kéz-láb emelés, FT: fekvőtámasz, HT: hátontekvésben térdfelhúzás

2. táblázat. Gyakorlatok 2. Szint **Table 2.** Exercises Phase 2

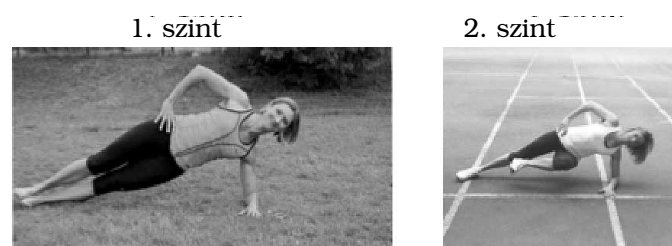
Gyakorlatok	Szélus	Szett	Ismétlésszám/ időtartam	Tempó	Pihenőidő
AK	Dinamikus	3	10 – 10 db	Közepes	15 – 45 mp
OT	Dinamikus	3	10 – 10 db	Közepes	15 – 45 mp
HAT	Dinamikus	3	10 – 10 db	Közepes	15 – 45 mp
TKLE	Dinamikus	3	10 – 10 db	Közepes	15 – 45 mp
FTL	Dinamikus	3	5 – 5 db	Közepes	15 – 45 mp
HNYL	Dinamikus	3	10 – 10 db	Közepes	15 – 45 mp

AK: alkartámasz kézemelés, OT: oldalfekvés térdbehúzás, HAT: hátsó alkartámasz térdfelhúzás, TKLE: térdelőtámasz ellentétes kéz-láb emelés, FTL: fekvőtámasz váltott lábemelés, HNYL: hátontekvés váltott nyújtott lábemelés

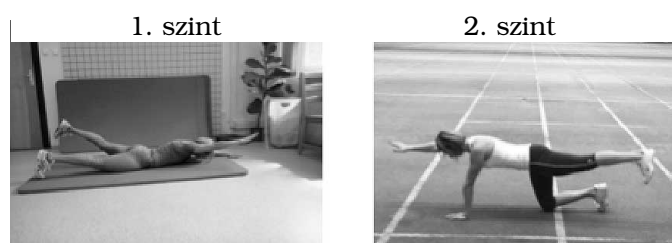
Core izom erősítő és tartásjavító gyakorlatok (2. táblázat) 2. Szint: alkartámasz kézemelés (AK), oldalfekvés térdbehúzás (OT), hátsó alkartámasz térdfelhúzás (HAT), térdelőtámasz ellentétes kéz-láb emelés (TKLE), fekvőtámasz váltott lábemelés (FTL), hátonfekvés váltott nyújtott lábemelés (HNYL).



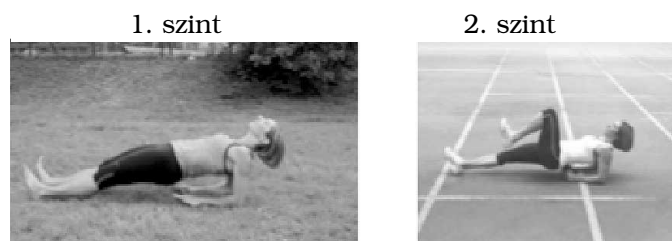
1. ábra. Statikus alkartámasz és alkartámasz kézemelés
Figure 1. Static plank and plank with arms raises



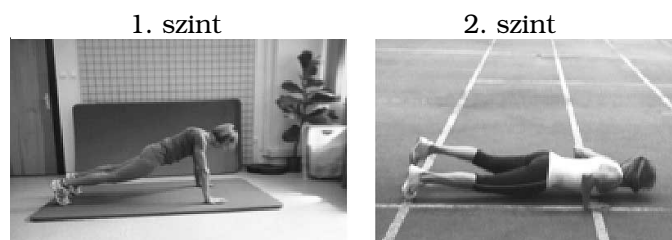
2. ábra. Statikus oldalfekvés és oldalfekvés térdemelés
Figure 2. Static side plank and side plank with knee raises



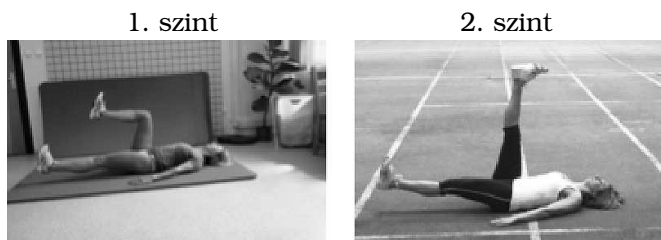
3. ábra. Statikus hátsó alkartámasz és hátsó alkartámasz térdfelhúzás
Figure 3. Static back plank and back plank with knee raises



4. ábra. Hasonfekvésben ellentétes kéz-láb emelés és térdelőtámasz ellentétes kéz-láb emelés
Figure 4. Opposite arms-feets raises in prone position and opposite arms-feets raises in quadrupedal position



5. ábra. Fekvőtámasz és fekvőtámasz lábemelés
Figure 5. Pushup and pushup with feet elevated



6. ábra. Hátonfekvésben térdfelhúzás és hátonfekvésben nyújtott lábemelés
Figure 6. Back position knee raises and back position straight leg raises

Funkcionális Mozgásminta Szűrés

Az FMS elő-szűrési eljárás 7 különböző funkcionális gyakorlaton keresztül vizsgálja az egyéni mozgásmintát, továbbá annak minőségét és limitációját. A rendszer 7 általános funkcionális mozgásképesség szűrő gyakorlata (3. táblázat).

A gyakorlatokat egy 0-3-ig terjedő skálán értékeljük. A 3 pont a kompenzáció nélküli optimális mozgásminta minőségét jelenti, a 2 pont a kompenzációval végrehajtott funkcionális mozgást mutatja, 1 pont, ha nem tudja végrehajtani a mozgásgyakorlatot, míg 0 pont kerül rögzítésre, ha a gyakorlat végrehajtása fájdalommal jár. A sportolók a hét gyakorlattal maximum 21 pontot érhetnek el. A 7 gyakorlathoz 5 külön vizsgálja a jobb és bal oldali funkcionális mozgásmintát, amellyel megállapítható a neuromuskuláris asszimetria és a sérülések rizikófaktora közötti kapcsolat (Kiesel és mtsai, 2011). A vizsgálatokat minden akadémia esetében FMS szakértő végezte el.

Statisztikai adatfeldolgozás

Vizsgálatunkban az adatok elemzéséhez SPSS 21.0 statisztikai programot alkalmaztunk. A csoportok közötti különbségek feltárásához ANOVA (Post-Hoc) vizsgálatot, míg a fejlődés megállapításához paraméteres fejlődésvizsgálatot alkalmaztunk. Szignifikancia szintnek a tudományos kutatásokban legtöbbször alkalmazott 5%-os hibahatárt vettük alapul ($p < 0,05$).

Eredmények

A vizsgálatban részt vevő labdarúgók ($N=94$) életkorának átlaga $15,00 \pm 0$ év, testmagasság átlaga $169,12 \pm 4,52$ cm, testtömegének átlaga $64,77 \pm 6,12$ kg, a BMI értéke átlagosan $23,09 \pm 1,73$ kg/m². A program elején mért FMS főpontszám (FMS FP) átlagértéke $14,07 \pm 2,74$ pont. A vizsgált 9 hónapot követően megállapítottuk, hogy a program hatására javultak az FMS gyakorlatok átlagértékei (4. táblázat). A vizsgálatban résztvevő utánpótláskorú labdarúgók program elején, illetve végén mért FMS gyakorlatai alapján szignifikáns fejlődést tapasztaltunk az MG ($p < 0,05$), a KE ($p < 0,05$), a VM ($p < 0,05$) és az ANYL ($p < 0,05$) gyakorlatai között (5. táblázat).

3. táblázat. FMS Gyakorlatok Table 3. FMS Exercises

Gyakorlatok sorszáma	Gyakorlatok neve
1. gyakorlat	Mély guggolás (MG)
2. gyakorlat	Akadály átlépés (AA)
3. gyakorlat	Kitérés egyvonalban (KE)
4. gyakorlat	Váll mobilitás (VM)
5. gyakorlat	Aktív nyújtott lábemelés (ANYL)
6. gyakorlat	Törzsstabilizációs fekvőtámasz (TF)
7. gyakorlat	Rotációs stabilitás (RS)

4. táblázat. Az FMS gyakorlatok átlagértékei az 1. és 2. mérés vonatkozásában akadémiánként
Table 4. The mean values of FMS exercises between the 1. and 2. examination at the academies

Mérések	Akadémia I. (N=19)		Akadémia II. (N=20)		Akadémia III. (N=21)		Akadémia IV. (N=19)		Akadémia V. (N=15)	
	Mérés 1.	Mérés 2.	Mérés 1.	Mérés 2.	Mérés 1.	Mérés 2.	Mérés 1.	Mérés 2.	Mérés 1.	Mérés 2.
FMS FP	12,9±2,36	15,11±1,96	14,15±1,53	17,1±1,83	11,52±2,8	15,95±2,26	15,69±1,64	16,32±1,33	16,13±1,76	15,93±1,43
MG	1,42±0,69	2,11±0,45	1,80±0,41	2,30±0,47	1,67±0,79	2,14±0,35	2,26±0,45	2,11±0,31	2,27±0,45	2,40±0,50
AA	1,63±0,49	2,11±0,56	1,85±0,48	2,45±0,51	1,62±0,49	2,29±0,64	2,26±0,45	2,11±0,31	2,20±0,41	2,20±0,41
KE	1,84±0,60	1,84±0,68	1,85±0,48	2,45±0,68	1,62±0,74	2,14±0,79	2,11±0,45	2,16±0,37	2,33±0,48	2,13±0,51
VM	2,58±0,60	2,63±0,49	2,70±0,57	2,80±0,52	2,48±0,81	2,76±0,53	2,74±0,45	2,95±0,22	2,60±0,50	2,80±0,41
ANYL	1,74±0,65	2,26±0,45	2,05±0,68	2,30±0,47	1,29±0,46	2,14±0,47	2,32±0,47	2,53±0,51	2,33±0,61	2,20±0,56
TF	1,68±0,58	2,21±0,41	1,95±0,51	2,70±0,47	1,43±0,67	2,24±0,43	2,05±0,40	2,32±0,47	2,47±0,64	2,27±0,59
RS	2,05±0,22	1,95±0,22	2,00±0,00	2,10±0,30	1,52±0,50	2,00±0,49	2,00±0,00	2,16±0,37	1,93±0,25	2,00±0,00

FMS FP: FMS főpontoszám, MG: mély guggolás, AA: akadály átlépés, KE: kitörés egyvonalban, VM: váll mobilitás, ANYL: aktív nyújtott lábemelés, TF: törzsstabilizációs fekvőtámasz, RS: rotációs stabilitás

Az FMS eredmények további elemzése során 5 gyakorlaton keresztül vizsgáltuk a játékosok funkcionális asszimetriáját, ahol az első mérés alkalmával 43 esetben (45%) állapítottunk meg differenciált mozgásmin-tát, míg az intervenció hatására ez a szám 8-ra (8%) csökkent.

A vizsgált mintában résztvevő labdarúgók között pozíciók tekintetében 8 kapus, 34 védőjátékos, 33 középpályás, valamint 19 támadójátékos volt. Az FMS eredmények pozícióspecifikus elemzésekor nem találtunk szignifikáns különbséget a csoportok között, azonban az 1. mérésnél az alsó végtagi funkcionális vizsgáló gyakorlatok mindegyikénél a középpályások teljesítménye volt a leggyengébb (6. táblázat).

Összegzés, diszkusszió

Tanulmányunk célja volt, hogy az FMS rendszer által felállított 7 különböző szűrő gyakorlat alkalmazásával meghatározzuk a sportolók funkcionális mozgásmintájának minőségét, az egyéni mozgáslimitációt, illetve a 9 hónapos nyomonkövetéssel és újramérésekkel vizsgáljuk a felállított intervenció program hatékonyságát. Az alkalmazott prevenció programok, melyek a törzsizom erősítésére, a mozgásminta korrekciójára és fejlesztésére, illetve az ízület stabilitási és mobilitási funkciójára koncentrálnak, nagymértékben csökkentik a nem-kontakt módon kialakuló sérülések rizikófaktorát a sportolók további pályafutásában, továbbá bizonyítottan hatást gyakorolnak az alsó és felső végtag közötti erőátvitelre, illetve a fizikai teljesítményre (Okada és mtsai, 2011; Peate és mtsai, 2007; Young, 2006; Kibler és mtsai, 2006)

A projekt egy éves nyomonkövetése után megállapítottuk, hogy az alkalmazott intervenció program javulást eredményezett a sportolók funkcionális mozgásmintájának minőségében. A széleskörű intervenció hatására csökkentek a mozgásmintában megállapított funkcionális asszimetriák, valamint javult a mozgásminták minősége.

Az említett mozgáskorrekciók javítják a fiatal utánpótláskorú játékosok sportágspecifikus képességfejlesztését, illetve a fizikai teljesítmény fejlesztésének lehetőségét. Rendkívül fontos, hogy a teljesítmény alapjául szolgáló mozgásminták minőségének fejlesztését az utánpótlásképzés folyamatába integráljuk, ezzel csökkentve a fiatalon kialakult mozgáslimitációkat, illetve a sérülések rizikófaktorát, valamint elősegítsük a nemzetközi szintű fizikai teljesítmény kiépítését. A core izmok, a testtartásért felelős izmok strukturált izomegyensúlya, a nyújthatóság és az erő kialakítása és fenntartása a tónusos és fázisos izmok tekintetében, alapvető korrekciós eljárás. A folyamatos előszűrések, prevenció programok, valamint a laboratóriumi és pályatesztek az utánpótláskorú, illetve a felnőtt labdarúgók körében, széleskörű támogatást nyújtanak a sportolók pályafutásában, valamint egészségük megőrzésében. Azonban a fiatalok sportágspecifikus vizsgálatok széleskörű alkalmazása és eredményeinek összehasonlítása a prevenció programok hatékonyságáról, előrejelző indikátorként is szolgál a kiválasztás és a tehetséggondozás területén.

Továbbiakban tervezzük az intervenció program, illetve az FMS eredmények motoros teljesítménytesztekkel történő összehasonlítását.

A szerzők kiemelten fontosnak tartják a prevenció és teljesítményfejlesztő programok strukturált és kol-

5. táblázat. Az FMS gyakorlatok átlagértékei az 1. és 2. mérés vonatkozásában
Table 5. The mean values of FMS exercises between the 1. and 2. examination

Mérések	Kapus (N=8)		Védő (N=34)		Középpályás (N=33)		Támadó (N=19)	
	Mérés 1.	Mérés 2.	Mérés 1.	Mérés 2.	Mérés 1.	Mérés 2.	Mérés 1.	Mérés 2.
FMS FP	14,63±1,84	16,13±1,95	14,18±2,52	16,24±1,77	13,82±3,34	15,52±2,04	14,11±2,37	16,21±1,87
MG	2,13±0,35	2,13±0,35	1,82±0,71	2,35±0,48	1,76±0,61	2,15±0,44	1,84±0,60	2,21±0,41
AA	1,88±0,35	2,38±0,51	1,88±0,40	2,32±0,47	1,79±0,60	2,12±0,54	1,95±0,52	2,37±0,59
KE	2,00±0,53	2,38±0,51	2,03±0,57	2,21±0,64	1,85±0,61	2,09±0,76	1,89±0,65	2,00±0,57
VM	2,75±0,70	2,75±0,70	2,65±0,54	2,76±0,43	2,58±0,70	2,67±0,54	2,79±0,41	2,84±0,37
ANYL	2,13±0,83	2,25±0,70	1,88±0,68	2,26±0,44	2,03±0,77	2,18±0,46	1,89±0,73	2,32±0,47
TF	1,75±0,46	2,13±0,64	2,00±0,69	2,35±0,48	1,91±0,67	2,33±0,54	1,95±0,78	2,21±0,41
RS	2,00±0,00	2,14±0,37	1,97±0,38	2,00±0,24	1,91±0,45	2,00±0,25	1,84±0,37	2,05±0,40

Rövidítések mint a **3. táblázatnál** *Szigifikáns fejlődés a gyakorlatok között

6. táblázat. Az FMS gyakorlatok átlagértékei az 1. és 2. mérés vonatkozásában labdarúgó pozíciók tekintetében

Table 6. The mean values of FMS exercises between the 1. and 2. examination by the soccer position

FMS FP	Mérés 1.	14,07±2,74
	Mérés 2.	16,08±1,70
MG	Mérés 1.	1,83±0,63*
	Mérés 2.	2,23±0,45*
AA	Mérés 1.	1,86±0,49
	Mérés 2.	2,27±0,53
KE	Mérés 1.	1,94±0,60*
	Mérés 2.	2,14±0,66*
VM	Mérés 1.	2,66±0,59*
	Mérés 2.	2,74±0,48*
ANYL	Mérés 1.	1,96±0,73*
	Mérés 2.	2,24±0,47*
TF	Mérés 1.	1,94±0,68
	Mérés 2.	2,30±0,50
RS	Mérés 1.	1,93±0,39
	Mérés 2.	2,02±0,29

Rövidítések mint a **3. táblázatnál**

laborált alkalmazását a magyar labdarúgó utánpótlás képzésének keretein belül, illetve a szakemberek ez irányú továbbképzését és fejlesztését.

Felhasznált irodalom

Arakoski, J.P., Valta, T., Airaksinen, O., Kankaanpää, M. (2001): Back and abdominal muscle function during stabilization exercises. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, **82**: 1089-1098.

Bizzini, M., Junge, A., Dvorak, J. (2013): Implementation of the FIFA 11+ football warm up program: How to approach and convince the Football associations to invest in prevention. *British Journal of Sports Medicine*, **47**: 803-806.

Cook, G., Burton, L., Hoogenboom, B. (2006): Pre-participation screening: The use of fundamental movements as an assessment of function – part 1. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, **1**: 2. 62-72.

FIFA. (2009): FIFA, F-MARC – Football for Health, 15 years of F-MARC, Research and Education.

Fredericson, M., Cookingham, C.L., Chaudhari, A.M., Dowdell, B.C., Oestreicher, N., Sahrmann, S.A. (2000): Hip abductor weakness in distance runners with iliotibial band syndrome. *Clinical Journal of Sport Medicine*, **10**: 3. 169-175.

Hibbs, A.E., Thompson, K.G., French, D., Wrigley, A., Spears, I. (2008): Optimizing Performance by

Improving Core Stability and Core Strength. *Sports Medicine*, **38**: 12. 995-1008.

Hoshikawa, Y., Iida, T., Muramatsu, M., Ii, N., Nakajima, Y., Chumank, K., Kanehisa, H. (2013): Effects of stabilization training on trunk muscularity and physical performance in youth soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, **27**: 11. 3142-3149.

Hrysomallis, C. (2011): Balance Ability and Athletic Performance. *Sports Medicine*, **41**: 3. 221-232.

Junge, A., Rosch, D., Peterson, L., Graf-Baumann, T., Dvorak, J. (2002): Prevention of soccer injuries: a prospective intervention study in youth amateur players. *American Journal of Sports Medicine*, **30**: 652-659.

Kibler, W.B., Press, J., Sciascia, A. (2006): The Role of Core Stability in Athletic Function. *Sports Medicine*, **36**: 3. 189-198.

Kiesel, K., Plisky, P., Butler, R. (2011): Functional movement test scores improve following a standardized off-season intervention program in professional football players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*, **21**: 2. 287-292.

Kubo, T., Muramatsu, M., Hoshikawa, Y., Kanehisa, H. (2010): Profiles of trunk and thigh muscularity in youth and professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, **24**: 6. 1472-1479.

Little, T., Williams, A.G. (2006): Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, **20**: 1. 203-207.

Okada, T., Huxel, K.C., Nesser, T.W. (2011): Relationship between core stability, functional movement, and performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, **25**: 1. 252-261.

Peate, W.F., Bates, G., Lunda, K., Francis, S., Bellamy, K. (2007): Core strength: A new model for injury prediction and prevention. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, **2**: 3. doi: 10.1186/1745-6673-2-3.

Sherry, M.A., Best, T.M. (2004): A comparison of 2 rehabilitation programs in the treatment of acute hamstring strains. *Journal of Orthopaedic Sports Physical Therapy*, **34**: 116-125.

Shinkle, J., Nesser, T.W., Demchak, T.J., McMannus, D.M. (2012): Effect of core strength on the measure of power in the extremities. *Journal of Strength and Conditioning Research*, **26**: 2. 373-380.

Vantinen, T., Blomqvist, M., Nyman, K., Hakkinen,

K. (2011): Changes in body composition, hormonal status, and physical fitness in 11-, 13-, and 15-year-old Finnish regional youth soccer players during a two-year follow-up. *Journal of Strength and Conditioning Research*, **25**: 12. 3342-3351.

Vincze G. (2008): Az 1989-90-es politikai rendszerváltás hatása a labdarúgó utánpótlás-nevelésre. PhD-értekezés. Semmelweis Egyetem, Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola.

Willardson, J.M. (2007): Core stability training: applications to sports conditioning programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, **21**: 3. 979-985.

Willson, J.D., Dougherty, C.P., Ireland, M., L., Davis, I.M. (2005): Core Stability and Its Relationship to Lower Extremity Function and Injury. *Journal of American Academy of Orthopaedic Surgeon*, **13**: 316-325.

Young, W.B. (2006): Transfer of Strength and Power Training to Sports Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, **1**: 74-83.

Zech, A., Hübscher, M., Vogt, L., Banzer, W., Hansel, F., Pfeifer, K. (2010): Balance Training for Neuromuscular Control and Performance Enhancement: A Systematic Review. *Journal of Athletic Training*, **45**: 4. 392-403.



www.mozgasgyogyszer.hu
www.sporttudomany.hu

Egészségmagatartási szokások, pszichoszociális egészség és versengő attitűd: Összehasonlító életmódvizsgálat Szegeden és Szerbiában tanuló egyetemisták körében

Keresztes Noémi, Pálinkás Anikó, Horváth Virág
Szegedi Tudományegyetem Juhász Gyula Pedagógusképző Kar, Testnevelési és Sporttudományi Intézet, Szeged
E-mail: noisyka1980@gmail.com

Összefoglaló

Az életmódkutatásokban egyre jelentősebb a serdülő és egyetemista fiatalok egészségének és magatartási szokásainak vizsgálata iránti igény a különböző kultúrákban (adott országon belül, illetve különböző országok között is). Korábbi kutatási eredmények rámutattak arra, hogy a fiatalok egészségmagatartási szokásaiban jelentős különbségek mutatkoznak a különféle nemzetiségűek, a kisebbségben és többségben élők és az eltérő szociális közegben felnővők között.

Jelen kutatásunk célja az volt, hogy egy olyan összehasonlító empirikus kutatást mutassunk be, mely az egyetemista populációt veszi fókuszba, és felhívja a figyelmet az egészségmagatartási szokásokban, a pszichoszociális egészségben és a versengő attitűdben jelentkező lokális jellegzetességekre, valamint a lehetséges szocio-kulturális meghatározottságra. A célkitűzéseinkben megfogalmazott kérdésekre különböző empirikus projektek segítségével kerestük a választ („Szegedi egyetemisták” és „Szerbiában tanuló egyetemisták” projektje). Az adatgyűjtéshez önkéntes kérdőíves módszert alkalmaztunk ($N_1 = 501$ és $N_2 = 200$). A kérdőívvel a megkérdezettek szociodemográfiai tényezőit, pszichoszociális egészségét, egészségmagatartási szokásait és versengő attitűdjét vizsgáltuk.

A két minta összevetése során (t -próba) a hasonlóságok mellett, számos szignifikáns különbséget tapasztaltunk az egészségi és edzetségi állapot, a pszichoszomatikus tünetek, a sportolási és táplálkozási szokások, az alkoholfogyasztás gyakorisága, a versengő attitűd struktúrája és összefüggése tekintetében.

Kutatásunk módszertani limitációi mellett is úgy gondoljuk, hogy eredményeink felhasználható adatokat jelentenek a lokális programok kidolgozásában.

Kulcsszavak: egészségmagatartás, pszichoszociális egészség, versengő attitűd, egyetemista populáció, összehasonlító vizsgálat

Bevezetés

Az életmódkutatásokban egyre jelentősebb a serdülő és egyetemista fiatalok egészségének és magatartási szokásainak vizsgálata iránti igény a különböző kultúrákban (adott országon belül, illetve különböző országok között is). Ezeknek az empirikus kutatásoknak kitűzött célja a védő és rizikótényezők megismerése, a különböző egészségmagatartási formák megértése (Michaud és mtsai, 2001), valamint a szocio-kulturális sajátosságok feltárása (Luszczynska és mtsai, 2004).

A fiatal felnőtt kor is egy olyan átmeneti életszakasz, mely számos kihívással jár. Olyan szakasza az életnek, melyet jelentős változások és életesemények kísérnek. Az önálló életkezdés kitolódása (posztadoleszcencia) miatt, a fiatalok számos nehézséggel szembesülnek, így pszichoszociális egészségük jellegzetességeinek megismerése rendkívül fontos (Pikó, 2002a). Az életmódkutatások populációsintű vizsgálataiban a 18-24 éves populáció önálló almintájának tekinthetjük az egyetemistákat (fiatal felnőtteket), rizikómagatartási szokásaikat figyelembe véve. Egészségmagatartásuk kapcsán pedig előny, hogy ekkor még az intézményes oktatás keretei között töltik idejük nagy részét, így a beavatkozásra (intervenció) az iskolai szintér még mindig jó lehetőséget teremt (Brassai és mtsai, 2006).

Napjaink kutatásaiban, a bio-pszicho-szociális modell elemeinek figyelembevételével, a szociális kontextusnak, így a társadalmi egyenlőtlenségeknek kiemelt szerepe van (Pikó, 2002a). A kutatók erőfeszítése arra vonatkozóan, hogy minél több fiatalat érjenek el vizsgálataikkal, megtartva a kulturális érzékenységet, oda vezetett, hogy az egészségmagatartási szokások vizsgálatában számos tanulmány született a különböző szocio-kulturális háttérrel rendelkező fiatalok körében (Gerrits és mtsai, 2010; Keresztes és mtsai, 2005). A kultúra dimenziója nélkül lehetetlen megérteni az egyén egészséggel kapcsolatos viselkedését (például az alkoholfogyasztás vagy a dohányzás társadalmi elfogadottsága, illetve tilalma), azért is, mert az életmód valójában a kultúra egyik kifejeződése és megalapozza az egyes magatartásformák csoportszintű értelmezését (Pikó, 2002b). Korábbi kutatási eredmények rámutattak arra, hogy a fiatalok egészségmagatartási szokásaiban jelentős különbségek mutatkoznak a különféle nemzetiségűek között (Keresztes és mtsai, 2005; Luszczynska és mtsai, 2004; Unger és mtsai 2003). Más eredmények pedig a kisebbségben élők és a többségi társadalom egészséggel kapcsolatos magatartásában mutattak ki eltéréseket (Wang és mtsai, 2005). Ezek mellett jelentősek az etnospecifikus, valamint az adott nemzetiségi kultúra eltérő csoportjai közötti eltérések is. Különbségek lehetnek ugyanazon nemzetiségi kultúra eltérő szociális közegében felnövő serdülők egészséggel kapcsolatos magatartásában is. Ebben az értelemben Unger és munkatársai (2004a, 2004b), az „alulkulturáltság” és az egészségmagatartás közötti összefüggéssel kapcsolatos vizsgálatai empirikus eredményekkel támasztják alá a kultúra közvetítette kockázati és védő tényezők hatását. Egyes kutatók az etnokulturális különbségeket a szociális identitás elmélettel (Tajfel, 1981), mások a lelki fejlődés szocializációs folyamatainak kulturális különbségével (Triandis, 1994), a kultúra családi, kortársi, iskolai és lakókörnyezeti kontextusának különbözőségével (Suh és mtsai., 1998), valamint a

szerfogyasztás rizikó és protektív tényezőinek közösenként változó szerkezetével (Murray és mtsai, 2000) magyarázzák.

Ezen vizsgálatok rendkívül kedveltek és népszerűek (Luszczynska és mtsai, 2004; Wills és mtsai, 2007), sok hasznos információval és gyakorlati alkalmazhatósággal szolgálnak, azonban számos limitáló tényezőt is meg kell említenünk. Elsők között a faj, nemzet és kultúra fogalmainak meghatározása szerepel (Alsker és mtsai, 1999). Az első két fogalom a születéssel determinálódik, a kultúrát pedig a rendelkezésre álló alternatívák és személyes választások határozzák meg (Romero és Roberts, 1998). A kultúra így mind egyéni, mind társadalmi szinten változik (Friedman, 1999). E tekintetben főleg a serdülők vannak nehéz helyzetben, hiszen ők ebben a folyamatosan változó kulturális kontextusban, szüleik és kortársaik kultúrájában igyekeznek egyéni választásokat létrehozni (Eide és Acuda, 1997). Az életmód is, mint a kultúra egyik kifejeződése, választási preferenciákat hordoz, de a választási lehetőségeket számos tényező szabályozza (például: társadalmi helyzet) (Pikó, 2006). Így fogalmának meghatározása kapcsán a választás és az esély fogalmainak kiemelése fontos. Ez alapján az életmód olyan magatartási választások összessége, amely erősen függ az egyének társadalmi-gazdasági körülményeitől és a rendelkezésre álló alternatívák meglététől (Milio, 1981). Ebből az következik, hogy az egyén hozza meg az életmódjával kapcsolatos magatartási döntéseket, de ezt a döntését körülményei (kultúra, társadalomban elfoglalt pozíciója, az adott társadalom érték- és normarendszere) és személyisége (motiváció, konfliktus- és stresszkezelő képessége) jelentősen befolyásolja (Brassai és mtsai 2006).

A szociális réteghelyzet – mely olyan kiemelt tényező, ami különböző faji, etnikai és kulturális csoportokat foglal magába – mérése jelenti, a második olyan tényezőt, mely felvet bizonyos kérdéseket. A társadalmi státusz és az egészség, egészségmagatartások közötti kapcsolatot számos empirikus tanulmány támasztja alá (Pikó, 2002c). Ezek az összefüggések jól körvonalazódnak a gyermek és fiatal felnőtt populációkban, serdülők körében azonban a szubjektív társadalmi helyzet mutatkozik megfelelőbb mérőszköznek összehasonlítva a hagyományos típusokkal (szülők jövedelme és iskolai végzettsége). Ez nehezíti az összefüggések tisztázását, hiszen a társadalmi státusz összemosisódhat olyan tényezőkkel (például: faj, etnikum, kultúra), melyek szintén kapcsolatban állnak az egészséggel és az egészségmagatartással (Pikó, 2002c).

A nemzetközi összehasonlító vizsgálatok eltérő eredményeinek magyarázata is nehézséget okoz. A longitudinális összehasonlító nemzetközi vizsgálatok is, melyek az adott ország adott populációjának (például iskoláskorúak) reprezentatív mintáján készülnek, gyakran csak lehetséges magyarázatokat adnak a minták között tapasztalható szignifikánsan eltérő eredményekre (például HBSC: Health Behaviour In School-Aged Children és ESPAD: European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs). Az ilyen típusú kutatásokban a mérőszközők kulturális adaptációja is problémaként merülhet fel (mérőszköző fordítása), mely az adott mérőszköző validitását és megbízhatóságát befolyásolja (Luszczynska és mtsai, 2004). Az is kérdés ezekben a kutatásokban, hogy a vizsgált minta eredményei mennyire általánosíthatók

a teljes alappopulációra (például egyetemisták). Gyakran csak egy-egy különböző város eltérő oktatási intézményeinek hallgatói összehasonlítására van lehetőség ezekben a vizsgálatokban. Mint például Keresztes és munkatársai (2005) tanulmányában, ahol kimutatták, hogy az egészségmagatartási szokásokhoz hasonlóan (Pikó, 2002b), a sporthoz, a testneveléshez való viszonyt, a tantárgy szeretetét is erőteljesen befolyásolja a szocio-kulturális hatás. A testnevelés népszerűsége, kedvelése a székelyudvarhelyi mintában szignifikánsan magasabb volt, hasonlóan Hamar és munkatársainak (2012) kutatásához. A testnevelés órákat mind a két településen (Szeged és Székelyudvarhely) a fiúk jobban kedvelték, mint a lányok. Hogy mi a nagyobb fokú szimpátia oka? Ezt a tanulmány empirikusan nem vizsgálta, de feltételezi a helyi testnevelők megerősítésével, hogy ennek hátterében az állhat, hogy Székelyudvarhelyen kevesebb a rendelkezésre álló választási lehetőség, ezért jobban kedvelik a testnevelés órát (Keresztes és mtsai, 2005). Huszár és Bognár (2006) szintén egy hasonló mintaválasztású kulturális összehasonlító vizsgálat eredményein keresztül mutatja be a testneveléshez való kötődést finn és magyar egyetemista populációkon. Ezek az iskolai minták pedig több szempontból is problémásak lehetnek, hiszen a rizikómagatartások és az egészséggel kapcsolatos problémák gyakoribbak iskolán kívül, mint iskolán belül, valamint ezekben a mintákban a különböző szubkulturális csoportok (például a bevándorlók és a kisebbségek) alulreprezentáltak (Delbos-Piot és mtsai, 1995). Ezeket a problémákat gyakran különböző statisztikai eljárásokkal igyekeznek tökéletesíteni (például súlyozás).

Tehát az említett nehézségek miatt az összehasonlító kutatásokban, ahol a különbségek magyarázata célként jelenik meg, kiemelt figyelmet kell a kutatóknak fordítani a célok pontos megfogalmazására, a célpopuláció kiválasztására, valamint elméleti modellek és tényalapú (evidence-based) mérőszközők alkalmazására (Michaud és mtsai, 2001).

Az egyetemista populáció egészségmagatartási szokásaival több hazai vizsgálat is foglalkozik. Neulinger (2008) vizsgálatában azt tapasztalta, hogy a magyar egyetemisták körében a sportolási gyakoriság alacsony, a sportesemények látogatása és a sportfogyasztás nem jellemző, valamint a megkérdezettek jelentős része nem is szeret sportolni. A nemek szerinti eltérő sportmotiváció ebben a populációban is tapasztalható, a nőknél az alakmegőrzés, míg a férfiaknál a kikapcsolódás és a baráti társaság szerepe domináns (Hofmeister és mtsai, 2004, Neulinger, 2009). Ugyanez a tanulmány rámutat arra is, hogy az aktivitási szinttel kapcsolatban a sportolásra alkalmas területek és pályák elérhetősége (könnyen és gyorsan) fontos szempont (Hofmeister és mtsai, 2004). Tóth és munkatársai (2009) arra hívják fel a figyelmet, hogy az egyetemisták általános egészségi állapota és közérzete negatív, kevesen tesznek azért, hogy egészségi állapotukat javítsák. Ennek hátterében a fizikai aktivitás hiánya húzódik meg. Ebből a tanulmányból megtudhatjuk azt is, hogy míg a nők önminősített egészségi állapota szignifikánsan alacsonyabb, mint a férfiaké, a wellness státuszuk nem tér el. Egységmagatartási szokásaikban is jelentősek a nemi különbségek, a férfiak sportolási szokása kedvezőbb, a táplálkozási és alvási szokásokat figyelembe véve pedig a nők vannak előnyben (Tóth és mtsai, 2009). Brassai és munkatársai (2006) egy

összehasonlító vizsgálat keretében magyar, erdélyi és amerikai fiatalok egészségmagatartási szokását vizsgálták, ahol azt tapasztalták, hogy összességében az erdélyi diákok sportolnak a legtöbbet, viszont a sportolás heti gyakorisága a magyar és az amerikai diákok körében volt magasabb.

Az alacsony aktivitási szint mellett a rizikómagatartások is igen elterjedtek az egyetemisták körében (Brassai és mtsai, 2006). Például a 15-29 éves korosztályban a Magyar Ifjúság 2012 felmérése szerint a megkérdezett fiatalok 36%-a valamilyen rendszerességgel dohányzik, 60%-uk soha nem dohányzott és 4%-uk már leszokott (Székely, 2013). A dohányzás mellett az alkoholfogyasztásnak is kiemelt szerepe van, a dohányzási szokásokhoz hasonló összefüggéseket és tendenciákat mutat. A Magyar Ifjúság 2012 reprezentatív felmérése szerint a megkérdezettek 53%-a az elmúlt évben egyszer sem, vagy csak nagyon ritkán, míg 13%-a hetente legalább egyszer, 1%-uk pedig napi szinten fogyaszt alkoholt (Székely, 2013).

Szerb egyetemi hallgatók körében is végeztek néhány felmérést az egészségmagatartási szokásokat illetően. A Belgrádi Egyetem kutatásában, ahol 3430 diákot kérdeztek meg az alkoholfogyasztásról és a dohányzási szokásairól, a megkérdezettek közel felét rendszeres dohányosnak tekintették, legtöbbjüket pedig a „megszokásból dohányzó” kategóriába sorolták („automatic smoker”). A másik nagy csoportot az „élvezetből dohányzó” fiatalok alkották („pleasure-time smoker”) (Ilic, 2000). A felmérés rámutat arra is, hogy a diákok 94,3%-a próbálta már az alkoholt élete során, és hogy a szerbiai felnőtt lakosság 95%-a időnkénti rendszerességgel fogyaszt alkoholt. Az egyetemisták között azt tapasztalták, hogy a vizsgált diákok 90%-a abba tudja hagyni az ivást két pohár után, azonban az alkalmankénti vagy rendszeres alkoholfogyasztás, különösen a rossz minőségű alkoholfajták miatt ez már fiataloknál is rizikómagatartásként tartható számon (Ilic, 2000). Sok esetben a fiatalok alkoholfogyasztása arra szolgál, hogy kikapcsoljanak, elengedjék magukat, feloldják a gátlásaikat, és könnyebben közeledjenek a másik nemhez (Petrovic és mtsai, 2000). A sportolás tekintetében találunk vizsgálatokat a sportmotivációs tényezőkre, főként serdülők körében. Bacanac és munkatársai (2007) felmérése szerint a 12-18 éves korosztályban a fő motivációs tényezőt az egészséggel kapcsolatos faktorok jelentik. A sportot az egészségük fenntartásának és javításának, sikerek elérésének és kompetenciájuk megerősítésének fontos eszközének tekintik.

Az egészségmagatartási szokások társas kontextusban formálódnak, így a társas magatartás elemei jelentős befolyással vannak rájuk. A társas hatások (Keresztes és mtsai, 2008; Page és mtsai, 2005), társas támogatás (Pikó, 2002a), szociális képzetek (Gibbons és Gerrard, 1997; Keresztes és mtsai, 2009) és szociális összehasonlítás (Pikó és mtsai, 2010) mellett az egyik ilyen kiemelt tényező a versengő attitűd (Johnson és Hoffman, 2000).

Az ember életében kezdetektől jelen van a versengés. A versengés célja a másik ember legyőzése, felülmúlása. A versengés nagyobb teljesítményt szül, jobbak akarunk lenni másoknál, ami plusz motivációt adhat a tevékenységünknek. Az osztályzatok, a tanulmányi versenyek, a sportversenyek, mind-mind versengésre tanítja a gyermekeket, amely hozzájárul a személyiség-

fejlődésükhöz, önismeretükhöz, a reális énképhez. Vannak olyan egyének is, akik nem tudják kezelni a versenyhelyzetet, rosszul érzik magukat az ilyen szituációkban és ez gátolja teljesítményüket. A pedagógusoknak nagy szerepük van az egészséges versengés kialakításában, a morális szempontok megtartásával. Fontos, hogy a versengő felek mindig figyelembe vegyék a másikat is, a szabályokat betartsák és ne a „győzni minden áron” elv uralkodjon. A versengés pozitív hatásai mellett, negatív hatások is érvényesülhetnek, mely járhat agresszióval, a szabályok be nem tartásával (Fülöp, 2009). A versengő attitűd elfogadó viszonyulást jelent a versengéshez, a mások feletti győzelem megszerzéséhez (Whiteman és mtsai 1997).

A versengő magatartás empirikus vizsgálata visszanyúlik egészen Triplett (1897) szociális facilitáció jelenségéig, később pedig Deutsch (1949) neve említhető, habár ekkor még leginkább a konfliktusok okaként említették és negatív hatását hangsúlyozták. Ezek a korai tanulmányok az együttműködést és a versengést, egymást kizáró jellegűnek fogták fel. Napjaink kutatásaiban (Houston és mtsai, 2002) a versengést személyiségjegyként, jellemvonásként határozzák meg, mely hatást gyakorol a magatartásunkra az interperszonális kapcsolataink, a munka vagy a sport révén (Houston és mtsai, 2005). A modern értelmezés szerint a versengés javítja a teljesítményt és az egyén eredményességét is, mára pedig egyre elfogadottabb, hogy a versengés és az együttműködés nem egymásnak komplementerei, hanem kölcsönösen egymást segítő feltételező és meghatározó elemei (Fülöp, 2000).

Korábbi kutatások szerint a versengés egy összetett, komplex jelenség, különböző jelentésekkel. Például Houston és munkatársai (2002) vizsgálatuk alapján két független faktort különítettek el (egy „versengés élvezete” faktor valamint egy „vitázás és veszekedés” faktor”). Ezek az eredmények alátámasztják azt a koncepciót, mely szerint a versengés nem egyetlen dimenzióból álló jelenség, hanem sokkal inkább versengő attitűdről kellene beszélnünk, mely a fiatalok egészségmagatartásához különböző módon kapcsolódik (Keresztes és mtsai, 2012a, 2012b). Fülöp és Berkics (2007) négy versengő karaktert különít el, melyek a következők: aszociális, hiperversengő, együttműködve versengő, kevert stratégiával versengő.

Egy korábbi kutatás szerint a rendszeres dohányzás előfordulása gyakoribb a versengő diákok körében (Johnson és Hoffmann, 2000), melynek magyarázata lehet az élménykereső magatartás (Jonah és mtsai, 2001). Ehhez hasonlóan Pikó és munkatársai (2010) azt tapasztalták, hogy azok a diákok, akik magasabb pontszámot érnek el a versengő attitűd skáláján, gyakrabban vesznek részt különböző szerfogyasztási szokásokban. Az is empirikus tapasztalat, hogy a rendszeresen sportolók inkább jellemezhetőek a versengéssel, a győzelem és célorientációval, mint nem sportoló társaik (Finkenbergek és mtsai, 1998). Kutatási eredmények azt mutatják, hogy a versengő attitűd a sporttal, különösen a sporttal kapcsolatos versenyzéssel összefüggő magatartásban, igen fontos tényező (Franken és mtsai 1994). Koltai és Bognár (2009) kutatásában, ahol sikeres női röplabda edzőket kérdeztek meg, azt tapasztalta, hogy a csapaton belüli versengés, az edzők szerint a felkészülés során hatékonyan segíti az eredményességet. A mérkőzések alatti csapaton belüli versengésről az edzőknek eltérő véleménye volt. A megkérdezettek az egészséges verseny-

szellem meghatározása során a korrekt versengési körülmények kialakítását tartották a legfontosabbnak. Azonban a versengés kapcsolata más egészségmagatartási formákkal, egy kevésbé ismert kutatási területet jelent (Houston és mtsai, 2003).

Jelen kutatásunk célja az volt, hogy egy olyan összehasonlító empirikus kutatást mutassunk be, mely az egyetemista populációt veszi fókuszba, és felhívja a figyelmet az egészségmagatartási szokásokban, a pszichoszociális egészségben és a versengő attitűdben jelentkező lokális jellegzetességekre, valamint a lehetséges szocio-kulturális meghatározottságra.

Minta és módszer

A célkitűzéseinkben megfogalmazott kérdésekre különböző empirikus projektek segítségével kerestük a választ.

Szegedi egyetemisták életmódvizsgálata

A vizsgálatot 2009 áprilisában kezdtük, önkitöltéses kérdőíves módszer segítségével, a Szegedi Tudományegyetemen (N = 501). Az egyetem által kötelezővé tett testnevelés órákon kértük a hallgatók (19-27 éves) segítségét. A kérdőívek kitöltése ezeken a kurzusokon történt. Egy kérdőív kitöltése kb. 30 percet vett igénybe. Az 530 kérdőívből, 501 volt értékelhető, így a válaszadási arány 94%-os volt. A minta 42,5%-a férfi, 57,5%-a nő volt. Az átlagéletkor 21, 38 év (S.D. = 1,61 év) volt.

A kérdőív itemei, a szociodemográfiai változókon túl vizsgálták az egészségmagatartási szokásokat, a pszichoszociális egészséget, a sportmotivációs tényezőket, a társas hatásokat, a szabadidős tevékenységeket és a versengő attitűdöt.

A jelenlegi vizsgálatban csak a következő kérdőívek eredményeit használtuk fel: Szociodemográfiai kérdések; Pszichoszociális egészség; Szabadidős sportolási gyakoriság és szokás; Egészségmagatartási szokások; Versengő attitűd.

Szerbiában tanuló egyetemisták életmódvizsgálata

A felmérés 2010 áprilisában kezdődött Szerbiában tanuló általános, középiskolás, valamint egyetemista diákok körében. Összesen 400 kérdőívet töltöttünk ki. Ebből 100-at általános, 100-at középiskolás, 200-at pedig egyetemista (19-34 éves) fiatalokkal. Az általános és középiskolás adatok feldolgozása még folyamatban van, most csak az egyetemista minta eredményeit fogjuk bemutatni. Az adatgyűjtéshez önkitöltéses kérdőíves módszert alkalmaztunk, a kérdőív itemei pedig megegyeztek a szegedi kutatásával.

A kérdőív szerb nyelvre történő fordítását a magyar és szerb nyelvet anyanyelvi szinten beszélő oktatóval végeztük el, betartva a kétnyelvű fordítás előírt feltételeit. A vizsgálat a következő egyetemeken zajlott: Újvidéki Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Matematika és Természettudományi Kar, Sport és Testnevelési Kar, a szabadkai székhelyű Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar, Közgazdasági Kar, valamint a topolyai MEGATREND Egyetem Biotermelés Kar). A minta 56,5%-a férfi, 43,5%-a nő volt. Az átlagéletkor 22,6 év volt (S.D. = 1,99 év).

Alkalmazott mérőeszközök

Pszichoszociális egészség kérdőív

Az egészségi/edzetségi állapot önminősítését a következő kérdéssel vizsgáltuk: „Milyennek tartod egészség-

ügyi/edzetségi állapotodat a hasonló korúakkal összehasonlítva?” A megkérdezetteknek négyfokú skálán kellett értékelniük egészségi állapotukat: 1 = Rossz, 2 = Még éppen elfogadható, 3 = Jó, 4 = Kiváló (Pikó, 2000).

A kérdőív tartalmazta még az ebben az életkorban leggyakoribb pszichoszomatikus tüneteket: ideges-ségből eredő fejfájás, hát- derékfájás, alvási problémák, kimerültség/gyengeség, gyomorégés vagy gyomor-fájás, idegességéből eredő hasmenés, túl gyors, szabálytalan szívdobogás (palpitáció). A tünetek előfordulása szerint négy kategóriát különböztettünk meg: 4 = Gyakran, 3 = Időnként, 2 = Ritkán, 1 = Soha. Az adott válaszokhoz értéket rendelve, majd ezeket összeadva egy skálát készítettünk, melyen a minimális érték 7 a maximális érték pedig 28 volt (Pikó és mtsai 1997).

Szabadidős sportolási gyakoriság

A szabadidős sportolási gyakoriságot az elmúlt hónapra vonatkoztatva mértük, azaz, hogy a megkérdezett személy az elmúlt hónapban milyen gyakran vett részt erős, legalább fél óráig szabadidős sportban. Az egyik kutatási projektben a válaszadóknak 5 fokozatú skálán kellett bejelölniük válaszukat: 1 = Soha; 2 = Egyszer – kétszer; 3 = Havonta kétszer – háromszor; 4 = Hetente egyszer – kétszer; 5 = Hetente háromszor – négyszer. (Luszczynska és mtsai 2004).

Egészségmagatartási szokások

Az egészségmagatartási szokásokat az elmúlt hónapra vonatkoztatva vizsgáltuk az életprevalencia mellett. A sportolási szokásokon kívül vizsgáltuk a dohányzást, az alkoholfogyasztást és az egészséges táplálkozást a következő kérdésekkel és válaszlehetőségekkel:

„Az ELMÚLT HÓNAPBAN kb. mennyit dohányoztál?” Egyszer sem (1); Csak néha egyet (2); 1-5 szál naponta (3); 6-10 szál naponta (4); 11-20 szál naponta (5); 20-nál többet naponta (6).

„Az ELMÚLT HÓNAPBAN hány-szor itál alkoholt?” (1) Egyszer sem; (2) 1-2-szer; (3) 3-9- szer; (4) 10-19-szer; (5) 20-39-szer; (6) Több, mint 40-szer.

„Az ELMÚLT HÓNAPBAN milyen mértékben figyeltél oda az étkezésedre (azaz próbáltál egészségesen táplálkozni)?” (1) Egyáltalán nem; (2) Egy kissé; (3) Időnként; (4) Legtöbbször; (5) Mindig (Luszczynska és mtsai 2004).

Versengő attitűd

A versengő attitűdöt Houston és munkatársai skálája segítségével mértük fel, amelynek elnevezése Competitiveness Index (Houston és mtsai, 2002). Az index 14 elemből áll, és a célja, hogy felmérje, hogy a megkérdezett mennyire kedveli a versengő helyzeteket. A Likert-típusú skála válaszkategóriái 5 pontból álltak, az állításokkal való egyetértés vagy egyet nem értés mértékének függvényében (1 = egyáltalán nem ... 5 = teljes mértékben). Mintaállítások: „Versengő személyiség vagyok” vagy „Gyakran megpróbálok másokat túlteljesíteni”. A skála megbízhatóságát jelző Cronbach alfa értéke 0,85 volt.

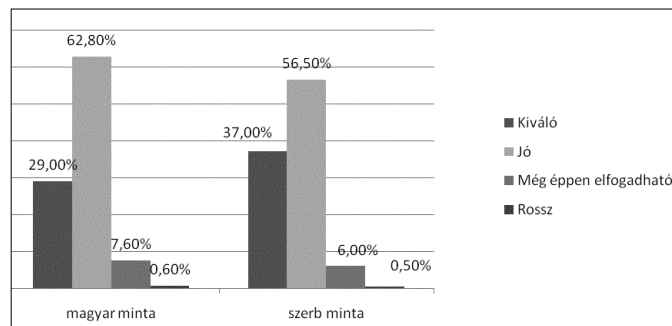
A kutatás korlátai

Empirikus kutatásaink korlátai között elsőként kell megemlíteni azt, hogy mind a két kutatási projekt keresztmetszeti vizsgálat volt. Ezen kívül ki kell emel-

nünk azt is, hogy projektjeink területileg behatárolt mintákon (Szeged és Észak-Bácska) készültek. Fontos az is, hogy a sportolási gyakoriság és az egészségmagatartások mérése egyetlen szubjektív, önminősített módszer segítségével történt, mely, bár a nemzetközi gyakorlatban is használják, mégis felvet bizonyos hiányosságokat. A kutatásokban hazai mintán nem validált kérdőív használata is a kutatások korlátai között szerepel, ilyen például a versengő attitűd (Competitiveness Index). Ezt a módszert kétnyelvű fordítás segítségével adaptáltuk, megbízhatósági értékei jók, de hazai adaptálásukhoz további validálási eljárások szükségesek. Ugyanezek a tényezők vonatkoznak a szerb nyelvű kérdőív fordítására is.

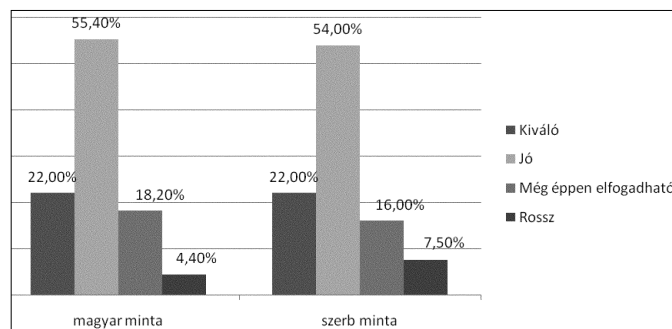
Eredmények

Kutatásunk kiemelt célja a különböző kutatási projektek eredményeinek összehasonlítása volt. Az egészségi állapot összehasonlításakor ($p < 0,001$) szignifikáns eredményeket kaptunk, mely szerint a Szerbiában tanuló egyetemisták egészségi állapotukat összességében jobbnak ítélték, magasabb volt a kiváló önminősítések száma (1. ábra).



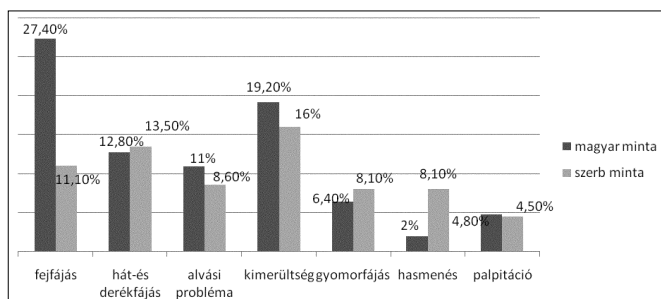
1. ábra. Egészségi állapot önminősítése

Az edzettségi állapot esetében is szignifikánsak voltak az eredmények ($p < 0,001$), és azt tapasztaltuk, hogy a szegedi mintában magasabb volt az átlagpontszám, és kevesebb volt, az egészségüket rossznak minősítők aránya (2. ábra).



2. ábra. Edzettségi állapot önminősítése

A pszichoszomatikus tünetek kapcsán a pszichoszomatikus skálapontszámok összevetésével láthatuk, hogy az átlagpontszámok a szegedi mintában szignifikánsan magasabbnak bizonyultak ($p < 0,001$), és a két mintára eltérő struktúra volt jellemző. A leggyakoribb tünetekben is tapasztalhattunk némi különbséget. Mind a két mintában a kimerültség, a hát-és derékfájás, valamint a fejfájás volt a leggyakoribb tünet, azonban a szerb mintában a kimerültség, míg a szegediben a fejfájás volt a vezető pszichoszomatikus tünet (3. ábra).



3. ábra. Leggyakoribb pszichoszomatikus tünetek

Abban nem találtunk különbséget a két mintában, hogy a pszichoszomatikus tünetek szignifikánsan befolyásolják-e az egészség és az edzettség önminősítést, hiszen mind a két esetben azt tapasztaltuk, hogy a pszichoszomatikus tünetek jelenléte és gyakorisága szignifikánsan befolyásolja az egészségi és edzettségi állapot szubjektív minősítését, vagyis azok, akik kiválóan minősítették edzettségi/egészségi állapotukat, azok kevesebb tünetről számoltak be (1. táblázat).

1. táblázat. Pszichoszomatikus tünetek előfordulása az edzettségi és az egészségi szint tükrében

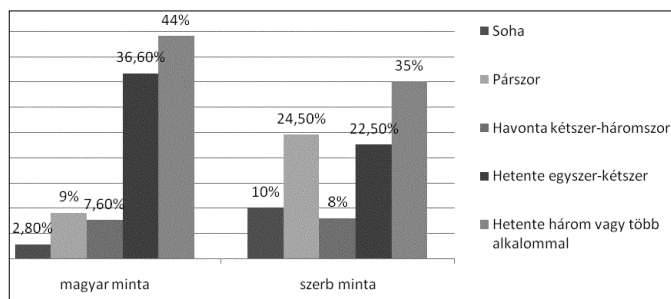
SZERB MINTA		Pszichoszomatikus skálapontszámok	
Edzettségi szint	Átlag	Szórás	
Rossz	17,13	5,08	
Még éppen elfogadható	14,83	5,33	
Jó	13,39	4,22	
Kiváló	12,66	4,44	
Egészségi állapot	Átlag	Szórás	
Rossz	-	-	
Még éppen elfogadható	13,60	6,27	
Jó	14,75	4,99	
Kiváló	12,22	3,26	
MAGYAR MINTA			
Edzettségi szint	Átlag	Szórás	
Rossz	16,38	3,57	
Még éppen elfogadható	15,25	3,38	
Jó	14,45	3,30	
Kiváló	14,59	3,33	
Egészségi állapot	Átlag	Szórás	
Rossz	17,66	2,51	
Még éppen elfogadható	16,47	3,62	
Jó	14,71	3,21	
Kiváló	13,70	3,34	

Megjegyzés: az elemzés variancia-analízissel (ANOVA) mind a négy esetben szignifikánsnak bizonyult $p < 0,01$

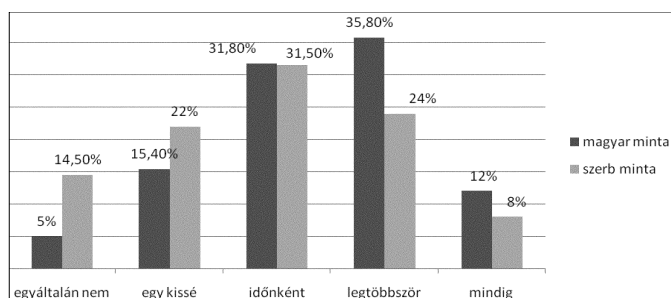
Az egészségmagatartási szokásokat is összevetettük. Először a preventív (sport és táplálkozás), majd a rizikómagatartásokat (dohányzás és alkoholfogyasztás). Itt azt láttuk, hogy a szegedi egyetemistákra rendszeresebb szabadidős fizikai aktivitás volt jellemző, magasabb volt azok aránya, akik heti rendszerességgel sportolnak, míg a szerb mintában az alkalmankénti sportolók száma volt jelentős ($p < 0,001$) (4. ábra).

Az egészségtudatos táplálkozás összehasonlításakor megállapítottuk, hogy Szerbiában a tanulók körében alacsonyabb az egészséges táplálkozásra való odafigyelés aránya (5. ábra) ($p < 0,001$).

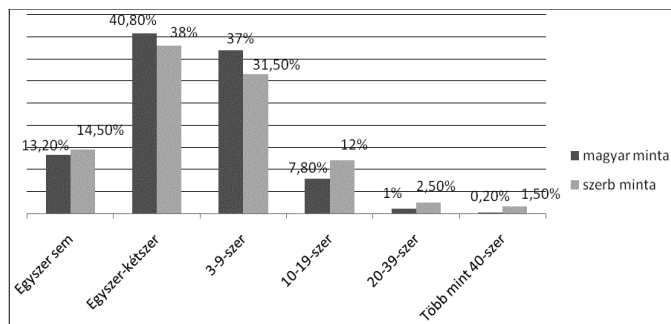
Az egészségkockázatos magatartásformák tekintetében az elmúlt havi dohányzási gyakoriságban nincsenek szignifikáns eltérések ($p > 0,05$), míg az alkoholfogyasztási szokások összehasonlító elemzésében meg-



4. ábra. Szabadidős fizikai aktivitás gyakorisága



5. ábra. Egészségtudatos táplálkozás megszólása



6. ábra. Alkoholfogyasztás gyakorisága

állapítottuk, hogy a szerb mintában a rendszeres alkoholfogyasztás gyakorisága enyhén magasabb (6. ábra) ($p < 0,05$).

Az egészségmagatartási szokások pszichoszociális egészségre gyakorolt hatását elemezve a két mintában eltérő összefüggéseket tapasztaltunk. Míg a szerb mintában az alkoholfogyasztás és a dohányzás nem befolyásolta a pszichoszomatikus tünetek gyakoriságát, az egészség önminősítésére mégis hatással volt ($p < 0,05$ és $p < 0,001$). A szegedi mintában a rizikómagatartások nem gyakoroltak szignifikáns hatást ezen tényezőkre. A preventív egészségmagatartások esetében pedig védőhatást csak a szegedi mintában sikerült kimutatni ($p < 0,001$ és $p < 0,001$) (2. táblázat).

A versengő attitűd, mint társas magatartásforma esetén azt láthattuk, hogy habár mind a két mintában három önálló faktor különült el, ezek a faktorok nem teljesen egyeztek meg. A „versengés élvezete” és a „társas konfliktusok kerülése” faktor mind a két mintában jelen volt. Azonban a szerb mintában a harmadik faktor „versengés kerülése és negatív érzések a versengéssel szemben” elnevezést kapta, míg a szegedi-ben a „félelem a versengéstől”. Ezek alapján elmondhatjuk, hogy a Szerbiában tanuló egyetemisták körében a verseny/versengés és a vita fogalmainak megkülönböztetése és elkülönítése fontosabb volt és a versenyhelyzetek elkerülése és a hozzá kapcsolódó negatív érzések is külön faktorba csoportosultak. Abban is jelentősek voltak a különbségek a két mintában, hogy

a versengés különböző dimenziói mely egészségmagatartási szokással állnak szignifikáns kapcsolatban és hogyan.

Először a szerb mintán elemeztük a versengő attitűd strukturáját faktoranalízissel, ahol három önálló faktor különült el. Az első faktor a következő elemekből állt: „A másokkal való versengés elégedettséggel tölt el”; „Versenyző egyéniség vagyok”; „Élvezem az ellenféllel szembeni versengést”; „Szeretem a versengést/versenyzést”; „Gyakran megpróbálok másokat túlteljesíteni”. Ez a faktor a „Versengés élvezete” elnevezést kapta. A „Megpróbálok elkerülni a másokkal való versengést”; „Nem szeretek mások ellen versenyezni”; és a „A versenyhelyzetek kellemetlenül érintenek” változók ezzel a faktorról negatív kapcsolatban álltak. A második faktorba a „Rettegek a másokkal szembeni versengéstől”; „A versenyhelyzetek kellemetlenül érintenek”; „Nem okoz örömet mások kihívása, még akkor sem, ha szerintem nincs igazuk”; „Általában egyetértek a csoport többi tagjával, minthogy konfliktust szítsak”; „Nem szeretek mások ellen versenyezni”; „Megpróbálok elkerülni a másokkal való versengést”; „Gyakran inkább csendben maradok, minthogy esetleg megbántsak másokat” változók kerültek. Ennek a faktornak a „Versengés kerülése és negatív érzelmek a versengéssel szemben” nevet adtuk. A harmadik faktort a következő tényezők alkották: „Szinte mindent megteszek, hogy elkerüljem a vitákat”; „Megpróbálok elkerülni a vitákat”; „Gyakran inkább csendben maradok, minthogy esetleg megbántsak másokat”; „Általában egyetértek a csoport többi tagjával, minthogy konfliktust szítsak”; „Megpróbálok elkerülni a másokkal való versengést”. Ezek alapján ezt a faktort a „Társas konfliktusok kerülése” faktornak neveztük el (3. táblázat).

A szegedi mintát elemezve szintén három önálló faktor különült el, bizonyos eltéréseket mutatva a szerb mintához képest. Az első a „Versengés élvezete” elnevezést kapta, mert a faktor a következő elemekből áll: „Szeretem a versengést/versenyzést”; „Versenyző egyéniség vagyok”; „A másokkal való versengés elégedettséggel tölt el”; „Gyakran megpróbálok másokat túlteljesíteni”; „Élvezem az ellenféllel szembeni versengést. Ez a faktor negatív kapcsolatban áll a „Nem szeretek mások ellen versenyezni”; „Megpróbálok elkerülni a másokkal való versengést” és „A versenyhelyzetek kellemetlenül érintenek” itemekkel. A második faktorba tartozott a „Megpróbálok elkerülni a vitákat”; „Szinte mindent megteszek, hogy elkerüljem a vitákat”; „Gyakran inkább csendben maradok, minthogy esetleg megbántsak másokat”; „Általában egyetértek a csoport többi tagjával, minthogy konfliktust szítsak”; „Megpróbálok elkerülni a másokkal való versengést”; „Nem okoz örömet mások kihívása, még akkor sem, ha szerintem nincs igazuk”. Ezért ezt „Társas konfliktusok kerülése” faktornak neveztük el. Végül a harmadik faktorba a „Rettegek a másokkal szembeni versengéstől”, „A versenyhelyzetek kellemetlenül érintenek”, és „Nem szeretek mások ellen versenyezni” itemek kerültek. Ezek alapján a „Félelem a versengéstől” nevet kapta (4. táblázat).

A faktorstruktúra felderítése után, kíváncsiak voltunk a különböző mintákban a versengés különböző dimenzióinak összefüggésére a preventív és rizikómagatartásokkal. A rizikómagatartásoknál azt tapasztaltuk, hogy a szerb mintában az alkoholt fogyasztó egyetemistákra szignifikánsan jobban jellemzőbb a „Ver-

2. táblázat. Egészségmagatartások kapcsolata az egészségi állapot önminősítésével

SZERB MINTA				
Dohányzás gyakorisága* (%)	Egészségi állapot önminősítése (%)			
	Rossz	Még éppen elfogadható	Jó	Kiváló
Egyszer sem	-	-	13,3	18,9
Csak néha egyet	-	16,7	42,5	35,1
1-5 szál naponta	-	41,7	31,9	29,7
6-10 szál naponta	-	41,7	8	13,5
11-20 szál naponta	-	-	2,7	2,7
20-nál többet naponta	-	-	1,8	-
Alkoholfogyasztás gyakorisága** (%)				
	Egészségi állapot önminősítése (%)			
	Rossz	Még éppen elfogadható	Jó	Kiváló
Egyszer sem	18,9	13,3	-	-
1-2-szer	35,1	42,5	16,7	-
3-9-szer	29,7	31,9	41,7	-
10-19-szer	13,5	8,0	41,7	-
20-39-szer	2,7	2,7	-	-
Több, mint 40-szer	-	-	-	100
MAGYAR MINTA				
Szabadidős fizikai aktivitás ** (%)	Egészségi állapot önminősítése (%)			
	Rossz	Még éppen elfogadható	Jó	Kiváló
Soha	-	5,3	2,9	2,1
Párszor	-	13,8	10,5	4,1
Havi 2-3	33,3	15,8	8,3	2,8
Heti 1-2	33,3	55,3	39,9	24,8
Heti 3 vagy több	33,3	7,9	38,3	66,2
Egészségtudatos táplálkozás** (%)				
	Egészségi állapot önminősítése (%)			
	Rossz	Még éppen elfogadható	Jó	Kiváló
Egyáltalán nem	-	15,8	3,8	4,9
Egy kissé	33,3	26,3	17,2	8,3
Időnként	33,3	26,3	35,7	25,0
Legtöbbször	-	26,3	33,1	44,4
Mindig	33,3	5,3	10,2	17,4

Megjegyzés: az elemzés Chi-négyzet próbával szignifikánsnak bizonyult * $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

sengés élvezete", míg a dohányzás kapcsán az látszik kirajzolódni, hogy azokra, akik dohányoznak, kevésbé jellemző a „Társas konfliktusok kerülése" (5. táblázat).

A preventív egészségmagatartásokat elemezve azt láthatjuk (szerb minta), hogy a rendszeresen sportoló egyetemistákat inkább jellemzi a „versengés élvezete", míg a táplálkozás esetében, az egészségtudatos táplálkozásra oda nem figyelők körében magasabb ez a versengés dimenzió. Azt is tapasztaltuk, hogy az egészségtudatosan táplálkozó fiatalokat szignifikánsan jobban jellemzi a „Versengés kerülése és a negatív érzelmek a versengéssel szemben" (6. táblázat).

Elemzésünk következő lépésében kíváncsiak voltunk a versengés különböző dimenzióinak összefüggésére a preventív és rizikomagatartásokkal a magyar mintában is (7. táblázat).

Ahogy a fenti táblázatból is láthatjuk, a „Versengés élvezete" inkább az alkoholt gyakrabban fogyasztókra, míg a „Társas konfliktusok kerülése" és a „Félelem a versengéstől" inkább a nem fogyasztókra jellemző.

A preventív magatartások esetében nem találtunk szignifikáns összefüggést. Egyedül az egészségtudatos táplálkozás és a „Versengéstől való félelem" faktor között látható tendenciaszerű kapcsolat, ami azt mutatja, hogy azok az egyetemisták, akik nem figyelnek oda

táplálkozásukra, azokra a versengéstől való félelem is jellemzőbb (8. táblázat).

Megbeszélés és következtetés

Korábbi szakirodalmi és kutatási ismeretekre alapozva azzal a feltételezéssel kezdtünk bele ebbe a munkába, hogy a fiatalokra jellemző a mozgásszegény életmód, nem fordítanak kellő figyelmet az egészséges táplálkozásra, valamint a káros szenvedélyeknek is gyakran hódolnak (Ilic, 2000), és mivel ezek a magatartások társas közegben formálódnak, hatást gyakorolnak a pszichoszociális egészségi állapotukra.

Az egyetemi élet megkezdése meghatározó életrészes, ugyanis jelentős változásokat eredményez minden fiatal életében. Új szokásokat vesznek fel, lehetőségük nyílik arra, hogy önmaguknak tervezék meg szabadidejüket. A szülői felügyelet alól teljesen kiesnek, új ismeretségi körbe lépnek. A már kialakult egészségmagatartási szokásokat elsősorban a középiskolai évekből hozzák, amit a család és a társas közösség alakított ki (Ilic, 2000), amelyben a szociális tényezők és a szűkebb környezet védőfaktoroként is szolgálhat (Pikó, 2002b). Mivel az egyetemi évek alatt alakulnak ki azok a szokások és magatartásminták, amelyek a későbbiekben is meg-

3. táblázat. A versengő attitűd végleges faktorstruktúrája szerb mintán

Változók	Faktor saját értékkel		
	Faktor 1 (4.68)	Faktor 2 (2.45)	Faktor 3 (2.27)
	Faktor súlyok		
1. A másokkal való versengés elégedettséggel tölt el	0.888		
2. Versenyző egyéniség vagyok	0.846		
3. Szinte mindent megteszek, hogy elkerüljem a vitákat			0.887
4. Megpróbálom elkerülni a másokkal való versengést	-0.635	0.402	0.357
5. Gyakran inkább csendben maradok, minthogy esetleg megbántsak másokat		0.468	0.573
6. A versenyhelyzetek kellemetlenül érintenek	-0.301	0.738	
7. Megpróbálom elkerülni a vitákat			0.858
8. Altalában egyetértek a csoport többi tagjával, minthogy konfliktust szítsak		0.517	0.385
9. Nem szeretek mások ellen versenyezni	-0.599	0.513	
10. Rettegek a másokkal szembeni versengéstől		0.973	
11. Élvezem az ellenféllel szembeni versengést	0.863		
12. Gyakran megpróbálok másokat túlteljesíteni	0.789		
13. Szeretem a versengést/versenyzést	0.886		
14. Nem okoz örömet mások kihívása, még akkor sem, ha szerintem nincs igazuk		0.545	
	„Versengés élvezete” faktor	„Versengés kerülése és negatív érzelmek a versengéssel szemben” faktor	„Társas konfliktusok kerülése” faktor
Cronbach alpha	0.90	0.79	0.76
% variance	33.43	17.55	16.23

Megjegyzés: $0,3 < \text{faktorsúlyok és } 1\text{-nél nagyobb sajátérték}$ (Kaiser kritérium).

4. táblázat. A versengő attitűd végső faktorstruktúrája szegedi mintán

Változók	Faktorok saját értékkel		
	Faktor 1 (4.14)	Faktor 2 (2.88)	Faktor 3 (1.79)
	Faktorsúlyok		
1. A másokkal való versengés elégedettséggel tölt el	0.812		
2. Versenyző egyéniség vagyok	0.820		
3. Szinte mindent megteszek, hogy elkerüljem a vitákat		0.842	
4. Megpróbálom elkerülni a másokkal való versengést	-0.577	0.407	
5. Gyakran inkább csendben maradok, minthogy esetleg megbántsak másokat		0.738	
6. A versenyhelyzetek kellemetlenül érintenek	-0.415		0.697
7. Megpróbálom elkerülni a vitákat		0.863	
8. Altalában egyetértek a csoport többi tagjával, minthogy konfliktust szítsak		0.663	
9. Nem szeretek mások ellen versenyezni	-0.555		0.503
10. Rettegek a másokkal szembeni versengéstől			0.866
11. Élvezem az ellenféllel szembeni versengést	0.771		
12. Gyakran megpróbálok másokat túlteljesíteni	0.773		
13. Szeretem a versengést/versenyzést	0.858		
14. Nem okoz örömet mások kihívása, még akkor sem, ha szerintem nincs igazuk		0.328	
	„Versengés élvezet” faktor	„Társas konfliktusok kerülése”	„Félelem a versengéstől” faktor
Cronbach alpha	0.89	0.77	0.74
% variance	29.50	20.50	12.80

Megjegyzés: $0,3 < \text{faktorsúlyok és } 1\text{-nél nagyobb sajátérték}$ (Kaiser kritérium).

távozók lesznek, fontos feltérképezni a jelenlegi helyzetet, hogy kialakíthassuk a megfelelő stratégiát a fiatalok egészségmagatartásának javítására (Pikó, 2002b).

Egy korábbi kutatás, amit a középiskolai érettségi után nyolc évvel végeztek, kimutatta, hogy a sportoló fiatalok jobban érvényesültek a későbbiekben és az egészségi állapotuk is jobbnak minősült azokhoz a

5. táblázat. Rizikómagatartások kapcsolata a versengő attitűd dimenzióival a szerb mintán

Rizikómagatartások	„Versengés élvezete” faktor	Versengés kerülése „és negatív érzelmek a versengéssel szemben” faktor	„Társas konfliktusok kerülése” faktor
	Átlag (S.D.)	Átlag (S.D.)	Átlag (S.D.)
Dohányzás			
Nem	29.91 (7.81)	17.49 (5.75)	15.61 (4.54)*
Igen	28.31 (8.47)	16.26 (5.64)	13.85 (4.74)
Alkoholfogyasztás			
Nem	25.96 (8.14)*	17.07 (5.64)	15.03 (4.49)
Igen	29.80 (7.97)	17.00 (5.74)	14.92 (4.72)

Megjegyzés: *t*-test, **p* < 0,05; ** *p* < 0,01; ****p* < 0,001

6. táblázat. Preventív egészségmagatartások kapcsolata a versengő attitűddel a szerb mintában

Preventív egészségmagatartások	„Versengés élvezet” faktor	Versengés kerülése „és negatív érzelmek a versengéssel szemben” faktor	„Társas konfliktusok kerülése” faktor
	Átlag (S.D.)	Átlag (S.D.)	Átlag (S.D.)
Szabadidős fizikai aktivitás			
Nem/rendszeretlen	25.73 (7.91)*	18.60 (6.10)	14.78 (4.26)
Rendszeres	29.62 (8.03)	16.83 (5.65)	14.96 (4.73)
Táplálkozás kontroll			
Nem	32.03 (7.59)*	14.75 (5.03)*	13.68 (4.55)
Igen	28.75 (8.09)	17.41 (5.70)	15.16 (4.68)

Megjegyzés: *t*-test, **p* < 0,05; ** *p* < 0,01; ****p* < 0,001

7. táblázat. A versengő attitűd összefüggése a rizikómagatartással szegedi hallgatók körében

Rizikómagatartások	„Versengés élvezete” faktor	„Társas konfliktusok kerülése” faktor	„Félelem a versengéstől ”faktor
	Átlag (S.D.)	Átlag (S.D.)	Átlag (S.D.)
Dohányzás			
Nem	28.63 (7.09)	17.92 (4.73)	6.15 (2.65)
Igen	28.06 (7.53)	17.38 (4.73)	6.36 (2.66)
Alkoholfogyasztás			
Nem	25.27 (7.73)***	19.14 (4.76)**	7.21 (3.02)**
Igen	28.92 (7.04)	17.48 (4.68)	6.07 (2.55)

Megjegyzés: *t*-test, **p* < 0,05; ** *p* < 0,01; ****p* < 0,001

8. táblázat. Versengő attitűd összefüggése a preventív magatartásokkal szegedi hallgatók körében

Egészségmagatartás	„Versengés élvezete” faktor	„Társas konfliktusok kerülése” faktor	„Félelem a versengéstől ”faktor
	Átlag (S.D.)	Átlag (S.D.)	Átlag (S.D.)
Szabadidős fizikai aktivitás			
Nem/rendszeretlen	25.92 (7.31)	17.00 (3.65)	7.53 (2.47)
Rendszeres	28.51 (7.23)	17.71 (4.75)	6.19 (2.64)
Táplálkozás kontroll			
Nem	29.37 (6.34)	16.56 (5.07)	6.40 (2.84) (p=0.07)
Igen	28.36 (7.32)	17.71 (4.72)	6.23 (2.65)

Megjegyzés: *t*-test, **p* < 0,05; ** *p* < 0,01; ****p* < 0,001

társaikhoz képest, akik már akkor is passzív életmódot folytattak (Carlson, 2005). Így a fizikailag aktív életmód mielőbbi kialakítása és szinten tartása fontos szempont a későbbi egészségi állapot alakulásában.

Ebben a témakörben, Szerbiában kevesebb tanulmány jelent meg, ezért úgy gondoljuk, hogy megkezdett kutatásunk hasznos információkkal szolgálhat. Egy korábbi kutatás szerint a sport viszonylag fontos szerepet tölt be a szerbiai fiatalok életében (Gadic, 2009). Eredményeink is ezt mutatják (a megkérdezettek 57,5%-a heti rendszerességgel sportol), annak ellenére is, hogy a rendszeres aktivitási szint a szegedi mintában szignifikánsan magasabb volt.

A fiatalok életében a helyes táplálkozásnak is kiemelt jelentősége van, amellett, hogy elengedhetetlen része a testi és lelki fejlődés összhangjának, fontos tényezője a megfelelő tanulmányi szint elérésének is az oktatási folyamatban (Gadic, 2009). Eredményeink azt mutatják, hogy az egyetemisták körében alacsony azok aránya, akik mindig és rendszeresen odafigyelnek táplálkozási szokásaikra, így az egészséget célzó komplex programokban a táplálkozás komponensének szerepe elengedhetetlen. Ezt támasztja alá egy korábbi kragujevacai Jogtudományi Karon végzett felmérés is, mely szerint a legtöbb fiatal nem táplálkozik rendszeresen. Az egyetemisták 95%-a napi egy alka-

lommal étkezik rendszeresen. A táplálkozásra nagy befolyással van a szülőktől való elszakadás, ami sok esetben a főtt ételek hiányát vonja maga után (Petrovic és mtsai, 2000).

A szerfogyasztás elterjedtségére és összefüggéseire a fiatalok körében számos kutatás felhívta már a figyelmet (például HBSC, ESPAD, Dél-Alföldi Ifjúságkutatás, DREKEF: Dél-dunántúli Regionális Kábítószerügyi Egyeztető Fórum), saját eredményeink is most erre utalnak, és jelzik a probléma megoldásának sürgető igényét.

A társas magatartást illetően eredményeink alátámasztják azt a koncepciót miszerint a versengő attitűd egy többdimenziós jelenség (Fülöp és Berkics, 2007; Houston és mtsai, 2002), ahol a különböző dimenziók különböző módon befolyásolhatják az egészségmagatartási szokásaikat és azok aspektusait. Eredményeink, melyben láthattuk, hogy a különböző mintákban, eltérő dimenziók jelenléte figyelhető meg, melyek eltérő összefüggést mutatnak a különböző egészségmagatartási módokkal.

A minták eredményeit összevetve több esetben is szignifikáns eltéréseket tapasztaltunk. A szerb mintában az egészség önminősítése szignifikánsan magasabb volt, melynek hátterében az adott társadalom sajátos hagyományai és szokásrendszere állhat (Pikó, 2002b). Az edzettségi állapot önminősítését vizsgálva a szegedi hallgatók önminősítését tapasztaltuk magasabbnak, mely kapcsolatba hozható a szegediek magasabb fizikai aktivitási szintjével (Keresztes és Pikó, 2006). A pszichoszociális egészséget meghatározó pszichoszomatikus tüneteket illetően, eredményeink szerint a szerb hallgatóknál a kimerültség, a szegedieknél a fejfájás volt a vezető tünet, és utóbbiak körében a tünetek előfordulása is gyakoribb volt. A pszichoszomatikus tünetek gyakorisága mind a szegedi, mind a szerb mintában összefüggést mutatott az egészség és edzettség önminősítésével, mely az egészségmagatartások előfordulási gyakoriságában (sport és táplálkozás) tapasztalt szignifikáns szegedi fölényt, az egészségtudatos életmódot, az anyagi helyzettel és a rendelkezésre álló lehetőségekkel magyarázható (Milio, 1981; Pikó, 2006). Míg eredményeink a dohányzási szokások egyetemes növekvő tendenciájára és összefüggéseire utal, addig az alkoholfogyasztásnál a helyi sajátosságok is megjelennek, hiszen az alkoholfogyasztás a szerb hallgatók körében magasabb volt. Az egészségmagatartások önminősített egészségi állapotra gyakorolt hatásai arra engednek következtetni, hogy habár a mintában vannak szignifikáns eltérések és összefüggések, a hallgatók a kismértékű, rendszertelen szerfogyasztás rizikóját nem érzékelik reálisan. Végül, a versengő attitűd vizsgálatában tapasztalt eltérések és összefüggések felvetik a felhasznált mérőeszköz validitásával, és fordításával kapcsolatos problémákat, melyek megválaszolásához további eljárások szükségesek.

Jövőbeli tervek

Kutatásunk célja ezekkel a területileg behatárolt mintákkal az volt, hogy megismerjük a régió fiataljainak életmódját és elősegítsük a helyi jellegzetességekre épülő programok kidolgozását. Ezt a célt szolgálja az egészségmagatartási szokások megismerése, az ezekkel kapcsolatos rizikó és protektív tényezők feltérképezése, a versengő attitűd struktúrájának és össze-

függéseinek felderítése, valamint a pszichoszociális egészség jellemzőinek feltárása is. Összehasonlító vizsgálatunk eredményei rámutatnak az életmódban jelentkező lehetséges szocio-kulturális hatásokra és a területi sajátosságokra is, melyek segíthetik a gyakorlati egészségfejlesztő munkát. A jövőben szeretnénk kutatásunk eddig fel nem dolgozott részeit tovább elemezni, hogy a különbségek feltárásán túl, megismerhessük a különbségeket befolyásoló tényezők összetett rendszerét.

Felhasznált irodalom

Alsacker, F., Flanagan, C., Csapo, B. (1999): Methodological challenges in cross-national research: Countries, Participants, and General Procedures. In F. Alsacker, & A. Flammer (Eds.), *The adolescent experience*. (15-32). Mahwah & London: Lawrence Erlbaum Ass Publ.

Bacanac, L., Radovic, M., Veskovac, A. (2007): Specificities of motivation profile of young athletes of Serbia. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 1-4: 21-28.

Brassai L., Pikó B., Keresztes N., Unger J.B. (2006): Kockázati magatartásformák összehasonlító vizsgálata erdélyi, magyarországi és amerikai egyetemisták körében. *Erdélyi Pszichológiai Szemle*, 4: 311-326.

Carlson, D., Scott, L., Planty, M., Thompson, J. (2005): *What is the Status of High School Athletes 8 Years After Their Senior Year?* Statistics in brief. National center for education statistics, U.S. Department of Education, Institute of Education Sciences NCES 2005-303.

Delbos-Piot, I., Narring, F., Michaud, P.A. (1995): La sante des jeunes hors du systeme de formation: comparaison entre jeunes hors formation et en formation dans le cadre de l'enquete sur la sante et les styles de vie des 15-20 ans en Suisse Romande. *Sante publique*, 1: 59-72.

Deutsch, M. (1949): A theory of cooperation and competition. *Human Relations*, 2: 129-152.

Eide, A., Acuda, S.W. (1997): Cultural orientation and use of cannabis and inhalants among secondary school children in Zimbabwe. *Social Science and Medicine*, 45: 1241-1249.

Finkenbergh, M.E., Moode, F.M., DiNucci, J.M. (1998): Analysis of sport orientation of female collegiate athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 86: 647-650.

Franken, R.E., Hill, R., Kierstead, J. (1994): Sport interest as predicted by the personality measures of competitiveness, mastery, instrumentality, expressivity and sensation-seeking. *Personality and Individual Differences*, 17: 467-476.

Friedman, H. L. (1999): Culture and adolescent development. *Journal of Adolescent Health*, 25: 1-6.

Fülöp M. (2000): *A versengés, mint szociális képesség*. In Csapó Benő, Vidákovics Tibor (Szerk.): *Neveléstudomány az ezredfordulón*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest. 133-146.

Fülöp M. (2009): *A versengés szerepe*. *Új Pedagógiai Szemle*, <http://www.ofi.hu/tudastar/versenges-szerepe>.

Fülöp M., Berkics M. (2007): *A győzelemmel és a veszteséssel való megküzdés mintázatai serdülőkorban*. *Pszichológia*, 3: 194-220.

Gadic (2009): *Bavljnje sportom i uspeh u skoli učenika adolescenata*. Fakultete sporta i fizickog vaspitanja. Beograd.

Gerrits, J.H., O'Hara, R.E., Piko, B.F., Gibbons, F.X., de Ridder D.T.D., Keresztes, N., Kamble, S.V., de Wit J.B.F. (2010): Self-control, diet concerns and eater prototypes influence fatty foods consumption of adolescents in three countries. *Health Education Research*, **6**: 1031-1041.

Gibbons, F.X., Gerrard, M. (1997): *Health Images and their effects on health behavior*. In: Buunk, B.P., Gibbons, F.X. (szerk.): Health, coping, and well-being. Lawrence Erlbaum, Associates, Mahwah (NJ), 1997: 63-94.

Hamar P., Versics A., Adorjáné O.A., Karsai I. (2012): 11-18 éves magyar és erdélyi tanulók iskolai testnevelés kötődés vizsgálatának összehasonlító elemzése. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **3**: 10-14.

Hofmeister T.Á., Neulinger Á., Simányi L. (2004): *Mit jelent az egészséges életmód és a wellness a fogyasztók számára? Kvalitatív kutatási vizsgálati jelentés*. Műhelytanulmány, BKÁE, Marketing Tanszék. 18.

Houston, J.M., Harris, P.B., McIntire, S., Francis, D. (2002): Revising the Competitiveness Index. *The Psychological Reports*, **90**: 31-34.

Houston, J.M., Harris, P.B., Norman, M. (2003): The Aggressive Driving Behavior Scale: Developing a self report measure of unsafe practices. *North American Journal of Psychology*, **5**: 269-278.

Houston, J.M., Harris, P.B., Moore, R., Brummett, R., Kametani, H. (2005): Competitiveness among Japanese, Chinese, and American undergraduate students. *The Psychological Reports*, **97**: 205-212.

Huszár A., Bognár J. (2006): Fiatál felnőttek testkultúrája. *Új Pedagógiai Szemle*, **6**: 107-114.

Ilic, D., Jankovic, Z., Paunic, M. (2000): *Zdravstveno ponasanje studentske omladine. Zavod za zdravstvenu zastitu studenata*. Beograd. Zlatibor.

Johnson, R.A., Hoffmann, J.P. (2000): Adolescent cigarette smoking in US racial/ethnic subgroups: Findings from the National Educational Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior*, **41**: 329-407.

Jonah, B.A., Thiessen, R., Au-Yeung, E. (2001): Sensation seeking, risky driving and behavioral adaptation. *Accident Analysis and Prevention*, **33**, 679-684.

Keresztes N., Pluhár Zs., Vass I., Pikó B. (2005): Sportolási szokások, motivációs tényezők 10-15 éves szegedi és székelyudvarhelyi általános iskolások körében. *Egészségfejlesztés*, **1-2**: 11-18.

Keresztes N., Pikó B. (2006): Középiszkolás fiatalok pszichoszociális egészsége és értékorientációja fizikai aktivitásuk tükrében. *Egészségfejlesztés*, **4**: 19-28.

Keresztes, N., Pikó, B., Pluhár, Zs., Page, R.M. (2008): Social influences in leisure time sport activity among early adolescents. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, **1**: 21-25.

Keresztes, N., Pikó, B., Gibbons, F.X., Spielberger, C.D. (2009): Do high and low active adolescents have different prototypes of physically active peers? *The Psychological Records*, **59**: 39-52.

Keresztes N., Fülöp M., Pikó B. (2012a): Versengés és egészségmagatartások. *XII. Magyar Pszichológiai Társaság Nagygyűlése*, 2013. június 5-7. Budapest.

Keresztes N., Pikó B., Fülöp M. (2012b): Középiszkolás fiatalok versengő attitűdje az egészségmagatartási szokások tükrében. *X. Országos Sporttudományi Kongresszus*, május 30. - június 1., Nyíregyháza.

Koltai M., Bognár J. (2009): Az együttműködés és a versengés jellegzetességei a magyar női röplabdázásban sikeres edzők szemszögéből. *Kalokagathia*, **4**: 79-97.

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

Michaud, P.A., Blum, R.W., Slap, G.B. (2001): Cross-cultural surveys of adolescent health and behavior: progress and problems. *Social Science and Medicine*, **53**: 1237-1246.

Milio, N. (1981): *Promoting health through public policy*. F.A. Davis, Philadelphia.

Murray, D.M., Clark, M.H., Wagenaar, A.C. (2000): Intraclass Correlations From a Community-Based Alcohol Prevention Study: The Effect Of Repeat Observations On The Same Communities. *Journal of Study on Alcohol*, **61**: 881-890.

Neulinger Á. (2008): A szabadidő sport iránti érdeklődés Magyarországon 1. – A sportolás megítélése és gyakorlata, *Magyar Sporttudományi Szemle*, **4**: 12-15.

Neulinger Á. (2009): A szabadidő sport iránti érdeklődés Magyarországon – motivációk. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **1**: 25-27.

Page, R.M., Taylor, J., Suwanteerangkul, J., Novilla, L.M. (2005): The influence of friendships and friendship-making ability in physical activity participation in Chiang Mai, Thailand high school students. *International Electronic Journal of Health Education*, **8**: 95-103.

Petrovic, S., Stojanovic, S., Ristic, L.J. Bojicic (2000): *Ucestalost javljanja odrecenih zdravstvenih tegoba kod studenata koji su "pravi"pusaci*. Zavod za zdravstvenu zastitu studenata. Beograd. Zlatibor.

Pikó, B., Barabás, K., Boda, K. (1997): The frequency of common psychosomatic symptoms and its influence on self – perceived health in Hungarian student population. *European Journal of Public Health*, **7**: 243-247.

Pikó, B. (2000): Health-related predictors of self-perceived health in a student population: the importance of physical activity. *Journal of Community Health*, **25**: 125-137.

Pikó B. (2002a): Fiatalok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében. Osiris Kiadó, Budapest.

Pikó B. (2002b): *Egészségtudatosság serdülőkorban*. Akadémiai Kiadó, Budapest.

Pikó B. (2002c): *Egészségszociológia*. Új Mandátum Kiadó, Budapest.

Pikó B. (2006): *Orvosi szociológia*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.

Pikó, B.F., Skultéti, D., Luszczynska, A., Gibbons, F.X (2010): Social orientations and adolescent health behaviors in Hungary. *International Journal of Psychology*, **1**: 12-20.

Romero, A.J., Roberts, R.E. (1998): Perception of discrimination and ethnocultural variables in a diverse group of adolescents. *Journal of Adolescence*, **21**: 641-656.

Suh, E., Diener, E., Oishi, S., Triandis, H.C. (1998): The Shifting Basis Of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions Versus Norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**: 482-493.

Székely L. (szerk.) (2013): *Magyar Ifjúság 2012 kutatás első eredményei. 10 kérdés az ifjúságról*. Kutatópont, Budapest, letöltés: 2013. augusztus 02. http://kutatópont.hu/files/2012/02/magyar_ifjusag_2012.pdf

Tajfel, H. (1981): *Human groups and social categories*. Cambridge University Press, New York.

Tóth Á., Rétsági E., Szovák E. (2009): Fizikai aktivitás, percipiált egészség és wellness egyetemisták körében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **1**: 19-24.

Triandis, H. C. (1994): *Culture And Social Behavior*. McGraw-Hill, New York.

Triplett, N. (1897): The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American Journal of Psychology*, **9**: 507-508.

Unger, J. B., Cruz, T., Shakib, S., Mock, J., Shields, A., Baezconde-Garbanati, L., Palmer, P., Cruz, J.D., Edsall, E., Gritz, E.R., Glynn, T., Johnson, C.A. (2003): Exploring The Cultural Context Of Tobacco Use: A Transdisciplinary Framework. *Nicotine and Tobacco Research*, (Suppl., 1.) **5**: S101-117.

Unger, J. B., Trinidad, D. R., Weiss, J. W.,

Rohrbach, L. A. (2004a): Acculturation as a Risk Factor for Smoking among Asian American Adolescents: Is the Association Confounded By Nationality? *Journal of Ethnic Substance Abuse*, **3**: 65-79.

Unger, J. B., Reynolds, K., Shakib, S., Spruijt-Metz, D., Sun, P., Johnson, C. A. (2004b): Acculturation, Physical Activity, And Fast-Food Consumption Among Asian-American And Hispanic adolescents. *Journal of Community Health*, **29**: 467-481.

Wang, M.Q., Matthew, R.F., Bellamy, N., James, S. (2005): A Structural Model Of The Substance Use Pathway Among Minority Youth. *American Journal of Health Behaviors*, **26**: 531-541.

Whiteman, M.C, Fowkes, F.G.R, Deary, I.J, Lee, A.J. (1997): Hostility, cigarette smoking and alcohol consumption in the general population. *Social Science and Medicine*, **44**: 1089-1096.

Wills, T.A., Piko, B.F., Walker, C. (2007): Motives for smoking and drinking: Gender and country differences in samples of Hungarian and US high school students. *Addictive Behavior*, **10**: 2087-2098.



www.mozgasgyogyszer.hu
www.sporttudomany.hu

Munkahelyi egészségfejlesztés, munkahelyi sport a gyakorlatban (II.)

Workplace health promotion, workplace sports in practice

Szabó Ágnes

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: agnes.szabo2@uni-corvinus.hu

Összefoglaló

Jelen tanulmány a munkahelyi egészségfejlesztés és a munkahelyi sport „gyakorlati” oldaláról kíván szólni, a rövid bevezetés után a magyar helyzetet szeretné bemutatni. A témában végzett irodalomkutatás után 31 kvalitatív mélyinterjút készítettem. A hazai helyzet megismeréséhez, megértéséhez illeszkedik a kvalitatív interjú kutatás, amelyet hat rövid esettanulmánnyal egészítettem ki, hogy a jó gyakorlatokat is bemutathassam. Kvalitatív kutatásaim alapján azt állítom, hogy a magyar munkahelyi egészségfejlesztésnek és munkahelyi sportnak a kulcsa a szereplők szemléletformálásban rejlik.

Kulcsszavak: munkahelyi egészségfejlesztés, munkahelyi sport, szemléletformálás

Abstract

This paper is about workplace health promotion and workplace sport "in practice", and after a short introductory theoretical part I would like to introduce the Hungarian reality in this topic. For this, I rely on my 31 qualitative interviews, which were appropriate to reveal and understand the Hungarian situation. I use 6 short case studies to introduce the best practices in this field in Hungary. The key to improve the Hungarian workplace health and sports is the attitude-formation of the stakeholders.

Key-words: workplace health improvement, workplace sport, attitude-formation

Bevezetés

A magyar lakosság egészségi állapota nemzetközi összehasonlításban kedvezőtlen, és elmarad a társadalmi-gazdasági fejlettségünk általi lehetőségektől is. Egyes megbetegedések, halálokok tekintetében hazánk vezető helyet foglal el a nemzetközi statisztikákban. Jelenleg a születéskor várható élettartam elmarad az Európai Unió tagállamaitól. A hazai táplálkozási szokások egészségtelenek, a magyar felnőtt lakosság jelentős része túlsúlyos, illetve elhízott. A felnőtt lakosság nem mozog elegendő. Nagyon sokan dohányoznak, fogyasztanak alkoholt, töltik szabadidejüket elsősorban a TV előtt, valamint széleskörűen elterjedtek a lelki egészség zavarai. Ezek mindenki előtt ismert tények, de nem lehet elégszer hangsúlyozni. A MAGYOSZ (2010) felmérései szerint a munkavállalóknál tapasztalt egészségügyi problémák között első helyen áll a stressz, ezt követik a váz- és izomrendszeri problémák és a dohányzás. Ezen problémákon a munkahelyi egészségfejlesztés nagyon sokat segíthetne, hiszen a legtöbb időnk a napunkból a munkahelyünkön töltjük – Vaughan-Jones és Barham (2009) szerint az ébren töltött időnk 37 százalékát, 40 éven keresztül –, és a munkahely ezért is kiváló terep az egészségre, mozgásra nevelésben. Sok időt töltünk ott,

másrészt célzottan, „réteg-specifikusan” és nagy hatékonysággal lehet megszólítani az egyes munkavállalókat. Véleményem szerint a szemléletformálásban nagy szerepe lehet a munkahelynek. Ráadásul nem csak a munkahely hat a dolgozóra, hanem a dolgozó (állapota, teljesítménye) is hat a munkahelyre. Azt azonban sajnos elmondhatjuk, hogy az elmúlt évek, évtizedek hazai népegészségügyi programjaiban nem volt elég hangsúlyos a munkahelyi egészségfejlesztés és munkahelyi sport. Pedig alapvető emberi jogunk a biztonságos és egészséges munkahely – 2008-ban a XVIII. Munkahelyi Biztonság és Egészség Kongresszuson Szóulban kimondták és írásba is adták ezt –, emellett üzleti szempontokat figyelembe véve is megéri (Nana et al., 2002; Smith és Westerbeek, 2007; Goetzel et al., 2008; Naydeck et al., 2008; Vaughan-Jones és Barham, 2009; Baicker et al., 2010; Dongen et al., 2011). Gondoljunk csak az összes direkt és indirekt költségre, a táppénzre, biztosításra, termelési-ésre hiányzás, betegség, baleset vagy a kevésbé hatékony „félleg beteg” munkavállaló miatt, a helyettesítés költségeire! Az egészségesebbek már rövidtávon is jobb fizikai és szellemi teljesítményre képesek, hatékonyabban, termelékenyebben és elégedettebben, motiváltabban, lojálisabban. A mozgás számos, a munkába is transzferálható képességet fejleszthet. Az egészség és mozgásprogramok a társadalmi felelősségvállalásnak is kiváló eszközei lehetnek, mind kifelé, mind befelé. Az egészségtelen munkahely üzleti kudarchoz vezethet, miközben az egészséges munkavállaló a munkahely versenyképességének, valamint a gazdasági és társadalmi jólétének is a kulcsa lehet. Jól meghatározható üzleti érdek a munkahelyi egészségfejlesztés! A vállalatok mellett az egyénnek, és a társadalomnak is értéket teremt a munkahelyi egészség és sport fejlesztése (Szabó, 2011; Szabó, 2012). Ausztráliában már az 1970-es évektől felismerték ezt, és fontos a munkaadók számára (Chu et al., 1997). Magyarországon sok munkaadó számára ma még kérdéses, hogyan is kell ezt csinálni, mi kell a sikeres munkahelyi egészség- és mozgásprogramokhoz. Az irodalmi áttekintés összefoglalásaként a legfontosabb sikertényezők a következők (Goetzel et al., 2007):

- Szervezeti, vezetői elköteleződés
- Üzleti célokhoz, stratégiához, kultúrához illeszkedés
- Hatékony kommunikáció
- Hatékony tervezés
- Támogató környezet
- Üzleti és etikai célok meghatározása
- Munkavállalók bevonása (már a célok meghatározásánál is)
- Ösztönzők
- Hozzáférhetőség, személyre szabott programok
- Szűrések és prioritizálás
- A programok hatékony megvalósítása
- Folyamatos értékelés, ellenőrzés
- Fejlesztés

Az irodalmi áttekintésből kiemelném még a „folyamatos fejlesztés” modelljét. Nem elég egyszer csinálni valamit, hosszú távon, „körkörösén” kell működtetni, ha van

egy sikeres, jó programunk. A folyamatos fejlesztés lépései a következők (WHO, 2010):

1. A mozgósításban a legfontosabb érintetteket, véleményvezéreket kell megnyerni. Szükséges a felsővezetők engedélye, támogatása, erőforrásokhoz való hozzáférés általuk való biztosítása.

2. Össze kell állítani egy csapatot, aki a munkahelyi egészségfejlesztő programért, annak működéséért felelős, minden síkon.

3. Fel kell mérni különböző szűrésekkel, hol állunk most, milyen az alkalmazottak testi-lelki állapota, hogyan táplálkoznak, mennyit mozognak, mennyit hiányoznak, mennyit betegek, stb. Azt is érdemes meghatározni, hová akarunk eljutni.

4. A sok-sok terület közül priorizálnunk kell, mi az, ami a mi vállalatunk, a mi munkavállalóink szempontjából a legfontosabb. Mérlegelnünk kell a kockázatokat, a költségeket, a lehetőségeket is.

5. A következő lépés a tervezés. Szükséges egy 3-5 év időtávra vonatkozó egészség-terv. Ezt érdemes lebontani éves tervekre, kisebb programokra.

6. A terveket meg kell valósítani, a gyakorlatban véghez kell vinni, azaz „csinálni” kell.

7. Nagyon fontos elem az értékelés.

8. Amennyiben szükséges, a programot tovább kell/lehet fejleszteni, kiterjeszteni.

Sokan azt mondják, csak a multinacionális cégek képesek anyagi és emberi erőforrást áldozni ezekre a programokra és hosszú távú működtetésükre. Pedig léteznek jó példák a nem multik között is, csak nem biztos, hogy egy az egyben lemásolhatók a nagy vállalatok programjai.

A következőkben a magyar helyzetet mutatom be empirikus kutatásaim alapján. A 31 mélyinterjú eredményeit és 6 rövid, jó gyakorlatot ismertetek. Az interjúk jellemzően a munkahelyi sportról, a rövid esetek a munkahelyi egészségről is szólnak.

A kutatás módszertana

A tudományos megismerés első fázisa a jelenségek megfigyelése, felderítése, exploratív jellegű kutatásokkal, exploratív interjúkkal és az ezekhez kapcsolódó esettanulmányokkal. A kvalitatív interjú egy „célal történő párbeszéd” és „adatgenerálási módszer” (Manson, 2005). A kvalitatív kutatás segít megismerni, megérteni. Soha nem cél, sem az interjúzás fázisában, sem az elemzés fázisában kvantifikálható válaszokat keresni. Kevésbé strukturáltak ezek a kutatások, sok a nyílt kérdés, egy speciális területre, témára fókuszált. Míg a kvantitatív, kérdőíves kutatás „kapcsolat-független”, addig a kvalitatív interjúnál nem megvalósítható ez a „kapcsolatfüggetlenség”. Az interjúalany nem passzívan válaszol a kérdésekre, hanem ő maga is alakítja a kérdéseket, az interjú menetét, a témakörök súlyát. A kutatási alapkérdésem az volt, hogy „mi jellemzi a munkahelyi sportot ma Magyarországon”, valamint ehhez kapcsolódóan érdekelt, hogy „milyen jó gyakorlatok léteznek”? A kvalitatív kutatás mintaválasztása eltér a statisztikai mintavételi eljárástól: a reprezentativitás helyett az elméleti indíttatású mintaválasztás fontos. A kvalitatív minta jellemzően szándékosan megválasztott kis minta, mely folyamatosan, a kutatás előrehaladtával párhuzamosan alakul. Kutatásom során 31 interjú készítettem. Az interjúalanyok kiválasztásához a kritérium mintaválasztást, az opportunistá és a hólabda módszereket alkalmaztam (Miles és Huberman, 1994; idézi Bokor, 2000). Az állami szférából 3, a civil szférából 10, az üzleti szférából 12 fővel, az egyetemi szakértők közül 6 em-

berrel készítettem interjút. Az elemzésnél a „Templates” és némiképp az „Editing” elemzési módban, a kategorizálás és interpretálás kombinációját alkalmaztam. Nagyrészt realista, szöveghű (naturalista) olvasatban értelmeztem a szövegeket, azaz az interjúalanyok mondanivalóját szó szerint elfogadtam, azokat „valóságnak tekintettem”. A kódoláshoz az Nvivo9 szoftvert használtam. Az adatgyűjtés és az adatelemzés párhuzamosan, iteratív módon történt. Az adatgyűjtés és adatelemzés körkörös folyamata egészen az elméleti telítettség eléréséig tartott (Glaser-Strauss, 1967), azaz amikor a további interjúk, adatok már nem sok újat adtak, nem gazdagították a tudást. Az interjúkban számtalan témával foglalkoztam, de ebben a tanulmányban kizárólag a munkahelyi mozgás témakörére koncentrálok. A rövid, legjobb gyakorlatokat bemutató esettanulmányok elkészítéséhez szintén az interjúkat használtam, amelyeket kiegészítettem szekunder kutatással, valamint, ha szükségét éreztem, az érintettekkel való újabb interjúkkal, beszélgetésekkel.

A 31 interjú eredményeinek rövid összefoglaló áttekintése a munkahelyi sportról

Az interjúalanyok véleménye szerint a munkahelyi mozgásprogram egy kettős érdekeltséget jelentő, win-win szituáció, jól jár az alkalmazott és a munkaadó is. Ezt mind a két érintett félnek fel kellene ismernie, és mind a két félnek tennie, cselekednie kellene. Ez egy hosszú távú befektetés, nem egyik napról a másikra lesznek eredmények. Folyamatos erőforrásokat igényel, de hosszú távon egyértelműen megtérül. A vállalatok társadalmi felelősségvállalásukat is demonstrálhatják általa, építhetik pozitív imázsukat, valamint a vállalati közösségteremtésnek is eszköze lehet. Az üzleti szféra képviselői (és néhány civil) beszéltek arról, hogy Magyarországon nemcsak, hogy a felmérések hiányosak a szabadidősport, a mozgásprogramok vállalatra gyakorolt jótékony hatásairól, de mozgás-programot is keveset találok. Mindenki a Coca-Cola Testélesztő Programját és a MOL STEP-Programját emlegette (a neves programokról később részletesebben is írok a jó gyakorlatok részben), ez a két igazán ismert program. A terület egy most éledező terület, ami hatalmas lehetőségeket rejt. Több intézmény, fórum, program, például a TÉT-Platform, azaz Táplálkozás-Életmód-Testkultúra-Platform, vagy a Közösen Könnyebb, vagy az EMEGY, vagy éppen az Önkéntes Munkahelyi Sport Nagykövet Képzés aktívan foglalkozik a kérdéssel, valamint egyes munkahelyeken elindultak ebbe az irányba, kezdik felismerni ennek jelentőségét. A Nemzeti Erőforrás Minisztériumban elindult egy munkahelyi sport pilot-projekt, ami ha működőképes lesz, szélesebb körben kiterjesztik.

„Ha a munkahely elkezd, szemléletet formál, felpörgetheti ezt a területet.” (civil szféra képviselője #8)

A TÉT Platform széleskörű társadalmi összefogás a kiegyensúlyozott életmód és táplálkozás megvalósítása érdekében, melynek célja, hogy a lakosság körében hosszabb távon szemléletváltozás következzen be. Véleményük szerint az egyik fontos befolyásoló, szemléletformáló eszköz a munkahelyi testmozgás, amely révén a lakosság széles köreihez juthat el a kiegyensúlyozott életmód üzenete. A TÉT ezért külön munkacsoportot alakított a munkahelyi testmozgás népszerűsítésére.

A Közösen Könnyebb egy Munkahelyi Csapatverseny volt, az EMEGY, az OEFI és a Sport Államtitkárság közös kezdeményezése volt 2007-2010 között, amely a nevező munkahelyi csapatok fizikai állapotfelmérésével in-

dult, majd 6 hónap múlva kontrollmérést végeztek. A nevező munkahelyi csapatok (100-nál több 2007-ben) tudatosan étkeztek, közösen mozogtak, hogy a kontrollméréseken minél jobb eredményeket érjenek el és megnyerjék a versenyt. 2007-ben a résztvevők 72 százalékánál javult valamivel a fizikai index, 24 százalékánál pedig jelentősen javult. 12 százalékánál egészségesebbé váltak az étkezési szokások. Összesen 1484 kg-tól szabadultak meg 2007-ben, a testsúly átlagban 3 kg-mal, a derék bőség pedig 5 cm-rel csökkent a munkavállalók körében.

Az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület célja elősegíteni mindazokat a törekvéseket, erőfeszítéseket, intézkedéseket, amelyek azt célozzák, hogy a munkahelyeken dolgozók valamennyien a jelenleginél jobb testi, lelki és szellemi egészséggel végezhesék munkájukat. Ugyanezeket az alapelveket emelte stratégiai törekvései közé az elfogadott Nemzeti Munkavédelmi Program is, amely a munkavédelem meglévő problémáinak megoldása és a jövő problémáinak megelőzése érdekében – az Egészségesebb Munkahelyekért Egyesület célkitűzéseivel megegyezően – a kedvezőtlen munkakörülmények felszámolását, a munkabalesetek számának és súlyosságának csökkentését, jó közérzetet biztosító munkakörnyezet kialakítását vállalta cselekvési programjában (www.emegy.hu).

Az Önkéntes Munkahelyi Sport Nagykövet Képzés 2013-ban indult, az EMEGY, az EMMI és a MOB közös kezdeményezésére. A képzés célja olyan munkahelyi sport-nagykövetek/koordinátorok képzése, akik a dolgozók jobb egészségének és edzetségének érdekében, önkéntes munka felajánlásával hajlandók rendszeres, aktív, közös testedzésre és egészségesebb életmódra motiválni munkatársaikat. Valamint e képzést követően szervezik és működtetik munkahelyükön a különféle, közös sporttevékenységeket munkaidőn kívül/belül.

Ezek mind-mind remek kezdeményezések, csak a hatékonyságuk, „átütő erejük” nem mindig elégséges. A Közösen Könnyebb program például pénzhiány miatt nem folytatódhatott, a Munkahelyi Sport Nagykövet program lelkes indulása után újabb esemény nem történt, a 2013 októberére tervezett összejövetelt is elhalasztották. Valami még hiányzik...

A munkahelyi mozgás konkrét megjelenési formái jelenleg a magyarországi vállalatok körében:

- nagyon kevés vállalatnál vannak konditermek, fitnesztermek, saját szervezésű órák, saját szervezésű bajnokságok (pl. Coca-Cola, Magyar Telekom);
- jellemzően családi napokat és sportnapokat, vállalati olimpiákat szerveznek, ami mindösszesen 1 nap a 364-gyel szemben;
- ingyenes vagy kedvezményes részvételi lehetőséget biztosítanak rendezvényeken, ami lehet saját, szponzorált vagy „semleges” esemény;
- cafetéria-rendszer által, vagy kedvezményes sportolási lehetőségek biztosítása egyéb céges szerződésekkel, kártyákkal: „ALL YOU CAN MOVE”-kártya, SZÉP-kártya (A 2012-es törvények szerint a kártya keretösszege 450 000 Ft. Ez három részből tevődik össze: a szálláshely alszámlára 225 000 Ft, a vendéglátásra 150 000 Ft, míg a rekreációra 75 000 Ft utalható. A juttatások után a munkáltatónak már nemcsak személyi jövedelemadó, hanem egészségügyi hozzájárulást is fizetni kell, amely 10 százalékos költségnövekedést okoz az előző évhez képest.);
- a kerékpárral való közlekedést könnyítik, kerékpártárolók-építésével, céges kerékpárokkal.

Az ALL YOU CAN MOVE SportPass kártya arra ad lehetőséget, hogy a munkavállalók egyetlen kártyával az országban különböző sportlétesítménybe (fitneszterembe, uszodába, jógastúdióba stb.) mehessenek el és azokban rengetegféle mozgásformát gyakorolhassanak. Ezzel a megoldással a HR-eseknek nem kell egyesével leszerződnie a szolgáltatókkal. Fizetheti a havidíjat a munkáltató és a munkavállaló is. 2013-ban a szerződött céges partnereik száma 550 és több mint 300 sportlétesítmény elfogadóhelyük volt, tagjaik száma meghaladta a 22.500 főt (<http://allyoucanmove.hu>).

Számtalan probléma merült fel, amelyek akadályozó tényezők. Ezek egy része külső tényező, egy része belső, vállalaton belüli tényező. Hiányzik a törvényi támogatás, a szabályozás, a munkahelyi egészség- és mozgásprogramoknak, szabadidősportnak kedvező adókörnyezet. A meglévő támogatások, lehetőségek nem elégségesek, és inkább bővíteni kellene ezeket a lehetőségeket, mintsem szűkíteni.

„Magyarországon a munkahelyi sporttal kapcsolatos törvényeket, ha kigyűjtögeti... mély lábszag lengi be az egészet, mert pitiáner, értelmetlen, jelentéktelenek, korlátozások sora béklyózza meg, hogy pénzek áramoljanak a szabadidősportba... az állam jól megakadályozta. Adó és járulékköteles juttatás minden sporttal kapcsolatos juttatás.” (civil szféra képviselője #3)

Emellett az általános társadalmi környezet, a kultúra sem kedvező, hiszen nem csak a vállalat falain belül nincs szabadidősport, hanem a vállalat falain kívül sem.

A cégek nem tudják, hogyan lehetne megszólítani a nem mozgó alkalmazottaikat. Nincsenek hozzá módszereik, szakembereik. Hiányzik a szakértelem. A vállalatok nagyobb része a „tudjuk le” szemlélet jegyében szervezi meg a sportnapjait. Hiányzik a hosszú távú szemlélet, a tudatosság, a tényleges mozgásprogramok.

Nem teljesen nyilvánvaló, hogy melyik funkcionális területhez tartozik a vállalati sport, kié a felelősség, ki viselje a költségeit, vagy éppen kié a siker.

„Az egyik baja, hogy határterület, HR, stratégia, marketing, kommunikáció, a well-being programok hol a kommunikációhoz, hol a HR-hez tartoznak, ha siker van, magáénak érzi, ha tenni kell, tolják el, ha kudarc van, végképp.” (civil szféra képviselője #3)

Papíron létezik egy Cégsport Szövetség, de a gyakorlatban nem működik, pedig egy nagyon jó terep lenne a legjobb gyakorlatok, a hiányzó szakértelem, koncepciók, módszertanok összegyűjtésére, kicserélésére. A Coca-Cola arról számolt be, hogy ők szívesen megosztják a tapasztalataikat, de nincs igazi érdeklődés a többi cég részéről. A Magyar Szabadidősport Szövetség tagja az Európai Munkahelyi Sportszövetségnek (EFCS), de sok minden ezen a fronton sem történik.

A vállalati vezetők személyes elhivatottsága meghatározó. Sokkal többet számít ma még Magyarországon a vezető elköteleződése, mint a számszerűsíthető, racionálisan, üzletileg is érzékelhető előnyök mérlegelése. Kutatásokra, számszerűsítésekre lenne szükség.

„Magyarországon van egy-egy jó példa, főleg inkább a multik, ahol van egy-egy kulcsfigura, de végesen kevés. Ilyen a Coca-Cola például.” (civil szféra képviselője #8)

A szakirodalomban megtalálható szinte valamennyi vállalati szintű értéktérítő tényezőről beszéltek az interjúalanyaim, kivételt képeztek a transzferálható képességek. Az üzleti szféra képviselői nagy hangsúlyt helyeztek arra, hogy a munkahelyi egészség és mozgás felkarolása, rendezvények létrehozása vagy szponzorálása által demonstrálhatják társadalmi felelősségvállalásu-

kat, építhetik pozitív imázsukat mind befelé, mind kifelé. Ma még egyértelműen a vállalatvezetők személyén, elkötelezettségén múlik, hogy a vállalat törődik-e a munkavállalók egészségével, sportolási lehetőségével vagy a szabadidősport szponzorálásával. Egyáltalán nem az üzleti célok, érdekek vezérlik a területet. A munkahelyi sportban hatalmas potenciál van, a jelenben és a jövőben a munkahely kiemelt terepe lehet a szemléletformálásnak, a szabadidősport terjedésének, újabb fogyasztói csoportok bevonásának, ezáltal a szabadidősport iránti igény és kereslet növekedésének.

Jó gyakorlatok – Coca-Cola, MOL, Unilever, Kürt, Decathlon és General Electric (GE)

Azért szerencsére vannak követendő példák, dicséretre méltó „fecskék”. Ezeket a „best practice” eljárásokat, azaz legjobb gyakorlatokat érdemes összegyűjteni, megosztani. Az eseteknél interjúztam, beszélgettem vagy a programok kitalálójával, vagy a megvalósítójával, vagy a megvalósításban segítő partnerekkel (kivételt képez a Kürt és a General Electric – GE), valamint ahol rendelkezésre állt, szekunder adatokat is felhasználtam.

1. A Coca-Cola Magyarország 2005-ben indította el Testébresztő programját (<https://www.testebreszto.hu/>, <https://www.facebook.com/testebreszto>), immár 8 évvel ezelőtt, Magyarországon elsőként. A programmal 2008-ban elnyerte az Amerikai Kereskedelmi Kamara Egészséges Munkahely – Legjobb Gyakorlat Díját. Rendszeres mozgásra ösztönzik a fogyasztókat és a munkavállalókat egyaránt, hangsúlyozzák a helyes táplálkozást, az egészséges étrendtervezést. A Coca-Cola Magyarország esetében a Testébresztő program a CSR-stratégia részét képezi. Kezdetben csak a munkavállalók programja volt (csak Munkahelyi Testébresztő létezett, teljesen figyelembe véve a munkavállalók igényeit, javaslatait), mára azonban a teljes társadalom számára elérhető: a Testébresztő programsorozat elsődleges célja a rendszeres testmozgás népszerűsítése a társadalom minden tagját érintve. Hozzánk köthetők: a Női Mozgásfesztivál (TAFISA Szabadidősport Világszervezet Innovációs Díját nyerte el 2011-ben.), a Női Futógála, a Fit Week, a Szigeti Sportvarázs, a Balaton-átúszás, a Mozdulj Velencei-tó, az Aerobik és Wellness Kongresszusok és különböző Aerobik Napok. A Coca-Cola mind a civil, mind az állami szférával, mint egyéb üzleti vállalkozásokkal (pl. Balaton-átúszás szervezői, Magyar Szabadidősport Szövetség, ÖTM, MOB, Fitness Company, Budapest Sportiroda) jól együtt tudott, tud működni, ha a mozgásról és annak népszerűsítéséről van szó. Van három Testébresztő nagykövetség is: Katus Attila, Gavallér-Kormos Attila és Varró Gyula.

A (Munkahelyi) Testébresztő Program sikerének kulcsa a vezetői elköteleződés (és Pogány Éda – Coca-Cola Vállalati kapcsolatok igazgató, a MOB szabadidősport tagozatának tagja – személye, fantasztikus, amit ő kidolgozott és megvalósított), hogy a program a vállalati kultúra részévé vált, illeszkedik az üzleti célokhoz, hatékony tervezéssel indult és folyamatosan hatékonyan kommunikálják és fejlesztik. A vállalat által rendezett és támogatott sporteseményeken való részvétel rendkívül népszerű a munkavállalók körében, és egyre több lehetőség, program van, egyre többen és egyre több mindenhez csatlakoznak, a program folyamatosan fejlődik (2012-ben például túra-klub indult el).

A Coca-Cola Magyarország Testébresztő Program öt éve számokban (Coca-Cola Testébresztő – Údító oldalak, 2010. decemberi különszám): az öt év alatti Testébresz-

tők száma 2,1 millió fő volt, 500 eseményen és 500 helyszínen, 50 sportágban. Az öt év alatt összesen 2 100 000 kilométert futottak, ebből a Coca-Cola Magyarország dolgozói 6 000 km-t teljesítettek, 250 000 kilométert úsztak, ebből a Coca-Cola Magyarország dolgozói 500 km-t úsztak, 1 500 000 kilométert bicikliztek, ebből a Coca-Cola Magyarország dolgozói 30 000 km-t tettek meg, és 185 000 órányit aerobikoztak, ebből a Coca-Cola Magyarország dolgozói 1 200 órán vettek részt.

A cég és munkavállalói 2010-ben csatlakoztak a Magyar Kerékpáros Klub által szervezett Bringázz a Munkába! országos kampányhoz is. A vállalat ugyanebben az évben csatlakozott az Egészség Hidja Összefogás Egyesület „Munkahelyi Egészségtudatossági Program”-jához, orvosi tájékoztatók, szűrővizsgálatok zajlottak, mellyel az egészséges életmód fontosságára hívták fel a figyelmet.

2. A MOL STEP – Tégy egy lépést az egészségedért elnevezésű programja 2006-ban indult, és 2011-ig tartott. A program egészségügyi egyéni szűréseket és egészségterveket, mozgással kapcsolatos programokat, dohányzásról való leszokást segítő programokat, táplálkozási tanácsokat és stressz-felmérést, valamint stressz-kezelést tartalmazott, és mindezek hatékony kommunikációját a munkavállalók felé, hogy minél többüket be tudják vonni (heti és havi magazinok, leafletek, brosúrák, internetes felületek segítségével). Ami a program nagy előnye, hogy folyamatos szűrések, értékelések, ellenőrzések történtek, így vannak mérhető, összehasonlítható számadatok.

A STEP-projektet induláskor, a tervezés szakaszában három fázisra tagolták. Az első fázisban, amely a 2006-2007-es időszakot ölelte fel (bevezetési fázis), a részvételi arány 20 százalékos elérése került meghatározásra. Ebbe a fázisba két országból hat vállalatot vontak be. A következő, második fázisban (2008-2009) a célkitűzések, a részvételi arány 40, majd 60 százalékos elérésén túl, folyamatosan tovább bővültek a hiányzói ráta csökkenésével és a legfontosabb egészségi mutatók regisztrálásával. Itt már nyolc vállalatot vontak be, a 3. fázisban pedig kilenc országból 16 vállalatot terveztek a programba beléptetni.

A 10 lépés, amit meghatároztak a testi egészség fejlesztése érdekében:

1. Le kell szokni a dohányzásról
2. Minimum napi fél óra mozgás kell
3. A koleszterinszint legyen 4,5 mmol/l alatt
4. A HDL legyen 1 mmol/l alatt
5. Az LDL legyen 3,5mmol/l alatt
6. A vérnyomás ne legyen 135/85 Hgmm felett
7. Csökkenteni kell az alkoholfogyasztást
8. A triglicerid-szint legyen 2 mmol/l alatt
9. A BMI legyen 25 kg/m² alatt
10. A vércukorszint legyen 6 mmol/l alatt

Az eredmények 2008-2009-ben (<http://www.oefi.hu/lelekrehangolva/eloadas/mi.pdf>, letöltés ideje: 2013. 07.01.; Miniska, 2010):

- A teljes részvételi arány elérte a STEP-programban résztvevő MOL csoport vállalatok összlétszámának 62 százalékát, amely összességében 7434 munkavállalót jelent, ezzel megvalósítva a projekt alapvető célkitűzését.
- A számított hiányzói ráta 3,14 százalék lett.
- 7500+ fő vett részt egészségügyi szűréseken.
- 250 MOL munkavállaló és 400 családtag vett részt különböző mozgással összefüggő programokon (egészségséták, outdoor hétvégék, tanfolyamok). Nagy előnye a programnak, hogy a családtagokat is bevonták, célcso-

port-specifikusan tanfolyamokat szerveztek, és az idősebb munkavállalókra is gondoltak.

- Több mint 3500 MOL munkavállaló vett részt szervezett sporttevékenységeken.
- Több mint 3000 MOL munkavállaló és kb. 2000 családtag vett részt a MOL rendezvényeken (Summer Party, Regionális családi napok, STEP napok).
- Számos díjat nyertek a programmal:
 - o 2008: DuPont Munkavédelmi díj,
 - o 2008: Amerikai Kereskedelmi Kamara „Egészséges munkahely” 1. helyezése nagyvállalati kategóriában
 - o Európai Munkahelyi Egészségfejlesztési Hálózat (ENWHP) „Move Europe” Egészséges munkahely pályázat 1. hely
 - o 2009-ben a MOL másodízben első helyezést ért el az Amerikai Kereskedelmi Kamara „Egészséges Munkahelyek „Legjobb gyakorlat” kategóriában
- A Közösen Könnyebb versenyen 28 MOL csapat vett részt 185 fővel.

3. Az Unilever pozitív vállalati kultúrát épített ki azáltal, hogy gondoskodik a munkavállalók egészségi állapotáról és kondíciójáról. A cél megvalósítása érdekében született meg a cég LampLighter nevű programja nemzetközi szinten, amely az alkalmazottak egészségét kívánja megőrizni és fejleszteni. 2001-ben a felsőbb vezetőket a kéréssel álltak elő, hogy szeretnék segítséget kérni energiaszintjük megfelelő fejlesztéséhez és irányításához, hogy, ezáltal a legtöbbet tudják kihozni az idejükből, de a program ennél sokkal több lett. 2005 óta Magyarországon is megtalálható az itthon „Vitalitás”-programként emlegetett LampLighter program. A program keretében elérhetők a következők: életmód felmérés, relaxáció szoba, masszázs, gerinctorna, dietetikus, belső konditerem, fitness bérlet, munkahelyi kerékpárok, csocsóasztal, Vitalitás-napok: futóverseny, egészségmegőrző előadások.

Az életmód-program egy önmagába visszatérő körben, a nemzetközi „élprogramokhoz” hasonlóan, példamutatóan a következő elemekre épül:

- laborvizsgálatok, testparaméterek mérése
- online-kérdőív kitöltése a dolgozókkal az egészségfejlesztés fontos területeire koncentrálna (táplálkozás, dohányzás, mozgás, stressz, stb.)
- egyéni kiértékelés, személyes fejlesztési tervek és ajánlások a saját rizikófaktoroknak megfelelően
- szűrőprogramok
- vállalati adatbázis a fő területekhez, programokhoz (amelyben természetesen névtelen adatok szerepelnek)
- folyamatos követés a rizikófaktorok, kockázatok függvényében évente/kétévente.

A bemutatott egészségfejlesztési program-sikertényezők mind megtalálhatók az Unilever-nél: a vezetői elkötelezettség, a vállalati kultúrába illeszkedés, a hatékony kommunikáció és hatékony tervezés, célmeghatározás, támogató környezet, munkavállalók bevonása, ösztönzése, személyre szabott programok a megvalósításban, folyamatos szűrések, értékelések, fejlesztések.

A Vitalitás program szintén több díjat is elnyert: a „Move Europe” – Egészséges munkahely pályázati díját és az Amerikai Kereskedelmi Kamara „Egészséges munkahely” különdíját. Nemzetközi szinten innovációs díjat nyert.

Az egészségfejlesztési programban talán arra a legbüszkébbek, hogy teljes mértékben egyénre szabott, és a munkavállalók igényeire épül. Minden országban más módszerekkel kezdték meg a harcot az egészségmegör-

zéséért, a más kulturális körülmények miatt. A négy kötelező része a programnak azonban mindenütt ugyanúgy megtalálható: táplálkozással, testmozgással és a mentális egészséggel foglalkozó tanácsadás, amit egy fél év után új találkozás és szűrés követ. Ez egy olyan program, amely képes mérések által bizonyítani az egészség és a teljesítmény közötti kapcsolatot. Ritka az ilyen, főleg Magyarországon! A programba 1 fontot fektetve 3,73 font jön vissza (http://www.world-heart-federation.org/fileadmin/user_upload/images/world-heart-day/2010/WHD_Employers_resource_guide/case_studies/WHDCS_UnileverLampLighter.pdf, letöltés ideje 2013.08.10.).

A programban résztvevő munkavállalók elmondása szerint sokkal elkötelezettebbek lettek a munkájuk iránt, kevesebbet hiányoztak egészségügyi problémáik miatt, jobban tudtak teljesíteni a munkahelyükön, és kevésbé érezték magukat nyomás alatt munka közben. A LampLighter által csökkentek az Unilever dolgozókra fordított egészségügyi kiadásai és növekedett a vállalat termelékenysége. Az Unilever megvalósította a „folyamatos fejlesztés” modelljét is: mozgósított, van egy csapat, szűrték és szűrnek, prioritizáltak, terveztek, megvalósítottak, értékelték és folyamatosan értékelnek, fejlesztenek, körkörösén, ahogy ez a nagykönyvben le van írva.

A mozgáslehetőségekre különösen odafigyelnek, ahogyan ezt a magyarországi kommunikációs igazgató is elmondta

(http://www.tetplatform.hu/letoltes/hatter_interjuk.pdf, letöltés ideje 2013.08.10.):

„4-5 különböző géppel felszerelt kis kondicionáló terem áll rendelkezésre a munkahelyen. De ugyanitt asztali foci és pingpongasztal is található, ezek a közösségépítésben is fontos tényezők lehetnek. Környezettudatossági szempontból is értékelhető, hogy 10 kerékpárt szereztek be, amelyeket akár a munkába járáshoz, akár kirándulásokhoz igénybe lehet venni. Szerdánként masszázs-szolgáltató jön a munkahelyre, a lelki egyensúly megtartását pedig egy külön relaxáló szoba szolgálja erre tervezett világítással, audio berendezéssel és különleges fotelekkel. Ezeket a lehetőségeket a dolgozók örömmel fogadták, és az a tapasztalat, hogy ha a testmozgási lehetőségeket biztosítja a cég, az egy hatékony eszköz a vezetőség részéről az egészség-megőrzési szándék tolmácsolására. Miután a dolgozók elkezdik a rendelkezésre álló eszközöket használni, a hálózati hatásnak köszönhetően egyre inkább szokássá válik a mozgás a munkahelyen.”

4. A világszínvonalon adatmentéssel foglalkozó magyar tulajdonú KÜRT Zrt. többször megkapta az Amerikai Kereskedelmi Kamara "Egészséges munkahely" díját, először 2004-ben, majd 2005-ben, valamint az OEFI "Egészségbarát munkahely" címét is megkapta 2006-ban. Odafigyelnek a táplálkozásra, a munkahely okozta egészségügyi problémák és stressz lehetőség szerinti elkerülésére, a testmozgásra, az alkalmazottak igényeinek figyelembevételével. A Kürt Zrt. rövid példájával arra szeretnék rámutatni, hogy nemcsak Coca-Cola, MOL, vagy Unilever méretű vállalatoknál lehet egészségmegőrző programokat megvalósítani. Nem kell óriási összegekben gondolkodni, amikor a vállalatok egészségfejlesztésről, vállalat sportról gondolkodnak, ráadásul ezek a befektetések egyértelműen megtérülnek.

„Az egészséges táplálkozásra való figyelemfelhíváson, az ergonomikus munkahely-kialakításon át, különböző tanácsadási és közösségi sportprogramok segítségével is igyekszünk a mentális terhelés és az ülőmunka okozta

tényezők negatív faktorai ellen is védekezni... egy fedett és szabadtéri sportkomplexum, mely számos lehetőséget nyitott meg előttünk... Asztaliteniszre, csócsóra helyben is van alkalmuk, kiemelném azonban, hogy jógára olyan nagy igény volt házon belül, hogy egy jógaoktató "házhoz" jön, és heti két alkalommal tart jógát az arra vágyóknak. A stressz csökkentésére egy másik jó példa lehet a KÜRT házi zenekara, amelynek próbaterme szintén a székházunkban található... Befektetéseink megtérülnek, hiszen a plusz-juttatások segítenek alacsonyban tartani a megbetegedések, illetve a fluktuáció arányát, viszont exponenciálisan növelik a munkavégzés minőségét és a belső elégedettséget!" (http://www.profession.hu/cikk_munkaeropiac/ 20081109/egeszseges-dolgozo-magas-minosegu-munka/128, letöltés ideje: 2013.08.10)

5. A Decathlon, amelynek mottója „Elérhetővé tenni a sportolás örömét mindenki számára”, kiváló példája a munkahelyi sport széleskörű megvalósításának, és a mottó szerint a munkavállalóinak is elérhetővé szeretné tenni a sportolás örömét. Valamennyi magyarországi áruházában kimagasló minőségben biztosítanak sportolási lehetőséget foglalkoztatottjaiknak, különböző formákban. Régebben a Decathlon is azon vállalatok közé tartozott, amely mindösszesen annyit tett, hogy éves fitnessbérletek megvásárlásával kívánta „letudni” a munkavállalók sportját, ez azonban nem volt célravezető, a 15 000 forintig elszámolható sportbérletet a dolgozók mindösszesen 13 százaléka használta (annak ellenére, hogy egy sportszerkereskedőről van szó, ahol a dolgozók közel 100 százaléka sportolt, sportol). Ezt felismerve más utakon kezdtek el járni, így alakultak ki a következő „mozgástámogatási formák”:

- Partnerkapcsolatokat alakítottak ki sportközpontokkal, sportszolgáltatókkal, a dolgozók igényeinek felmérése alapján (**1. táblázat**). Éves szerződéseket kötnek, és a dolgozók kedvezményesen látogathatnak sportlétesítményeket, mozgáscentrumokat. Tagok az ALL YOU CAN MOVE-nál is. Az ilyen partnerkapcsolatokat – amelyek nagyon sok esetben bartell-kapcsolatok is – mindig a dolgozói igények szerint alakítják ki a következő évre, azaz folyamatos visszakerdezés és igényfelmérés működik.

- Saját edzőterem az áruházakban, ami eddig négy helyen tudott megvalósulni. Az ott dolgozók igényeinek felmérése alapján rendezik be ezeket a termeket is.

- Saját márkás termékek megvásárlása esetén 20 százalékot, egyéb termékek megvásárlása esetén pedig 10 százalékot enged a termékek áraiból a cég a dolgozóinak. Mindemellett lehetőség van egy-egy kiírt termék, például siléc, sátor, tollas, kerékpár kipróbálására egy-egy hétvégi túra, kirándulás alkalmával. Azzal, hogy az áruház adja ezeket a lehetőségeket, a saját érdekét is szolgálja, hiszen egy személyesen tesztelt terméket nagyobb bizalommal tudnak ajánlani a dolgozók másoknak. Így a vállalat ezzel közvetve is hozzájárul a nagyobb nyereség eléréséhez.

- Gyakorlati termékképzés: a dolgozóknak nem elméleti előadásokat tartanak a termékekről, hanem a gyakorlatban próbálhatják ki azokat, ezzel is valós információkat szerezve a termékekről, valamint a mozgást is ösztönözve.

- Csapatépítő programok szervezése: minden egyes csapatépítő célja, hogy valami újat nyújtson, valamilyen új sportot, mozgásformát ismertessen meg a dolgozókkal, szintén az ő igényeik felmérése alapján. Emellett a rövidebb meetingeknek is mindig része a mozgás, valamint több önszerveződő „sportkör” is működik, vannak saját szervezésű versenyek, céges fociliga. A budaörsi csapatból a lelkes „sportolók” minden hétfőn egy órát kosárlabdázással, kézilabdával, vagy focival töltenek. Nincsenek állandó emberek, azok, akik egy kicsit mozognának, ad hoc módon csatlakozhatnak. A BAM (Bringázz a Munkába) mintájára kialakították a TAM-ot (Túrázz a Munkából), van TAM-felelősük is.

- Céges sportnap, amely 2012-ben került először megrendezésre, az első évében 600 dolgozóból 250-en vettek részt rajta. Ez kizárólag a munkavállalóknak van, ahol több versenyszámban összemérhetik erejüket. Egyenpólokat csináltattak, nevetek, zenéket választottak a csapatok, nagyon jól sikerült.

- A Decathlon aktívan támogat számos sporteseményt: Balaton-átúszás, Gerecse 50, Nagy Sportágválasztó, Iron Man. A részvétel ezeken a szponzorált eseményeken a dolgozók számára ingyenes.

- Sportolói támogatások biztosítása: mivel a dolgozók általában sportszerető emberek, sok esetben sportolói múlttal rendelkeznek. A sporteredményesség a vállalat számára is pozitívumot jelent, egy-egy kimagasló ered-

1. táblázat. Sportolási lehetőségek a munkavállalók számára a Decathlonokban

Table 1. Sports-opportunities for Decathlon-workers

	Fitnesz	Úszás	Tenisz	Squash	Korcsolya	Bowling	Spinning
HQ	•	•	•				
Budaörs	•	•	•				
Keleti régió							
Soroksár	•	•			•		
Miskolc	•			•		•	
Debrecen	•			•		•	
Maglód	•						
Csömör	•	•					
Kecskemét	•						•
Nyugati régió							
Dunakeszi	•			•			
Székesfehérvár	•			•			
Győr	•	•		•			
Zalaegerszeg	•			•	•		
Szombathely	•						
Dunaújváros	•						
Hatvani Raktár							
Hatvan		•					

Forrás: Pósfai (2012)

mény együtt jár a jó vállalati hírnévvel. A sportolói támogatásokat három kategóriára osztották. Az első kategóriába tartoznak azok, akik csak hobbi szinten sportolnak, de részt vesznek valamilyen versenyen. Ezek az emberek (kb. 40 fő) ruházati kedvezményt kapnak 6000 Ft-os értékben. A második kategóriába tartoznak azok, akik profi versenyzők (kb. 10 fő), ők évente 50 000 Ft-os termékvásárlási támogatást kapnak. A harmadik kategóriában a nemzetközi szinten versenyzők 100 000 Ft-os támogatásban részesülnek.

A Decathlon folyamatosan keresi a lehetőségeket, hogy dolgozói számára még többet tudjon nyújtani sport és egészség területén. 2012-ben egy EÜ-s egészség-megőrzési pályázaton nyertek, így 2012-2013 során 10 hónap alatt 6,5 millió forintot fordíthatnak a dolgozók testi-lelki egészségének megőrzésére, fejlesztésére. Már volt kérdőíves egészségügyi állapotfelmérés, és egészségtervek születtek, születnek a konkrét problémákra. Mindent hatékonyan kommunikálnak, interneten, Facebook-on, e-mail-ekben, személyesen is.

„Minden szempontból próbáljuk a szenvedélyt átadni... azt az élményt, amit a sporton keresztül megkapunk, azt próbáljuk továbbadni a vásárlóknak is. Hiteles csak úgy lehetsz, ha te magad is tudod és ismered azt, amit csinálsz... Nyilván a megfelelő munkabírást is attól a munkavállalótól lehet elvárni, akinek az egészsége is megfelelő... A változáshoz hosszú az út, leginkább a szellemiség az, amin Magyarországon változtatni kellene. Nem húzható rá egy egységes séma az összes szervezetre. Az igény mindenütt más és más. A feltérképezéshez rengeteg befektetett energiára és időre van szükség, azonban ez elengedhetetlen ahhoz, hogy egy olyan sportprogram induljon, amely valóban sikeres lesz, és később megtérül a vállalat számára... A Decathlon dolgozik azon is, hogy a tudást, a siker kulcsát átadja más vállalatoknak is.” (részlet a Decathlon magyarországi igazgatójának asszisztensével készített interjúból, Tóth, 2012)

6. Az egészségfejlesztést 2010 óta a General Electric – GE egy külön programmal támogatja, az ún. „Health-Ahead” rendszer bevezetésével. Évente a dolgozók körében egy közös felméréssel indul a munka. A kiértékelés után minden csoport felállítja az éves céljait. Havi megbeszélések alkalmával a célok megvalósulását kell nyomon követni. A működő csoportok:

- „Egészséges Táplálkozás” csoport, melynek célja felhívni a dolgozók figyelmét az egészséges táplálkozás fontosságára, hírlevelekben, előadásokon, az elérhető automataokban reformételek és ásványvizek „terjesztése”.

- „Kukbuk” Csoport (Cook Book = szakácskönyv), mely a csoport által otthon készített, egészséges ételek csokorba gyűjtött receptjeit népszerűsíti. A szakácskönyv eladásából származó összeget jótékonyági célra ajánlják fel a Gyermekétkeztetési Alapítványnak. A cél így kettős: a szakácskönyv megvásárlója egészséges receptekhez jut, valamint a vásárlással segítséget nyújt a rászoruló gyermekek egészséges és minőségi étkeztetésében.

- „Foglalkozás Egészségügyi Szolgálat” feladatai szűrések, vizsgálatok, veradások, „Egészség hét” szervezése.

- „Dohányzás megelőzés” csoport célja a dohányzásról való leszokás segítése.

- „Mozgás és Sport” csoport célja az egészséges, aktív életmód kialakítása, szabadidős sporttevékenységek, sportnapok, családi napok szervezése (focikupák, futóversenyek, röplabda). Negyedévente egy sportbérletet megtérít a cég, a sárkányhajó-versenyen két csapattal

indultak az elmúlt évben, valamint három csapattal csatlakoztak a Bringázz a munkába programhoz.

- „Stressz-kezelés” csoport célja a stressz fogalmának tisztázása a dolgozók körében, pozitív stressz-csökkentő módszerek ismertetése és népszerűsítése, szakmai tréningen való részvétel. Negyedévente jelenik meg a gyárban a stressz-kezelő csoport által kiadott „New GE... Nyugi” újság, tele érdekes cikkekkkel, a stressz témakörével kapcsolatban.

A GE-nél is jelen van a sikeres egészségprogramok valamennyi fontos eleme, és jól működik a rendszer.

Összegzés, következtetések

A 2. táblázatban látható, hogy melyik érintettnek mire kellene figyelnie, mit kellene tennie, kitől mi várható el, hogy fejlődjön a terület. Ezek tekinthetők egyfajta „ajánlásoknak” is, ha ezek nincsenek meg, a munkahelyi egészség és sport fejlesztése nehézségekbe, akadályokba ütközik.

Kvalitatív kutatásaim alapján azt állítom, hogy a magyar munkahelyi egészségfejlesztésnek és munkahelyi sportnak a kulcsa a szemléletformálásban rejlik. Az ország lakosságának, így a munkavállalóknak is a szemléletmódját fejleszteni kell. Egyrészt el kell juttatni az értékteremtő tényezőket hangsúlyozó információkat, másrészt meg kell ismertetni a fogyasztókat, munkavállalókat a különféle lehetőségekkel és mozgásformákkal. A másik oldalon a munkaadók szemléletén is változtatni kell. A munkahelyi sport egy olyan kettős érdekeltsgű, win-win szituáció, ami az egyénnek és a vállalatnak is értéket teremt, sőt, közvetett módon a társadalom is profitál belőle. Ugyanakkor jelenleg nincs megfelelő adókörnyezet Magyarországon a vállalati sport támogatására, a cégek többsége nem hosszú távon tervez, jellemzően még nincsenek hosszú távú mozgásprogramok, jellemzően nem tudják, hogyan kellene megszólítani a passzív alkalmazottaikat, és az üzleti megfontolások helyett még sokkal inkább a vezetőik személyes preferenciái határozzák meg, hogy fontos-e vagy sem, miközben a szekunder források is egyértelműen bizonyították, hogy üzleti szempontból is nagyon megéri. A munkahelyi egészségfejlesztésben és sportban nagy potenciál van, a munkahely kiemelt terepe lehet a szemléletformálásnak. Magyarországon a fogyasztói piac növelése kiemelt prioritású cél, a jelenleginél sokkal több fogyasztót kellene bevonnani a munkahelyi sportba, és ezáltal a szabadidő-sportba, figyelembe véve a különböző fogyasztói igényeket, célokat, motivációkat, anyagi lehetőségeket. Minél több potenciális fogyasztót tényleges fogyasztóvá kellene tenni. Az egyéni szintű értékteremtő tényezők (egészség, képességek fejlesztése, megbízhatóbb munkaeövé válás) megjelennek a vállalati szintű értékteremtésnél, valamint makroszinten is van hatásuk. Az egyes értékteremtő tényezők minél szélesebb körben való megismeretése eszköz lehet a szemléletformálásban, keresletlénkítésben. Különösen igaz ez az egyéni és vállalati szintű értékteremtő tényezőkre. A szemléletformálásnak köszönhető növekvő aktív sportfogyasztás tovább növelné az értékteremtés lehetőségét egyéni, vállalati és makroszinten egyaránt, azaz egy pozitív körforgásba kerülne, egy pozitív spirál indulhatna el. A pozitív példákat, jó gyakorlatokat minél szélesebb körben ismertté kellene tenni, a sikeres egészség- és mozgásprogramokkal rendelkező vállalatoktól sokat lehet tanulni. Ezek a vállalatok készek is átadni ezt a tudást, egyelőre még az a probléma, hogy a másik oldalon kevés az érdeklődő. Ezen mindenképpen változtatni kellene...

2. táblázat. Az érintettek „feladatai” **Table 2.** Tasks of the stakeholders

Érintett (stakeholder)	Feladatok, ajánlások
Munkahely - munkahelyi vezető	Szemléletváltás: hosszú távú win-win szituáció, üzleti érdek a munkavállalók egészség és sport fejlesztése
	A sikertényezők alkalmazása: elköteleződés, üzleti célokhoz, stratégiához, kultúrához illesztés, hatékony kommunikáció és tervezés, támogató környezet kialakítása, munkavállalók bevonása, ösztönzése, személyre szabott programok kialakítása és hatékony megvalósítása, szűrések és prioritizálás, folyamatos értékelés, ellenőrzés, fejlesztés
	Erőforrások folyamatos biztosítása (anyag, személyi, tárgyi – pl. létesítmények, öltözők, zuhanyzók, biciklitárolók)
	Konkrét, lebontott tervek, feladatok felelősökkel, határidőkkel, költségekkel, megvalósítással, majd mérésel. Kiemelt fontosságú, hogy legyenek folyamatosan mért adatok, adatbázisok, kutatások!
	Hosszú távú, nem pedig ad-hoc programok működtetése
	Legyen egyértelmű, melyik funkcionális területhez tartozik a munkahelyi egészség és sport, kié a felelősség, ki viseli a költségeket
Munkavállaló (egyén)	Szemléletváltás: érdeke mozogni, részt venni a munkahelyi sportprogramokban
	Időt, energiát, esetenként pénzt áldozni
	A nem mozgó kollégákat ösztönözni, bevonni
Allam	Megfelelő törvényi szabályozás, támogatók, ösztönzők kialakítása, pl. adókedvezmények
	Kiemelt fontosságú stratégiai területté kinevezni a munkahelyi egészséget és sportot, születhetne pl. egy olyan „Nemzeti Munkahelyi Egészségfejlesztési Stratégia”, amit megvalósítás és folyamatos visszacsatolások, fejlesztések követnek, és a népegészségügyi programokban sokkal hangsúlyosabban szerepeltetni a munkahelyi egészség és sport témát
	Szemléletformálás
	A média erejének jobb kihasználása a területen, kampányok, programok népszerűsítésére
	Munkaegészségügyi szakemberek képzése
	Versenyek, pályázatok kiírása, finanszírozása
Civilek: munkaadók és munkavállalók szervezetei, MSZSZ, Magyar Cégsport Szövetség, EMEGY, stb.	A törvények, támogatások, ösztönzők szakmai előkészítése, ötletelés, tervezetek készítése, érdekképviselés
	Szemléletformálás
	Együttműködés, párbeszéd, információcsere minden érintettel, partnerségek kialakítása
	Legjobb gyakorlatok gyűjtése és megosztása, ezekhez rendszeres fórumok biztosítása
	Versenyek, pályázatok kiírása, finanszírozása
	Kutatások, mérések

Felhasznált irodalom

Baicker, K., Cutler, D., Song, Z (2010): Workplace wellness programs can generate savings. *Health Affairs*, **29**: 2. 304-311.

Chu, C., Driscoll, T., Dwyer, S. (1997): The health-promoting workplace: an integrative perspective. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, **21**: 4. 377-385.

Coca-Cola Testébrészítő – Üdítő oldalak, 2010. decemberi különszám

Dongen, J.M., Proper, K.I., Van Wier, M.F., Van der Beek, a J., Bongers, P.M., Van Mechelen, W., Van Tulder, M.W. (2011): Systematic review on the financial return of worksite health promotion programmes aimed at improving nutrition and/or increasing physical activity. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, **12**: 12. 1031-49.

Egészséges dolgozó, magas minőségű munka, http://www.profession.hu/cikk_munkaeropiac/20081109/egeszseges-dolgozo-magas-minosegu-munka/128, letöltés ideje: 2013.08.10.

EMEGY honlapja: www.emegy.hu, letöltés ideje: 2013.08.10.

Goetzel, R.Z., Shechter, D., Ozminkowski, R.J., Marmet, P.F., Tabrizi, M.J., Roemer, E.C. (2007): Promis-

ing practices in employer health and productivity management efforts: findings from a benchmarking study. *Journal of occupational and environmental medicine American College of Occupational and Environmental Medicine*, **49**: 2. 111-130.

Goetzel, R.Z., Ozminkowski, R.J. (2008): The health and cost benefits of work site health-promotion programs. *Annual Review of Public Health*, **29**: 1. 303-323.

Goetzel, R.Z., Roemer, E.C., Liss-levinson, R.C., Samoly, D.K. (2008): Workplace Health Promotion: Policy Recommendations that Encourage Employers to Support Health Improvement Programs for their Workers. *Health San Francisco*, **29**: 303-323.

MAGYOSZ (2010): Az egészséges munkavállalókért és a biztonságos munkahelyekért.

Nana, G., Sanderson, K., Goodchild, M. (2002): *Economic impact of sport*. Business and Economic Research Ltd., Wellington.

Naydeck, B.L., Pearson, J.A., Ozminkowski, R.J., Day, B. T., Goetzel, R.Z. (2008): The impact of the highmark employee wellness programs on 4-year healthcare costs. *Journal of Occupational and Environmental Medicine American College of Occupational and Environmental Medicine*, **50**: 2. 146-156.

Smith, A.C.T., Westerbeek, H.M. (2007): Sport as a Vehicle for Deploying Corporate Social Responsibility, *JCC*, **25**: 43-54.

Szabó Á. (2011): Milyen értéket teremt a szabadidő-sport és mi a kapcsolata a versenyképességgel? *Vezetéstudomány, Mozaikok az üzleti szféra versenyképességéről*, **48**: 1. különszám. 24-37.

Szabó Á. (2012): A magyar szabadidősport működésének vizsgálata. Piacok, értékteremtés, feladatok a szabadidősportban. Doktori (PhD) értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, Gazdálkodástudományi Doktori Iskola, Budapest

TÉT Platform Munkahelyi Testmozgás Platform kerekasztal beszélgetés, http://www.tetplatform.hu/letoltes/hatter_intervju.pdf, letöltés ideje: 2013.08.10.

Unilever-LampLighter, [http://www.world-heart-federation.org/fileadmin/user_upload/images/world-heart-day/2010/WHD_Employers_resource_guide/case_stud-](http://www.world-heart-federation.org/fileadmin/user_upload/images/world-heart-day/2010/WHD_Employers_resource_guide/case_studies/WHDCS_UnileverLampLighter.pdf)

ies/WHDCS_UnileverLampLighter.pdf, letöltés ideje: 2013.08.10.

Vaughan-Jones, H., Barham, L. (2009): *Healthy Work Challenges and Opportunities to 2030*. Press Office Bupa, London.

WHO (2010): Five Keys to Healthy Workplaces: No Business Wealth without Workers' Health.

•••

A tanulmány az MSTT 2013. Tanulmányírási Pályázatán nyertes "Munkahelyi egészségfejlesztés – munkahelyi sport elméletben és gyakorlatban" című tanulmány második, gyakorlati része. Az első, elméleti rész helyzetképet ad a társadalmi, valamint a munkahelyi egészségről és sportról, ismerteti a sikeres egészség- és mozgásprogramok fő kritériumait. Közgazdász nézőpontból, számadatokkal igazolja, hogy üzleti szempontból is egyértelműen megéri a munkahelyi egészségfejlesztés, a munkahelyi mozgásprogramok alkalmazása.



www.mozgasgyogyszer.hu
www.sporttudomany.hu

A magyarországi szenior úszás fejlődése a statisztikai adatok alapján 1972-2013 között

¹ Csaba László, ² Miklós Attila

^{1,2} Magyar Szenior Úszók Országos Szövetsége, Budapest

E-mail: csaba.laci48@gmail.com, amattila56@gmail.com

Bevezetés

A szenior úszóversenyzők létszámának alakulását dolgoztuk fel matematikai, statisztikai számítások alapján. Arra kerestük a választ, hogy az elmúlt 43 év alatt hogyan és miért változott/változik és milyen évenkénti tendenciát mutat a versenyzők és a rajtok száma.

A világon először hivatalos szenior úszóversenyt 1970. május 2.-án az Amerikai Egyesült Államokban rendeztek (<http://www.usms.org/hist>). Magyarországon, szenior korúaknak az első versenyt, az előző dátumnál egy évvel később, 1971 augusztusában Gyulán rendezték. A német úszószövetség honlapja szerint az 1950-es években, bemutató jelleggel, megmérkőztek egymással idősebb, a versenyzéssel felhagyott úszók a felnőtt bajnokságokon a hivatalos versenyszámok után (<http://www.hsg-uni-rostock.de>). Ezt viszont nem tekinthetjük a mai értelemben szenior úszóversenynek.

Magyarországon az első tizenhét éves szenior úszóversenyt Gyulán nem a mai szabályok szerint, azaz a 25 éves kortól induló ötévenként váltó korcsoportok alapján rendezték, hanem az első korcsoport 40 éves kortól indul és tíz éves korcsoportonként volt a váltás. 1989-ben rendezték az első szenior úszóversenyt a FINA szabályok szerint.

A magyarországi szenior úszó mozgalom elterjedésében nagy szerepük volt a lelkes, önkéntes szervezőknek. A szervezésben elévülhetetlen érdemeket szerzett dr. Regele Károly, aki az első versenyeket rendezte és az ő tiszteletére a versenyt azóta is minden évben megtartjuk.

Büszkén mondhatjuk, hogy az 1988-ban Brisbane-ben (Ausztrália) megrendezett II. Masters világbajnokságtól kezdődően – amely az első nemzetközi szereplése volt a magyar szenior úszóspornak – versenyzőink az összes kontinens- és világbajnokságokon kiemelkedően szerepelnek. Sok versenyzőnk ért már el világszűcsöt. Nyilvántartásunk szerint, a FINA és LEN csúcs listái alapján, négy úszó ért el nyolc világszűcsöt, húsz úszó pedig kilencvenöt Európa csúcsot. Hat váltó világszűcs és nyolc Európa csúcs született.

Nemzetközi összehasonlítás

Az Amerikai Egyesült Államokban – amely nemcsak a versenysportban, hanem a szenior úszásban is nagyhatalomnak számít versenyeredmények és létszám alapján – a szenior úszók száma 60 000 (<http://www.usms.org/hist>). Magyarországon az elmúlt 43 év alatt a legalább egy versenyen elindult úszók száma 3000 fő volt. A 2013-as évben a (legalább egy rajtot teljesítő) versenyzők száma 635 a regisztrált versenyzőké 600. Az évenkénti egyesületi lét-

számok alapján hazánkban kb. 1000 fő az MSZÚOSZ tagja, a két adat közötti különbség az edzésen résztvevő, versenyen nem indult úszók száma.

Mivel az Egyesült Államok szenior szövetsége által közölt adat a nyíltvízi versenyeken indulókat is magába foglalja, amennyiben a Balaton-átúszáson indulók számát vetítjük a teljes lakosságra, kedvezőbb adatot kapnánk. Maradjunk a medencés versenyeken indulók adatainak elemzésénél, főleg azért, mert ez időjárástól független, valamint rendszeres testmozgást feltételez a versenyeken indulók részéről, valamint, mert az adatok feldolgozottsága részletesebb.

Az Amerikai Egyesült Államok szövetsége által közölt adatok szerint, a 100 ezer lakosra jutó szenior úszók száma 19, míg Magyarországon ez a szám (amennyiben szigorúan csak a medencés versenyeken a 2013-as adatokat tekintjük) 6,4 úszó/100 ezer lakos. Mivel a szenior úszás szabadidő és versenysport, a versenyzők maguk finanszírozzák az edzést és a versenyzést, mindezt szabad idejükben, ezért a versenyzés mindenképpen jövedelemfüggő.

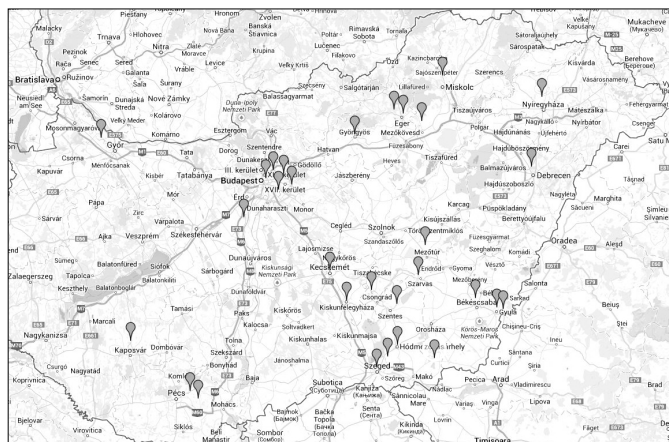
Egy európai összehasonlítás is érdekes lehet. Németországban a 2013. november 30.- december 1. rövid pályás országos bajnokságon kétnapos versenyen délelőtt/délután rendezett futamokban 1265 induló (551 férfi/714 nő), összesen 3648 rajtot teljesített (<http://www.dsv.de>). Az ehhez közeli időpontban rendezett magyar szenior fedett pályás országos bajnokságon 2013. november 15-17-én 295 hazai versenyző 1039 rajtot teljesített (<http://mszuosz.hu>). A német átlag 3,12 rajt/versenyző (két napon négy részletben) a magyar átlag 3,52 rajt/versenyző (három napon). Az ország lakosságára vetítve a németországi arány 1,59 szenior induló az OB-n 100 ezer lakosra, Magyarországon ez az arány 2,98 induló, 100 ezer lakosra.

A Magyar Szenior Úszók Országos Szövetsége 2006-ban alakult a Magyar Úszó Szövetség, alszövetségéül. A 2010-ben újjáalakult – már önálló szövetségünk – elnökségének céljai között szerepelt, hogy tagszervezeteink létszámát növeljük, s ezzel párhuzamosan reméltük, hogy versenyzőink létszáma is nőni fog. Az elmúlt három évben 5 új egyesületet vettünk föl, de sajnos – az alapszabályunk be nem tartása miatt – ugyanakkor azonos számú tagszervezettől voltunk kénytelenek megválni.

A tagszervezeteink országban belüli elhelyezkedését tüntettük fel (2013-as évre) az **1. ábrán**.

A szenior úszás magyarországi elterjedésében fontos szerepet betöltő Dél-Alföld súlya a regisztrált versenyzők számában is érzékelhető. A regisztrált és versenyeken induló szenior úszók száma megyénként a **1. táblázatban** látható. Fontos megjegyezni, hogy a regisztrált és a versenyeken induló szenior úszók száma nem azonos. Sokkal többen vesznek részt edzéseken, ezáltal szélesítve a szabadidő sport bázisát, mint ahányan versenyeken indulnak.

Az összes, egyesületnél úszó szenior sportolót tekintve változó mértékkel ugyan, de az évek során emelkedő létszámot mutat. A 2013-as adatok alapján



1. ábra. Szenior úszó tagszervezetek Magyarországon

1. táblázat. Versenyeken induló regisztrált versenyzők száma 2013-as adat

Megyék	Versenyzők száma	Százalékos megoszlás
Bács-Kiskun	21	3.50%
Baranya	18	3.00%
Békés	65	10.83%
Borsod-Abaúj-Zemplén	14	2.33%
Budapest	155	25.83%
Csongrád	117	19.50%
Győr-Moson-Sopron	20	3.33%
Hajdú-Bihar	53	8.83%
Heves	29	4.83%
Jász-Nagykun-Szolnok	15	2.50%
Komárom-Esztergom	8	1.33%
Pest	2	0.33%
Somogy	4	0.67%
Szabolcs-Szatmár-Bereg	14	2.33%
Tolna	4	0.67%
Veszprém	2	0.33%
Egyéni	59	9.83%
Összesen regisztrált:	600	

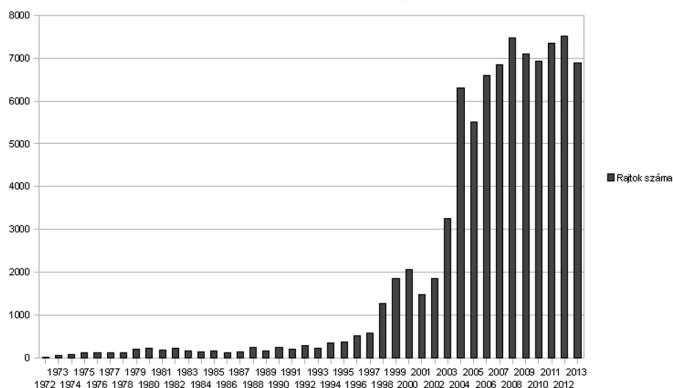
a szenior úszó mozgalomban 1100 körüli az edzéseken részt vevők száma. Közülük 600 versenyző indult el 2013-ban legalább egy versenyen.

A magyarországi szenior úszás statisztikai vizsgálata

Az indulástól eltelt negyvenhárom év alatt, egyre népszerűbb lett hazánkban a szenior versenyek rendezése, ami az eleinte évről évre növekvő létszámok-

2. táblázat. A szenior úszóversenyek rajtszámának változása

Év	Rajtok száma			Változás a rajtok számában		
	Férfi	Női	Összesen	Férfi	Női	Összesen
2000	1191	877	2068			
2001	871	615	1486	-26.87 %	-29.87 %	-28.14 %
2002	1020	840	1860	17.11 %	36.59 %	25.17 %
2003	1776	1480	3256	74.12 %	76.19 %	75.05 %
2004	3442	2867	6309	93.81 %	93.72 %	93.77 %
2005	2986	2529	5515	-13.25 %	-11.79 %	-12.59 %
2006	3857	2730	6587	29.17 %	7.95 %	19.44 %
2007	3957	2888	6845	2.59 %	5.79 %	3.92 %
2008	4309	3169	7478	8.90 %	9.73 %	9.25 %
2009	4143	2960	7103	-3.85 %	-6.60 %	-5.01 %
2010	3934	2992	6926	-5.04 %	1.08 %	-2.49 %
2011	4169	3169	7338	5.97 %	5.92 %	5.95 %
2012	4274	3247	7521	2.52 %	2.46 %	2.49 %
2013	4020	2870	6890	-5.94 %	-11.61 %	-8.39 %

Magyarországi szenior úszók rajtjainak alakulása
2006-tól teljes körű a feldolgozás

2. ábra. Magyarországi szenior úszók rajtjai

nak is köszönhető. 2013-ban már 10 hazai versenyen mérhették össze tudásukat versenyzőink, amiből három országos bajnokság (<http://mszuosz.hu>) volt. A nemzetközi gyakorlatnak megfelelően, megrendezzük az 50 méteres (fedett pályás és nyitott medencés), valamint a 25 méteres OB-t is. Sajnos az utóbbi időben csökkent a versenyen indulók, illetve a teljesített rajtok száma. A rajtok számának változását nemtől és korcsoporttól függetlenül a 2. ábrán mutatjuk be. A szenior úszás, mint versenysport elterjedtsége, népszerűségének növekedése és a rajtok számának trendje így mutatható be legjellemzőbben. Ezért indulunk ki a legátfogóbb, semmilyen bontást nem tartalmazó adatokból, hogy a szövetség előtt felmerülő feladatokra irányítsuk a figyelmet (A statisztika az eddig feldolgozott 85850 rajt alapján készült. A feldolgozás 2006-2013 között teljes körű, az ennél korábbi jegyzőkönyvek feldolgozása a jegyzőkönyvek elektronikus tárolásának hiánya miatt nem teljes körű. Az elektronikus feldolgozottság 87,46%-os, ami a kimaradt rajtoknak kevesebb, mint 4-5%-át jelenti, a korábbi időszak kisebb rajtszáma miatt.)

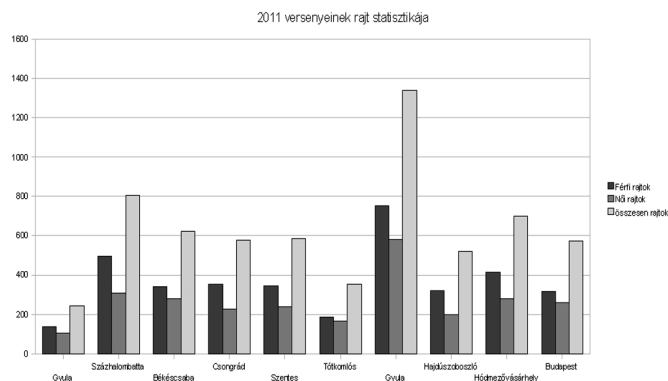
A nagy növekedés a rajtok számában 2003-ban következett be. Ennek oka egyrészt az, hogy ettől az évtől kezdve rendeztünk először három napos országos bajnokságot. A több szenior úszóverseny, több rajt lehetőséget biztosított. Ettől az évtől a rajtok száma dinamikusan nő egészen 2008-ig, amikor visszaesés tapasztalható. Ennek egyik magyarázata lehet az akkor kezdődött gazdasági válság.

A 2. táblázatban látható, hogy a rajtok száma 2001-től (1486) 2008-ig (7478) emelkedik, és utána követ-

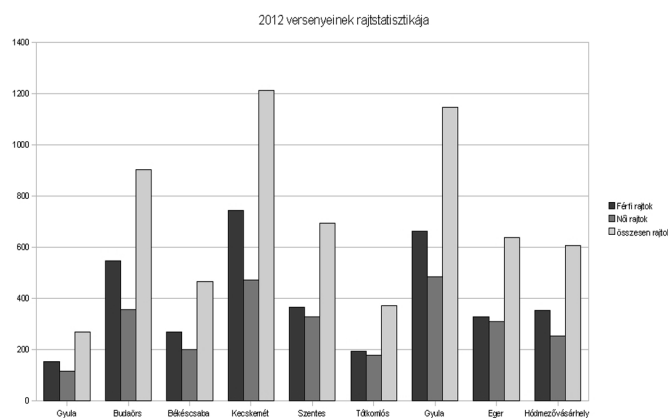
kező 3 éven keresztül nem éri el ezt a szintet. A 2013-as érték 6890, ami csaknem a 2007-es szinttel azonos (6845).

A 2011-13-as évek rajtjainak statisztikai elemzése

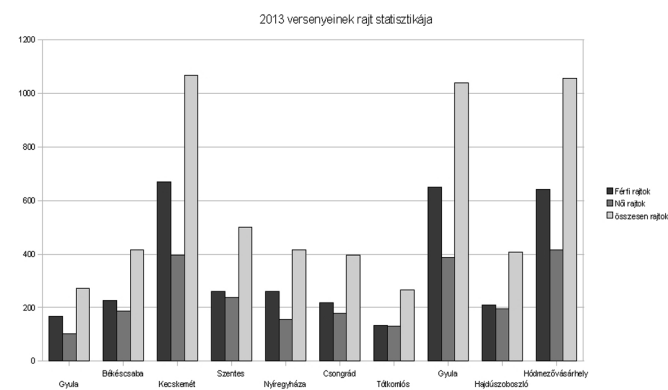
A 3-5. ábrán a függőleges tengelyen a rajtok száma látható, a vízszintesen helyszínenként az indulók száma nemenkénti bontásban és összesítve is.



3. ábra. 2011 rajtstatisztikák



4. ábra. 2012 rajtstatisztikák



5. ábra. 2013 rajtstatisztikák

3. táblázat. Résztvételi statisztika összes versenyzőre. Versenyzők száma rajtok száma szerint az 1972 óta eddig feldolgozott eredményekre

Versenyzők	1 rajt		2-10 rajt		11-20 rajt		21-50 rajt		51-100	
	Férfiak	355	19.00 %	867	46.41 %	212	11.35 %	190	10.17 %	108
Nők	178	15.86 %	533	47.50 %	110	9.80 %	124	11.05 %	73	6.51 %
Összes rajt	533	17.83 %	1400	46.82 %	322	10.77 %	314	10.50 %	181	6.05 %
Versenyzők	101-150		151-200		201-300		301-400		>400	
	Férfiak	48	2.57 %	35	1.87 %	29	1.55 %	16	0.86 %	8
Nők	42	3.74 %	15	1.34 %	25	2.23 %	10	0.89 %	12	1.07 %
Összes rajt	90	3.01 %	50	1.67 %	54	1.81 %	26	0.87 %	20	0.67 %

2011-ben két országos bajnokságot rendeztünk. Százhalombatta rövid pályás és Gyula a hagyományos hosszú pályás országos bajnokság.

2012-ben három országos bajnokság volt, Budaörsön (rövid pályás), Kecskeméten fedett medencés hosszú pályás és a hagyományos gyulai országos bajnokság.

A versenyzők számának és a rajtok számának csökkenése az előző évhez képest -8,39% 2013-ban, amikor Kecskeméten (rövid pályás), Gyulán a hagyományos és Hódmezővásárhelyen a hosszú pályás fedett medencében rendeztünk országos bajnokságokat.

2011-ben indult a rövid pályás szenior országos bajnokság, majd 2012-ben a fedett pályás szenior úszó országos bajnokság is. Mindkét versenyen az átlagos versenylétszámnál nagyobb volt a részvétel.

Az 5. ábrán látható, hogy a három kiemelt rendezvényen a részvétel 1000 rajt fölötti volt, a hazai úszók részéről, míg a többi versenyen a részvétel csökkent az előző évekhez képest. A három kiemelt verseny magas részvételi aránya nem kompenzálta a többi hét versenyen tapasztalható visszaesést (<http://mszuosz.hu>).

Minden versenyt külön elemeztünk a rajtok számát illetően és ezekből a statisztikákból kitűnik, hogy a gyulai, januári hosszú távú verseny kivételével mindenhol 20-30%-os csökkenés tapasztalható az előző évekhez viszonyítva (<http://mszuosz.hu/>).

Megjegyzendő, hogy ez a nevezési díjakban ugyan nem mutatkozott meg és bár a szövetség saját erőforrásokból, szponzori összegekből, illetve pályázatokon elnyert pénzből gazdálkodik, ami nem elég a versenyek közvetlen támogatására, pont 2013 volt az az év, amikor mindhárom országos bajnokságot támogatni tudtuk viszonylag jelentősebb összeggel. Véleményünk szerint nincs ok-okozati összefüggés a támogatottság és nagyobb részvétel között.

Arra a következtetésre jutottunk, hogy bár a kiemelt versenyeken megnőtt a hazai versenyzői létszám, de a tömegalap kiszélesítéséhez ez nem járult hozzá. Ennek a vizsgálatára végeztük el a következőkben elemzett rajtszám statisztikákat nemek, korcsoportok és a rajtok száma szerint.

A versenyen indulók számát korcsoportok szerint elemeztük 2009 és 2013 között. A legnépesebb korcsoportok minden évben a 35-39, a 40-44 és a 45-49 éves versenyzők. Az idősebbek korcsoportjaiban a csökkenés nem egyenletes. A Ratkó-korszakban születettek (1952-1955) viszonylag megemelik annak a korcsoportnak a létszámát, amelyikhez tartoznak, de érdekes, hogy a közvetlenül ezután születettek (1956-1959 korcsoport) létszáma alacsonyabb a két korcsoporttal idősebb versenyzőkéénél is.

A rajtok számának elemzése során készítettünk egy szegmentálást a vállalt rajtok számát illetően. Nagyon

4. táblázat. A rajtok számának elemzése a rajtok számának csökkenő sorrendje alapján

Sorszám	Rajtok	Összesen rajt %	Összes versenyző %
17	364	10.42%	0.62%
40	381	20.28%	1.46%
70	213	30.03%	2.56%
110	167	40.10%	4.02%
163	124	50.07%	5.95%
233	93	60.10%	8.51%
333	61	70.02%	12.16%
493	36	80.00%	18.01%
843	13	90.00%	30.79%

sok olyan versenyző szerepel a nyilvántartásunkban, akik egy versenyen indultak, néhány rajtot teljesítettek és nem fogta meg őket a verseny varázsa. Ugyanígy a másik véglet is gyakori, vannak versenyzők, akik kiemelkedően sok rajtot teljesítettek. A **3. táblázatban** a rajtok száma sávós kigyűjtésben látható, minden esetben több volt a férfi, kivéve a legmagasabb sávban.

Amikor más csoportosításban is megvizsgáljuk a rajtok számát, szembeötlő a szenior úszóverseny mozgalmat sérülékennyé tevő struktúra. A rajtok felét a versenyzők kevesebb, mint 6%-a teljesíti. A **4. táblázatban** közel 3000 versenyző 85 ezer rajtját elemezve látható, hogy a marketingben használt 20-80 százalékos megoszlás közelítőleg érvényes. A rajtok 80%-át a versenyzők 18%-a teljesítette és a 90%-ot a versenyzők 30%-a.

A magyarországi szenior úszók országos szövetségének tervei 2014-2021 között

A szenior úszás rövid és hosszabb távú terveiben a 2014-2021 közötti évek fontos, meghatározó szerepet töltenek be. A legtávolabbi cél 2021, amikor Budapesten megrendezésre kerül a felnőtt világbajnokság és a FINA döntése alapján ugyanabban az évben mi rendezhetjük a szenior úszó, műugró, szinkronúszó, vízilabda és hosszútávúszó világbajnokságot.

Többen felvetették a régi ismert úszók, esetleg a most még aktívan úszó, de 2021-ben szenior korú versenyzők bevonását a szenior mozgalmába. A nemzetközi tapasztalatok alapján a 25-29 évesek világcúcsa többnyire gyengébb, mint a 30-34 vagy 35-39 éves korcsoportok világcúcsai (<http://www.fina.org>).

A tanulmányok alapján, az úszásból kiöregedő világklasszis úszók néhány nem jellemző kivételtől eltekintve, a 30-as éveik közepén és végén térnek vissza a versenyzésbe szenior úszóként. Jellemző példa Dara Torres, aki mindkét irányba megjárta az utat és szenior úszóból vált pekingi olimpiai indulóvá 41 évesen. A másik jelenség, hogy egy-egy versenyen elindulnak, és utána nem versenyeznek. Erre a magyarázat egy olimpiai ezüstérmes szenior úszó szerint az, hogy a fiatalabb korcsoportos szenior úszók már nem tudják elvégezni azt az edzőmunkát, amit aktív korukban, míg egy 60-75 éves szenior még mindig hasonló távokat úszik, ha csökkentett intenzitással is, mint aktív korában. Ez a téma egy hosszabb tanulmányt érdemel, nem tárgya a jelen elemzésnek.

Ugyanakkor a világbajnokságra készüléstől függetlenül, szeretnénk a következő egy-két évben a szenior úszást, mint egészségmegőrző mozgás lehetőséget, a szenior úszó versenyzést, mint közösség építő, a

résztevőknek, a családoknak egészséges és kellemes időtöltést nyújtó sporttevékenységet népszerűsíteni.

Mindenképpen korábbi célt tűznénk magunk elé, mert ezáltal hamarabb kapnánk visszacsatolást az elképzeléseink helyességéről, és ha szükséges, más elgondolást dolgoznánk ki. Ezért a következő a fenti statisztikák alapján megalapozottnak vélt stratégiai tervet szeretnénk megvalósítani 2017-ig.

Új verseny helyszínek bevonása

A Dunántúlon, hosszú idő óta a 2013-as pécsi volt az első szenior verseny. Új versenyhelyszín volt 2011-ben Budaörs, 2012-ben Kecskemét és 2013-ban Pécs. Megfigyeléseink szerint az új versenyzők csatlakozási kedvét megnöveli egy, a lakhelyükön vagy annak közelében rendezett verseny. Ez Budapestre is érvényes, ahol bár négy csapat van és megyei bontásban a legtöbb regisztrált versenyző, de évek óta nem nő számottevően a versenyzők száma. Példaként hoznánk fel a 2006-2008 között rendezett Szigetvarázs szenior úszóversenyt, amelyen viszonylag sok új versenyző valamelyik úszásnemben teljesítette az egy hosszt.

A rajtok statisztikáját vizsgálva az „egy rajtos versenyzők” (**3. táblázat**) az elmúlt negyvenhárom év alatt az összes valaha indult versenyző 17,8%-a, ami nem rossz arány, mert a többiek közül kerül ki a magyarországi szenior úszás tömegbázisa és ez teszi lehetővé évente három országos bajnokság mindegyikén 300-400 versenyző indulását.

A szenior úszósport népszerűsítéséhez hozzájárul a médiában való megjelenés

Általában a helyi televíziók készítene felvételeket egy-egy rendezvény kapcsán. A helyi vagy térségi sajtóban és honlapokon jelennek meg írások egy-egy versenyről, ami országosan sajnos nem jut el az úszás iránt érdeklődők szélesebb táborához.

Az egészséges életmód népszerűsítésében a személyes ismerős példája és a közelen kínálkozó lehetőség egyaránt meggyőző lehet. Érdekességként megemlítenénk, hogy gyakran csatlakoztak, egy már versenyző szenior úszó példáján felbuzdulva, más az úszást gyakorló sporttársaink. Sajnos ez szűk körben hatásos és az egészséges életmódot követő, már amúgy is úszó sporttársakat érinti.

Nem utolsó sorban a régi, ismert versenyzők számára is vonzó lehet, ha egy volt sporttársát látja szerepelni valamelyik médiumban.

Több helyszínes versenyek rendezése

Mint többeket megmozgató szabadidős versenyt és a versenyzési költség csökkentése szempontjából is előnyös megoldást javasoltuk az éveken át megrendezett és csak az utóbbi néhány évben sajnálatosan elhanyagolt 1200 méteres „Hajós Alfréd mérföld” és a 2000 méteres „Fedett pályás öbölátúszás” megrendezését több uszodában az ország minél több pontján. Ezt úgynevezett „postaverseny”-ként kellene megrendezni. Ennek a két versenynek a rendezésére legalkalmassabb időpont a 2014-es év áprilisa és novembere lenne, két egymás utáni hétvégében megszabva a versenyrendezés időpontját. Az eredmények összesítését, honlapon történő megjelenítését, a versenyhelyszíneken a rendezők által készített táblázatok alapján, a Magyar Szenior Úszók Országos Szövetsége vállalja. Ezek a versenyek az elmúlt években sok úszót mozgattak meg. Gyakran edzés helyett vagy

annak keretén belül úszták le többen a fenti két távot. A fentebb vázolt stratégiának a hatását három év múlva összesítenénk. Addig is az éves adatgyűjtések folyamatosan történnek.

Mérőszámokba foglalva, szeretnénk elérni, hogy 2014-ben ne csökkenjen tovább a rajtok száma, illetve 2015-2016-ban újra növekedjen. A növekedés mértékét illetően nem szeretnénk elérhetetlen célt magunk elé tűzni, de jó lenne a 2007-2009-es 5-6%-os növekedést elérni. Új helyszínekkel szeretnénk a szenior úszósporthoz elterjeszteni a Dunántúlon is, ami az egyesületek létszámának növekedését hozná magával.

Felhasznált irodalom

<http://www.usms.org/hist/> (USA szenior úszó szövetségének honlapja)

[http://www.hsg-uni-rostock.de/inhalt10/masterschwimmsport.pdf](http://www.hsg-uni-rostock.de/inhalt10/mastersschwimmsport.pdf) (A német szenior úszás története (1. 2))

http://www.dsv.de/fileadmin/dsv/documents/masters/DMKB/2013/13_DMKB_Protokoll.pdf (A bajnokság)

<http://mszuosz.hu/> Magyar Szenior Úszók Országos Szövetségének honlapja (Statisztikák)

<http://www.fina.org/> Az úszó világszövetség honlapja (Rekordok)



www.mozgasgyogyszer.hu
www.sporttudomany.hu

Az ambuláns rehabilitáció gazdaságossági szempontjai

Máthé Botond Árpád

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Humánkineziológia szak, Budapest

E-mail: botond.mathe@garmed.hu

A WHO 2010-es statisztikája szerint hazánk lakosságának életminőségi mutatói rendkívül rosszak. Magyarország népességének 77%-a mozgásszegény életmódot folytat, vagyis fizikailag inaktív. Barro a lakosság egészségi állapotát a gazdasági teljesítmény, a gazdasági növekedés egyik legfontosabb indikátorának tartja (Ács és mtsai, 2012).

A kutatások kimutatták, hogy azokban az országokban, ahol a lakosság életminőségi mutatói jók és folyamatos kedvező prognosztikát mutatnak, jobb és gyorsabb a gazdasági növekedés.

A WHO a 2003-as „Health and development through physical activity and sport” dokumentumában megállapította, hogy minden egyes dollár, amit fizikai aktivitásba fektetnek 3,2 dollár megtakarítást jelent az egészségügy számára (Ács és mtsai, 2011). Tehát a civilizációs betegségek megelőzése gazdaságilag is serkentőleg hathat az országunkra. Így közvetve bizonyítást nyer a tény, hogy az életminőség javításával csökkenteni lehetne a szegénységet, ami nagyban befolyásolja a nemzetgazdasági teljesítményünket és megítélésünket. Bloom és Canning (2000) kijelentette, hogy a lakosság élettartamának 1 évvel való növelése 4%-os gazdasági növekedést rejt magában. Gémes a 2009-es Hungarostudy-ban kifejti, hogy szignifikáns a különbség az aktív és az inaktív életmódúak között (**1. táblázat**) a kiesett munkanapok mennyiségét illetően (Ács és mtsai, 2011).

A költséghatékonysági vizsgálatok is alátámasztják, hogy a világ bármely részében olcsóbb a betegségek megelőzése a fizikai aktivitás fokozásával, mint a

1. táblázat. Az inaktív életmód összehasonlítása néhány aspektusból

	Inaktív életmódot élők száma (%)	Aktív minimum 1nap/hét (%)
<i>Betegség miatt nem tudta ellátni munkáját</i>		
0 nap	70,4	75,0
1-14 nap	9,5	9,1
15-29 nap	4,0	3,8
30-nap	16,1	12,1
<i>Hányszor volt kórházban az elmúlt évben? (2001)</i>		
Egyszer sem	79,2	84,4
1-5 alkalommal	20,0	15,0
6-nál többször	0,8	0,6
<i>Hány napot töltött kórházban? (2001)</i>		
Nem volt kórházban	68,5	75,1
1-14 napot	19,8	18,2
15-29 napot	5,7	2,8
30-nál több napot	6,3	3,9

Forrás: Gémes (2009) nyomán, Ács és mtsai (2011): A fittség (m)értéke. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*, 8: 689-708.

gyógyszeres kezeléssel elérhető egészségjavulás (Apor, 2010).

Edwards–Tsouros (2006) becslése alapján a fizikai inaktivitás évente körülbelül 600 000 halálesetért felelős az Európai Unióban és további 5,3 millió egészséges életév elvesztéséhez vezet évente az idő előtt bekövetkező rokkantság és egészségromlás következtében (Ács és mtsai, 2011).

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 (OGY határozat, 2007). Mivel az inaktivitás közvetve rizikófaktora különböző betegségeknek és halálokoknak, ezért könnyen kijelenthető, hogy nemzetgazdasági terheket is ró a világ minden országára. A betegségek vagy akár a halál okozta kiesett termelés közvetve okoz veszteséget az államnak, így fogható fel, mint nemzetgazdasági terher. A közvetlen költségek nagy részét a társadalombiztosítás miatt az OEP-en keresztül a magyar állam állja. Ilyenkor gyógyszerekkel, ellátásokkal, kezelésekkel és a táppénzzel kapcsolatos költségekre kell gondolni. A közvetlen költségek másik része magán-személyekhez köthető.

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 (Ács és mtsai, 2012).

2009-re a betegségek gazdasági terhei 3019 milliárd forintra, az adott évi GDP 11,6%-ára nőttek (**2. táblázat**). 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 (Ács és mtsai, 2012).

A becslések szerint a 2009-es táppénz miatti kiadásokból közel 16 milliárd Ft-ot tudott volna spórolni az állam, ha az inaktivitás nem 77%-os Magyarországon. Mindez már 10%-os inaktivitási csökkentés esetén megvalósulhatna, ami reális célként lebeghet országunk előtt.

Ha az egészséget pénzügyi befektetésként kezelnénk, akkor a magyar államnak 545 milliárd Ft-ot érne a 10%-os aktivitás növelés, amely esetén a lakosság további 170 milliárd forintot, a munkáltatók pedig 107 milliárd forintot realizálnának. Másik szempontból gazdaságilag 17 ezer Ft-ot érne minden lakosnak, ha a fizikai aktivitást 10%-kal tudnánk növelni, míg ehhez 54 ezer Ft-ot adhatna az állam és 10 ezer Ft-ot a munkáltató (Ács és mtsai, 2012).

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

2. táblázat. A betegségek gazdasági terhei Magyarországon 2005-ben és 2009-ben

	Millió forint		Kit terhel?
	2005	2009	
KÖZVETLEN KÖLTSÉGEK			
<i>Allam</i>			
Gyógyszer	348869	343175	OEP
Gyógyászati segédeszközök	44132	46352	OEP
Háziorvosi szolgálat	62917	77612	OEP
Fogászati ellátás	21689	22652	OEP
Járóbeteg-szakellátás + CT,MRI	119695	129282	OEP
Gondozóintézeti gondozás	9287	4194	OEP
Műveskezelés	16775	22934	OEP
Házi szakápolás	3086	3818	OEP
Fekvőbeteg-szakellátás	411492	410432	OEP
Betegszállítás	6276	5861	OEP
Gyógyfürdő	4759	4038	OEP
Kormányzati egészségügyi kiadások	109429	112729	OEP
Táppénz	97024	101571	OEP
Saját és hozzátartozói jogú, korhatár alatti rokkantsági és baleseti rokkantsági ellátások	257350	632101	ONYF
Összesen	1512779	1916749	
MAGÁNKIADÁSOK			
Egészségügyi magánkiadások	507039	548400	Egyén
Betegszabadság kiadásai	73675	79255	Munkáltató
KÖZVETETT TERHEK			
Egészségbiztosítás irányítási és egyéb költségei	28120	48959	Egyén
Súrlódásos termelés kiesés betegállomány miatt	272573	285656	Munkáltató
Fizetéscsökkenés táppénz és betegszabadság miatt	62512	66046	OEP

Forrás: Ács és mtsai (2011): A fitness (m)értéke. A fizikai inaktivitás nemzetgazdasági terhei Magyarországon. *Közgazdasági Szemle*, **58**: 689-708.

3. táblázat. A betegségek 1 főre jutó gazdasági terhei Magyarországon 2005-ben és 2009-ben

OEP+ONYF	152 753 Ft	196 130 Ft	Közvetlen költségek, közvetett terhek - Állam
Egyéni	56 461 Ft	61 307 Ft	Magánkiadások, fizetéscsökkenés
Munkáltató	36 204 Ft	38 391 Ft	Betegszabadság, termelés kiesés
Társadalom	5 033 Ft	5 491 Ft	Termelés kiesés rokkantság miatt
Összesen	250 451 Ft	301 319 Ft	
OEP+ONYF	60.99 %	65.09 %	Közvetlen költségek, közvetett terhek - Állam
Egyéni	22.54 %	20.35 %	Magánkiadások, fizetéscsökkenés
Munkáltató	14.46 %	12.74 %	Betegszabadság, termelés kiesés
Társadalom	20.01 %	1.82 %	Termelés kiesés rokkantság miatt

Forrás: saját szerkesztés

Sok szakember a prevencióban látja az egészségügy finanszírozási problémáinak egyik legjobb megoldási lehetőségét (1. ábra). Viszont azt is állítják, hogy az életkor ilyen jellegű kitolásával hosszú távon nem éri meg gazdasági szempontból a prevenció, mivel az életkor kitolódásával egyéb olyan betegségek jelennek meg, amik nem károsították volna az egyének egészségét. Egy egyszerű példa erre; ha nem hal meg valaki 60 évesen emlőrákban, akkor majd 75 évesen combnyaktöréssel kerül kórházba és így módon növeli az egészségügyi kiadásokat.

Az egészségügyi rendszer elsődleges célja a lakosság egészségi állapotának javítása lenne. Minden olyan tevékenység, amellyel az egészséget védik és fejlesztik, primer prevenciónak tekinthető. A primer prevenció utáni megtakarítás, illetve az újonnan keletkező kiadás nem áll arányban, ami finanszírozási-gazdasági problémát okozhat.

Természetesen nem csak elsődleges megelőzés lehetséges, hanem másodlagos és harmadlagos is. Tehát a megelőzés során, a prevenció stratégiák kialakításakor gondolnunk kell a már beteg emberekre is, hiszen krónikus nem fertőző betegségek esetén (például hipertónia) adott az egész életen keresztüli gyó-

gyítási, gondozási költség. Ugyanakkor a megfelelő másodlagos prevencióval a stroke, a szívinfarktus, az érrelmeszesedés, az elhízás is megelőzhető, az általuk okozott károsodás mértéke csökkenthető, időben késleltethető. A másodlagos megelőzés célja a betegség korai felismerése és a nem-gyógyszeres/gyógyszeres kezelés korai megkezdése (Vokó és Kaló, 2012).

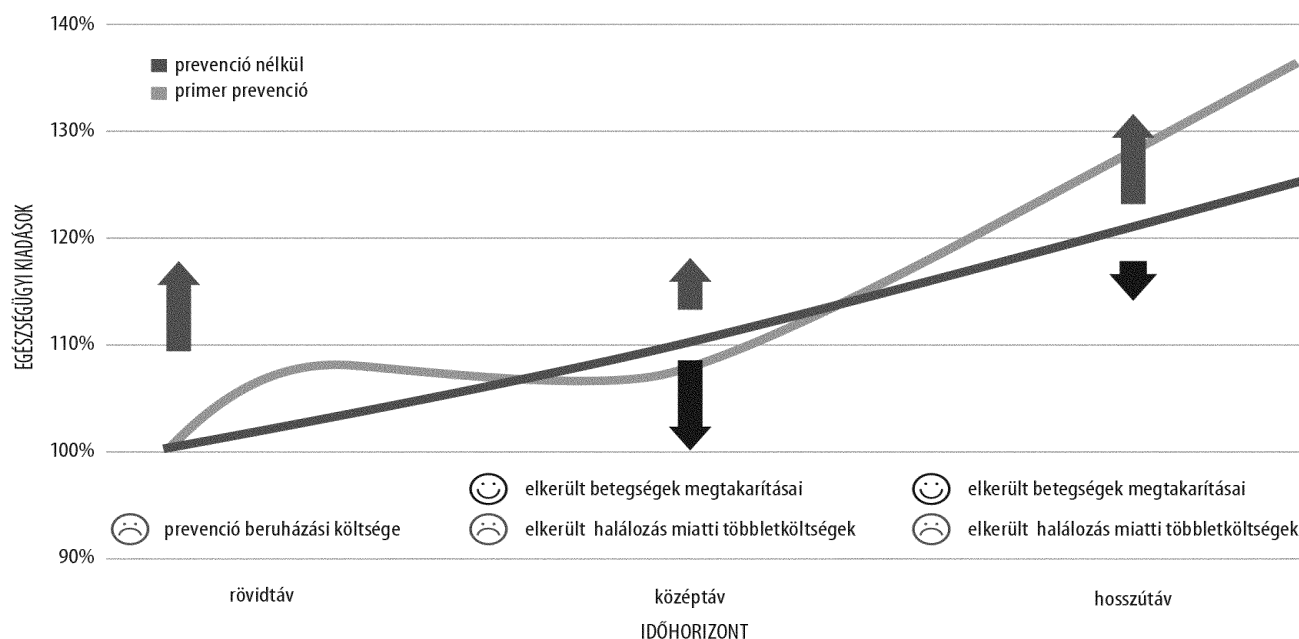
A téma jelentőségét növeli, hogy a kardiovaszkuláris betegség a leggyakoribb halálok, gyakran okoz rokkantságot, és jelentős egészségügyi költséget jelent. A három legfontosabb életmód tényező, mely felelős a kardiovaszkuláris betegségekért:

- a dohányzás elterjedése
- a fizikai aktivitás csökkenése
- a magas zsír-, koleszterin- és kalóriatartalmú étrend elterjedése.

A szív és érbetegségek megelőzése a hazai egészségügy legfontosabb feladata, hiszen a magyar lakosság több mint a fele (50,3%) kardiovaszkuláris betegségben hal meg.

Minden korosztályban a betegeknek és a nagy rizikójú, még egészséges embereknek ajánlani kell a fizikai aktivitást, és a biztonságosság figyelembevételével kell arra a szintre fokozni, amely a legalacsonyabb

1. ábra. A megelőzés hatása az egészségügyi kiadásokra



1. ábra. A megelőzés hatása az egészségügyi kiadásokra

Forrás: Vokó és Kaló (2012): Prevenció – kiadások – hatékonyság. *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, 50: 1. 6-8.

kardiovaszkuláris rizikót jelenti. Cél a hét minél több napján legalább fél óra fizikai aktivitás, de az ennél kevesebb mozgás is haszonnal jár.

Egészséges emberek 30-45 percig heti 4-5 alkalommal végezzenek olyan aktivitást, amelynek során az átlagos maximális pulzus 60-75%-át eléri. Betegknél az előzetes vizsgálatok alapján kell a terhelés mértékét meghatározni.

A fizikai inaktivitásnak köszönhetően a túlsúlyosság, az elhízás gyakorisága is nő, és a későbbiekben, mint rizikófaktor jelenik meg a civilizációs betegségeknel („Ha már kővér, legyen fitt!” Apor, 2012).

Az ambuláns kardiológiai tréningprogramok a csoportos fizikai edzés, a beteg team körül összpontosulnak. Azonos betegségben szenvedő emberek együtt fedezik fel a közös fizikai edzés folyamán, a fokozatosan növekvő erejük feletti örömet, és a rivalizálást. Ebben a közegben végzett – életmódbeli, dohányzás ellenes, diétás, pszichés oktatás – képzés gyökeret verhet, és valódi életmódbeli változásokat eredményezhet. Ehhez legkevesebb négy hónapos, legalább heti 2 edzés szükséges, természetesen képzett gyógytornással, diétetikussal, pszichológussal, folyamatos kardiológiai kontrollal, terheléses vizsgálatokkal, tréningpulzus megállapításával. Ez a módszer nyugat-európai tapasztalatok szerint sokkal olcsóbb, sokkal eredményesebb, és persze sokkal emberibb, mint a fekvőbeteg intézményi rehabilitáció (Vokó, 2012).

Hazánkban az ambuláns rehabilitáció nincsen finanszírozva kellőképpen, a kezdeményezéseket sokszor éppen a nagyhatalmú intézményi „rehabilitátorok” gátolják. Néhány megszállott végzi mindössze.

A 2. ábra bemutatja, hogy 2009-ben az egyes államok az összes egészségügyi kiadásból hozzávetőlegesen mennyit költöttek prevencióra.

Ezek után joggal tehetjük fel a kérdést, hogy mennyit is ér az egészségünk. Talán úgy lehetne legjobban definiálni, hogy akkora kárt okoz a betegség, amennyit az elveszített egészség ért.

Ha már prevencióról beszélünk, akkor a megelőző ellátás hatalmas költségeket ró az adott intézményre vagy személyre az elinduláskor:

- szakemberek képzése
- infrastruktúra-fejlesztés
- kezdeti kommunikációs kampány
- szervezési költségek.

A rendszeres testmozgást elősegítő programok megvalósításához szükséges kapacitás vagy infrastruktúra értékelése azért is fontos, mert számos tömegsport komoly egyszeri befektetést igényel (például: uszoda, tornaterem) (Vokó és Kaló, 2012).

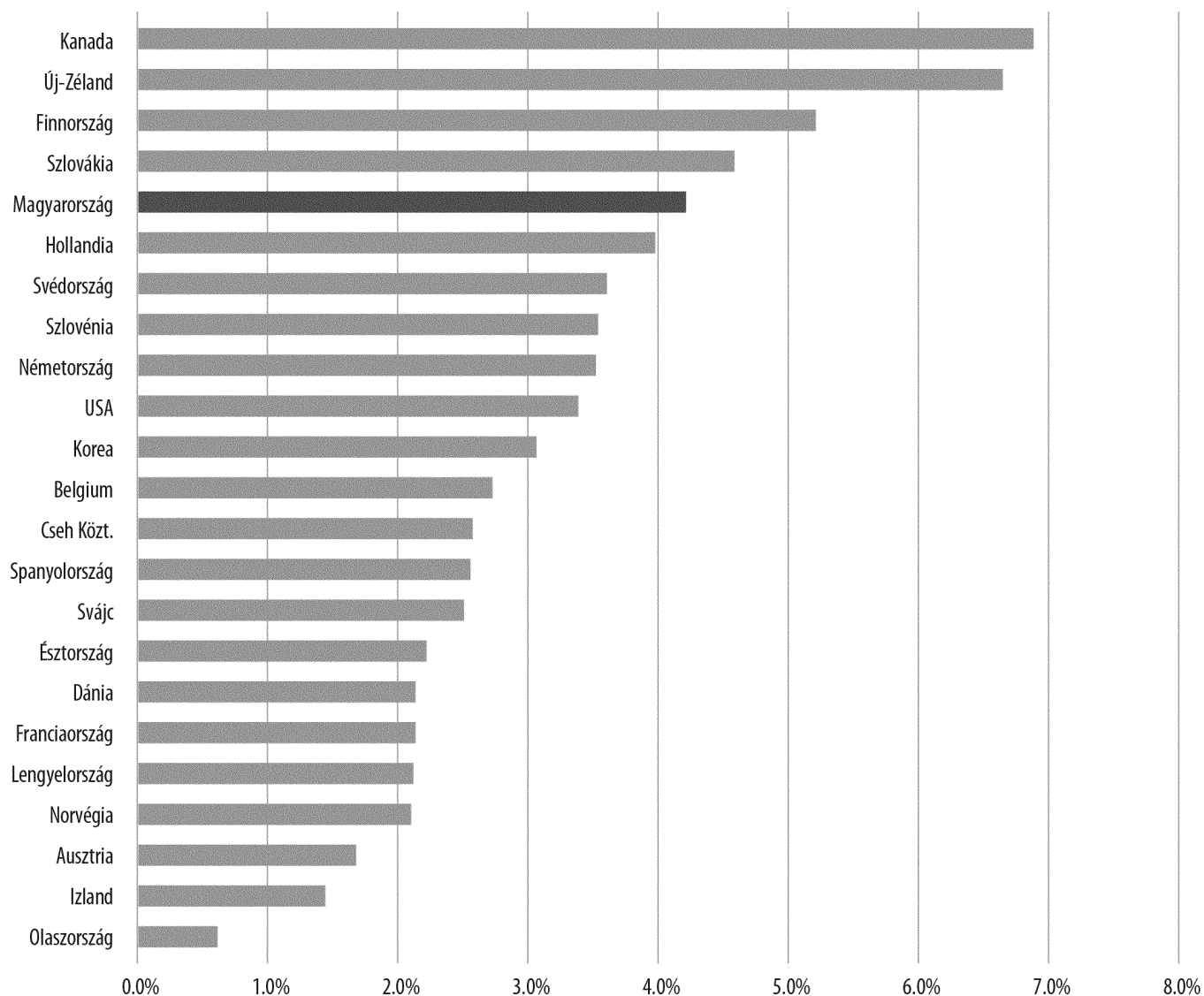
Összességében elmondható, hogy a különböző kutatások és a szakemberek véleménye alapján kifutó az ambuláns rehabilitáció működtetése hosszú távon az állam számára. Így gazdaságilag serkentőbben hatna, ha az ország több pontján létrehoznánk prevenció- és rehabilitációs jelleggel sportközpontokat, ahol szakemberek felügyelnék a polgári jogon járó szabadidő sporttal való eltöltését. Előzetes egészségi felmérés alapján természetesen egyénre szabottan kialakítandó sportmozgások és sportfoglalkozások szükségesek.

Nem igazán készült még olyan kutatás, amely minden aspektusból egyszerre megvizsgálná a kérdést és összevetné a kiadási oldalt a megtakarítási oldallal. Különböző kutatások különböző aspektusokból vizsgálják az ambuláns rehabilitáció kérdését, de mind egyet értenek abban, hogy az emberi élet értéke megfizethetetlen: egyrészt erkölcsi, másrészt gazdasági szempontból. A kiesett munkaerőt nem tudják az államok és a vállalatok kellő hatékonysággal pótolni megfelelő időben, így mindig deficit alakul ki. Mindezen kutatások továbbra is a mozgás és az USA-ból elindult Exercise is Medicine program fontosságát bizonyítják.

Felhasznált irodalom

Ács P., Borsos A., Rétsági E. (2011): *Gyorsjelentés a magyar társadalom életminőségét befolyásoló fizikai aktivitással kapcsolatos attitűdjeiről*. Magyar Sport-

1. ábra. A megelőzésre fordított kiadások részesedése az összes egészségügyi kiadásból, 2009



2. ábra. A megelőzésre fordított kiadások részesedése az összes egészségügyi kiadásból, 2009-ben

Forrás: Orosz É. (2012): Tudjuk-e, hogy mennyit költünk ma Magyarországon prevencióra? *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, **50**: 1. 32-38.

tudományi Füzetek I. MSTT, Budapest. <http://www.sporttudomany.hu/kiadvanyok/Acs.pdf>

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

Apor P. (2010): Az egészség ára. A gazdaságosság kérdései életmód-változtatás esetében. *Orvosi Hetilap*, **151**: 19. 788-794.

Apor P. (2012): Testedzéssel a megbetegedések ellen. *Magyar Tudomány*, **173**: 12. 1470-77.

Barro, R.J. (2005): *A gazdasági növekedés meghatározó tényezői*. Országok összehasonlító ökonometriai elemzése. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest.

Orosz É. (2012): Tudjuk-e, hogy mennyit költünk ma Magyarországon prevencióra? *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, **50**: 1. 32-38.

Vokó Z., Kaló Z. (2012): Prevenció – kiadások – hatékonyság. *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, **50**: 1. 6-8.

2007. OGY határozat – a Sport XXI. Nemzeti Sportstratégiáról.

Sportagyrázkódás – menedzsment szempontból

Nagy Attila, Géczi Gábor

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar,
Budapest

E-mail: dokizsu@gmail.com

Összefoglaló

Ebben a cikkben az eddigi publikációk alapján összegeztük a sportolás közben agyrázkódást szenvedett betegek kezeléseinek lehetőségeit. Az agyat ért sérülésekkel kapcsolatban az orvostudomány a mai napig új megállapításokat tesz, ezért vizsgálatunkat a sporthoz közelebb álló menedzsment szemszögből végeztük. A nemzetközi szakirodalmak áttanulmányozása után a következő megállapítást tehetjük: a sportolók szempontjából a megelőzés a legfontosabb dolog, ezért fontosak a védőfelszerelések, a szabályok és a felelősségteljes sportolás. Amennyiben a sérülés bekövetkezett, akkor a kezelési utasítások betartása kiemelten fontos, ugyanakkor ez a legnehezebb egy sportolónak, hiszen a türelem és a pihenés a két kulcstényező. A megelőzés és a kezelés terén az agyrázkódással kapcsolatos tudnivalók terjesztése elengedhetetlen, hiszen így a sportoló és környezete tisztában lesz ennek a sérülés típusnak a súlyával.

Kulcsszavak: agyrázkódás, sport, visszatérés, megelőzés, ajánlás

Bevezetés

A sport az egyik alapköve az egészséges életmódnak, de mit sem ér, ha közben nem figyelünk oda saját magunk vagy sportolóink egészségére. A sérülések megelőzése mindenkinek érdekében áll, azonban a sportban általánosan előforduló sajnálatos esetek szakszerű rehabilitációja talán még fontosabb. Könnyű dolgonk van a már ismert, egyértelmű sérüléseknél, de egyelőre még vannak olyan területek az orvostudományban, ahol a szakemberek nem tudnak mindenre egyértelmű választ adni és egyben gyógy-módot javasolni, ide tartoznak az agyat ért sérülések is. A különböző sportágakban magát az agyat érintő, gyakori sérülés az agyrázkódás. Az agyrázkódás megfelelő kezelése ebben a felgyorsult világban nagyon aktuális, hiszen itt a rehabilitáció lényege a nyugalom és a pihenés, melyet nehéz megvalósítani a sportolói és az edzői türelmetlenség miatt. Cikkünkben az agyrázkódásnak a sportban való jelenlétét, rehabilitációjának folyamatát vizsgáljuk. A menedzsment szempontú megközelítésünk miatt az orvos szakmai háttérébe nem kívánunk túlzottan belemenni.

Az agyrázkódás első elfogadott definícióját 1966-ban San Juanban (Puerto Rico), az Idegsebészek Kongresszusán határozták meg: Az agyrázkódás egy olyan klinikai tünetegyüttes, ahol mechanikai erők hatására azonnali és átmeneti romlása következik be az idegi funkcióknak, mint például tudat-, látás- és egyensúlyzavar. Szirmai (2011) *Neurológia* című könyvében megjelent definíciója a következő: „Az agyrázkódás (latinul: commotio cerebri, angolul: concussion) az agy nem maradandó sérülése. A fedett agyrázkódások (más néven zárt koponyasérülések) csoportjába tartozik, azok legenyhébb formáját képviseli. A koponyát ért erőbehatásra elmozdul az agy, és a sérü-

lés oldalán, majd az ellen oldalon is a koponyacsontokhoz csapódik, s ez az agykéreg és az agytörzs összeköttetésekének átmeneti funkciózavarát idézi elő”. Az első, a témával kapcsolatos tudományos cikkek a hetvenes években jelentek meg (Yarnell és Lynch, 1970, 1973), de a sport és az agyrázkódás kapcsolatával komolyabban a kilencvenes években kezdtek el foglalkozni (Kelly és mtsai, 1991; Macciocchi és mtsai, 1996; McCrory és mtsai, 1997). Ez idő alatt már egy egységesített kérdőív (Maddock's Questions) is megjelent a témában (Maddocks és mtsai, 1995).

A kutatás szempontjából fontos, hogy a sport tag témakörét is egyértelműen behatárolhassuk. Napjainkban a sport vagy a sportág pontos leírásának meghatározása nagyon nehézkes. Általában a sport mai formájának kialakulását a XVIII. századra teszik (Guttman, 1978).

Különböző szemszögekben (társadalmi, menedzsment) vizsgálhatjuk meg a sport jelentését. Az értelmező kéziszótár a következőket írja: "Versenyszerű testmozgás. Testgyakorlasként vagy szórakozásként, egyénileg vagy csoportosan, kötött szabályok szerint végzett rendszeres versenyzés vagy aktív tevékenység, amelyhez testi mozgás és ügyesség szükséges". Ez általános meghatározás, de a menedzsmentszempon-tú vizsgálat miatt a hatályos törvényi definíciót tekintjük elfogadottnak a sportmenedzsment szakirodalomhoz hasonlóan. „Sporttevékenységnek minősül a meghatározott szabályok szerint, a szabadidő eltöltéseként kötetlenül vagy szervezett formában, illetve versenyszerűen végzett testedzés vagy szellemi sportágban kifejtett tevékenység, amely a fizikai erőnlét és a szellemi teljesítőképesség megtartását, fejlesztését szolgálja" (Sterbenz és Géczi, 2012). A fenti definíciók még nem teszik megszámlálhatóvá, egyértelműen kategorizálhatóvá a sportot, sportágakat. A Nemzetközi Olimpiai Bizottság összesen 35 sportágat, ezen belül 53 szakágat tekint olimpiai sportágnak, a nyári és téli játékokon ezekben a sportágakban indulhatnak a versenyzők. A követhetőség és az egyértelműség miatt a nem olimpia sportágak tekintetében jelenleg nem vizsgáldtunk (1. táblázat).

A sportágakat ugyan több szempont alapján is csoportokra bonthatjuk, de mivel vizsgálatunk szempontjából az angolszász területen a szokásos szaknyelvet alkalmazzuk, ezért átvesszük a kontakt és a kontakt-nélküli felosztást, melyet az alapvető sportsérülésekkel foglalkozó cikkek is használnak (Saunders és Harbaugh, 1984; Cantu és mtsai, 1998; Bahr és Krosshaug, 2005). A jelen kutatás szempontjából a kontakt csapatsportágakra szűkítettük a vizsgálatot, mert nemzetközileg három sportág képviselői helyezett kiemelt hangsúlyt az agyrázkódással kapcsolatos kutatásokra, vizsgálatokra (McCrory és mtsai, 2009). Természetesen minden sportágban előfordulhat az agyrázkódás, de legnagyobb eséllyel ott következhet be, ahol az ellenfelek között a fizikai kontaktus (ütközés) lehetséges. Ugyanakkor azt külön ki kell emelnünk, hogy ezeknél a sportágaknál, ha a szabályok a testjátékot meg is engedik, a fejre irányuló ütést, rúgást és ütközést mindhárom sportág erőteljesen tiltja.

Az agyrázkódás és a sport definícióinak vizsgálata után egy új fogalmat vezethetünk be a köztudatba, a

1. táblázat. Az olimpiai sportágak felsorolása **Table 1.** Olympic sports (<http://www.olympic.org/sports>)

Olimpiai sportágak				
Nyári Olimpia				Téli Olimpia
Súlyemelés	Díjlovaglás	Bokszt	Vízi sportok	Biatlon
Birkózás	Gimnasztika	Golf	Lövészet	Korcsolya
Röplabda	Atlétika	Vívás	Ijászat	Szánkó
Kézilabda	Taekwondo	Asztalitenisz	Dzsúdó	Bob
Labdarúgás	Kajak/Kenu	Tollaslabda	Rögbi	Jégkorong
Triatlon	Vitorlázás	Gyeplabda	Tenisz	Sí
Öttusa	Evezés	Kerékpározás	Kosárlabda	Curling

sportagyrázkódást. Definíciója: minden olyan agyrázkódást, melyet egy sportoló sportolás közben szenved el, sportagyrázkódásnak nevezünk.

Anyag és módszer

A sporttudományban nagyon sok hazai és nemzetközi publikáció fellelhető, melyekben az agyrázkódás egy relatív új téma, emiatt hazai forrást egyáltalán nem találtunk, de nemzetközi szinten is az első jelentős konferenciát csak 2001-ben rendezték, ez is mutatja a téma frissességét és aktualitását. A cikk leíró jellegéből adódóan az eddigi kiemelkedő konferenciák eredményeit, illetve a témakörben megjelent publikációkat kívánjuk bemutatni és megismertetni a dokumentum-elemzés módszerével.

Eredmények

Az első sportagyrázkódásokkal foglalkozó nemzetközi konferenciát 2001 novemberében tartották Bécsben (Aubry és mtsai, 2002). A főszervező három nemzetközi sportszervezet volt, a Nemzetközi Jégkorong Szövetség (IIHF), a Nemzetközi Labdarúgó Szövetség, Egészségügyi és Kutató Központja (FIFA, F-MARC) valamint a Nemzetközi Olimpiai Bizottság Orvosi Bizottsága (IOC). A konferencia célja az volt, hogy olyan ajánlásokat fogalmazzanak meg az agyrázkódással járó sportágak részére (jégkorong, labdarúgás és egyéb sportágak), melyekkel javítható a sportolók egészsége és biztonsága. Különböző szakterületek képviselőit kérték fel, hogy megvitathassák a kezeléssel, a megelőzéssel és a hosszú távú következményekkel kapcsolatos tapasztalatokat, ezáltal jobban megértve az agyrázkódás okozta sérüléseket. A konferencián megalapítottak egy sportagyrázkódásokkal foglalkozó szakértői csoportot (Concussion in Sport Group – CISG), melynek feladata a konferencián elhangzottak összegzése volt. A CISG a sportagyrázkódással kapcsolatban tíz szempontot különített el, melyek alapján vizsgálták az aktuális helyzetet (orvostörténeti, elemzői, neuropszichológiai tesztelés, vizsgálati, kutatási, menedzsment és rehabilitáció, megelőzés, oktatás, jövőbeli irányok, orvosjogi). Sportmenedzsment szempontból az agyrázkódás mérhetővé tétele, a teendők és a rehabilitáció terén egységes álláspontokat fogalmaztak meg. A tünetek csoportosítása (gondolkodás, érzetek, fizikális), valamint az addig meglévő különböző tesztelési módszerek alapján a CISG felmérte, hogy a neuropszichológiai tesztelés az egyik sarokköve az agyrázkódás megállapításának. Négy pontban meghatározták az agyrázkódás bekövetkeztekor alkalmazandó alapvető szabályokat (1. a sportolót nem szabad visszaengedni a játékba, 2. nem szabad egyedül hagyni, 3. orvosi vizsgálat alá kell vetni, 4. a visszatérést lépésről lépésre orvosi felügyelet mellett kell végezni). Az utolsó pont és a rehabilitáció összefüggése jelentős, ezért egy egy-

séges Return to Play (RTP – visszatérés a játékba) protokollt dolgoztak ki, mely hat lépcsőből áll:

1. Pihenés tünetmentes állapotig
2. Könnyű aerob testmozgás (séta, spinning kerékpár)
3. Sport-specifikus edzés
4. Kontaktnélküli edzés gyakorlatok
5. Teljes terheléses edzés orvosi engedély után
6. Mérkőzés

A megelőzés terén fontos megállapítani, hogy az agy nem olyan része az emberi testnek, mely edzéssel ellenállóbbá tehető a sérülésekkel szemben, ezért szükséges a kiegészítő eszközök használatának kötelezővé tétele, melyek védelmet nyújthatnak és csökkenthetik a kockázatot például a fejtvédő és fogvédő (Finch és mtsai, 2001). Ezek mellett a játékszabályok e tekintetben történő változtatása, szigorítása is segíti a megelőzést.

A témában a második konferenciát Prágában tartották 2004-ben. A célok az előző bécsi konferencia óta eltelt időszak tapasztalatainak értékelése volt. A konzekvenciák levonása után arra jutottak, hogy az agyrázkódások értékelésére többféle skálát is használtak a gyakorlatban. Az egységesítés miatt első körben két főtípust határoztak meg (egyszerű/szimpla és összetett/komplex agyrázkódás). Minden olyan agyrázkódás, amiből komplikációk nélkül 7-10 nap alatt felépül a sportoló, azt szimpla agyrázkódásnak határozták meg. A fő szempont itt az orvosi kontroll és a pihenés, valamint az RTP követése. Komplex típusú minden olyan agyrázkódás, ahol egyszerre több erőhatás, vagy gyorsan egymás után több ütés éri a fejet, illetve eszméletvesztés is történik. Itt már az RTP protokoll nem alkalmazható, szigorú orvosi felügyelet szükséges, továbbá menedzsment szempontból is minden eset speciálisan kezelendő. A statisztikák szerint az agyrázkódások közel 90%-a szimpla (McCrorry és mtsai., 2005). Az egységes meghatározás miatt megalkottak egy új értékelő lapot, mely segít felmérni az agyrázkódás súlyosságát. A SCAT (Sport Concussion Assessment Tool – Sportagyrázkódást értékelő eszköz) egy olyan kártya, melyet nyolc különböző, eddig használt értékelési rendszer alapján dolgoztak ki, köztük voltak az NHL (National Hockey League), a Nagy-Britanniai Zsoké klub és a „Maddock's” kérdőívek. A menedzsment szempontból fontos megállapításoknál a bécsi konferencián elfogadott állításokat továbbra is fenntartották, tehát az agyrázkódás utáni teendőket (McCrorry, 2002), valamint az RTP protokollt. Az agyrázkódást szenvedett sportolóknak a pontos diagnózis felállításáig nem szabad gyógyszerrel adni, a későbbiekben az agyrázkódás típusától függően kell megválasztani a gyógyszeres kezelést, de ehhez mindenképp szükséges az orvosi vizsgálat és konzultáció. Speciális tünetek (alvászavar, szorongás) és a komplex típusú agyrázkódás esetén gyógyszeres kezeléssel sem lehet rövidíteni a

felépülési időt. A komplex agyrázkódások esetén előforduló hosszantartó felépülési időszak alatt a sportpszichológusok is sokat tudnak segíteni a sportolónak a depresszió elkerülésében. A megelőzéssel kapcsolatban továbbra sincs olyan klinikailag bizonyított védőeszköz, mellyel elkerülhető az agyrázkódás. A szabályok, a játékvezetők és a sportolók magatartása a fontos tényezők. A védőfelszerelések használata mellett a veszélyesebb helyzeteket jobban felvállaló sportolóknál gyakoribb az agyrázkódás. Ez különösen megfigyelhető a gyermekeknél, ahol még kisebb a veszélyérzet, így könnyebben belemennek az ilyen szituációkba. A konferencián előtérbe került a sportolók oktatása is, ezért elindították a Think First (először gondolkodj) programot, mely weboldalán több ismeretterjesztő videó található az agyrázkódásról. Emellett a Fair play & Respect programok további folytatása is fontos, de nem csak a megelőzés miatt.

A konferencia-sorozat folytatására 2008-ban Zürichben került sor. A cél továbbra is az eddigi ajánlások felülvizsgálata volt a tapasztalatok és a kutatások alapján. Az eddigi témákhoz hasonlóan tovább finomították az értékelési rendszert, a SCAT 2 kártya elkészítésével, mely sokkal részletesebb lett az elődjéhez képest. A mentális tesztelés mellett már fizikai tesztek is beillesztettek, valamint egy külön információs tájékoztatót is kiadtak a sportolók részére. Az RTP protokoll részletesebb körülírására, sportágspecifikusabbá tételére is sor került, ugyanis a specializációnál már profi/amatőr (elit/nem-elit), valamint a 18 éves kor alatti, illetve feletti sportolók közötti különbség kezelésének menedzsmentje lényeges kérdéssé vált. Ugyanakkor különösen ajánlják a SCAT kártya használatát függetlenül a sportoló korosztályától és részvételi szintjétől. Ugyanakkor az RTP protokoll követése ajánlott, de a már fent említett különbségek figyelembevételével (életkor, játék szintje és orvosi vizsgálat). A meglévő kutatások alapján megalkottak egy, az agyrázkódást befolyásoló tényezőket összefoglaló táblázatot. Ebben a táblázatban (2. táblázat) minden olyan fontos tényezőt igyekeztek összefoglalni, melyek az agyrázkódás súlyosságát befolyásolhatják, módosíthatják.

A témában ezidáig a legutolsó konferenciát 2012 novemberében tartották ugyancsak Zürichben. A sportagyrázkódás témájának fontosságát jelezte, hogy a négy évvel ezelőtti konferenciához képest közel két-

szer annyi meghívott szakember vett részt az eseményen. A konferencia elsődleges célja volt, hogy olyan dokumentumot készítsenek, melyet a sportolók körül dolgozók könnyedén használni tudnak. Elsőként a definíció letisztázására került sor, eszerint a sportagyrázkódással kapcsolatos cikkekben a concussion (angol), commotio cerebri (latin) szóhasználat az elfogadott. Az itt elfogadott, frissített definíció a következő: Az agyrázkódás egy agyi sérülés, mely során biomechanikai erők által kiváltott összetett patofiziológiai folyamatok hatással vannak az agyra. Számos közös jellemző található, melyek magukban foglalják az orvosi, patológiai és biomechanikai sérülés típusokat, és használhatók az agyrázkódás típusainak meghatározásához.

1. Agyrázkódást okozhat egy direkt ütés a fejre, arcra, nyakra vagy a test bármely más részére, ha impulzív erővel továbbítódik a fejre.

2. Az agyrázkódás jellemzően gyorsan fellépő, rövid életű idegi funkciók gyengülésével jár, melyek spontán helyre állnak. Ugyanakkor egyes tünetek akár percekig vagy órákig is tarthatnak.

3. Az agyrázkódás eredményezhet neuropatológiai változásokat, de a klinikai tünetek nagymértékben funkcionális zavart tükröznek és nem járnak szerkezeti sérüléssel, ezért ez a rendellenesség szabványos képalkotó eszközökkel nem kimutatható.

4. Az agyrázkódás egy sor klinikai tünetet eredményez, mely az eszméletvesztést is magában foglalhatja. A klinikai és kognitív tünetek jellemzően egy egymásutáni (szekvenciális) folyamatot követnek. Ugyanakkor fontos megjegyezni, hogy a tünetek bizonyos esetekben hosszabb ideig is jelentkezhetnek.

Az általános RTP felülvizsgálata és egységes táblázatba szerkesztésével a cél a fent említett sportkörű szakemberek oktatásának és munkájának megkönnyítése. A 3. táblázat bemutatja a RTP protokoll különböző szakaszait, a hozzájuk tartozó, elvégezhető funkcionális feladatokat, valamint a szakaszok célkitűzéseit.

A CISG tovább vizsgálta az elmúlt években felmerült kérdéseket a különböző korcsoportokkal kapcsolatban, ennek legfőbb eredménye a SCAT kártya továbbfejlesztésében jelent meg, ugyanis elkészítették a SCAT 3 és a Child SCAT 3 dokumentumokat. Ennek a jelentősége, hogy a 14 év alatti sportolók vizsgálatánál már a gyermek (child) SCAT kártya használatát

2. táblázat. Az agyrázkódást befolyásoló tényezők Table 2. Concussion modifiers (McCrorry és mtsai., 2009)

Az agyrázkódást befolyásoló tényezők típusonkénti bontása	
Tényező	Módosító
Tünetek	Szám Tartam (>10 nap) Súlyosság
Jelek	Hosszabb eszméletvesztés (>1 perc), Amnézia
Következmények	Agyi görcsök
Ideiglenes	Gyakoriság – ismétlődő agyrázkódások Időzítés – időben közeli sérülések „Aktualitás” – új agyrázkódás vagy traumatikus agysérülés
Küszöb	Kis ütések okozta ismétlődő agyrázkódások vagy lassú felépülés az egymást követő agyrázkódásokból
Kor	Gyermekek és serdülő (<18 évesnél fiatalabb)
Társbetegségek	Migrén, depresszió vagy más mentálegészségügyi, figyelemhiányosági hiperaktivitási, alvási rendellenességek, alvási nehézségek.
Gyógyszerek	Pszichoaktív szerek, véralvadástgátlók
Viselkedés	Veszélyes játéktípus
Sport	Magas kockázatú tevékenységek, kontakt – ütközéses sportágak, magasszintű sport

3. táblázat. Az elfogadott RTP protokoll **Table 3.** Graduated RTP protocol (McCrory és mtsai., 2013)

A Return to Play protokoll szakaszonkénti bontása		
Rehabilitációs szakasz	Funkcionális feladatok a különböző rehabilitációs szakaszokban.	Különböző szakaszok célkitűzései.
1. Nincs mozgás	Fizikai és mentális pihenés	Felépülés.
2. Könnyű aerob gyakorlatok	Séta, úszás vagy spinning (70% pulzus szám alatti intenzitással). Semmilyen súlyzós edzés nem engedélyezett.	Növekvő pulzusszám.
3. Sport-specifikus gyakorlatok	Korcsolyázás a jégkorongban, futás a labdarúgásban. Semmilyen fejfel kapcsolatos gyakorlat nem engedélyezett.	Mozgás hozzáadása.
4. Kontaktnélküli gyakorlatok	Bonyolultabb gyakorlatok felé haladni, például passzolás a jégkorongban és a labdarúgásban. Súlyzós edzések elkezdése kis terheléssel.	Gyakorlatok, Koordináció, Kognitív terhelés.
5. Teljes edzés	Orvosi vizsgálat után részt vehet a normális edzésen.	Magabiztosság helyreállítása, funkcionális készségek értékelése az edzői stáb által.
6. Visszatérés a játékba	Mérfőképpen szerepelni.	

ajánlják. A múltban megfogalmazott oktatás és információ terjesztésének fontossága ügyében a CISG egy úgynevezett agyrázkódás felismerését segítő (Concussion Recognition Tool – CRT) dokumentumot is készített, mely egy kis kártya, akár egy pénztárcában is elfér, ugyanakkor az agyrázkódásokkal kapcsolatos legfontosabb információkat tartalmazza. A megelőzés és a helyes kezelés elengedhetetlen része, hogy a sportolók és a sportszemberek megfelelő információkhoz jussanak. A CISG álláspontja szerint ez a kártya az egyik legegyszerűbb módja az oktatásnak, ezért bátorítanak mindenkit a másolásra és a terjesztésre. Magyar fordításban még nem elérhető, de dolgozunk azon, hogy a kártya magyarul is hozzáférhető legyen minden érdeklődő sportoló, sportszakember és szövetség részére.

Megbeszélés és következtetések

Az agyrázkódás és a sport kapcsolata igen fontos és kiemelt figyelmet érdemel, hiszen az aggyal kapcsolatos sérülések az orvostudomány terén is aktuális kutatási témák. A sportolók képzése során nemcsak versenylovakat edzünk, hanem egészséges embereket is nevelünk. A sportolók sportkarrierje, sikere egy rövid életszakasz, és mit sem ér, ha egészségüket nem óvjuk megfelelően hosszú távra gondolva. Mind a szabadidő, mind a versenysport területén az egészségre, az egészség megőrzésére kiemelt figyelmet kell fordítanunk. Testünket edzéssel ellenállóbbá, felkészültebbé tehetjük a sérülések ellen, de amint már korábban is megemlítettük, az emberi agy védelmére nincsenek gyakorlatok. Az agy maga az egyik legfontosabb része az emberi testnek, az irányítás központja. A cikkben megemlített négy szakmai konferencia eredményeinek bemutatásával az volt a célunk, hogy minél több ismeret álljon rendelkezésünkre a sportagyrázkódással kapcsolatban, hiszen alapvető érdeke mindenkinek, hogy a sportoló egész élete során teljes értékű életet tudjon élni. A sportagyrázkódás menedzsmentje témakörében a megelőzés és a kezelés a két legfontosabb témakör. A megelőzés során fontos az egyre hatékonyabb védőfelszerelések kifejlesztése és viselése az edzéseken is, kellően védő szabályok alkotása, korrekt hozzáállás az edzők, vezetők felől és a Fair Play viselkedési normák betartása a sportolói

részről elengedhetetlen, ugyanakkor a teljes közeg oktatása sem elhanyagolható. Amennyiben egy sportoló és környezete tisztában van azzal, hogy milyen veszélyeknek van kitéve sportolás közben, akkor sokkal inkább érdekelték a kockázatos szituációk elkerülésében. Kiemelten fontos, hogy minden érintett megfelelő tudással rendelkezzen az agyrázkódásról, hiszen a tünetek nem minden esetben olyan egyértelműek, mint például egy csonttörésnél. Nincsenek gépek, melyekkel az agyrázkódás meghatározható, mérhető. Ellenben szakemberek bevonásával, tesztekkel és megfelelő odafigyeléssel az agyrázkódást szenvedett sportolók kezelése gördülékenyebbé tehető. Az ismeretek terjesztéséhez kiváló alapot nyújt a CRT (Concussion Recognition Tool), valamint a SCAT (Sport Concussion Assessment Tool) kártyák elterjedése, elterjesztése. Az agyrázkódások kezelése során nem az orvosi, klinikai háttérre gondolunk, hanem olyan menedzsmentre, ahol a sportoló számára biztosított a teljes felépülés. Az orvosi háttér elengedhetetlen, ugyanakkor fontos a sportoló családi háttere, életkörülményei, valamint csapatának, egyesületének a felkészültsége is a témakörben. Hiába írja elő az orvos a megfelelő terápiát és kezelést, ha a sportoló környezetében nem tartják be, illetve nem segítik őt. Az agyrázkódás besorolása (szimpla/komplex), az alapvető RTP (Return To Play) protokoll követése és ismerete mindenki számára fontos, ugyanis az agyrázkódás definíciójából következik, hogy ez a sérülés típus orvosi műszerekkel alig mérhető, hiszen az agyban funkcionális zavarok lépnek fel, nem pedig strukturális sérülések. Ezért is fontos a szakemberek bevonása és a nemzetközileg elfogadott módszerek alkalmazása (RTP, SCAT). A hazai szakirodalom hiányossága rámutatott számunkra, hogy érdemes a témával mélyebben foglalkozni a hazai sportban is, hiszen mindegyikünk érdeke a hazai sportolók egészségének megőrzése. A jövőbeni céljaink a hazai sportolók, sportszakemberek, szülők tudásának felmérése és ezek alapján oktatása, a SCAT és CRT kártyák magyarra fordítása, használatuk oktatása és terjesztése. Hisszük, hogy a sportolók, az edzők, a szülők bevonásával és az ismereteik bővítésével hozzájárulhatunk, hogy sikeresebb és egészségesebb sportolóink legyenek.

Felhasznált irodalom

Aubry, M., Cantu, R., Dvorak, J., Graf-Baumann, T., Johnston, K., Kelly, J., McCrory, P. (2002): Summary and agreement statement of the first International Conference on Concussion in Sport, Vienna 2001. *Clinical Journal of Sport*, **12**: 6-11.

Bahr, R., Krosshaug, T. (2005): Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, **39**: 6. 324-329.

Cantu, R. C., Bailes, J.E., Wilberger, J.E. (1998): Guidelines for return to contact or collision sport after a cervical spine injury. *Clinics in Sport Medicine*, **17**: 1. 137-146.

Congress of Neurological Surgeons. (1966): Committee on Head Injury Nomenclature: glossary of head injury. *Clinical Neurosurgery*, **12**: 386-394.

Finch, C., McIntosh, A., McCrory, P. (2001): What to do under 15 year-old schoolboy rugby union players think about protective headgear? *British Journal of Sport Medicine*, **35**. 89-94.

Guttmann, A. (1978): *From Ritual to Record*. Columbia University, New York.

Kelly, J.P., Nichols, J.S., Filley, C.M., Lillehei, K.O., Rubinstein, D., Kleinschmidt-DeMasters, B.K. (1991): Concussion in sports. *JAMA: the Journal of the American Medical Association*, **266**: 20. 2867-2869.

Macciocchi, S.N., Barth, J.T., Alves, W., Rimel, R.W., Jane, J.A. (1996): Neuropsychological functioning and recovery after mild head injury in collegiate athletes. *Neurosurgery*, **39**: 510-514.

Maddocks, D., Dicker, G., Saling, M. (1995): The assesment of orientation following concussion in athletes. *Clinical Journal of Sport Medicine*, **5**: 32-35.

McCrory, P., Bladin, P., Berkovic, S. (1997): Retrospective study of concussive convulsions in elite Australian rules and rugby league footballers: phe-

nomenology, aetiology, and outcome. *British Medical Journal*, **314**: 171-174.

McCrory, P. (2002): What advice should we give to athletes postconcussion? *British Journal of Sports Medicine*, **36**: 5. 316-318.

McCrory, P., Johnston, P., Meeuwisse, W., Aubry, M., Cantu, R., Dvorak, J. (2005): Summary and agreement statement of the 2nd International Conference on concussion in Sport. *British Journal of Sports Medicine*, **39**: 196-204.

McCrory, P., Meeuwisse, W. H., Aubry, M., Cantu, B., Dvorák, J. (2013): Consensus Statement on concussion in sport: the 4th International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2012. *British Journal of Sports Medicine*, **47**: 250-258.

McCrory, P., Meeuwisse, W., Johnston, K., Dvorak, J., Aubry, M., Molloy, M. (2009): Consensus Statement on Concussion in Sport - the 3rd International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2008. *Physician and Sportmedicine*, **37**: 141-159.

Official website of the Olympic Movement (2013): Sports and Disciplines. Retrieved July 29, 2013, from <http://www.olympic.org/sports> (Kelly, Nichols et al., 1991).

Saunders, R.L., Harbaugh, R.E. (1984): The Second Impact in Catastrophic Contact-Sports Head Trauma. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, **252**: 4. 538-539.

Sterbenz T., Géczi G. (2012): *Sportmenedzsment*. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest

Szirmai I. (2011): Neurológia. Medicina, Budapest

Yarnell, P., Lynch, S. (1970): Retrograde memory immediately after concussion. *Lancet*, **1**: 863-864.

Yarnell, P., Lynch, S. (1973): The 'ding': amnesic state in football trauma. *Neurology*, 196-197.

Piacok, értékteremtés, feladatok a szabadidősportban

Markets, value creation and challenges in leisure sports

Szabó Ágnes

Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest

E-mail: agnes.szabo2@uni-corvinus.hu

Összefoglaló

Jelen cikk a disszertációm keretében elvégzett kutatásaim (Szabó, 2012) rövid összefoglalása. Célom volt bemutatni a szabadidősport piacainak működését, egymáshoz való viszonyukat, a szabadidősport értékteremtését és a három szféra (állami, civil, üzleti) jellemzését, feladataikat, hiányosságait. A szabadidősport-gazdaságtan területén megtettem az első lépéseket. Az adott kereteken belül a magyar szabadidősport működéséről a lehető legtöbbet próbáltam leírni, a területet feltárni, a „magyar valóságot” integráltan bemutatni, ennek a „magyar valóságnak” egy „lát-leletét adni”. Ugyan nem a fogyasztó volt a fókuszban, de minden – legyen szó akár egyesületről, akár üzleti alapon működő szolgáltatóról, akár eseményről, akár bármelyik szabadidősport-piacról –, a fogyasztói jelenlétén alapul, szükség van a fogyasztóra, aki keresi az adott sportszolgáltatást. A magyar szabadidősport működésének kulcsa a szemléletformálásban, keresletlénkítésben rejlik, az ország lakosságának szabadidősport-kultúráját, szemléletmódját fejleszteni kell.

Kulcsszavak: szabadidősport, értékteremtés, szabadidősport-piacok, fejlesztendő területek

Bevezetés

A szabadidősport akkor működik jól, ha az országban minél többen sportolnak szabadidejükben, azaz minél több fogyasztónak van igénye a szabadidősportra, és vannak olyan szolgáltatók – egyesületek vagy üzleti vállalkozások –, amelyek megfelelő módon ki tudják elégíteni ezen igényeket. Mindennek – az egészséges társadalomnak, a sportpiacok működésének, sőt az utánpótlás-nevelésnek, a hivatásos sportnak is – az alapja a rendszeresen sportolók tömege. A sportgazdaságtani íráások nagy része azonban a hivatásos sporttal foglalkozik, a szabadidősport nem kap elég súlyt. Downward és szerzőtársai még 2009-ben is az elméleti és gyakorlati munkák hiányára hívták fel a figyelmet a szabadidősport területén (Downward, 2009).

A szabadidősport területén végzett kutatásomhoz a legfőbb elméleti háttérrel a vállalatgazdaságtan adta (Chikán, 2008). A vállalatgazdaságtan érintett-felfogása kiemelten fontos volt számomra. A szabadidősportiparág szereplői érintettként is értelmezhetők. A sportszervezetek működésük során számos gazdasági és egyéb társadalmi szereplővel kerülnek kapcsolatba. A környezet számtalan szereplője közül elsősorban azok fontosak, melyek a szervezettel tartós, lényeges és kölcsönös kapcsolatban állnak (Chikán, 2008). Ezeket nevezi a szakirodalom érintetteknek. Ez a kapcsolatrendszer egy olyan háló, melynek minden csomópontja egyaránt jelentős és ezeken keresztül kapcsolódik be a sportszervezet a társadalomba, illet-

ve a gazdaságba. A vállalatgazdaságtan mellett a közgazdaságtan és a szociológia tudományterületei is elméleti háttérrel jelentettek.

A kutatás kiindulópontjaként, valamint az elméleti tudás összegzéseként elmondható, hogy a szabadidősportban a szakirodalomban leírtak alapján formális vagy informális sportról, valamint profitorientált vagy nonprofit-orientált, illetve közösségi (állami, önkormányzati) vagy magán szektorról beszélhetünk. Az államhoz köthető a nonprofit, formális, közösségi finanszírozású szabadidősport, a civil szférához a nonprofit, informális, magán finanszírozású szabadidősport, a piachoz, az üzleti szférához a profitorientált, formális, magán finanszírozású szabadidősport (Ibsen és Jørgensen, 2002). Ezen három szféra szereplői a kínálati oldal szereplői, köztük választhat az egyén. A szabadidősport működését tekintve azonban mindhárom szféra szélesebben értelmezhető, mint kínálati szereplő.

Az értékteremtést tekintve az állam egyértelműen profitál a szabadidősport társadalmi, gazdasági jótékony hatásaiból, amelyhez az egyén, a civil szféra és az üzleti szféra egyaránt hozzájárul, a társadalmi tőke megteremtésének ők is résztvevői. Az üzleti szféra az állam számára nehezen számszerűsíthető társadalmi értékeket (testi-lelki egészség, közösségépítés, szociális kohézió), valamint számszerűsíthető gazdasági értékeket (adóbevételek, munkahelyek, versenyképesség, termelékenység és GDP-növekedés) teremt. A civil szféra az állam számára szintén teremt nehezen számszerűsíthető társadalmi értékeket, valamint gazdasági értékeket is, emellett segítséget ad a közjavak, közszolgáltatások előállításában.

A fogyasztó számára maga a sportolás értékteremtő. Jellemzően a civil szféra és az üzleti szféra tud hozzájárulni az értékteremtéshez, különböző szabadidősport-szolgáltatásokkal, persze az állam is részt vesz a sportolási lehetőségek megteremtésében. A fogyasztói értékteremtés az üzleti szféránál a szolgáltatásminőség kiemelésével hangsúlyosabban jelentkezik, viszont míg egy egyesületnél nem jelenik meg a tulajdonosi értékteremtés fő célként, az üzleti szolgáltatóknál ez a fogyasztói értékteremtéssel azonos fontosságú. A civil szféránál e helyett a szociális tőke, a közösségépítés kiemelt fontosságú. Mindkét szférát az állam befolyásolja (például törvényekkel, szabályokkal, támogatásokkal, kedvezményekkel, stb.), a másik két szereplő az állam által adott keretek között valósítja meg az értékteremtést. Nem csak az állam van hatással a másik két szférára, hanem mindhárom szféra hat a másik kettőre. Az állami, a civil, illetve az üzleti szférára egyaránt szükség van a magyar szabadidősportban, és a három szféra együttműködése szükséges ahhoz, hogy a szabadidősport jól működjön, azaz, hogy a fogyasztói piac minél szélesebb legyen. Mind a három szféra kulcsszereplőinek vannak feladatai, vannak velük szemben támasztott elvárások: törvényi, létéből fakadó, vagy a másik két szféra általi elvárások, valamint mind a három szférában vannak fejlesztendő területek.

Kutatásomnak két célja volt: egyrészt, hogy bemutassa a fontos érintetteket (piacokat), az egyéni, a vállalati és a társadalmi értékteremtés formáit, másrészt, hogy feltárja a magyar szabadidősport működését, a működés kulcsszereplőinek feladatait és a köztük lévő kapcsolatokat. Kutatásomban az alábbi kérdésekre kerestem választ:

- Milyen piacok működnek a szabadidősportban, és mi jellemzi ezeket hazánkban?
- Milyen módon teremt értéket a szabadidősport az egyén, a társadalom és a vállalatok számára?
- Mi jellemzi az állami, a civil és az üzleti szférát a szabadidősportban? Melyiknek mi a feladata? Az egyes szféra szereplői megfelelő módon látják-e el feladataikat?
- Milyen kihívások és tennivalók vannak a területen? Hol és hogyan javítható a működés?

Módszertan

A terület jellege, kutathatóságának nehézségei és a minél szélesebb, átfogóbb kép nyújtása indokolta, hogy több módszerrel közelítsem meg a problémát (trianguláció):

- A Központi Statisztikai Hivatal Cég-Kód-Tárából és Nonprofit adatbázisából leválogattam azokat a szervezeteket, amelyek a szabadidősporthoz kapcsolódó tevékenységet végeznek, és elemeztem őket. A KSH adatbázisok használatának több oka is volt: az üzleti alapon működő szolgáltatók és nonprofit szervezetek megismerése, alapadatainak összegyűjtése, leírása, valamint a kérdőíves kutatásom mintavételi keretűl is szolgáltak.

- Primer kutatásom fő részét a mélyinterjúk képezték. A mélyinterjúkat tekintettem az elsődleges, és legfontosabb kutatási módszeremnek, a többi (dokumentumelemzés, szekunder adatok elemzése, kérdőíves kutatás, fókuszcsoport) ezt segítette, vagy kiegészítette. A tudományos megismerés első fázisa a jelenségek megfigyelése, felderítése, exploratív jellegű kutatásokkal, exploratív interjúkkal. Kutatásom során 31 mélyinterjút készítettem 2011 folyamán, áprilistól szeptemberig. Az interjúalanyok kiválasztásához a kritérium mintaválasztást, az opportunistá és hólabda módszereket alkalmaztam (Miles és Huberman, 1994, idézi Bokor, 2000). Az állami szférából 3, a civil szférából 10, az üzleti szférából 12 fővel, az egyetemi szakértők közül 6 emberrel interjúztam, ami azt biztosította, hogy minden fontos, érintett szféra megszólalhasson, ezáltal is növelve a kutatás érvényességét és megbízhatóságát. Szegedi, Somogy megyei, Pest megyei alanyokkal is interjúztam (az alanyok 13%-a nem budapesti volt), valamint további megyei képviselőkkel, vidéki civil szervezetek vezetőivel is konzultáltam, beszélgettem. Minden interjúalanyomtól megkérdeztem, kivel kell feltétlenül beszélnem ahhoz, hogy a szabadidősportról, a szabadidősport működéséről szóló kutatásomat a lehető legjobban kivitelezhessem. Ha valakit ketten ajánlottak, őt igyekeztem felkeresni. Mind a hét nagyon sokak által ajánlott személlyel sikerült interjúznom, amit a megbízhatóság és érvényesség szempontjából fontosnak, értékesnek tartok. A MOB szabadidősport tagozatának 2012 februárjában megválasztott 10 tagja közül 4 az interjúalanyaim között volt 2011-ben. Az interjúk elemzéséhez az Nvivo szoftvert használtam. Nagyrészt realista, szöveghű (naturalista) olvasatban értelmeztem a szövegeket, azaz az interjúalanyok mondanivalóját szó szerint elfogadtam, azokat

„valóságnak tekintettem”. Az elemzés során létrejött kategóriákat és a köztük lévő kapcsolatokat grafikusan is próbáltam ábrázolni, egyfajta „logikai rendet” keresvén „kognitív térképeket” alkottam.

- Az interjúk elvégzése előtt a téma szempontjából fontos dokumentumok (A sportról szóló 2004. évi I. törvény, a 2010. évi LXXXIII. törvény a sporttal összefüggő egyes törvények módosításáról, Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia 2007, Kistérségi Sport- és Szabadidős Stratégia 2008, Új Magyarország Fejlesztési Terv 2007) szabadidősport szempontú tartalomlevezését is elvégeztem.

- Kérdőíves kutatást is végeztem, a 22 kérdésből álló kérdőívem online platformon került lekérdezésre 2011. november 3-a és 2012. február 10-e között. A kutatás alapegységei, megfigyelési egységei szabadidősport-szolgáltató szervezetek, ezen belül is a nonprofit (egyesületek) és for-profit szabadidősport-szolgáltatók, mintavételi keretem a KSH adatbázisok voltak. 1315 civil szervezethez és közel 800 üzleti vállalkozáshoz juttattam el az online kérdőívet, minden szervezetnek (szervezeti vezetőnek) a saját email-címére. Nyolc kérdés a szervezetek alapadataira kérdezett rá (név, szervezeti forma, alapítás éve stb.), majd a bevételi és a kiadási szerkezet zárt kérdéssel történő megkérdezése után az egyes szférák szereplőinek értékelni kellett feladataikat, feladataik elméleti fontosságát egy 7 fokozatú skálán, majd az egyes feladatok gyakorlatban való megvalósulását, szintén egy 7 fokozatú skálán. Céлом volt a feladatok elméleti fontossága és gyakorlatban megvalósuló szintje közötti különbségek feltárása. Az egyes szereplők nem csak magukról alkottak véleményt, a civil szféra és az üzleti szféra az állam feladatairól is nyilatkozott, szintén 7 fokozatú skálán, elméleti fontosságot és gyakorlati megvalósulást értékelve. Kérdeztem továbbá a nyújtott szolgáltatás színvonaláról, keresletről, versenyhelyezetről, gazdasági-pénzügyi ismeretekről és az anyagi helyzet alakulásáról, zárt kérdések formájában. Mindösszesen 130 kitöltött kérdőívem lett, ebből 126 volt értékelhető. Az adatokat az SPSS 15 programmal elemeztem.

Eredmények

Először a szabadidősport-piacokat, majd a szabadidősport értékteremtését, végül a három szféra – állami, civil, üzleti – feladatait, hiányosságait ismertetem, az interjúalanyok, valamint a kérdőíves kutatásom eredményei alapján.

Szabadidősport-piacok

Parks et al. (2007) modelljeit és András munkáit (2003, 2004) alapul véve a szabadidősport esetében a következő piacokat különböztetjük meg: a hivatásos sporthoz hasonlóan elméletileg itt is létezik fogyasztói piac, szponzori piac és merchandising piac, ezen felül a sportszerek, sportfelszerelések, sportruházat piaca és a sportszakember piac (oktatók, szervezők, eseményszervezők, menedzserek, tanácsadók, médiaszakemberek). Az interjúk tanúsága szerint a gyakorlatban négy piac működik a szabadidősportban hazánkban, a merchandising piac nem működik, persze mindegyik piac további fejlődési potenciált rejt. A sportszer, sporteszköz, sportruházat piacon mi magyarok fele annyit költünk, mint a szomszédos csehek vagy szlovénok. A bevételeket a fitness, a túrázás és a téli sportok (si) alapozzák meg. A sportruházat specializálásában lemaradásban vagyunk: „Külföldön, ha

az ember elmegy futni, akkor futóruházatot vesz, ha kardio-tréningre, akkor kordio-ruházatot, ez itthon nincs még így, az emberek a sima utcai cipőben is futnak még sokszor, a sima pamut pólóban teniszeznek... Kelet-Közép-Európában ez jellegzetesség, itt még vannak lehetőségek."(üzleti szféra képviselője #8). Az egyes sportáruházak forgalma régió-specifikus.

Ahogy azt az interjúalanyoktól megtudhattuk, Magyarországon, a szakemberpiacon az üzleti alapon működő képzőintézmények esetében egyszerre van jelen a túlzott liberalizáció (bárki képezhet: „Sportos képzőintézményeknek se szeri, se száma... szerte az országban képeznek embereket... kvázi papírgyárként ontják ki magukból a szakképesítéseket...”(üzleti szféra képviselője #2)) és a túlszabályozás (vizsgáztatás, tananyag esetében). Magyarországon még nincs jól működő sportmenedzser piac a szabadidősport esetében, a terület kialakulóban van és a tanácsadók piacán is nagyon kevés az igazi szakember.

A szponzori piacról nagyon sokat beszéltek az interjúalanyaim, több mint 160 bekezdésnyi szöveget elemeztem ebben a témában. A szabadidősport szponzorálása a hivatásos sport szponzorálásához képest elenyésző. Jellemzően eseményeket szponzorálnak, termékek népszerűsítése, imázsépítés, pozitív kép kialakítása, társadalmi felelősségvállalás demonstrálása céljából, a márkák „saját közegükben” akarnak közelebb kerülni a célcsoportjukhoz: „Többen is megpróbálkoznak ebbe az irányba menni, mert most az a trend, úgy mint a Facebookon a közösségépítés, az emberekkel legyünk közvetlen kapcsolatban.”(egyetemi szakértő #3). A szabadidősport-szponzorálás jellemzően lokális, és kisebb kockázatú, mint a hivatásos sport szponzorálása. Sok a barter-ügylet is. Növelhető lenne a szponzori piac, ha a szervezetek odafigyelnének a szponzorok igényeire, és professzionális megkeresésben és kiszolgálásban részesítenék őket: „Szponzorok nagyon sokszor elkövetik azt a hibát, hogy nem gondolják végig, hogy mit kérek pontosan, mennyit kérek pontosan, mire kérem pontosan, miért ahhoz fordulok, akikkel fordulok... ennek van egy szakmai tudománya... számtalan olyan levelet kapunk, ahol még azt is elfelejtik felírni rá, hogy Tisztelt XY, szponzorációs vezető, ez a durr bele, elküldöm 162 helyre, aztán hátha valaki válaszol. Ez így biztos nem működik.”(üzleti szféra képviselője #4). A szabadidősport-szponzorok elvárásai a professzionalizmus mellett (maga az esemény és a kiszolgálás is legyen profi) széles célcsoport elérése, állandóság, (helyi) média-megjelenés, valamint kizárólagosság az iparágban.

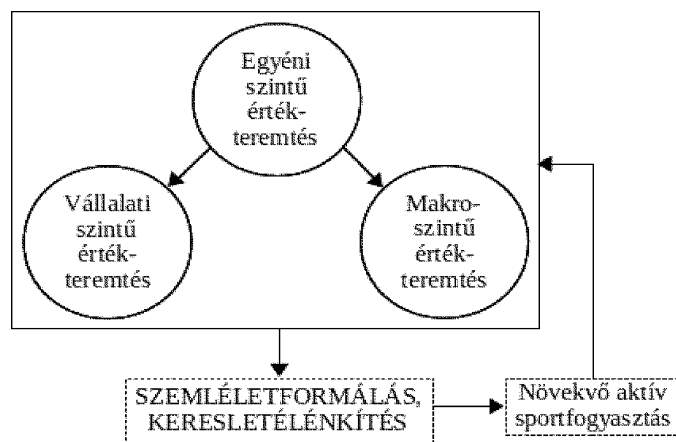
A legtöbbet a fogyasztói piacról beszéltek az interjúalanyaim, majd 200 bekezdésnyi szöveget elemeztem itt az Nvivo szoftverrel. A fogyasztói piacon jelenleg nagyon kevesen sportolnak szabadidejükben, aminek a fő oka a megfelelő szemlélet hiánya, ezután következik csak a pénz és az idő hiánya. A fogyasztói piac növekedése magával hozná a sportszerek, sportfelszerelések, sportruházat, a szakember, a szponzorok növekedését is, és talán a merchandising piac is elkezdene éledni. A fogyasztói piacot nem homogén csoportként kell kezelni, a szegmentálásnál a jövedelem (mint legfőbb szegmentálási szempont) mellett a célokat, motivációkat is figyelembe kellene venni. A fogyasztók jövedelme meghatározó, hogy üzleti alapon működő szolgáltatókban, civil egyesületekben vagy közjavak, közös javak igénybevételével sportolnak. Mind a három kínálati formára szükség van.

A szabadidősport értékteremtése

Szinte valamennyi, a szakirodalomban megtalálható egyéni (testi-lelki egészség, transzferálható képességek, élvezet, bevételnövekedés, kiadáscsökkenés), makro (csökkenő egészségügyi kiadások, halálozási, rokkantsági ráta, jövedelemkiesés, rendfenntartási költségek, növekvő várható élettartam, közösségformálás, munkahelyteremtés, adó és fogyasztási bevételek, GDP és versenyképesség-növekedés) és vállalati szintű (kevesebb hiányzás, baleset, táppénzkiadás, nagyobb teljesítmény, elégedettebb, motiváltabb dolgozók, képességek, készségek fejlesztése, társadalmi felelősségvállalás) értékteremtő tényezőről beszéltek az interjúalanyaim (lásd részletesebben Szabó, 2011 és Szabó, 2012), kivétel a szabadidősport által kifejleszhető, a munka területén is kamatoztatható képességekről, valamint a GDP és versenyképesség-növelő hatásáról. Alanyaim a problémát abban látják, hogy a lakosság nagy része nincs tisztában ezekkel a fontos értékteremtő tényezőkkel. Nagy szükség lenne az oktatásra, szemléletformálásra, felhasználván ezen értékteremtő tényezőket a kommunikációban. A szemléletformálásnak köszönhető növekvő aktív sportfogyasztás tovább növelné az értékteremtés lehetőségét egyéni, vállalati és makroszinten egyaránt, azaz egy pozitív értékteremtési-spirál indulhatna el (1. ábra). „Látjuk a skandináv mintákat... 10 év alatt, hogyan lehet megnövekedni a lakosságban ezt a fajta attitűdöt. Ez csak koordinált, szervezett munkával megy, akarat, döntés, apparátus kell... egy nagyon következetesen végigvitt szemléletformáló munka eredményeként...”(üzleti szféra képviselője #2).

Az állam feladatai a szabadidősportban

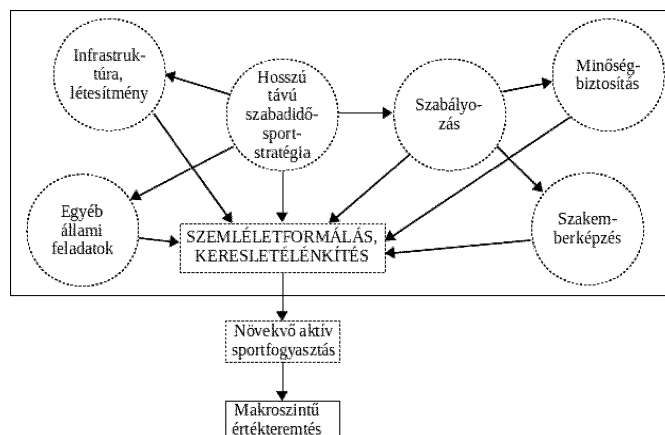
Az állam feladataihoz kapcsolódva azt hangsúlyozták alanyaim, hogy mind a civil, mind az üzleti szférának szüksége lenne arra, hogy az állam megfelelő módon ellássa a törvényben és a sportstratégiákban leírt feladatait. Legfőképp az állam szemléletformálására, keresletlénkítésére számítanak, valamint a szabályozó szerepére. Az interjúk eredményeit megerősítette a kvantitatív kutatásom is, az állam egyetlen egy feladatát sem látja el úgy, ahogy ezt elvárják tőle a szabadidősportban. Míg elméletben szinte valamennyi felsorolt állami feladat átlaga 5 felett volt a 7-fokozatú skálán (kivételek képzett a kedvezmények és támogatások nyújtása az üzleti szférának, valamint a minőségbiztosítás), a gyakorlati megvalósítást tekintve minden állítás átlaga 3,5 alatt volt. A legfontosabb lenne a



1. ábra. A szabadidősport „értékteremtési spirálja”
Figure 1. Value-creation spiral in leisure sports

szemléletformálás, keresletélénkítés (az állam közvetlenül az iskolában és a médián keresztül tud szemléletet formálni, valamint a nagy szabadidősport eseményeken), emellett kulcskérdés a jövő szempontjából egy olyan hosszú távú, heterogén csoportokra kidolgozott szabadidősport-stratégia vagy koncepció, amit többszintű, tárcaközi együttműködéssel, politikai ciklusokon átívelőre terveznek, a tervezést megvalósítás és visszacsatolás követ: „Az a baj, hogy ha van is jó ötlet, nem hagyjuk, hogy kiforrja magát, egy-két év alatt akarunk nagyon gyors, látványos eredményeket elérni és az így nem megy... jó lenne, ha hosszú távon terveznénk és megvalósítanánk. Ha letennék egy programcsomagot egy sínre, és 10 évig ez lenne...” (állami szféra képviselője #2).

Szintén kiemelten fontos lenne (a kvantitatív eredmények is ezt tanúsítják) a megfelelő szabályozás a szabadidősport számára, jogszabályok, adókedvezmények formájában, amelyekkel a magánszférát (egyéneket és vállalatokat) is fokozottabban be lehetne vonni a szabadidősport finanszírozásába, valamint a megfelelő szabályozók kiépítése a minőségbiztosítást (rendezvényeken, szakemberképző intézmények és üzleti szolgáltatók esetében) és a szakemberképzést is segítenék. Ahogy az 5 látványsportnál működik a vállalati szféra bevonását ösztönző szabályozás (TAO), kizárólag a szabadidősportra szabottan is szükség lenne hasonlókra. Az interjúk tanúsága szerint a meglévő létesítményeket a szabadidősport számára jobban kihasználhatóvá kellene tenni, valamint alacsony költségigényű létesítményeket – például futópályákat – kellene létrehozni: „Létesítményeket kellene építeni, vissza kellene jutni legalább az 1990-es szintre. Ebben az államnak óriási szerepe lenne... és nem feltétlen óriási komplexumokra gondolok...” (civil szféra képviselője #4). Szükség lenne egy működő sportinformációs rendszerre is, szabadidősport modullal. A kvantitatív adatok szerint pont a legfontosabbnak ítélt feladatoknál: a szemléletformálásban, a keresletélénkítésben és a szabályozásban (jogszabályok, adókedvezmények, háztartások és vállalatok forrásainak bevonásának ösztönzése), valamint a szabadidősport-események támogatásában vannak a legnagyobb problémák, a legnagyobb hézagok az elméleti fontosság és a gyakorlati megvalósulás között, valamint a prioritások kitűzése, stratégia-alkotás is a leggyengébben teljesített feladatok közé került. A civil szféra véleménye a kérdőíves kutatásban is az, ami az interjúk esetében is előkerült, hogy az államnak szerintük az eddigieknél több kedvezményt, támogatásokat kell adni számukra. Ugyanakkor az üzleti szféra szereplői is úgy vélik, hogy ők sem kapnak elég támogatást, kedvezményt. Az állam egyrészt rosszul működik, másrészt az egyes szereplők túl sokat várnak az államtól, támogatásokat, finanszírozást tekintve meg kifejezetten sokat. Ugyan fontos állami szerep a „katalizátor-szerep”, de idővel el kellene távolodni attól a szemlélettől, hogy mindenki mindent az államtól vár. A panaszokból és a sok állami elvárástól arrafelé kellene elmozdulni, hogy üzleti szemlélettel, gazdasági professzionalizmussal, fogyasztóorientáltan kellene működtetni a szabadidősportot és szabadidősport-szervezeteket, szolgáltatókat, és akkor a növekvő fogyasztói bevételeknek köszönhetően javulna a helyzet, mind a sportszervezetek, sportszolgáltatók, mind az egyének és a társadalom helyzete (nem megfelelően persze az esélyegyenlőségről, a rászorulókról). Az interjúk alapján azt állí-



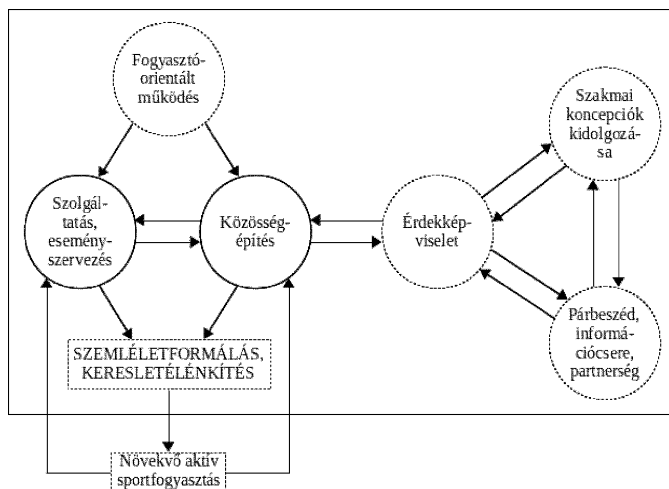
2. ábra. Az állam legfontosabb feladatai és hiányosságai a szabadidősportban

Figure 2. The most important tasks and shortcomings of the state

tom (és ez a kérdőívvel is alátámasztást nyert), hogy valamennyi fontos prioritású állami feladat kapcsolatban van a szemléletformálással (mindenhol közepes, vagy erős korrelációt tudtam kimutatni). Valamennyi feladatnak van hatása a szemléletformálásra (2. ábra), ha közvetlenül nem is, közvetetten biztosan. A megnövekvő aktív sportfogyasztás a makroszintű értékteremtés egyes tényezőire is pozitívan hatna, megéri az államnak szélesebb fogyasztói réteget bevonni a szabadidősportba. Az új sportirányítási rendszerben ezen feladatok egy része a MOB-hoz került, de bárhol is legyen az adott feladat, érdemes rá figyelmet fordítani.

A civil szféra feladatai a szabadidősportban

Az interjúalanyok valamennyien hangsúlyozták, hogy a civil szféra sajnos gyenge és erőforrás-hiányos, az állami, pályázati pénzek nélkül nehezen működőképes. Pedig a helyi, önszerveződő szabadidősportra nagy szükség van. Kérdőíves kutatásom szerint az egyesületek bevételeik durván egyharmadát az államtól/önkormányzattól „szerzik” (pályázatokból bevételeik 20 százalékát), majdnem egyharmadát pedig a rendezvényekhez kapcsolódóan (jellemzően a szponzorok is a rendezvényeken vannak jelen). Mindösszesen az egyesületek 26 százalékának van folyamatos pozitív egyenlege. Az egyesületek jellemzően nem tudnak a tagokból és az eseményekből megélni, a pályázatokból nyert pénzek mellett nagy szükségük lenne az állandó szponzori pénzekre is, amelyek megszerzésére nagyobb hangsúlyt kellene fektetniük, (ez az interjúk tapasztalata is, általában azonban nincs rá emberük, és nem tudják professzionálisan megkeresni és kiszolgálni a szponzort). Érdekképviselői funkcióját a civil szféra a gyengeségéből kifolyólag nem tudja ellátni, valamint nem vesz részt kellő súllyal a szabályozási, jogi döntésekben. Talán az új struktúra hoz ebben változást. A kérdőíves kutatásomban azt mutattam ki, hogy az egyesületek minden feladatukat kevésbé valósítják meg, mint amennyire azt elméletben fontosnak tartják az egyesületek vezetői. Az eseményszervezést és a közösségépítést megvalósítják (bár a kvantitatív kutatásom szerint ezeket sem olyan mértékben, amennyire szeretnék, az interjúk tanúsága szerint a hatékonyabb közösségépítéshez fiatalításra van szükség, valamint a helyi szinten releváns, vonzó eseményekre kell nagyobb hangsúlyt helyezni), ezekkel tudnak szemléletet is formálni. A szemléletformálás hatására megnövekvő



3. ábra. A civil szféra legfontosabb feladatai és hiányosságai a szabadidősportban

Figure 3. The most important tasks and shortcomings of the civil society

aktív sportfogyasztók a közösségépítésre és az eseményszervezésre is pozitív hatással bírnak (**3. ábra**). A civil szféra nem működik fogyasztóorientáltan, nem szolgáltatóként tekint magára, és az is probléma, hogy jellemzően nincsen (elég) kapcsolat, partnerség a szabadidősport és a hivatásos sport között (sem egyéb civil szervezetekkel, és az állammal sem a fejlett nyugati országokban jellemző állam-civil szféra kapcsolat alakult ki). Valamennyi sportegyesületnek nyitni kellene a szabadidősport felé, ahogyan ezt néhányan már meg is tették: „Nyiljanak meg a kapuk a szabadidősportolók előtt! Ne küldjenek el senkit a klubokból, de 90 százalékban elküldik. Ők az élsportolókból élnek... Kevesebb, mint 10 százalék az egyesületeknél, akik a szabadidősportolókat is fogadják.” (civil szféra képviselője #7). Helyes, hogy ezt támogatással ösztönzik is. A sporttörvény 2010-es módosítása szerint azok a szövetségek, amelyek diáksport vagy szabadidősport elemeket tudnak felmutatni, több támogatásban részesülhetnek. Az új sportstruktúrában a MOB a felelős több stratégiai, igazgatási és támogatási feladatért, többek között a pályázati pénzek elosztásáért is. Ez az új struktúra remélhetőleg növeli az együttműködést, a párbeszédet, a partnerséget a sport civil szervezetei között, mert erre szintén nagy szükség lenne.

Az üzleti szféra

Az üzleti szféra kapcsán az derült ki az interjúkból, hogy az üzleti alapon működő szolgáltatók, megfelelő mennyiségben és minőségben kiszolgálják a meglévő fogyasztói igényeket. Ugyanakkor a működésük nem problémamentes, mert sok esetben hiányzik a szakmaiság (szakmai befektetők, hiteles, megbízható menedzserek, reális üzleti tervek), és az extra bevételeket jelentő klubrendszer nem működőképes hazánkban. Az interjúk alapján és a kérdőíves kutatás alapján is azt mondhatjuk el, hogy a termeknek jellemzően nincsenek szponzorok, ugyan fontosnak tartják, mégsem tudnak szponzorokat szerezni. Az interjúkban is előkerült, hogy sok teremnek nincsen pénze, energiája marketingtevékenységre, piackutatást nem végeznek, valamint sok kis teremnek nincs ügyfél-nyilvántartási szoftvere: „Akár több százmillióshoz is hozzákezdnek piackutatás nélkül... a drága szoftvereket meg egy vidéki kis klub nem engedheti meg magának.” (üzleti szféra

képviselője #12). Az interjúalanyok becslése szerint az összes terem harmada tud nyereséget elérni, ez a probléma a kérdőívek elemzésénél is előjött. Mind az interjúkból, mind a kérdőívek elemzéséből az derült ki, hogy nincs együttműködés az üzleti szféra szereplői között, pedig fontosnak tartják elméletileg. Mindösszesen négy olyan, a szféra számára fontos tevékenység van – célpiac meghatározása, hosszú távú tervezés, közösségépítés, és pénzügyi tervezés –, amelyek esetében nincs különbség elméleti és gyakorlati fontosság között.

A rendszerváltás óta eltelt több mint 20 évét úgy értékelték az alanyaim 2011-ben az interjúk során, hogy addig nem történt semmi jelentős változás: „Az a kérdés, hogy milyen hosszú átmeneti időszakról beszélünk, hiszen 89 óta eltelt több mint 20 év. Mennyi átmeneti időszak kell még?... Mi tervezgetünk, beszélünk róla, zászlóra tűzzük, de nem csináljuk. Így nem fogunk elindulni azon az úton, amin a finnek 50-60 éve elindultak.” (civil szféra képviselője #6). Felülről, az állam részéről sem történt jelentős elmozdulás, de alulról, a civil szféra részéről sem. Nagyon sok hiányt, fejlesztendő területet felsoroltak az interjúalanyaim, amelyeken változtatni szükséges. Az előzetes dokumentumelemzésem eredményeivel egybevettem az interjúk eredményeit, és az **1. táblázatban** feltüntettem, hogy az adott fejlesztendő terület megjelent-e valamilyen formában már valamelyik dokumentumban.

Megbeszélés, következtetés

A magyar szabadidősport működésének kulcsa a szemléletformálásban, keresletélnkítésben rejlik. Az ország lakosságának szabadidősport-kultúráját, szemléletmódját fejleszteni kell. Egyrészt el kell juttatni a sport egyéni értékteremtő tényezőit hangsúlyozó információkat, másrészt meg kell ismertetni a fogyasztókat a különféle – akár egyszerű – mozgási lehetőségekkel, mozgásformákkal. Az államnak leginkább az iskolában, a médián és a nagy, támogatott eseményeken keresztül van szemléletformáló feladata. A média ereje sokkal inkább kihasználható lenne, a szabadidősportnak sokkal hangsúlyosabban kellene megjelenie a médiában – kampányok, társadalmi célú hirdetések formájában, szabadidősport-műsorokban, sportműsorokban, vagy akár a sokak által nézett sorozatokban, valamint az üzleti szféra különféle marketingkommunikációs aktivitásaiban. A civil szféra a közösségépítésben és az események szervezésével tud leginkább szemléletet formálni. Az üzleti szféra marketingtevékenysége és a szolgáltatás minősége meghatározó e témában. A munkahelyi sport egy kiemelt terület, egy olyan win-win-win szituáció, ami az egyénnek és a vállalatnak is értéket teremt, sőt, közvetett módon a társadalom is profitál belőle. A munkahelyi sportban nagy potenciál van, kiemelt terepe lehet a szemléletformálásnak, a szabadidősport iránti kereslet növelésének.

Nagyon sok fent említett fejlesztendő terület már számos helyen és formában előkerült, több stratégiai dokumentumban is szerepelt. Ha ezen fejlesztendő területekre figyelmet fordítanak az egyes szférák, a MOB, sokat javulhat a magyarországi szabadidősport. Amit még kiemelnék, hogy az egyes érintettek, szférák működjenek együtt a szabadidősport fejlesztése érdekében!

Felhasznált irodalom

- 2004. évi I. törvény a sportról
- 2010. évi LXXXIII. Törvény a Sporttörvény módosításáról

1. táblázat. Hiányok, fejlesztendő területek **Table 1.** Deficiencies and areas that need development and change

HIÁNYOK, FEJLESZTENDŐ TERÜLETEK	
MINDHÁROM SZFÉRÁBAN	
SZEMLELETFORMÁLÁS – KERESLETÉLENKÍTÉS:	FT, ST, NSS, KSSZS
a sportoló nemzet filozófia megvalósítása a gyakorlatban	
Munkahelyi sport erősítése, a passzív dolgozók bevonása	NSS
Szabadidősport-szponzorálás erősítése	NSS, KSSZS
A média erejének kihasználása, szabadidősport-média felületének növelése	NSS, KSSZS
Aktív együttműködés a három szféra között	NSS, KSSZS
ÁLLAMI SZFÉRÁBAN*	
Hosszú távú szabadidősport-stratégia, hosszú távú szabadidősport-projektek	NSS, KSSZS
Tervezés-megvalósítás-visszacsatolás folyamata	KSSZS
Célcsoport-specifikus stratégia: helyi szinten, fogyasztói rétegek szintjén (önkormányzatoknál és civil szférában, kistérségekben is)	ST, NSS, KSSZS
Tárcaközi, többszintű miniszteriális együttműködések	NSS
Kedvező szabályozás és adókönyvet egyéneknek, szervezeteknek – ezáltal a magánszféra (egyének, vállalatok) fokozottabb bevonása	NSS, KSSZS
Szabadidősport-rendezvények minőségbiztosítása	
Minőségbiztosítás, sztenderdek a szakemberképző-intézményeknél	NSS
Üzleti szolgáltatók szabályozása, ellenőrzése minőségbiztosítási céllal	NSS
Szabadidősport-szakemberek száma és minősége	ST, NSS
Modernizáció a testnevelő tanárok képzésében	NSS, KSSZS
Szabadidősport-hoz értő sportmédia-szakemberek	
Létesítmények száma és minősége	FT, ST, NSS, KSSZS
Meglévő létesítmények kihasználtsága, szabadidősportra való felhasználása	NSS, KSSZS
Alacsony költségigényű sportokhoz létesítmények fejlesztése – pl. futópályák	NSS, KSSZS
Működő sportinformációs rendszer szabadidősport modullal	ST, NSS, KSSZS
Sporttudomány fejlesztése a szabadidősport területén	KSSZS
Koordinálás – ellenőrzés (pályázati pénzek, jogszabályok betartása, szereplők közötti információcsere, kapcsolat)	ST
CIVIL SZFÉRÁBAN	
Civilség hagyománya – érdekvédelem, érdekképviselet	NSS
Együttműködés, párbeszéd, információcsere, partnerség a sport civil szervezetek között, egyéb civil szervezetekkel, állammal és nemzetközi szervezetekkel	NSS
Együttműködés és átjárhatóság a szabadidősport és a hivatásos sport között	NSS
Erőteljesebb részvétel a szakmai döntésekben, tervek, stratégiák, koncepciók kialakításában	
Fogyasztóorientált szemléletben való „piaci” működés, szolgáltatóvá válás	
ÜZLETI SZFÉRÁBAN	
Reális üzleti tervezés	
Marketingtevékenység, piackutatás, ügyfélnyilvántartás	
Szakmaiság, szakmai befektetők	
Hiteles, megbízható szakemberek, tanácsadók, sportmenedzserek	
Klubrendszer	
Saját tulajdon	

* és az új struktúrában bizonyos feladatok esetében a MOB-nál

Rövidítések: FT = Új Magyarország Fejlesztési Terv 2007, ST = A sportról szóló 2004. évi I. törvény, NSS = Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia 2007, KSSZS = Kistérségi Sport- és Szabadidős Stratégia 2008. A vastagon szedettek a fókuszcsoporthoz és az egyéb visszajelzések alapján legfontosabbnak ítélt feladatok. A dőlttel szedettek a dokumentumokban nem szerepeltek.

András K. (2003): Üzleti elemek a sportban, a labdarúgás példáján. Doktori (PhD) értekezés, BKÁE, Budapest.

András K. (2004): A hivatásos labdarúgás piaca. *Vezetéstudomány Különszám*, 40-57.

Bokor A. (2000): Szervezeti kultúra és tudásintegráció: A termékfejlesztés problémája. Doktori (PhD) értekezés, BKÁE, Budapest.

Chikán A. (2008): *Vállalatgazdaságtan*. AULA Kiadó, Budapest.

Downward, P., Dawson, A., Dejonghe, T. (2009): *Sports Economics. Theory, evidence and policy*. Elsevier, China.

Ibsen, B., Jorgensen, P. (2002): Denmark: The Cultural and Voluntary Development of Sport for All, In: DaCosta, L., Miragaya, A. (ed.): *Worldwide experiences*

and trends in Sport for All. Meyer & Meyer Sport UK Ltd., Oxford, 293-322.

Kistérségi Sport- és Szabadidős Stratégia, 2008
Parks, B.J., Quarterman, J., Thibault, L. (2007): *Contemporary Sport Management*. Human Kinetics, USA.
Sport XXI. Nemzeti Sportstratégia, 2007.

Szabó Á. (2011): Milyen értéket teremt a szabadidősport és mi a kapcsolata a versenyképességgel? *Vezetéstudomány Mozaikok az üzleti szféra versenyképességéről*, 42: 1. különszám, 24-37.

Szabó Á. (2012): A magyar szabadidősport működésének vizsgálata. Piacok, értékteremtés, feladatok a szabadidősportban. Doktori (PhD) értekezés, Budapesti Corvinus Egyetem, Gazdálkodástudományi Doktori Iskola, Budapest.

Új Magyarország Fejlesztési Terv, 2007.

Differenciálódás és integrálódás a tudományokban, az interdiszciplináris sporttudomány szerepe

Differentiation and integration in sciences, role of interdisciplinary sport science

¹ Szabó S. András, ² Tolnay Pál

¹ Corvinus Egyetem Élelmiszertudományi Kar, Élelmiszerfizika Közhasznú Alapítvány, Budapest

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

E-mail: andras.szabo@uni-corvinus.hu,
pal.tolnay@uni-corvinus.hu

Összefoglalás

A közlemény rámutat a tudományterületek differenciálódása és integrálódása közötti összefüggésekre s vázolja egyes interdiszciplináris tudományágak kialakulását. Elemzi a sporttudomány egyes szakterületeit és választ próbál találni olyan kérdésekre, hogy van-e valóban önálló sporttudomány, milyen irányban fejlődik (quo vadis sporttudomány?) és milyen ellentmondások, problémák merülnek fel a XXI sz. sporttudományát tekintve, s végül rámutat a tudományos kutatómunka jelentőségére, támogatásának fontosságára.

Kulcsszavak: egészség, élsport, kutatás, táplálkozástudomány, teljesítményfokozás

Bevezetés

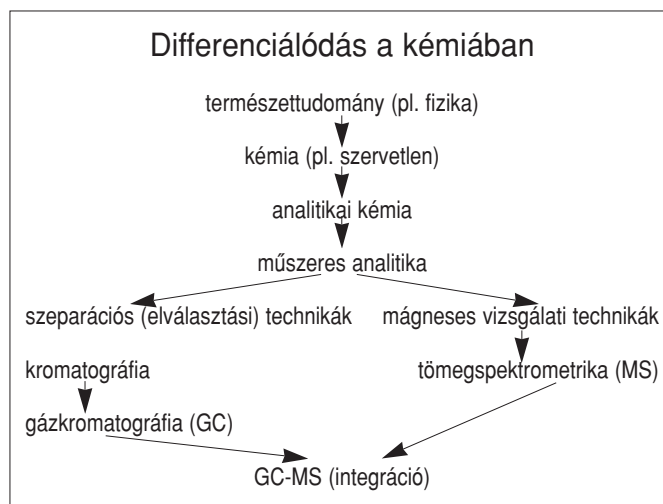
A tudomány fejlődése, új tudományágak, korábban nem ismert tudományterületek kialakulása természetes folyamat, ami részben differenciálódás, részben integrálódás során valósul meg. Ez jellemző a sporttudományra is, ami egy jellegzetesen interdiszciplináris szakterület, ahol számos, egymással csak nagyon távoli kapcsolatban lévő tudományág kapcsolódik össze hatalmas konglomerátummá.

Ma a különböző tudományterületeken folyó kutatómunka illetve K+F tevékenység csoportosításánál, besorolásánál gyakran alkalmazzák az alapkutatás (big science, theoretical science) és az alkalmazott kutatás (applied science) fogalmakat illetve kategóriákat. Ugyanakkor érdemes visszagondolnunk Louis Pasteur (1822-1895) francia kémikus és bakteriológus véleményére, mely szerint: „Nincs olyan tudomány, ami alkalmazott tudománynak hívható. Tudomány van s annak alkalmazásai, amelyek úgy kapcsolódnak össze, mint gyümölcs a fájával.” (Persze a mai modern biotechnológiai lehetőségek figyelembevételével azon is eltűnődhetünk, hogy a gyümölcs és a gyümölcsfa között valóban kikerülhetetlen-e a kapcsolat, vagy néhan a kérdéses gyümölcs más módon is előállítható.)

A dolgozat megírásánál nem volt célunk a sporttudomány fejlődését bemutató szakirodalom elemzése, kritikai értékelése, csupán néhány gondolatot kívánunk megfogalmazni a címben megjelölt területet illetően.

Differenciálódás és integrálódás

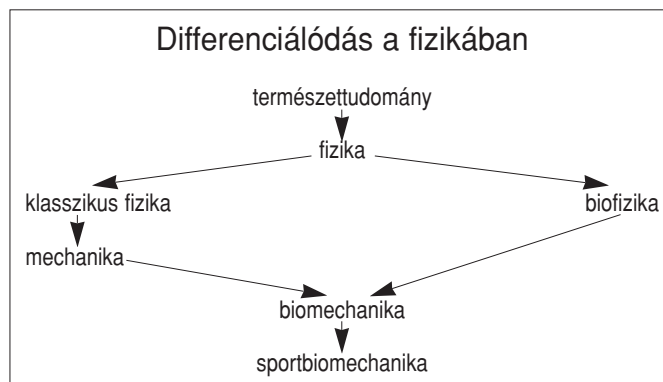
A tudományok fejlődése, a tudományos ismeretek felhalmozódása magával hozza az egyre speciálisabb szakterületek önálló területté válását, az adott tudományon belül számos tudományág kialakulását. Tipikus példa erre például a természettudományon belül



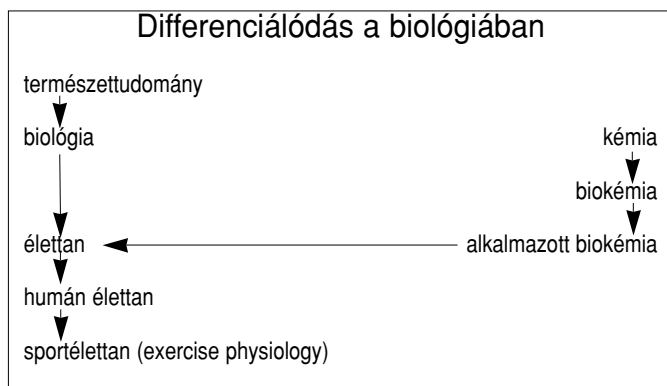
1. ábra. Differenciálódás a kémiában

a kémia kialakulása, azon belül az analitikai kémia (1. ábra), azon belül a műszeres analitika, azon belül a szeperációs technikák területe, azon belül a kromatográfia, azon belül a GC rövidítésű gázkromatográfia, illetve a dopingvizsgálatok során is széleskörűen alkalmazott csatolt technika, a GC-MS. Néha persze a differenciálódás együtt jár az integrációval, ezt is mutatja a GC és az MS (tömegspektrometria) összekapcsolódása. A másik példát (2. ábra) a differenciálódásra, most vegyük a természettudományon belül a fizika tudományából, ezen belül a klasszikus fizika, ezen belül a mechanika, ezen belül a biomechanika, s ezen belül is a sport-biomechanika. Vagy vehetünk egy harmadik példát is, ezúttal a biológia területéről (3. ábra) a következő specializálódással: természettudomány – biológia – élettan – humán élettan – sportélettan. Ugyanakkor az is látható, hogy a sportélettanhoz a kémia oldaláról közelítve is eljuthatunk.

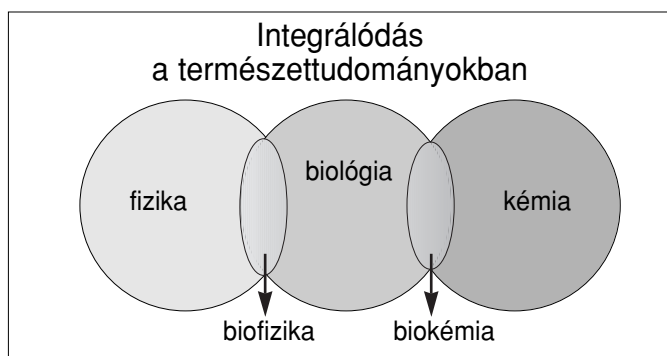
A tudományok fejlődésének másik iránya – gyakran a differenciálódással párhuzamosan végbemenő folyamat – az integrálódás, ami két vagy több tudományterület összekapcsolódását, a közös pontok megkeresését és megtalálását jelenti. Ha biofizikáról beszélünk, akkor ez a szakterület a biológiát és a fizikát integrálja



2. ábra. Differenciálódás a fizikában



3. ábra. Differenciálódás a biológiában



4. ábra. Integrálódás a kémiában

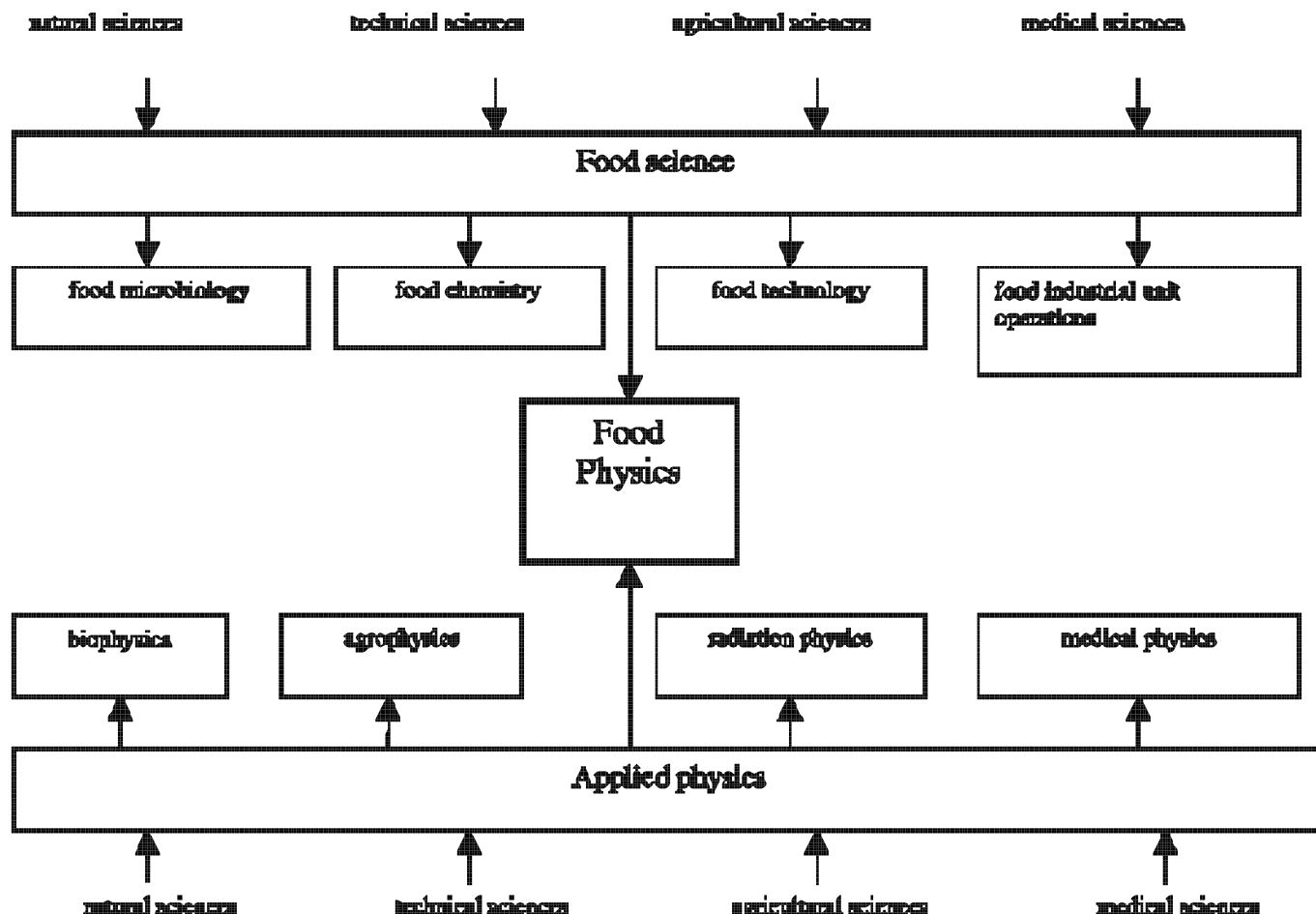
(4. ábra), de azokon belül természetesen differenciálódást jelent. Hiszen ez a közös (integrált) szakterület mindkét tudományághoz besorolható, mint annak speciális (differenciált) részterülete. Hasonló a helyzet a bi-

okémiával is, a kémia és a biológia közös határterületét említve.

Interdiszciplináris sporttudomány

A tudományok robbanásszerű fejlődése rengeteg ún. interdiszciplináris tudományág kialakulását eredményezte, ahol – látszólag – egymástól viszonylag távol álló diszciplínák is összekapcsolódnak. Tipikus példa erre a radioökológia, ami a környezetbiológia és a sugárzástechika összekapcsolódásából alakult ki, azt vizsgálva elsősorban, hogy a radioaktív izotópok migrációját, transzportját a biológiai láncban milyen tényezők befolyásolják (Szabó, 1993). Ugyancsak tipikus interdiszciplináris terület az élelmiszerfizika, amelynek más tudományokhoz való kapcsolódását az 5. ábra szemlélteti (Szabó, 1999). De ide sorolható például a mikroelemkutató szakterület is, amely számos irányt átfog. Vizsgálja a mikroelemek mozgását a levegő-víz-talaj-növény-állat-ember láncban, foglalkozik a kapcsolódó kémiai analitikai problémákkal (méréstechnika), a felmerülő biológiai kérdésekkel (toxicitás, esszencialitás) vagy a gyógyászati alkalmazások (prevenció, hiánytünet megszüntetés táplálék-kiegészítőkkel) feltérképezésével, s ez utóbbi már a sporttáplálkozás témaköréhez is szorosan kapcsolódik.

Jellegzetesen interdiszciplináris tudományterület maga a sporttudomány is. Olyan tudomány, amely az elméleti alapokat a gyakorlatban kívánja kipróbálni, azzal a céllal, hogy egyedek (sportolók) vagy csoportok (csapatok, teamek) valódi problémáinak megoldását lehetővé tegye (Burwitz et al., 1994). Sőt, multidiszciplináris tudományág, amely olyan természet- és



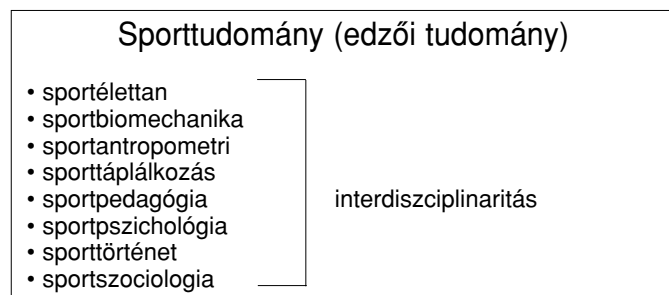
5. ábra. Az élelmiszerfizika kapcsolódása más tudományokhoz

társadalomtudományokat integrál, amelyeknek kutatási célja a sportoló ember. Rengeteg kérdés merül fel, rengeteg témát lehetne elemezni. Így például a sporttudomány definiálhatósága, van-e önálló sporttudomány s melyek a szakterületei, az élsport és a sporttudomány fejlődésének összefüggései, a tiltott és legális módszerekkel történő teljesítményfokozás, egészség és eredménycentrikusság, társadalmi elvárások, a sportáplálkozás speciális kérdései, a sporttudomány szerepe és jelentősége a modern (indusztriális és posztindusztriális) társadalmakban, az olimpiai mozgalom szerepe. Nézzünk néhány gondolatot e kérdések kapcsán!

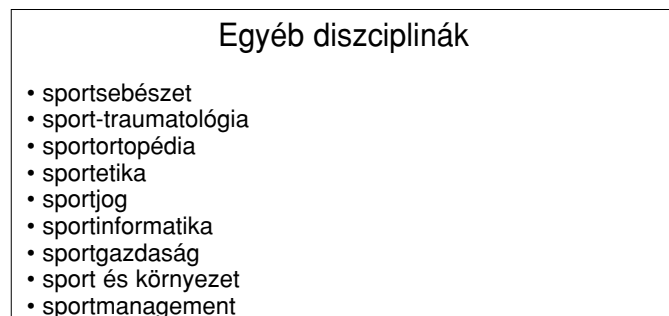
A sporttudomány szakterületei

Azzal a kérdéssel, hogy van-e önálló sporttudomány – régi, de talán ma is találó megfogalmazásban tréneri tudomány – vagy pedig a sporttudomány gyűjtőszó alatt számos szakterület sporttal kapcsolatos részterületei integrálódása értendő, de mint önálló diszciplína nem létezik, nem kívánunk részleteiben foglalkozni. Nem ez a lényeg ugyanis. Ha van önálló sporttudomány, akkor nyilvánvalóan például a sport-biomechanika ennek fontos részét képezi. De ha úgy véljük, hogy önálló sporttudomány nincs, a biomechanika tudománya akkor is létezik, s ennek egyik, lényeges szegmense a sport-biomechanika. Tehát bármelyik álláspontot is képviseljük, az, hogy ennek az interdiszciplináris tudományterületnek az önállóan is megfogalmazható részterületei (itt a biomechanikán belül a sport-biomechanika) léteznek, biztosan nem kérdőjelezhető meg. Istvánfi (2000) szerint egyébként a sporttudomány megfelel a tudományokkal szemben támasztott általános követelményeknek, s teljesíti az önállóvá válás kritériumait.

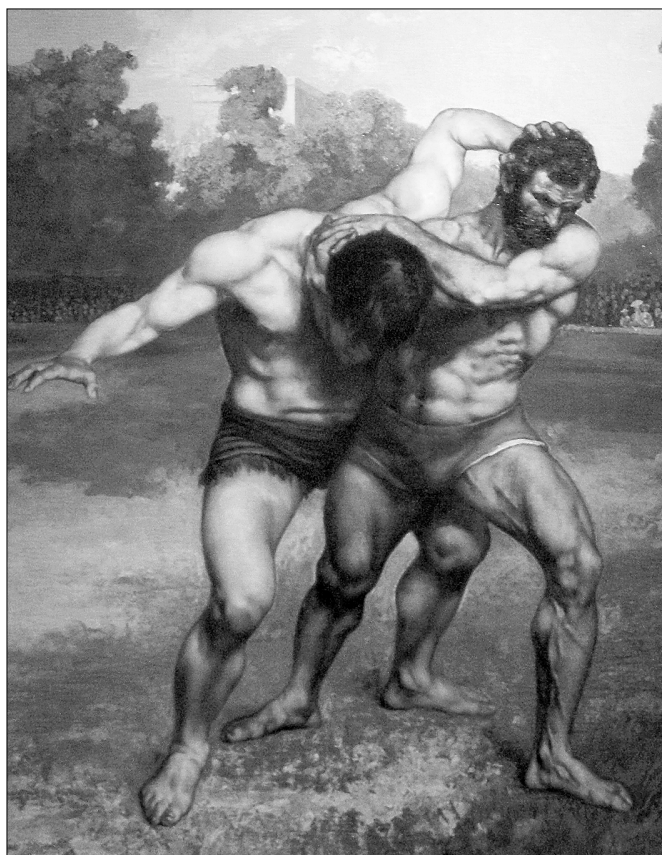
A sporttudomány (edzői tudomány?) néhány fontosabb részterületéről a **6. ábra** nyújt információt. Nyilvánvaló, hogy erősen érvényesül az interdiszciplinaritás az egyes részterületek között. Néhány egyéb – de továbbra is a sporttudományon belüli – diszciplínáról pedig a **7. ábra** tájékoztat, persze a teljesség igénye nélkül. Ezek a szakterületek is jogot formálnak arra,



6. ábra. A sporttudomány főbb területei



7. ábra. Egyéb diszciplínák a sporttudományon belül



8. ábra. Gustave Courbet (1819-1877) Birkózók (1853) Budapesti Szépművészeti Múzeum

hogy részét képezzék az átfogóbban értelmezett, valóban inter- és multidiszciplináris sporttudománynak.

Persze joggal kérdezzük, hogy a **6. és 7. ábrákon** felvázolt területeken túl nincs-e más, fontos szakterülete a sporttudománynak? Hiszen a Magyar Tudományos Akadémia (MTA) szakmai felépítményében 11 önálló osztály van, s az I. Osztály az Irodalomtudományok Osztálya. Ha van irodalom és irodalomtudomány, akkor nyilvánvalóan van sportirodalom és sportirodalomtudomány is. Vagy nézzük a VI. Osztályt, ez a Műszaki Tudományok Osztálya s ezen belül működik az Építészettudományi Bizottság. Ha van építészet és építészettudomány, akkor nyilvánvalóan van sportépítészet (sportlétesítmények építészete) és sport-építészettudomány is.

S persze az egyéb területek, a talán inkább már a művészetekhez tartozó irányok, mint például a festészet, szobrászat, filmművészet, fotóművészet. Hiszen akkor – bár a határ nem éles a tudomány és a művészet között – nyilvánvalóan van sportfestészet (**8. ábra**), sportszobrászat stb. is. A sporttudományhoz és a sportművészetéhez joggal tartozik Mező Ferenc szellemi olimpiai bajnok műve, de ide sorolhatók mondjuk az Ezüstgerely sporttárgyú művészeti pályázatra benyújtott legjobb alkotások is.

Élsport és sporttudomány

Sokan – kegyetlen és kérlelhetetlen őszinteséggel – egyre gyakrabban teszik fel a kérdést, kell-e élsport? Szükséges-e a csúcseredmények hajszolása? Szabad-e kitenni a sportolót határterheléseknek, szabad-e minden módon a győzelemre törni (to win by all means)? Szükség van-e az olimpiai játékok gigantizmusára, a profizmus pénzéhségére, a mindent a profitnak alárendelő szemlélet térhódítására? 1996-ban az Atlan-

tában rendezett olimpia előtt kérdeztek meg amerikai TV riporterek több, korábbi amerikai (USA) olimpiai bajnokot. Köztük Norbert Shemansky súlyemelőt, aki 1952-ben Helsinkiben nyert aranyérmeket a 90 kg-os súlycsoportban. Shemansky a riporterek az olimpiai mozgalom fejlődését firtató kérdésére a következőt válaszolta: „Today there are no Olympic Games. There are only Money Games.”

Természetesen a sporttudomány nem csupán az élsport igényeit hivatott szolgálni, hanem az élsport alatti szintet is, azaz a testkultúra alacsonyabb szintű teljesítményt produkáló ágait, az egészséges életvitelt biztosító mozgásprogramokat is. Azaz a versenysportot, a tömegsportot, a rekreációs szintű sporttevékenységet, az iskolai sportot. S ide sorolható a gyógytornával, rehabilitációval kapcsolatos tudományos háttér is, az e területekhez kapcsolódó kutatómunka.

Ugyanakkor kétséget kizáróan leszögezhető, hogy a legnagyobb segítséget az élsport kaphatja a tudománytól, azaz a tudományos háttér megléte ma már lényegében nélkülözhetetlen eleme a magas szintű teljesítmény elérésének. Tehát a tudomány ma már szükséges, de természetesen nem elégséges eleme a kiváló teljesítményhez vezető úton, hiszen a sportoló biológiai (továbbá mentális és pszichés) adottságai képezik az alapot a sportteljesítményhez. 160 cm-es testmagasság esetén biztos, hogy nem lesz valaki jó kosárlabdázó s főleg lassú izomrostok esetében a világ legjobb trénerre és a legkorszerűbb edzőmunka sem fog sprinttavokon jó eredményeket elérni képes versenyzőt nevelni.

Persze, ha a sporttudományon elsősorban az alkalmazott tudományt, az edzői tudományt értjük, azaz a tudományos kutatások eredményeinek a gyakorlati edzői munkában való sikeres alkalmazását (Tihanyi, 1993), akkor nem feledhető, hogy az edző ugyan nem tud mindenkiből élversenyzőt nevelni, de arra képes lehet, hogy tanítványaiból egészséges, erős, boldog fiatalokat neveljen (Szabó, 2012).

Quo vadis sporttudomány?

A jövőt megjósolni mindig hálátlan feladat, s nyilvánvalóan annál nagyobb a tévedés valószínűsége, minél távolabbi extrapolációt kívánunk. Ugyanis minden – jelenleg stabilnak látszó – fejlődési trend előbb-utóbb megtörik, újabb és újabb hatások és igények jelentkeznek, amelyek a történéseket más irányba sodorják. A sporttudomány egyes ágai – a különböző alkalmazott természet- és társadalomtudományi területek – természetesen eltérő módon és sebességgel fognak várhatóan fejlődni, s az is biztos, hogy sportolónk eredményességét tekintve a tudomány sokrétű igénybevétele nélkül hosszú távon egészen biztosan garantált a lemaradás a nemzetközi mezőnytől (Frenkl, 1998, 2004). Persze a sporttudomány magas szintű műveléséhez új keretek, megfelelő pénzügyi háttér is kell s persze szakemberképzés és továbbképzés, továbbá naprakész tudományos kutatómunka. Hiszen – a Szentírás szavaival élve – az új bor igényli az új tömlőt.

A tévedés jogát természetesen fenntartva, úgy véljük, hogy a sporttudományban (annak természettudományi szakterületein) a jövőben-közéjövőben elsősorban a következő területeken várhatók majd érdemi eredmények és hatékony fejlesztések (Szabó, 2012):

- informatika, számítástechnika
- mérés- és mérési technika (3D és 4D eljárások, képalkotó technikák, roncsolásmentes, non-invazív eljárások,

pl. NMR-CT, bioszenzorok, kis koncentrációk (ppb, ppt) mérése)

- biotechnológia (pl. gén-dopping, GMO)
- nanotechnológia (pl. sportszergyártás)
- nutrigenomika, géndiagnosztika

Sporttáplálkozás

A fejlődést tekintve egyrészt előrelépés várható a speciális sportági igényeket kielégítő sporttáplálkozás (az exercise physiology mintájára exercise nutrition) szükségességének felismerésében s a már meglévő tudományos ismeretek széleskörű felhasználásában az edzői munkában (Szabó, Tolnay, 2007), másrészt a táplálkozásgenomika kutatásában s eredményeinek alkalmazásában a sportolók diétáját tekintve (Pucok, 2008; Szabó, 2012). A nutrigenomika ugyanis lényegében a valóban intelligens diétát jelenti, az „eat right for your genotype” elv betartását (www.moodfoods.com/nutrigenomics).

A sporttáplálkozási ismeretek hasznosítása tehát a következő szinteken jelentkezik:

- rekreációs szintű sporttáplálkozás (lényegében kiegyensúlyozott, korszerű táplálkozás)
- versenysportolói táplálkozás (a sportágtól függő, de annak elvárásait tekintve adekvát táplálkozás)
- élsportolói táplálkozás (a teljesítményfokozás a domináns)
- nutrigenomika, táplálkozásgenomika (speciális táplálkozás a sportághoz kapcsolódva és egyúttal egyedi táplálkozás a genomhoz igazodva)

Teljesítményfokozás, egészség és elvárás

Ma a társadalom újabb és újabb elvárások elé állítja a tagjait, félelmetes gyors a fejlődés műszaki és technológiai vonalon, újabb és újabb kihívások jelentkeznek, információrobbanás jellemzi a világot, amely(ek)re reagálva a társadalom egyes (vagy több!) képviselőinél frusztráltság, depresszió, elbizonytalanodás, kiábrándultság, cinizmus figyelhető meg. Ugyanakkor a kompenzáció igénye is felmerül, nem véletlen a droghasználat, az erőszak terjedése, az önvészélyes életmód egyre gyakoribbá válása, a kedvezőtlen tendenciák felerősödése. A változások persze a sportvilágot, a sportéletet, a sportolók és a szurkolók világát is érintik a „panta rhei” elvnek (minden folyik, azaz a világon minden változásban van) megfelelően. Az egyik ilyen újabb igény az ún. látványsportokat és az extrém sportokat célozza, s ezen igény társadalmi szintű kielégítése lényegében az ókori „panem et circenses” elvárás teljesítéséhez hasonlítható.

Itt kell megemlítenünk a legális (táplálék-kiegészítők, fizioterápia, balneológia stb.) és illegális módon történő teljesítményfokozás kérdését, s az erre adott választ (dopping, antidopping politika, rendszeres doppingellenőrzés, WADA létrehozása, Nemzetközi Sport Döntőbírószág működése stb.). Persze amikor doppingról és élsportról beszélünk – s ennek árnyoldalairól – akkor azért nem szabad elfeledkeznünk a tradíciókról, a nemzeti büszkeségről – Londonból 8 aranyérmeket hozott a magyar olimpiai csapat és ez minden elismerést megérdemlő teljesítmény –, s arról sem, hogy a sportolók egy része (persze megfelelő szellemi felkészültség és erkölcsi tartás esetén) példakép lehet a felnövekvő nemzedék előtt. De azért azzal is tisztában kell lennünk, hogy ma az élsport kőkemény üzlet és bizony érdemes eltűnődnünk Jurij Vlaszov orosz olimpiai bajnok (1960) súlyemelő évtizedekkel ezelőtt

mondott véleményén, mely szerint ma az élsport ott kezdődik, ahol az egészség már befejeződik. Vagy Lángfy György sportorvos véleményét is megszívlelhetjük, aki azt mondta, hogy a ma élsportolója a jövő potenciális rokkantja. Sapiienti sat.

Persze ha nem élsportról, hanem a testi fittséget biztosító, de a józan határok között maradó fizikai terhelést jelentő sportolásról beszélünk, akkor egyértelműen pozitív a kép. Az életkornak, az egészségi és edzettségi állapotnak megfelelő, adekvát táplálkozással és testmozgással, a kívánatos testtömeg biztosításával kedvezően befolyásolható az élettartam és az életminőség is (Tolnay és mtsai, 2012). Persze a tudományos elvek – mondjuk az exercise physiology területén – egyaránt érvényesek a csupán megfelelő kondíciót, fitt állapotot kívánó ember s a magas szintű sportteljesítmény elérésére törekvő élsportoló esetében is (Powers et al., 2008).

Ellentmondások, problémák, XXI. századi sporttudomány

Folytatva az előző fejezetben leírt gondolatokat, sajnos szembesülnünk kell ma, a XXI. sz. elején számos kritikus jelenséggel. Ilyen az ökológiai krízis, a demográfiai robbanás, a globális felmelegedés és az ezzel együttjáró klímaváltozás, a gazdasági világválság, adósságválság stb. A kritikus helyzetet a sportban, a sporttudományban is megfigyelhető. Csak egy példát nézzünk, az Ifjúsági Olimpiai Játékok kérdését! Náadori László (1923-2011) nemzetközi hírű sportszakember, az edzéselmélet kiváló szakértője egyértelműen ellenezte. Vajon miért? Mert ez teljesítménykényszer jelent már nagyon fiatal korban is, s ez pedig sajnos nagyon is összefügg a tiltott teljesítményfokozás tényével. Ez persze minden korcsoportra igaz, de fiatal korban a mellékhatások (side effects) sokkal erőteljesebbek, rombolóbbak.

S persze adódik a kérdés, hogy mi lesz majd a sporttudomány szerepe a posztindusztriális társadalomban. Lesz-e ott és akkor is teljesítményfokozás, érdemes lesz-e akkor is mindent alárendelni az eredményességnek, vagy a sporttudomány a józan szemléletű, egészséges életmódot folytató homo sapiens szolgáltatába lesz-e állítva. Persze az is kérdés, hogy lesz-e valóban a közeljövőben posztindusztriális társadalom – kellő szellemi érettséggel, erkölcsiséggel és persze gazdasági háttérrel, ami záloga a „sustainable environment”-nek – ahogy ezt a korábbi évtizedekben sok filozófus és jövőkutató megjósolta.

Egy dolog azonban valószínűsíthető, ha nem is néhány éven belül. Sor kerülhet előrejelző (prediktív) génvizsgálatokra, s így feltárható lesz mindenki specifikus betegség-hajlama. A teljes géndiagnosztika a sporttudományban is új korszak nyitánya lesz (Czeizel, 2003). Az újszülöttek egy csepp véréből elvégzett DNS-analízis alapján megmondható lesz, kiből melyik sportág jövőbeli sportgényusza rejlik. Eddig a testnevelők és az edzők szakértelmén (szemén) múlt a kivételes sportadottságú gyermekek felismerése, a közeljövőben viszont ezt a feladatot a géndiagnosztika veheti át. Sokkal korábban és sokkal nagyobb biztonsággal.

A sport, mint meghatározó tényező a társadalomban

E kérdéskör végtelenül izgalmas s könyvek tucatjai születtek e témát tárgyalva. Úgy véljük, a mai kor emberére a sport valóban meghatározó tényezőként hat.



9. ábra. Bob Beamon (USA) atléta – olimpiai és világcsúcs

Mind a sportolóra, a sport oktatójára, a sporttudósra, a kutatóra, mind pedig a szurkolóra, az egyes sportágak, a játék, a versenyek iránt érdeklődő, abban örömet, szórakozást, kikapcsolódást, felüdülést kereső és találó emberre. Egyetlen példát szeretnénk felhozni annak igazolására, hogy milyen óriási szereppel bír a sport a társadalom teljesen más területén tevékenykedő emberre is. Akitől az idézet van, az Kálmán György (1925-1989) nagyszerű színész, intellektuális karakterek (pl. Lucifer) megformálója.

Az idézet a következő (Bori, Turcsányi, 2009): „Én soha nem irigyeltem senkit: szerepért, pénzért, házért, autóért, sikerért, nőért. Egyes-egyedül Beamont, azért a nyolc méter kilencvenes ugrásáért.” Igen, ennyire meghatározó lehet a sport a társadalomban, annak egyes tagjai életét tekintve. Egyébként a sporttudósok sokat elemezték ezt az ugrást (9. ábra), amely 52 cm-rel döntötte meg a korábbi világcsúcsot. Kimutatták, hogy ez tengerszinten 20-25 cm-rel kevesebbet ért volna (Mexikóban, csaknem 2000 m-es magasságban, 1968-ban történt). Ugyanakkor az is megállapítható volt, hogy Bob Beamon ugrása ugyan nagyon jól sikerült, de biomechanikai szempontból azért korántsem volt tökéletes, néhány cm még így is benne maradt.

Mit hoz a jövő?

Nem tudjuk. De azért remélhetőleg lesz sport és testmozgás. S ha lesz sport, akkor valószínűsíthető a sporttudomány léte is. Shakespeare-től származik a mondás: „A művészetnek az embert szolgálnia, de nem kiszolgáltatnia kell.” Nos, ez igaz kell, hogy legyen a sporttudományra is, annak is az értelmes és az alkotó embert (homo faber) kell szolgálnia. Ha lesz sporttudomány, akkor sporttudósok is, meg persze sporttudományos folyóiratok és sporttudományi konferenciák is lesznek. Azaz, lesz lehetőség a kutatási eredmények, edzői tapasztalatok, gondolatok közreadására s megvitatására. Hadd osszunk meg még két gondolatot az olvasókkal, az első talán szorosabban is kapcsolódik az edzői, sportolói munkához. Egy indiai gondolkodóról és egy világhírű német fizikusról van szó.

Swami Vivikananda:

„Your way is the most appropriate one for yourself, but it is not applicable for other people. Always use your own way, and do not copy the others.”

Werner Karl Heisenberg (1901-1976):

„Az emberiség az eddigi történelme során nagyon sok hibát követett el. De igazából csak két, valóban súlyos hibát. Az egyiket akkor, amikor belepiszkált a sejtmagba, a másikat akkor, amikor belepiszkált az atommagba.”

A kutatómunka jelentősége

A Bibliában (Máté Evangéliuma 4.4) olvasható, hogy „nemcsak kenyérrel él az ember, hanem igével.” Igen, a fizikai-biológiai táplálék mellett szellemi táplálék is szükséges. S ha az igét (Isten igéjét) kissé szélesebb értelemben használjuk, akkor az ige alatt a tudást, a kultúrát, a szellemi javakat s a tudás megszerzésének (és fejlesztésének!) igényét is érthetjük. Jól ismert – és a fejlődés elkötelezett hívei által egyértelműen elfogadott – gondolat, hogy a ma kutatása a holnap fejlesztése, s a holnapután gyakorlata.

Ahhoz azonban, hogy ez a vélekedés realizálódjon, s a ma kutatása a holnap emberei számára immár kezelhető hasznot hozzon, ahhoz ma kell a tudományos szférába beruházni. Ma kell a kutatómunkát – és a kutatókat – támogatni. Anyagi és erkölcsi támogatás egyaránt szükséges. Ehhez pedig határozottabb és támogatóbb tudományos és innovációs politika kialakítása lenne szükséges Magyarországon. Nem elég, nagyon nem elég a hazai GDP 1%-át fordítani K+F tevékenységre! Hanem az értékteremtő hazai kutató-fejlesztő munka és a tudományos-műszaki értéket produkáló vállalkozások támogatásával, a szellemi termékek érvényesülési lehetőségeinek erősítésével érhető csak el, hogy Magyarország gazdasága a másokat kiszolgáló szerepből kitörve újra a tudást, a szakértelmet, a műszaki fejlesztés s a kutatómunka eredményeit exportálhassa! S úgy véljük ez az általános jellemző, a tudományos kutatómunka támogatásának szükségességét jelző megfogalmazás teljes mértékben érvényes a sporttudományra, a sporttudományos kutatómunkára vonatkoztatva is. Röviden megfogalmazva tehát több pénzt kellene kutatás-fejlesztésre fordítani (a jövő záloga), s indokolt lenne fokozott támogatásban részesíteni a sporttudomány területén dolgozó kutatókat is.

Felhasznált irodalom

Bori E., Turcsányi S.(szerk.) (2009): *303 magyar filmszínész. Kálmán György*. GABO Könyvkiadó, Budapest, 137.

Burwitz, L., Moore. P.M., Wilkinson, D.M.(1994): Future directions for performance-related research. An interdisciplinary approach. *Journal of Sport Sciences*, **12**: 93-109.

Czeizel E.(2003): Sport és genetika. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **4**: 13. 15-21.

Frenkl R. (1998): A sporttudomány új távlatai. *Sporttudomány*, 1.3.

Frenkl R. (2004): Új utakon a sporttudomány. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **5**: 20.

Istvánfi Cs. (2000): Gondolatok a sporttudományról. *Kalokagathia*, **38**: 1-2. 7-18.

Powers, S.K., Howley, E.T.(2008): *Exercise physiology: theory and application to fitness and performance*. McGraw-Hill Companies, Incorporated, 648.

Pucskos J.(2008): Táplálkozásgenomika – sporttáplálkozás. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **9**: 34. 34-37.

Szabó, S.A. (1993): *Radioecology and environmental protection*. Ellis Horwood Ltd, Chichester, UK.

Szabó, S.A. (1999): Food physics as an important part of food science and applied physics. *International Agrophysics*, **13**: 4. 407-409.

Szabó S.A. (2012): Tudományok differenciálódása, integrálódása, interdiszciplináris sporttudomány. IX. Országos Sporttudományi Kongresszus előadása ill. előadáskivonata, *Magyar Sporttudományi Szemle*, **13**: 50. 67.

Szabó S.A. (2012): Táplálkozásgenomika és élelmiszervizsgálat. *Élelmiszervizsgálati Közlemények*, **58**: 1-2. 5-16.

Szabó, S.A. (2012): Role of the coach: parameters, characteristics, peculiarities, expectations. *International Quarterly of Sport Science*, **1**. 45-49.

Szabó S.A., Tolnay P.(2007): *Bevezetés a korszerű sporttáplálkozásba*. Fair Play Sport, Budapest.

Tihanyi J.(1993): A sporttudomány a gyakorlatért. *Mesteredző*, **4**: 5.

Tolnay P., Mednyánszky Zs., Szabó S.A. (2012): Tápláltsági állapot, rekreációs sport, táplálkozás, egészség. IX. Országos Sporttudományi Kongresszus előadáskivonatok. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **13**(2), 71.

www.moodfoods.com/nutrigenomics

ISSP Kongresszus 2013, Peking

2013. július 21-25. között került megrendezésre a Nemzetközi Sportpszichológiai Társaság világkongresszusa Pekingben. A világ legnagyobb sportpszichológiai fóruma négyévente 40 országot szokott fogadni, ez idén is így volt. 604 résztvevő, rekord nevezésű, 868 prezentáció, 570 poszter és 9 rangos meghívott előadó fémjelzte a rendezvényt. A kongresszus öt napja alatt 8 magas színvonalú szimpózium program megrendezésére is sor került, mely egyenként 8 részterületet tartalmazott.

A párhuzamosan futó programok sok nehézséget okoztak a szakma iránt igazán érdeklődőknek, hiszen az egy időben tartott nyolc szimpóziumi témából gyakran három-négy is nagy érdeklődésre tartott számot. Ízelítő a konferencia anyagából:

Gershon Tenenbaum, a Hanin professzor által kifejlesztett IZOF modell diagnosztikus és terápiás lehetőségeit elemezte. Bemutatta a nyomás alatti sématorzulást, rávilágított, hogy ha valaki nem érzi jól magát a csapatban, akkor több figyelmet érdemel. A klasszikus készség-kihívás értelmezésen túl az emocionális háttérjellelmzőkre is felhívta a figyelmet: néha a düh is jó. A szorongás és a negatív kognitív gondolatok (mi lesz, ha...) teljesítménycsökkenéshez vezetnek. A szokások megváltoztatása hosszú folyamat, de csökkenti a szorongást. Kérdés, hogy a „Törd meg a lendületet” edzői instrukció mennyire súrolja az etikusság határait?

Tsung-Min Hung tajvani kutató, a „Neurofeedback tréning a koncentráció javításában” című részben beszámolt arról, hogy alacsony F2 théta hullámok jó teljesítményt jeleznek (Hung, 2010).

Az optimális gurítási teljesítmény az alacsonyabb F2 thétához köthető a mozgást megelőzően.

A figyelem koncentráció javult az SMR tréning után (Gruzelier, 2010, 2013; Hoedlmoser, 2008). A demonstráció alatt 4X30 másodperces feladatot kapott a kísérleti személy, melyben az optimális állapotra gondolás után csökkenteni tudta a théta aktivitást. A théta aktivitás elfogadott módszer a figyelemkoncentráció mérésére. Már 30 perces gyakorlat is jelentős teljesítményjavulást eredményez.

Hiroshi Sehiya, A gólfosok nyomás alatti mozgásminta változásait vizsgálta beígért pénzjutalom fejében, melynek eredményeként a mozgásminőség csökkent mind kezdő, mind profi esetén (Tanaka és Sehiya, 2010). Egy másik kísérletben alsó karos lendítéses labdadobás (340 cm) volt a feladat, intra-limb koordináció mérésével, ledekkel. A kutatás tanulsága szerint nyomás alatt nem tudnak kompenzálni a sportolók. Az EMG aktivitás nyomás alatt nő a golfozóknál. TMS (Transcranial Magnetic Stimulation) módszer segítségével manuális mozgásos feladatokban (pont mozgatása ujjal körpályán) teljesítményjavulást mutattak ki. Felhívták a figyelmet a sportlövészet egyik klasszikus problémájára, az elrántásra. A jelenség kutatási szempontjai között fontos szerepet tulajdonítanak az evolúciós perspektívának. Az alap érzelmek erősebbek, mint a racionális gondolkodás. A résztvevők egy négylépéses légzési tréningben is részt vehettek:

1. Légzési megfigyelés 3 percig,
2. Találd meg a kényelmes légzési mintádat
– mélyebb, lassúbb, nyugodtabb,
3. Pozitív gondolatok be, negatív gondolatok ki,



4. Irányítsd a légzésedet a mozgásoddal,

- a. belégzés: karok fel, elől le,
- b. belégzés: karok oldalt fel; kilégzés: csípőtólással.

A meghívott előadók közül **C. Babiloni** beszámolt a válogatott sportolók nagyobb delta és alpha 1 aktivitásáról. Vizuális és audio flash-ekkel a jobb és bal oldalt kellett jelezni. Egy perc vizuális stimuláció után statisztikailag jelentős alpha túlsúly lett (14 vívó, 8 karaté, 14 nem sportoló). Kiemelte, hogy a lövészetben nincs verbális mentális operáció, nincs motoros aktivitás, elengedik a világot, mint a meditációban. A Neural Efficiency (idegi hatékonyság) modell nem magyarázza a sportolók agyi aktivitását néhány feltétel mellett.

Megjegyzés: A régi módszerek nem a leghatékonyabbak az agyi aktivitást tekintve?

A **Tony Morris** szimpóziumok mindig nagy látogatottságnak örvendtek, nem véletlenül, hiszen a professzor a mentál tréning és az imagináció egyik legnevesebb szakértője és megújítója. A mentál tréning optimalizálására ajánlás a Wakefield & Smith 2009-es programja (PETTLEP). A program 22 hét alatt emelkedő dózisban, heti 1x, 2x, 3x tartalmaz gyakorlatokat. Az alapfok kb. 4-7 hétig tart, 18-82%-os teljesítménynövekedést találtak 4 sportolónál. A tapasztalat szerint több mentál tréning, nagyobb teljesítmény növekedéssel jár együtt. Több dose-response kutatás ajánlott. Emellett bemutatták a SIQ (Sport Imagery Questionnaire) validálását. Az élsportban nagyobb a mentál tréning kognitív és motivációs szerepe, valamint az élsportban a mentál tréningnek nagyobb kognitív túlsúlya van (Ruiz, M.C., Watt, A.P. megjelenés alatt). Vizsgálták a mentál tréning kézmelegítésre adott hatását, 4 hét alatt 5-10 perc MT + 10 perc előre gyártott szöveggel dolgoztak. A versenyen az oxigénfelvétel MT után megnövekedett, míg a versenyen elkövetett hibák száma MT után csökkent. Bemutatásra került a SIAM – Sport Imagery – teszt rövid verziója (Watt, Harris, Andersen, 2004). A három fő faktor az érzetek, dimenziók és érzelmek, mindegyik alszákkal. A kinesztetikus érzékelés nem nőtt mentál tréning után, érzékelhető különbség volt kimutatható a sportolói szintek között. A LORETA – Alacsony Felbontású Elektromágneses Tomográf – vizsgálatok az agyi aktivitás felől nézik a tükrös neuron aktivitás kapcsolatát, hogy eldöntsék, hogy a belső vagy a külső perspektíva hatékonyabb-e.

Tsung a théta neurofeedback módszerét alkalmazta golfozónál. Laborkörülmények között kenusok teljesítménynövelési lehetőségeit vizsgálták 30 SMR ülés után.

Paul Wylleman, az Európai Sportpszichológiai Társaság (FEPSAC) neves képviselője az Európai Unió kettős karriertervéről számolt be. Minden országban egyre fontosabbnak tartják, hogy a sportoló sportkarrierjével párhuzamosan tanulmányi téren is jól álljon. Egyre több országban foglalkoznak a karrier megszakításának menedzselésével (szülés, tanulás, stb.), a kreditek, a rugalmas tanrend, és az egyéni felkészülési terv, jelentős segítség a mai élsportolók számára. A sportkarrier befejezésénél fel kell készülni az átmenetre. Speciális figyelem szükséges a nem-normatív átmenetre. Támogatni kell az elit sportolókat, hogy megküzdjenek az átmenettel. Szükséges az edzői tudás emelése, optimalizálni kell a stílust, a támogatást. Az edző karrierjét is fejleszteni kell.

P.C. Terry kiemelt előadásában a sportban alkalmazott hangulatprofilozásban tapasztalt fejlődésről és hangulatregulációról beszélt. Az EMCA-Q teszt segítségével hat alsó kategóriát különítették el (feszültség, depresszió, harag, energia, fáradtság, zavar). A Brunel Hangulat Skálával (BRUMS) kapott eredmények alapján a győztes karatéka nagyobb dühvel és nagyobb energiaszinttel rendelkeztek. Kriketben nem volt különbség a nyertes és a vesztes sportolók között. A hangulat nem bajnokjelző, vagy nyerő típust jelző, kicsit jelzi csak előre a teljesítményt. Módszer a hangulatváltoztatásra pl. a pozitív gondolkodás. Andy Lane: EROS című könyvében szereplő ajánlások szerint, azonosítani kell a nyereséssel járó érzelmeket, elő kell hívni, végül pedig használni kell a szabályozó technikákat.

Nagy érdeklődés előzte meg **Az ázsiai sportpszichológia titkai** című előadást, mely e-book formájában is elérhető. A japánok a baseballjátékosok felkészítéséről számoltak be. A hetente tartott mentál tréninget tankönyvvel és munkafüzetrel segítették. 16-szor találkoztak évente, összesen 34 napon. A mentál tréninget pszichológiai konzultációval egészítették ki, és a DIPCA 3 tesztet alkalmazták (Diagnostic Inventory of Psychological Competitive Ability for Athletes). A csapatoknak tartott mentál tréning bevezetése célkitűzést, vizualizációt, mentál tréninget, relaxációt, pozitív gondolkodást és self talkingot alkalmazott. Figyelemre méltó adat, hogy több, mint 1000 iskolás csapat mentál tréningezik. Fülöp-szigeteki ökölvívók kiemelték a hit szerepét, valamint a hazának és a családnak tett szolgálatot. Az ausztrálok két esetbemutatót hoztak a kerékpársportból (többszörös bajnok élményei, haláleset feldolgozása). Kínai free-style síelő felkészítésével kapcsolatosan egy többtényezős programot mutattak be, melynek tartalma: célorientáció, önbizalom, figyelem kontroll, felépülés sérülés után, edző-sportoló kapcsolat, tematikus workshop („Univerzum az én nézőpontom”, „Az én hősöm”), biofeedback tréning, AT, helyszínek, események látogatása, személyiségfejlesztés, aforizmák értelmezése. Tesztelésre SSC (Movement), ABQ (Burnout), POMS tesztet használtak. Az önmegfigyelésre hétfokú skálán több faktort is kellett pontozni (pl. figyelemkoncentráció). A sportoló írásos visszajelzéseket is kapott a csapattársaktól és az edzőktől, de a saját tapasztalatait is rögzítenie kellett. Zhang (2011) a mentál tréning három szintjét különítette el:

- vizuálisan orientált (kultúra + oktatás)
- tudás-orientált (pszichológiai oktatás)
- technika orientált
(alap pszichológiai képesség tréning).

Az iráni kollégák egy válogatott birkózó felkészítéséről számoltak be, ami újrafókuszálást, versenytervet, motivációt, hitvallást és önbizalom fejlesztést tartalmazott. Napi tízszer pozitív gondolkodással kapcsolatos feladatokat kellett végrehajtania a mentál tréning mellett. A versenyek tervezésekor egy négy részre bontott stratégiai felkészítést végeztek: mentális modellezés, versenyterv memorizálása, imagináció, motiváció: kép a szobában az ellenfélről.

Az ASPASP szervezet közkinccsá tette a mindenki számára elérhető nyitott online kurzusait a doaj.org címen, melyen több, mint 9800 cikket, valamint ingyenes online kurzusokat találhat az érdeklődő.

J. Mohan tanulmányában is előtérbe került a Mindfulness, mely testi-lelki tudatosságot jelent a jelenben. A módszert vezetett mentál tréninggel és vezetett imaginációval egészítették ki.

Rendkívül sok információt közlő előadásában, **Lars Erik Unestahl** bemutatta a kiváló teljesítmény eléréséhez szükséges mentál tréning formákat (pl. IMT = Inner Mental Training). Kiemelte a megváltozott tudati határállapot (AMS, ASC) szerepét. A sportolók felkészítésében a nemzetközi gyakorlatnak megfelelően elveti a klinikai megközelítést. A mentál tréninget fejlesztésre, tréning, flow élmény átélésére használja. A relaxáció és a figyelemkoncentráció összekapcsolásával egy Relaxense nevű programot alakított ki. Megfigyeléseiből kiemelte, hogy egyes sportágakban, pl. lövészetben a bal agyfélteke nem dolgozik, a lövést a test adja le, amikor kész. Az utóbbi években kiemelt területnek számít a mentális keménység témakörével is részletesen foglalkozott. Kiemelte az állandóság, az önbizalom szerepét, fontos, hogy a munkában legyen kihívás, vidámság, és hogy a sportoló élvezze, ha nyerni akar. A 27 hétig tartó mentál tréning után sportolói 67%-ban bizonyultak eredményesebbnek. Érdekes következtetésre jutott, miszerint a mentál tréning befolyásolja az öregedést, mentál tréning nélkül 10 évvel idősebb biológiai életkort regisztráltak (PHEA-S).

M. Sehgal 3 hónapos programot dolgozott ki a stressz ellen.

Gagne egy viszonylag kevésbé ismert módszert, a szofronológiát mutatta be. A théta túlsúlyú zenei aláfestés rendkívüli módon csökkentette a résztvevők arousal szintjét.

P. Werthner mellett több előadás is foglalkozott az edző-sportoló kapcsolattal, az olimpiai felkészítés részletes tervezésével (például Heymans műugró esete, curling). Az olimpiai felkészítés részletesen tartalmazta a fiziológiai szükségletek kielégítését, a családdal való kapcsolattartást, a sporttudományi felkészítő módszerek használatát, az érzelmszabályozást, játéktaktikákat, terhelés utáni felépülést, és a médiával való kapcsolattartást. A kajakosok felkészítésében kiemelték a szoros kapcsolattartást az edzővel, a bioneurofeedback tréninget, kapcsolattartást a sporttudományos csapattal.

Zaichowsky a Stanley Kupa rájátszására való felkészítést mutatta be. A kanadai csapat olyan szuperitkos módszereket is bemutatott, melynek létezéséről tudunk, de kongresszuson eddig még nem mutatták be (Mind Room, Mindgym, Neurofeedback, CogniSens

Athletis 3D-MOT, Omega Wave Technology, Rapid shot training – ütőgyakorlás). Kezelik a stressz reakcióképességet, menedzselik a pihenést és felépülést, kontroll technikákat tanítanak érzelmek, figyelemfókusz, figyelem kezelésére, erősítik a mentális keménységet, az optimális teljesítmény elérését nyomás alatt. Tudományos alapossággal monitorozzák az alvást és az agyrázkódásból való felépülést.

G. Kenttä beszámolt a 2012-es Paralimpiai Játékok résztvevőinek felkészítését segítő művészetterápiáról. A metaforikus ábrázolás az olimpiai sikeresség témakörében mozgott.

Több tanulmány foglalkozott a mentál tréning és a pozitív belső beszéd hatékonyságával. Késleltetett kísérleteik során az EMG és EEG mérések alapján néhány perc után a belső beszéd javult.

Igazi szakmai csemegének számított a koreaiak **Mentál tréning és felkészítés** szimpóziuma. Elsőként neuroharmonizációs fejlesztőprogramokat, majd az újászok 2004-es olimpiára történő felkészítését mutatták be. A programban 300 óra mentál tréning szerepelt, melybe nemzeti sajátosságokat és érzelmi elemeket egyaránt beépítettek. A program kiemelten nagy infrastrukturális háttérrel zajlott. Elsőként a válogatott kerettagjait katonai táborban, katonai körülmények között, vízi túlélési kiképzésben részesítették, megteremtve a mentális keménység és a csapatösszetartás alapját. A lövészfeladatok között kiemelt szerepet kapott a szimulációs lőtér, melyben minden meteorológiai modellt elemeztek. Az edzések alatt biofeedback technikákat alkalmaztak, melyeket agyhullám stimuláló eljárással bővítettek (SPONX X-COACH gép). Saját fejlesztésű optoelektronikai mozgáselemzőt készítettek speciálisan az újászatra. A mérések alapját képezte a nemzetközi gyakorlatban ismert tréning és elemzőrendszerek mérési spektruma, kiemelten a COG adatokkal (Centre Point of Gravity). A helyes technika beállítására és elsajátítására folyamatosan műszeres feedback-et alkalmaztak, mind az edzésen, mind a versenyen. A fotókkal gazdagon illusztrált előadás jól szemléltette a világklasszis csapat mögött álló szakmai, technikai és tudományos hátteret.

S. Jowett bemutatta az edző-sportoló kapcsolat mérésére szolgáló kérdőívet (CART-Q), mely a 3+1 modellel alapul (közelség, elkötelezettség, kapcsolódási képesség, közös célorientáció). Méri a feladat és a szociális kohéziót: kollektív hatékonyság, csapat kohézió, kompetencia (ami meghatározza a jó teljesítményt) és az autonómia faktorokat. Ismertette az elméletekhez való illeszkedést pl. a BIG 5 teszt esetében. Interperszonális konfliktus merül fel, ha rossz az edző-sportolói kapcsolat. Elutasítja és károsnak ítéli a racionális edzősködés elméletét: emberi kapcsolat nélkül nincs növekedés, fejlődés, harmonikus kapcsolat. Az egyéni sportágakban általában erősebb az edző-sportoló kapcsolat.

S. J. Hanrahan előadásában egy ritkán vizsgált területet mutatott be, a bevándorlók fizikai aktivitását akadályozó tényezőket, közel 200 ország esetében, melyben több ezer különböző nyelvet beszélnek. Meghatározó az életkor és még inkább az állapot, a normák, értékek, a hiedelmek és a viselkedés.

Nagy érdeklődésre tartott számot az **Új eszközök és technológiák** szimpóziium. Számos teszt számítógépes változatát mutatták be, valamint fiziológiai méréseket, feed-back technikákat. Öt fő területet emeltek ki: a virtuális valóságot, a félelem és a fájdalom kezelését,

a katonai alkalmazások átültetését a napi gyakorlatba és a sport virtuális és kevert realitás területét. Ez utóbbinál az imagináció és a sporttechnika előkészítését a VICON (MOCA) rendszerrel támogatták, valamint szemmozgás elemzést végeztek. A virtuális és a kiterjesztett valóság a sportpszichológiában a robotika bevonásával hatékonyan segíti a mozgástanulást.

M. Bertollo a pszichofiziológiai monitorozás technikáját mutatta be. **Hatfield és Kerich** a kezdők és haladók eltérő bal-jobb agyféltekei aktivitását vizsgálták. **Tremayne és Barry** pisztolyos élversenyzők kortikális aktivitását és teljesítményét mérték alfa ERD/ERS-sel a legrosszabb és a legjobb eredmény elérésekor. **Bertoli** a kiváló teljesítmény eléréséhez egy többtényezős beavatkozási tervet ajánl (MAP) on-line monitorozással, HR analízissel, SCL temporális minták elemzésével. A kortikális térképen négyféle alfa kapcsolatot igyekeznek azonosítani. A kettes típusú a flow-függő teljesítményhez köthető. **Tsung-Min Hung** a neurofeedback és a teljesítménynövelés kapcsolatáról adott elő a nagy pontosságot igénylő sportágakban (NFT). **Kai Essig** a figyelmi rendszerek elemzését adta szemmozgást követő mobil rendszerek és speciális szemüveg segítségével. Eredményei szerint a kiváló játékos a kapust nézi, a kezdő keresi a szabad sarkot. **L. Vogel** a mentális reprezentációk és a virtuális valóság tényezői segítségével ismertette az intelligens virtuális analízis lehetőségét [a strukturált dimenzionális analízis motorikus vonatkozású (SDA-M) rendszerével].

Az interaktív poszterszekcióban hazánkat **Lénárt, Á., Fischer, M., Imre-Tóvári, Zs., Harasztiné Sárosi, I., Gyömbér, N.** (2013): Sport psychological preparation of the Hungarian Olympic team for London 2012. című, nagy érdeklődéssel kísért előadása képviselte.

A **kiállítók** száma az eddigi kongresszusokhoz képest meglepően magas volt, sok géppel és műszerrel szerepeltek. Az agyműködés befolyásolását szabályozó berendezések (pl. relaxáció), a szemmozgás-elemzők, a biomechanikai feedback rendszerek, a LED-es elemzőtechnikák, a mentál tréninget segítő berendezések, a többfunkciós analízátorrendszerek (pl. csapatsportágak taktikai elemzése) és a ruhába beépített szabályozók voltak túlsúlyban.

Számos poszter csak arra adott lehetőséget a látogatóknak, hogy a későbbi szakmai kontaktus felvételét előkészítsék.

A kongresszus zárónapján Roland Seiler bejelentette a következő FEPSAC konferenciát, mely Svájcban kerül megrendezésre. A záróbeszédet Hu Yang, a Pekingi Sportegyetem alelnöke, és Sidonio Serpa, az ISSP leköszönő elnöke tartották. Életműdíj átadására került sor, melyet Guido Schilling kapott. A 14. világkongresszus 2017-ben Sevilleben lesz. Jelenleg az ISSP-nek nyolc nemzetközi társasága van. Megválasztásra került az új ISSP vezetőség. 2013. július 23-án megalakult az Afrikai Sportpszichológiai Társaság a konferencia időtartama alatt. Az ISSP kiváló nemzetközi sportpszichológus díjat Gershon Tenenbaum kapta. A két kitüntetett ISSP ösztöndíjas ünnepélyes keretek között tartotta meg előadását a záró részben. A záró előadást Arthur Pozwardowski tartotta, melynek útravaló üzenete szerint a sportpszichológus legyen tevékeny, kreatív és humánus minden területen, segítse a fejlődést, és integrálja a tudást.

A rendkívül magas színvonalú kongresszust egy kirándulás is színesítette, és egy hangulatos, igazi kínai vacsora zárta.

Lénárt Ágota

Dr. Tóth Miklós meggyőzően nyerte el az elnöki tiszte

Számvetés és megújulás

Hármas prioritás érvényesül a jövőben

A Magyar Sporttudományi Társaság 2013. december 20-án tartotta négyévenként esedékes tisztújító közgyűlését. A napirend egyebek mellett részletes beszámolót tartalmazott a Társaság elmúlt négy évet felölelő sokrétű tevékenységéről, majd a tisztújítás keretében, szavazás útján megválasztotta a következő ciklus új elnökségét. Jelentős változásnak könyvelhető el, hogy egyfelől a korábbi 16 helyett ezt követően 11 fővel működik a vezető testület, másrészt, s ezzel összhangban, az elnök mellett nem három, hanem csak két alelnök kapott megbízatást, s az elnökségi tagság 11-ről 8-ra csökkent.

Értékelés: 2010-2013

Az elnöki beszámolót 75 igen, 1 nem és 3 tartózkodással fogadta el a testület. Az alábbiakban az összefoglaló-jelentés távirati stílusú, tömörített változatát tesszük közzé:

„Az elmúlt négy év programjait az Elnökség és a Közgyűlés jóváhagyásával a Társaság körében végzett javaslat-kutatás után alakítottuk ki. Igyekeztünk az év közben felmerülő igényeket is kielégíteni.

Az MSTT 2010 és 2013 között 44 önálló és 31 társult tudományos rendezvényt tartott, amelyeken 871 előadás hangzott el, rendezvényeinknek 5652 regisztrált résztvevője volt. Hét alkalommal rendezvényeinknek a Magyar Tudományos Akadémia adott otthont, Budapest mellett 12 vidéki helyszínünk volt.

A Magyar Sporttudományi Szemle 16 alkalommal jelent meg növekvő terjedelemmel, immár közel 100 oldalon. Útjára indítottuk a Hírújságot (20 szám), a Sporttudományi Füzeteket (9 száma jelent meg), a Szakkönyvsorozatot (1 kiadvány), megújítottuk a honlapot és megindult a www.mozgasgyogyszer.hu honlap is.

Öt kategóriában hirdettünk és díjaztunk pályázatokat: kutatási pályázat, eszközfejlesztés, szakkönyv beszerzési pályázat, tanulmányírási pályázat, hazai, külföldi konferencia részvételi pályázat, illetve az Ezüstgerely művészeti pályázat szakkönyv kategóriája.

Új tiszteletbeli elnököt választottunk prof. dr. Pucsek József személyében. Négy esetben adományoztunk tiszteletbeli tagságot, és négy tagunknak adományoztunk Jószolgálati Nagyköveti Oklevelet.

Húsz hazai együttműködő partnerrel dolgoztunk együtt és valamennyi releváns döntéshozói testülettel tartottuk a kapcsolatot.

Jelentősen gyarapodtak nemzetközi kapcsolataink, rendezvényeinket 60 nemzetközi előadó tisztelte meg.

Egyre jobban próbáltuk a Szakbizottságokra támaszkodva szervezni a munkát, ebben a ciklusban négy új Bizottságunk alakult.

A megváltozott törvényi környezet mentén Alapszabály-módosítást hajtottunk végre. A ciklus végén pedig tagrevíziót bonyolítottunk le.

Változatlan állami támogatás mellett, jelentős külső forrást teremtettünk pályázati úton céltámogatás-

ként, amely sok esetben a túlélésünk záloga is volt.

A ciklus alatt tagságunk aktív szerepvállalása nyomán a Magyar Sporttudományi Társaság a hazai tudományos élet egyik legaktívabb testületévé vált."

A Magyar Sporttudományi Társaság jövőbeni kilátásait, feladatait, céljait az elnök az alábbiakban határozta meg:

„A hármas fő stratégiai irány – tehát a fiatalok támogatása, a hazai és nemzetközi együttműködések kialakítása és a pályázati munka – az eredmények és a tagság véleménye alapján helyesnek bizonyult. Ez kell, ez legyen továbbra is tehát a fő irány.

A fiatalok meglévő támogatási rendszere, – reméljük – hagyományteremtő módon egészül ki a Szombathelyen megrendezett első fiatal sporttudósok konferenciája után, az évente vagy két évente megrendezendő Fiatal Sporttudósok Kongresszusával. Bizunk benne, hogy a Szakállamtitkársággal folytatott tárgyalások nyomán, pluszforrásokat is tudunk erre a célra fordítani.

A hazai együttműködések szép példája a sporttudományos műhelyek integrálódása több nagy hazai tudományos pályázatba. Ezt a tendenciát is erősíteni kell, amelyre az egyes műhelyek egyre jobban alkalmasak. A nemzetközi együttműködések társaságunk életében való leképezése szép növekedést mutatott az elmúlt ciklusban. A munkacsoporti kapcsolatokon túl bízunk benne, hogy ennek csúcspontjai lehetnek nemzetközi rendezvények Magyarországra való hozatala. Szép példája ennek a Szombathelyi X-mas Konferencia, amelyre 17 országból érkeztek résztvevők. Ilyen lesz az Európai Mozgásgyógyászati Kongresszus Budapesten, 2014 szeptemberében. Szoros versenyben voltunk a 2015-ben rendezendő Nemzetközi Motor Control Társaság két évenkénti kongresszusának rendezési jogáért, amelyet sikerült Új-Zéland ellenében Budapestre hoznunk. Európai szinten a cél az, hogy az ECSS kongresszusát is hazánk rendezhesse 2018-ban vagy 2019-ben.

Feladataink közé tartozik a következő ciklus elején a szakbizottsági munka és annak szerkezetének áttekintése, a tagrevízió nyomán elmaradt tagjaink aktív megkeresése és visszahozatala a Társaság életébe, valamint a tagság további bővítése. Erre jó lehetőségeink lesznek, hiszen kiváló kutatóegyetemeink életében egyre jobban tetten érhető a sporttudomány. Debrecenben Sportélettani tanszék, Szegeden Sportorvosi tanszék alakult, de más egyetemeken és főiskolákon is a sport, mint stratégiai ágazat fejlesztése szükségképpen magával vonja a sporttudomány fejlesztését is.

További fontos feladat, hogy a Magyar Tudományos Akadémia Sporttudományi Munkabizottságával és a Rektori Konferencia Sporttudományi Bizottságával stratégiai együttműködést alakítsunk ki. Az MTA Munkabizottság sajnos az elmúlt 3 évben nem ülésezett, így erre nem volt alkalmunk, pedig a hazai sporttudomány elismertségének egyik legjobb mérője, hogy

a Tudományos Akadémián milyen mértékben van jelen. Az MSTT ugyan az elmúlt ciklusban 7 konferenciát rendezett az Akadémián, de ezek számát és jelentőségét tovább lehetne növelni, ha az MTA Sporttudományi Munkabizottság együttműködésével valósulhatnának meg.

Jelentős feladat annak elismertetése, hogy a mindennapos testnevelés, a kiemelt és látványos csapat sportágak támogatása olyan társadalmi szintű beavatkozás, melynek sikere döntően függ attól, hogy hatásait tudományos igénnyel mérjük és elemezzük. Hiszen például a mindennapos testnevelés a gyermekek mozgáskészségének fejlesztésén túl, számos más egészségügyi, gazdasági, szociális és táplálkozási aspektussal rendelkezik. Ugyanez vonatkozik a minőségi sportba bevont gyermekekre, családtagjaikra és környezetükre. A Magyar Sporttudományi Társaság rendelkezik azzal a szakembergárdával, akik ezt a tevékenységet hitelesen tudják végezni. Számos munkacsoportunk már dolgozik ilyen területen, a következő lépés, hogy ennek szükségességét intézményesített szinten fogadtassuk el a döntéshozói körrel, ezzel is emelve társaságunk elismertségét."

„Alelnöki” vélemények

A beszámolóra az egyedüli nem szavazatot dr. Tihanyi József professzor adta le. Felszólalásában jelezte, hogy öt négy éve ugyanez a tagság választotta meg általános alelnöknek, amelyről, mintegy fél éve, lemondott. Hiányolta az elnök és az általános alelnök közötti közvetlen megbeszéléseket az MSTT-ről. Sem formailag, sem tartalmilag nem érezte magát általános alelnöknek. Bár elismeri az elmúlt négy év eredményeit, ő másképpen látta, csinálta volna. Álláspontja szerint az MSTT feladata lenne a sporttudományi kutatásokat finanszírozni, mert más forrásra nem lát lehetőséget. Véleménye szerint azokat a műhelyeket kell támogatni, ahonnan eredmények várhatók, de belátja, erre a rendelkezésre álló 2 millió Ft nagyon kevés, ebből ezt lehetetlen megoldani. A jövőt tekintve egyrészt javasolta az ECSS kongresszus magyarországi megrendezésére való ismételt pályázat beadását, másrészt kifogásolja a Jelölő Bizottság által összeállított Elnökség összetételét, mert nem látja közöttük a nemzetközileg elismert kutatókat, akik a legjobban elismertek, akik nemzetközi szervezetek tagjai, és nemzetközileg elismert folyóiratokban publikálnak.

Földesiné dr. Szabó Gyöngyi professzorasszony az elnökhöz címzett hozzászólásában hasonló hangnemen jelezte, hogy alelnöki lemondásáról szerinte a tagság nem kapott tájékoztatást. Szerinte a korábbi alelnökök lemondása figyelmeztetésnek tűnhetett, s jövőben sokkal inkább kell az elnöknek az alelnökökre és a tagságra támaszkodnia. Utalt továbbá Radák Zsolt alelnök korábbi lemondására is, és e helyzet körül az Elnökségben kialakult vitára. A Társaság négy alelnökéből a három lemondott alelnök az MTA doktora volt, s feltette a kérdést: kikből lesz az utánpótlás, ki veszi át a stafétabotot, kikből lesz MTA doktorjelölt? Elismerte a négy év munkáját, de szerinte a látványos, számokban mutató rendezvények helyett inkább a minőségre kellene a hangsúlyt helyezni. Kifogásolta az országos konferenciákra benyújtott előadáskivonatokat minőségét.

Válaszában Tóth Miklós elnök egyetértett Tihanyi Józseffel abban, hogy a jelölő listán és az MSTT munkájában és tagságában kevés az MTA doktorjelölt.

Visszautasította ugyanakkor az elnök és az alelnökök közötti kifogásolt kapcsolattartás minősítését és számos esetet sorolt fel a megteremtett, adott és ki nem használt lehetőségekre. Válaszában jelezte továbbá, hogy minden év elején az MSTT éves programjait a tagság véleményére támaszkodva, az Elnökség és a Közgyűlés jóváhagyásával tervezték meg. Számos esetben kérték ki az elnökség tagjainak véleményét. Sokszor nem érkezett válasz. Ezért az antidemokratikus döntési mechanizmust visszautasítja, nem tudja elfogadni. Szerinte a főbb irányokat kell meghatározni és utána következnek a munka. A minőséget és az utánpótlás hiányát ért kifogásokkal kapcsolatban jelezte, hogy a fiatalokban bízni kell, törődni kell velük és a műhelyekben, a doktori iskolában kell olyan tevékenységet kialakítani, hogy minőség kerüljön ki a kezükből. Jelezte, hogy a lemondott alelnökök kiváló képviselői a sporttudománynak, de a magyar sporttudomány jóval több, mint az MSTT. Ezért a beadott konferencia-kivonatokat, előadások minőségét egy civil szervezet számon kérni – nem elfogadható. A tudományos műhelyek azok, ahol a minőségi munkát végezni kell.

A tisztújítás során a Jelölő Bizottság által összeállított elnökségi lista tagjainak tudományos minősítését illetően Tóth Miklós megjegyezte, hogy szeretne visszatérni oda, ahonnan négy éve elindultunk. Az új alapszabály által rögzített kisebb létszámú elnökség tagjain kívül az elnökségi ülésekre tanácskozási joggal meg kívánja hívni a korábban lemondott elnökségi tagokat, illetve azon képzőhelyek vezetőit is, akik a mostani közgyűlés után nem kerültek be a vezetésbe. Megemlítette, hogy nehéz a minőséget is tartani és a tagságot is egyben tartani, ezért a két cél közötti „arany középút” megtalálását jelölte meg szerinte követendő példaként.

Zárógondolatát a békevágy és az együttműködés igénye hatotta át: várja vissza a Társaságba a lemondott alelnököket, kilépett tagokat és azok tanítványait is, mindazonáltal a két korábbi lemondott alelnök egyike által jelzett „antidemokratikus vezetés” vádját elfogadhatatlan.

Bemutatjuk az MSTT új elnökségét

A Társaság a következő elnöki ciklusára mindezek után az egyetlen jelöltre, Tóth Miklósról lehetett szavazni. Az eredmény: 91 igen, 3 nem és két fő tartózkodott, 1 nem szavazott. Az új/régi elnök, meggyőző módon, tehát ismét dr. Tóth Miklós lett.

Szavazás következett ezután az általános alelnöki pozícióra. A jelölt, dr. Szabó Tamás volt, más jelölés itt sem érkezett. Eredmény: 93 igen, 0 nem, 1 tartózkodás, 3 nem szavazott.

Szavazás a további alelnöki posztra. Jelölt: Györfi János, más jelölés erre sem érkezett.

Eredmény: 84 igen, 5 nem, 5 tartózkodás, 3 nem szavazott.

A szavazás végül az elnökségi tagságért zajlott. A Jelölő Bizottság a 8 helyre 12 jelölést fogadott el.

A szavazás után az MSTT elnökségének tagjai lettek a következő négy esztendőre:

Ács Pongrác, Gombocz János, Honfi László, Ihász Ferenc, Lénárt Ágota, Martos Éva, Rétsági Erzsébet és Vajda Ildikó.

A négyéves ciklus kezdetén, úgy véljük, magától értetődő kötelezettségünk, hogy ha röviden is, de bemutassuk az MSTT elnökségének három új tagját, nem mintha többségüknek szüksége lenne erre, hiszen

közismert szakemberek, népszerű tudósok, akik már eddigi pályafutásuk során is jelentősen hozzájárultak a sport és a testkultúra hazai, illetve nemzetközi fejlődéséhez.

Az új elnökségi tagok:



Dr. habil. Ács Pongrác PhD

Testnevelő tanár, szakedző, marketing szakirányú közgazdász. Tanulmányainak nagy részét a Pécsi Tudományegyetemen, és jogelődjén a Janus Pannonius Tudományegyetemen végezte, illetve asztalitenisz szakedzői diplomáját a Semmelweis Egyetem

Testnevelési és Sporttudományi Karán szerezte.

2007-ben szerzett PhD fokozatot a Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Karán.

A PhD értekezés címe: A magyar sport területi versenyképességének helyzetfeltáró empirikus vizsgálata. 2013-ban habilitált a Nyugat-magyarországi Egyetemen.

Jelenleg az Egészségtudományi Kar docense, megbízott oktatási dékán-helyettese, valamint a Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet megbízott intézetigazgatója. Oktatási tevékenységet oktatóként a Kar Bsc, Msc és PhD képzésein végzi. Német és angol nyelvű vizsgálataival rendelkezik. Több doktorandusz hallgatónak témavezetője, melyek közül már védett PhD hallgatója is van.

Dr. Ihász Ferenc PhD



Testnevelő tanár. A Nyugat-magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar, Sporttudományi Intézetének vezetője, egyetemi docens. Kutatási területe a tehetséggondozás és a humánbiológia, ahol számos ez irányú kutatás vezetése az egyik legfontosabb

feladata. Angol és német nyelvvel rendelkezik. Több doktorandusz hallgatónak témavezetője, melyek közül már védett PhD hallgatója is van. Kiemelten fontos feladatának tekinti az elhízott gyermekek felzárkóztatását. Ez a feladat azonban egyértelművé tette számára a folyamatos vizsgálatok fontosságát, a rögzített adatok elemzését és ezek alapján történő egyénre szabott tervezés szükségességét. Minden elindított és befejezett kutatási program végső követ-

keztetései a testnevelés tanítás (a fizikai aktivitás személyre tervezett programjaiba) módszertanába épültek be. Ez irányú tapasztalatait több, egészségfejlesztéssel foglalkozó szakkönyv szerzőjeként kamatoztatta. Az elnökségben a győri, illetve a Nyugat-magyarországi régióban fogja képviselni a Magyar Sporttudományi Társaságot és remélhetőleg hozzájárul, hogy a jövőben ez a régió is markánsan képviselje magát a Társaság életében.



Dr. Vajda Ildikó PhD

Tanulmányait a Bessenyei György Tanárképző Főiskolán végezte, ahol biológia, testnevelés középiskolai tanári végzettséget szerzett. Gyógytestnevelés szakos tanári diplomáját pedig a Magyar Testnevelési Egyetemen szerezte.

Kutatási területe a kisiskolások szomatikus és motorikus fejlődésének tanulmányozása. Jelenlegi munkahelyén, a Nyíregyházi Főiskolán egyetemi docens beosztásban dolgozik. Oktatási területe a testnevelési és sportjáték, testnevelés tantárgy, pedagógia, a testnevelés módszertana és az úszás oktatása, illetve a gyógytestnevelés. Angol és orosz nyelvismerettel rendelkezik. A kelet-magyarországi régióban elsőként képviseli a Magyar Sporttudományi Társaságot.

Gallov Rezső és Szöts Gábor

Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretnénk köszönetet mondani az elmúlt két esztendőben társadalmi munkában végzett, a sporttudomány területén alapos szakmai felkészültséggel dolgozó lektorainknak:

Ács Pongrác, Apor Péter, Balogh László, Bosnyák Edit, Bretz Károly, Cserháti László, Dóczi Tamás, Dosek Ágoston, Farkas Anna, Farkas Péter, Felszeghy Klára, Földesiné Szabó Gyöngyi, Gajdán Miklós, Gál Andrea, Géczy Gábor, Györe István, Harsányi Szabolcs, Hegyi Eszter, Komka Zsolt, Mészáros Zsófia, Németh Ágnes, Pápai Júlia, Perényi Szilvia, Pucskó József, Ramocsa Gábor, Révész László, Sipos Kornél, Szabó S. András, Szabó Tamás, Szöts Gábor, Sterbenz Tamás, Trzaskoma Lukasz, Tóth László, Uvacsék Martina, Vajda Ildikó, Zsidegh Miklós,

a Szerkesztőbizottság nevében,

a Főszerkesztő

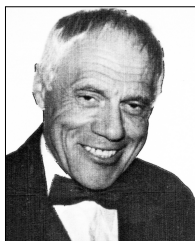
„Jó kormányzás” és sport konferencia

A gyönyörű tavaszi időjárás ellenére szép számú érdeklődő vett részt a Magyar Sporttudományi Társaság és a Magyar Jogász Egylet Jó kormányzás a sportban konferenciáján. A program Tóth Miklós elnöki köszöntőjét követően Stumpf István alkotmánybíró A "jó kormányzás" politikatudományi és alkotmányjogi értelmezése című előadásával kezdődött, majd Sárközy Tamás professzor beszélt a jogállami hatékony kormányzásról.

A jogi megközelítés legnagyobb tekintélyeit követő

szünet után az előadások a sport kormányzásának közgazdasági és európai uniós tapasztalatait osztották meg a hallgatósággal. Sterbenz Tamás tanszékvezető elemzésének középpontjában a közösségi döntések álltak, és kiemelte a sporttal foglalkozó politikusok, menedzserek kiválasztásának, illetve ösztönzésnek fontosságát. Veress Réka az EMMI nemzetközi referense záró előadásban bemutatta a sport jó kormányzásának elveit és az EU által támogatott projektek adta lehetőségekre hívta fel a figyelmet.

Referátum



Apor Péter
rovata

Andersen, K. és munkatársai (2013): **Az aritmiák előfordulása 52 755, a Vasaloppeten részt vett sífutón. (Risk of arrhythmic in 52755 long-distance cross-country skiers.)** *European Heart Journal*, **34**:3624.

Uppsala University Hospital, Entrance 40. 5th floor. SE-75185 Uppsala, Sweden

A rendszeres, főleg az állóképességi jellegű fizikai aktivitás csökkenti a kardiovaszkuláris megbetegedések előfordulását, másrészt azonban a fennálló betegség esetén provokálhat életveszélyes aritmiákat. Az 1436, sportolással kapcsolatosan meghalt sportoló 97 százalékában a boncolás szívbetegségekre derített fényt. A rendszeres állóképességi edzés strukturális szív-változásokat idézhet elő: a bal pitvar és kamra tágulása, a kamrafal megvastagodása, sinus bradycardia, elsőfokú AV blokk, Wenckebach típusú másodfokú blokk, amelyeket az edzés normális következményének tekintünk azért is, mert reverzibilisek, bár a sinuscsomó diszfunkciója, a pitvar tágulata megmaradhat a sportkarrier után is. A pitvar fibrillációt a korosodással egyre gyakoribbnak írják le a volt és még mindig aktív sportolókon a strukturális alkalmazkodás és az autonóm zavar következményeként.

A szerzők a minden év március első vasárnapján (és a „járulékos” hétfői futamán) a 90 km-es hegyen-völgyön át tartó futásban 1989-98 között részt vett (csak svéd), évente mintegy 15 ezer személyről a beteg- és betegség kimutatásokban, a választási jegyzékekben fellelhető adatokat elemezték, a tízjegyű (TAJ) szám alapján. Bármely aritmia, ezen belül bradyaritmiák, pitvarfibrilláció vagy flutter, egyéb szupraventrikuláris tachycardia, kamrai tachycardia, fibrilláció/szívmegállás voltak a keresett/kereshető diagnózisok. Csoportosították a résztvevőket a befutási idő szerint 40 százalékonként, a 2,4-szeres időig és a lefutott Vasaloppetek száma alapján egytől 5 felettiig.

A korábbi elemzésből (Farahmand, B.Y. és mtsai (2003): *Journal of Internal Medicine*, **253**: 3. 276-283.) tudjuk, hogy – a néhány száz síversenyzőn kívül – a résztvevők több szabadidős mozgásos tevékenységet végeznek, ritkább közöttük a mentális betegség, a dohányzás, a zsírfogyasztás és több rostot tartalmaz az étrendjük, kisebb a mortalitásuk, kevesebb a rák és a kardiovaszkuláris betegség. Kisebb halálozást láttak a holland hosszú távú korcsolya-vetélkedésben résztvevőkön is (van Saase, J.L. és mtsai (1991): *BMJ*, **301**: 1409.)

Az átlagosan 9,7 (maximum 16,8) éves időszakban az átlagos életkor 38,5 év, a diagnóziskor 56,8 év volt. Összesen 919 aritmiát diagnosztizáltak. A teljesített futások számával az aritmiák esélye nagyobb (HR: 1,30), ugyanennyivel gyakoribb a gyorsabb teljesítéssel. Bradyaritmia 119 személyen fordult elő, főleg a II és III AV-blokk összefügg a lefutott versenyek számával (HR: 2,10 a csak egy és az ötnél több részvétel kö-

zött) és a sebességgel (HR: 1,85, a győzteshez képest 60 százalékon belüli és 240 százaléknál lassúbb teljesítők között), kizárva az AV-blokk II-t és a bi- és trifaszikuláris blokkokat. Leggyakoribb aritmia a pitvarfibrilláció volt: 681 síelőn, 13,2/tízezer személy/év, s ez is arányos az indulások számával (HR: 1,29) és a sebességgel (HR: 1,20). (A kereső kód alapján nem lehetett elkülöníteni a Mobitz I és II-t). A kamrai aritmiák (105 SVT és 90 VT/VF/CA) nem mutattak kapcsolatot a futások számával, sem a sebességgel.

Svédországban is az egyéni és családi anamnézis, a fizikális vizsgálat és a nyugalmi 12 elvezetéses EKG a versenyzés előtti szűrővizsgálat elemei. EKG-abnormitás 50-60 százalékban is előfordul az állóképességi sportolókon. A potenciálisan pacemakerre szoruló II fokú AC blokkosok – az összes bradycardia 23 százaléka II. típusú ebben az anyagban – nem derülhettek ki ebben az elemzésben a kód érzéketlensége miatt. A pitvarfibrilláció a nem-sportolókhöz képest 1,9-8,8-szor gyakoribb a master sportolókon az irodalom szerint – ők azonban gyakrabban kerülnek EKG-szűrésre. Az átlagnépességben az 55-64 évesek körében 22 és 31/tízezer személy/év, a jelen anyagban 49/tízezer személy/év a fibrilláció/flutter előfordulási gyakorisága.

Nincs adatuk arról, hogy adta-e fel a síelést valaki a közben fellépett aritmiája miatt, és egyetlen halálesetről van tudomásuk. A Vasaloppet teljesítése megfelelő előzetes felkészültséggel relatíve veszélytelen vetélkedés.

• • •

Costa, E.C. és munkatársai (2013): **A brazil labdarúgó bírók külső és belső megterhelése a hivatalos mérkőzéseken. (Monitoring external and internal loads of Brazilian soccer referees during official matches.)** *Journal of Sports Science and Medicine*, **12**: 559.

Federal University of Rio Grande del Norte, Brazil

Tizenegy, átlagosan 34 éves labdarúgó bíró mozgását, pulzusszámát és Borg skálával a szubjektív intenzitás-érzését mérték 3-4 mérkőzés során. A GPS azt mutatta, hogy átlagosan 5,22-5,23 km-t tettek meg egy-egy félidő során, a maximális futássebességük 19,2-19,4 km/óra a két félidőben, míg az átlagos mozgássebességük 6,4 illetve 6,2 km/óra volt.

Az átlagos pulzusszámuk a maximum 89 százaléka, a mérkőzések legnagyobb részében a 80%-os határ felettinek adódott, a 90% feletti tartományban az első félidő 59,9, a másodiknak az 52,3 százalékát töltötték.

A hordozható GPS és szívfrekvencia-monitor együttese jól használható eszköz a sportmozgások során a megterhelés és a teljesítmény mérésére.

Referens megjegyzése: az 1970-es években a Vasas pálya öltözőjének lapos tetejéről néhány mérkőzésen tele-EKG-val regisztráltuk a bírók EKG-pulzusát. Video vagy egyéb technika nem tette lehetővé a mozgásuk elemzését, és bizonyos idegenkedés is nehezítette ezt a vizsgáldást.

• • •

Lee, K. és munkatársai (2013): **Az egésztest vibráció javítja az egyensúlyt, az izomerőt és a glikozilált hemoglobint az idős, neuropátiás cukorbetegben. (Whole-body vibration training improves balance, muscle strength and glycosylated hemoglobin in elderly patients with diabetic neuropathy.)** *Tohoku Journal of Experimental Medicine*, **231**: 305.

Sahmyook University, Seoul, Republic of Korea

A diabéteszes neuropátiával is terhelt 65 év felettiiek körében az egészségesekekhez képest sokkal több a súlyosabb következményekkel járó elesés, amely lassab-

ban gyógyul, és az elhúzódó inaktivitás további káros következményekkel jár. A megelőzésre az egyensúlyérzék fejlesztése, az alsóvégtag erejének növelése nagyon fontos lenne, de az irodalom elsősorban a glikémiás kontrollra helyezi a hangsúlyt. A három csoportba sorolt 20-20 idős személy, heti 3 alkalommal mozgásfejlesztő, vagy mozgásos és vibrációs edzésben részesült 6 héten át, a kontrollcsoporttal szemben.

A (szabadon elérhető) közlemény részletesen ismerteti a motorikus edzés-feladatokat és a funkcionális motorikus és egyensúly tesztek is. Az egészséges vibráció 110 fokos térdtartásban történt, 1-3 mm-es amplitúdóval és 15-30 Hz közötti frekvenciával progresszíven emelve, 3-3 percekig, 1 perces szünetekkel.

Az egyensúlyérzet próbáiban, az alsó végtag erejében, a funkcionális tesztekben (felállás-leülés ismétlések, poszturális kilengések, Berg egyensúlyskála, stb.), és – meglepetésre – a HgbA1c koncentrációban is (0,8%-os) javulást könyvelhettek el hat hét múltán, kiemelkedően a vibráció és egyensúly gyakorlatokban is részesült személyeken.

A közlemény a vibrációs edzés lehetséges gerincre gyakorolt mellékhatásait is ismerteti.

Referens megjegyzése: egyes hazai fitness helyek is kínálnak Flabelos néven egészséges vibrációs edzést, „ami 10-12 perc alatt nyújtja a 40 perces egyéb edzés előnyeit”. Vigyázat!

• • •

Bertuzzi, E. és munkatársai (2013): Energiaforrás az emelkedő terhelés során. (Energy system contribution during incremental exercise test.) *Journal of Sports Science in Medicine*, **12**: 454.

University of San Paulo. E-mail: bertuzzi@usp.br

Az emelkedő terhelés során elért maximális oxigénfelvétel (aerob kapacitás) a fő meghatározója annak, hogy milyen sebességgel képes valaki tartósan futni/biciklizni...stb., de az aktuális sportteljesítményben az anaerob energiaforrások is szerepet kapnak. Ezek bekapcsolódását a növekvő terhelés során a küszöböknek nevezett történések jelzik: a spiroergometriás mérés során a légzési percvolumen elkezd meredekebben emelkedni a lineárisan növekvő oxigénfelvételhez képest (első, „aerob” küszöb), majd a széndioxid ürítéshez képest is meredekebbre fordul a VEntiláció („anaerob küszöb”). E két „küszöb” táján az artériás tejsav 2, illetve 4 mmol/l tájára emelkedik. A VE/VCO₂ slope meredeksége a terhelés során igen jól jellemzi a szívelégtelenség mértékét – ezzel az életkilátásokat is. A 2. küszöb feletti intenzitás tartományban progresszív acidózis alakul ki, steady state már nem érhető el, hamarosan abbahagyja a személy a terhelést. A „maximális laktát steady state” intenzitást tíz-percekig képes fenntartani az ember. Az „anaerob küszöb” nem azt jelenti, hogy ettől kezdve csak anaerob módon nyert energiát használ a szervezet a mozgásra, hanem az aerob rendszerek is maximális intenzitással működnek. A vizsgálatban az edzett, de nem élvonalbeli távfutók 18 km/h sebesség táján érték el a 3 percig még eltűrt maximális sebességet. Az oxigén-felhasználásból eredő energia a 6 km/h sebességű gyaloglástól kezdve 184 kJ-ig nőtt folyamatosan, míg a glikolizisból 30,6 kJ-ig, vagyis az összes energiafelhasználás 86 százaléka aerob energiaforrásból származott a maximális steady state futás alatt. Az anaerob energiaforrások igénybevétele az aerob küszöbtől felfelé terjedő intenzitás tartományban már alig nőtt tovább; az aerob energianyerés a fő, a döntő mértékű

minden intenzitás esetében. Az „anaerob küszöb” koncepciót nem támogatja ez a vizsgálat.

Referens: elsősorban az irodalomjegyzék miatt javasolom a terheléses vizsgálatok iránt érdeklődőknek a közleményt, amely szabadon elérhető vagy a Szerző elküldi.

• • •

Roshanravan, B. és munkatársai (2013): A fizikai teljesítmény jelentősége a krónikus vesebetegek halálzásában. (Association between physical performance and all-cause mortality in CKD.) *Journal of the American Society of Nephrology*, **24**(5), 822; doi: 10.1681/ASN.2012070702.

University of Washinton Kidney Research Institute, Box 359606, 325 9th Aveue, Seattle, Wa 98104, USA
E-mail: broshanr@u.washington.edu

A krónikus vesebetegek ereje, izomtömege gyakran kicsi, emlékeztetve az öregedésre, de a teljesítőképesség szerepe a betegség kimenetelére ismeretlen. Az átlagosan 61 éves, 385 ambuláns, 2-4. stádiumú, 41 ml/perc/m² GFR-ű, nem agyvérzéses vesebeteg szorítóereje, felállás-járástartesztje (Timed Up And Go), hatperces gyaloglástesztje és a 3 éves követés alatti halálozás kapcsolatáról számolnak be.

A szorítóerő normális volt, de az alsóvégtag teljesítőképessége legalább 30 százalékkal elmarad a korosztály várható értékeitől. Egytized m/s-al kisebb járássebesség 26%-kal nagyobb esélyt jelent a halálzásra, minden másodperccel hosszabb TUAG teljesítmény 8 százalékkal rosszabb esélyt jelez. A ROC elemzése azt mutatja, hogy a járássebesség és a TUAG sokkal megbízhatóbban mutatja a halálozás esélyét, mint a GFR. A becsült GFR-hez hozzáátve a járássebességet, jelentősen nőtt az előrejelzés megbízhatósága.

Referens megjegyzése: a teljesítőképesség növelése „edzéssel” nem csak az életminőséget javítja, hanem a várható élettartam is nő, még a végstádiumú vesebetegeké is. A TUAG-ról szabadon hozzáférhető angol nyelvű áttekintő cikk olvasható a Revista Paulista de Pediatria 1213 szeptemberi számában.

• • •

Takeshima, N. és munkatársai (2013): A Nordic Walking hatása a hagyományos gyaloglással és rezisztencia edzéssel összevetve. (Effects of Nordic Walking compared to conventional walking and band-based resistance exercise on fitness in older adults.) *Journal of Sports Science and Medicine*, **12**: 422.

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

A Nagoya város lakosaiból verbuválódott 17 tagú, hetven év körüli Nordic Walking (NW) csoport 12 héten át, heti háromszor 1-1 órát töltött el a városi park aszfaltútján edzéssel, melyek effektív ideje 30, majd 40 perc volt és az intenzitása is fokozódott. A hagyományos gyalogló csoport hasonlóan edzett. A rezisztencia-edzés heti két alkalommal folyt, fő eszköze a rugalmas szalag (Thera-Band) volt, hasonló edzésidőkkel. 78-90 százalékos volt a részvételi arány. A teljesítőképesség javulását egyszerű eljárásokkal, csekély műszerezettség igényel mérték meg (ezek leírása is olvasható a szabadon hozzáférhető közleményben, emiatt is került referálásra). A kardiopulmonatorikus fittség – a 12 perces, Cooper-teszteredmény – a NW csoportban 10,9, a csak gyalogló csoportban 10,6 százalékkal javult, de a NW edzés fő előnye a felsőtest erejének a fejlődése. A rezisztencia-edzés nem növelte a kardiopulmonatorikus fittséget. A hajlékonyság és az egyensúlyozó-képesség mind egyik csoportban javult.

(Emlékeztető: a „mindenkinek ajánlott” fizikai aktivitás lehetőleg a hét minden napján legalább 30 perc (heti 150 perc) aerob, mérsékelt-közepesen lihegtető bármely aktivitás, emellett hetente kétszer rezisztencia edzés az izomerő és a metabolikusan aktív izomtömeg megtartására. A Nordic Walking részben egyesíti a két-féle edzést. Különösen hatékony, ha emelkedőn felfelé gyalogolunk a hosszú botok (Pole Walking) segítségével – pl. a Normafa lejtőn. A mozgásfélések sok tucatja lenne művelhető, akár egy szobában is.)

• • •

Schütz, U.H. és munkatársai (2013): **A testösszetétel változásai a 4486 km-es Transzeurópa Futás során.** (Characteristics, changes and influence of body composition during 4486 km transcontinental ultramarathon: results from the Transeurope Footrace mobil whole body MRI-project.) *BMC Medicine*, 2013 May 8, doi:1186/1741-7015-11-122. University Hospital Ulm, Albert Einstein Allee 23, 89081 Ulm, Germany. E-mail: uwe.schuetz@rocketmail.com

A Dél-Olaszországtól a norvégiai North Cape-ig, 64 szakaszban teljesített futás 40 résztvevőjén, 800 kilométerenként teljesített-MRI felvételeket készítettek standard technikával egy hordozható készülékkel. Harminc futó, az indulók 68 százaléka teljesítette a teljes távot, 8,35 km/ó átlagsebességgel, 552 órányi futással. 5720 vizeletminta, 244 vérminta, 205 EKG és sok egyéb mérés feldolgozásáról is beszámolnak majd.

A résztvevők a zsírszövetük több mint felét elvesztették, csökkent a zsírmentes testtömegük (izmok) is. A vizcerális zsírszövet csökkent a leggyorsabban és a legnagyobb mértékben. Részletezve a változásokat: a teljes testvolumen -9,5%, a teljes szomatikus volumen -9,4%, a teljes vizcerális volumen -10,0%, a teljes zsírszövet -41,3%, a szomatikus zsírszövet -48,7%, a vizcerális zsír -64,5%, az intraabdominális zsír -67,3%, a mediasztinális zsír -41,5%, a teljes zsírmentes szövet -1,2%, a szomatikus zsír -1,4%. Akik feladták a vetélkedést, nagyobb teljes vizcerális és teljes test zsírszövettel rendelkeztek. A zsigeri zsírvolumen korrelált az előző év edzésvolumenével, az 50 km és a 24 órás futások időeredményével, de volt kapcsolat a változások és ennek a versengésnek az utolsó 2/3-ában nyújtott teljesítmény között. A vizcerális zsírvolumen jelzi legérzékenyebben a korábbi edzőmunkát és annak esélyét, hogy a futó feladja a versenyt. Azonban a testsúly vagy a testvolumen nincs kapcsolatban a közel 4500 kilométeres futás teljesítménnyel.

A kutatócsoport agyi scan felvételeket is készített 15 futón előtte, kétszer a futás során és 8 hónappal később (Siemens MAGNETOM Avanto készülékkel). Az átlagos globális agyi szürkeállomány 6%-kal csökkent, együtt a testtömeggel, de 8 hónappal később visszatért a futás előtti érték. Agykárosodás jelét a DWI és FLAIR ábrázolással nem észlelték. A fehérjevesztést, a magas kortikoid hormonszintet és a hiponatriémiát tartják a lehetséges mechanizmusnak. (Freund, M. et al., *BMC Med*, 2012 Dec 21, 10:170; doi:10.1186/1741-7015-10-170.)

• • •

Liu, S. és munkatársai (2013): **Vérnyomáscsökkenés a tartós terhelést követően a fiatal és a középkorú állóképességi sportolókon.** (Blood pressure reduction following prolonged exercise in young and middle-aged endurance athletes.) *European Journal of Preventive Cardiology*, 2013 dec, 20(6):956 doi: 10.1177/2047487312454759.

University of Toronto, 55 Harbor Street, Toronto, Ontario, M5S 2W6 Canada. E-mail: jack.goodman@utoronto.ca

Egy csoport 28 éves és egy csoport 52 éves állóképességi sportoló 120 perces egyenletes futást végzett az aerob kapacitása 60 és 80 százalékával. A kiindulási szisztolés vérnyomásuk 111, illetve 124 Hgmm volt (fiatal-idősebb), a terhelés után egy órával a fiataloké 1,2 és 5,7 Hgmm-rel csökkent, az idősebbeké 12,3 és 15,1 Hgmm-rel. A Post-Exercise Hypotension mértéke a kiindulási értéktől függ, a perifériás érellenállás csökkenése a magyarázat minden korcsoportban és minden intenzitást követően.

• • •

Functional Movement System

A csekély eszközt igénylő, bárhol elvégezhető, hét mozgás kivitelezését vizuálisan elbíráló pontozó rendszer hódít, leginkább a különböző sportágakban, ahol a felfedezett aszimmetriák és mozgás-beszűkülések előre jelzik a sérülések gyakoriságát, de felhívják a figyelmet a korrekciós edzésekre, a hibák kijavítására is.

A hét gyakorlat a következő: 1. deep squat (mélybeülés), miközben a „súlyzót” – egy fabotot – úgy tartjuk a vállunkon, mint a súlyemelők a kilökés előtt. 2. Gát-lépés (hurdle step): a 40 cm magasan keresztbe feszülő szalagot egy lábon állva érintés nélkül át kell lépni és vissza – a vállon a bot, a gerinc itt is egyenes. 3. In line lunge (vonalban kilépni és vissza – vívásban a kitörés). 4. Shoulder mobility (a vállak mobilitása): egyik kézzel a nyak mögé nyúlunk lefelé, a másikkal alulról közelítünk a felső kézhez: hány centi marad közöttük? 5. Active single leg rise (milyen magasra emeljük a nyújtott lábunkat hanyatt fekvő helyzetben?) A függőleges 90 fok a mérce. 6. Trunk stability push up (fékvőtámasz egyenes törzssel, lapockapúp nélkül). 7. Rotatory stability (elfordulással szembeni stabilitás): azonos oldali egy térden és tenyéren négykézláb-szerű helyzetben („egykez-egyláb”) egyszerre emeljük a másik oldali kart és lábat a vízszintes helyzetbe – oldalra ingás, borulás nélkül. A pontozás 1, 2 vagy 3. A 14 pontos eredmény (FM Score) a választóvíz, akik gyengébben teljesítenek, sérülékenyebbek. A boton kívül egy kb. másfél méter hosszú, 12 cm széles és 5 cm magas deszka szükséges.

Néhány közlemény a témában: A 121 élvonalbeli atléta legjobb eredményei azoknál javultak a megelőző két évben, akiknél nem láttak aszimmetriát, akiknek mélybeülése tökéletes volt, és egyúttal ők sérültek ritkábban. (Chapman, R.F. et al. (2012): Functional movement scores and longitudinal performance outcomes in elite track and field athletes. *International Journal of Sports Physiology Performance*, 9: 2. 203-11.)

Száz sportfőiskolából 35-nél történt alsóvégtag sérülés az edzés vagy a verseny során, és főleg a rossz (17 feletti) FMS score-t elérteknél, 4,7-szer nagyobb gyakorisággal. (Letatkar, A. et al. (2012): Relationship between functional movement screening score and history of injury. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 9: 1. 21-7.) A katonai kiképzésben hasonló tapasztalatot írtak le: Lisman O et: Functional movement screen and aerobic fitness predict injuries in military training. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45: 4. 636-43.

A kiértékelést végző gyakorlottsága előny, de több közlemény állítja, hogy a (relatív) kezdők is képesek a gyakorlat kivitelezésének megítélésére, két órányi oktatás elegendő:

Gulgin, H., Hoogenboom, B. (2014): The functional-movement screening (fms)TM: an inter-rater reliability study between raters of varied experience. *International Journal of Sports Physical Therapy*, **9**: 1. 14-20.; Krumrei, K. et al. (2014): The accuracy of the Functional Movement ScreenTM to identify individuals with an elevated risk of musculoskeletal injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 2014 Jan 21.; Bodden, J.G. et al. (2013): The effect of an intervention program on functional movement screen test scores in mixed martial arts athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2013 Jul 15.; Shultz, R. et al. (2013): Test retest and interrater reliability of the func-

tional movement screen. *Journal of Athletic Training*, **48**: 3. 331-6.

Normatív értékeket közöltek a gaelic foci művelőiről Fox, D. és mtsai: *Physical Therapy in Sport*, 2013 Nov 21, doi:10.1016/j.ptsp.2013.11.004. A felnőtt játékosok nem nyújtottak jobb tesztteredményt, mint a fiatalabbak, egyaránt 15,3-15,5 volt a pontszámuk, s ezért a szerzők a tesztrendszert hibáztatják.

Fiatal jéghekkizók méréséről is szól cikk: Parenteau, G.E. et al.: Functional Movement screen test: A reliable screening test for young elite ice hockey players. *Physical Therapy in Sport*, 2013 Oct 14. doi:10.1016/j.ptsp.2013.10.001.

Gyömörei Tamás:

Az önkormányzatok sportfinanszírozása Magyarországon

Sport és állam: vagy sport és gazdaság? Hazánkban a rendszerváltás után gyakran került felszínre a sport finanszírozási kérdéskörében, hogy milyen mértékben és mely részben kapcsolódjon a sport az állami befolyásolás kényelmesebb rendszeréhez – akár közvetlenül, vagy közvetve az önkormányzatokon keresztül –, vagy törekedjen független, mondhatni szab-

dabb pályán fejlődésre. Az ágazatban, de széles társadalmi közösségben is éles viták alakulnak ki a kapcsolatok minőségének és erősségének meghatározásában. A két szélső póluson „A Sport tartsa el önmagát”, illetve „A Sport nemzeti ügy”, kijelentésekkel találkozhatunk. Monográfiámmal éppen e rendkívül széles mezőn való eligazodáshoz kívántam hozzájárulni.

Könyvismertető

Gyömörei Tamás

AZ ÖNKORMÁNYZATOK
SPORTFINANSZÍROZÁSA
MAGYARORSZÁGON



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. Internet: 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 szakbizottságba kíván belépni:.....
 Kelt:.....

.....
aláírás

Tájékoztató! Az aktív dolgozók tagdíja évente **3 000,- Ft.**, diákoknak és nyugdíjasoknak **2 000,- 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.

Moccanj!



Testébredtő!



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

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

www.coca-cola.hu

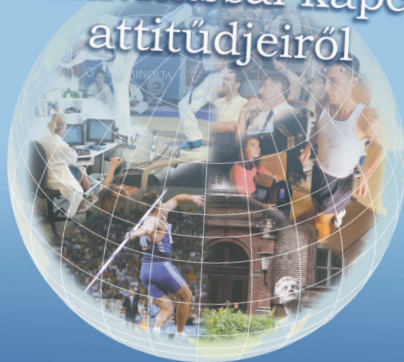
Legyen a mozgás
az életformád!

Rajtad múlik! Kezdd el most!

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK - I.

Ács Pongrác - Borsos Anita - Rétsági Erzsébet

Gyorsjelentés
a magyar társadalom
életminőségét befolyásoló
fizikai aktivitással kapcsolatos
attitűdjeiről



2011

MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI FÜZETEK - IV.

A fittség mértéke
mint a megbetegedések rizikóját
befolyásoló tényező



2012

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