

MAGYAR

SPORTTUDOMÁNYI

Hungarian Review of Sport Science

SZEMLE



Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatásai

Egyetemisták
szabadidős
sportágválasztása



Utánpótláskorú
versenyúszók
testméreti vizsgálata



Intervenciós
mozgásprogram
túlsúlyosoknak



Edzői elvárás



Emlékét szívünkben
örökre megőrizzük



Somogyi György
(1958-2015)

Fő
támogatók:



Tartalom/Contents

Beköszöntő

Szabó Tamás Az olimpiai pályázat és az utánpótlás-nevelés felértékelődése	3
--	---

Tanulmány

Juhász Imre, Kopkáné Plachy Judit, Kiszela Kinga, Bíró Melinda, Müller Anetta, Révész László Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre <i>The impact of recreation physical activity on elderly's cardiorespiratorical system</i>	4
--	---

Kozma Miklós, Szabó Ágnes, Huncsik Péter, Bíbor Béka Miért sportolnak a hallgatók? Tendenciák és „forró pontok” a budapesti egyetemisták szabadidős sportválasztásában <i>Why do university students play sports? Trends and “hot spots” in the leisure sports consumption of university students in Budapest</i>	9
--	---

Nagy Nikolett, Tóth Ákos, Ökrös Csaba Utánpótláskorú versenyzők testméretj jellemzőinek vizsgálata a kiválasztás tükrében <i>Research of junior competition swimmers body size characteristics of the light of the selection</i>	19
--	----

Noé Judit, Köteles Ferenc, Pavlik Gábor 6 hónapos intervenció mozgásprogram túlsúlyra, elhízásra gyakorolt kedvező hatása <i>6-month exercise intervention program positive effect on overweight and obesity</i>	25
--	----

Szabó S. András Mit várnak el az edzőktől az edzők és a versenyzők? <i>Expectations from the coaches – from point of view of coaches and athletes</i>	31
---	----

Műhely

Kovács Ágnes, Dóczy Tamás A sportmédia változásai az 1990-es évektől napjainkig: a média szerepének, és a globalizáció hatásának bemutatása az élsportolók és a média kapcsolatában <i>Changes in sports media from the 1990's to the present: Introducing the role of the media and the influence of the globalization in the nexus of elite athletes and media</i>	35
--	----

Savella Orsolya, Starhon Katalin, Fritz Péter Az egészségturizmus, az egészségmegőrzés az életlongig tartó tanulás szolgálatában <i>Health tourism in the service of health maintenance and lifelong learning</i>	43
---	----

Szabó S. András Igazolja-e a statisztika, hogy a 100 m-es és a 200 m-es mellúszás más műfaj? <i>Can the statistics justify that 100 m and 200 m breaststroke swimmings have different character?</i>	48
--	----

Tomory Ibolya „Játékaink az egészségünk” Fizikai aktivitás és inklúzió az ausztrál őslakosok oktatásában <i>„Our Games are our Health” Physical activity and inclusion in Australian indigenous education</i>	50
---	----

Konferencia beszámoló

Borbély Attila, Hamar Pál, Keresztesi Katalin 45. Mozsásbiológiai Konferencia a Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Karán	56
---	----

Dóczy Tamás, Gál Andrea 50 éves a sportszociológia ISSA 2015, Párizs	57
--	----

Péter Annamária, Hegyi András Konferencia beszámoló ECSS 2015 Malmö	59
---	----

Laczkó József Beszámoló a „Progress in Motor Control X” konferenciáról	60
---	----

Nekrológ

Elhunyt Somogyi György	62
------------------------	----

Referátum

Apor Péter rovata	63
-------------------	----

Konferencia felhívás	66
----------------------	----

Magyar Sporttudományi Szemle
Hungarian Review of Sport Science
16. évfolyam 63. szám – 2015/3
Megjelenik negyedévenként

Főszerkesztő

Editor-in-Chief

Bartusné Szmodis Márta

Alapító szerkesztő

Founding editor

Mónus András

Felelős szerkesztő

Editor-in-Charge

Szöts Gábor

Szerkesztő

Editor

Bendiner Nóra

Tanácsadó testület

Advisory Board

Apor Péter (elnök)

Ács Pongrác

Bánhidi Miklós

Dóczy Tamás

Farkas Anna

Felszeghy Klára

Gáldiné Gál Andrea

Gombocz János

Hédi Csaba

Ihász Ferenc

Keresztesi Katalin

Mónus András

Pavlik Gábor

Pucskó József

Radák Zsolt

Rétsági Erzsébet

Sterbenz Tamás

Szabó S. András

Szabó Tamás

Tihanyi József

Vajda Ildikó

Zsiedegh Miklós †

Műszaki szerkesztő

Somogyi György †, Bederna Ákos

Kiadja a

Magyar Sporttudományi Társaság

Published by the

Hungarian Society of Sport Science

Elnök

President

Tóth Miklós

Tiszteletbeli elnökök

Honorary Presidents

Nádori László †

Frenkl Róbert †

Pucskó József

Szerkesztőség

Editorial Office

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

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

E-mail: bendinora@hotmail.com

Internet: www.sporttudomany.hu

Hirdetésfelvétel

a szerkesztőség címén

Advertising

in the Editorial Office

Nyomdai munkálatok

Reálszisztéma Dabasi Nyomda Zrt.

ISSN 1586-5428



Az olimpiai pályázat és az utánpótlás-nevelés felértékelődése

Úgy tűnik, megérett a szándék: Budapest pályázik a 2024. évi Olimpiai Játékok megrendezésére. Az ismert előzmények után, valamilyen érintett részéről egyetértés mutatkozott abban, hogy hazánk éljen a pályázási lehetőséggel, használja ki azokat az új elemeket, amelyek lehetővé teszik kisebb országok számára is a jelentkezést, realitásként kezelve egy olimpia megrendezését.

Figyelemmel kísérve az előkészítő munkákat, megállapítható, hogy első menetben azokat az infrastrukturális, gazdasági, idegenforgalmi feltételeket kellett görcső alá venni, amelyek sikeres, megfelelő szintű rendezést, lebonyolítást biztosítanak. Elkészült

egy tanulmány, amelyben a szakértők megfogalmazták azt a reményt, hogy hazánk jelenlegi helyzetében az esemény rendezése, lebonyolítása felvállalható, a kockázat kicsi.

Nem esett szó eddig, legalábbis a nyilvánosság előtt, azokról az egyéb feladatokról, amelyek egy Olimpia lebonyolításával szoros kapcsolatban vannak.

Elvárható, hogy a rendező ország, élve a részvételi lehetőségekkel, igyekezzen jól szerepelni a versenyeken, nem csak a körülmények biztosításában próbálja felvenni a versenyt a korábbi Játékok színvonalával, hanem a sporteredmények tekintetében is mutasson erőt.

Magyarország, mint az Olimpiai Mozgalom egyik első számú támogatója, nem küzd ezzel a szándékkal, az eredményes szereplés mindig is a hazai sportélet szerves része, igénye volt.

A kérdéskör azonban ennél bonyolultabb, hiszen az infrastruktúra, a logisztika, az anyagi erőforrások és szükséges humán erőforrás biztosításán kívül, sportolóinknak is fel kell készülniük a kivételes lehetőségre, a jó szereplésre. A megpályázandó időpont 2024, addig 9 év van hátra. Ebből az is következik, hogy a megrendezendő Játékokon azok a fiataljaink fognak szerepelni, akik már többségükben a látókörbe kerültek. Ezek a fiatalok jelentik a megfelelő szereplés zálogát, ők a letéteményesek. A hazai tehetséggondozó programok (Héraklész, Sport XXI., akadémiai rendszerek) azt mutatják, hogy körülbelül 10-12 év szükséges a megfelelő, nemzetközi szintű versenyzők felneveléséhez, kiképzéséhez. Ez az intervallum mindenképpen szükséges, azonban a hatékonyságát a tehetséggondozó programok



struktúrája, szakmai tartalma határozza meg. Világosan látszik, hogy egy hazai Olimpiára való felkészülés új stratégiát, összefogott és ellenőrzött munkát követel meg a hazai szakmai felelősöktől. Amennyiben komolyan gondoljuk az olimpiai rendezést, komolyan kell vennünk az utánpótlás-nevelés felértékelődését is, és már ebben a fázisban is gondolkodni kell az elvégzendő munkáról. Ez a szellemi erő kifejtés nem kerülhető meg, elengedhetetlen.

Ennek a hosszú távú felkészülésnek a stációi világosan látszanak, a tervezés megnyugtatóan elvégezhető.

Az olimpiai versenyszámokban a jelenleg működő

Héraklész Programoknak, kb. 2000, 14-23 éves tagja van. Általánosságban elmondható, hogy a sportágak zömében a csúcsteljesítmény 20-30 éves kor között várható. Ebből a tényből le lehet vezetni, milyen korosztályok kiválasztását kell megoldani, a képzési, nevelési szakaszokat hogyan kell kijelölni. Egy ilyen hosszú távú program alapjait már leraktuk az állami tehetséggondozó programokkal, azonban az egyesületi szinten végzett munka, építkezés sok sebtől vérzik. Szükséges egy olyan modern, a folyamatokat kézben tartó és ellenőrző rendszer létrehozására, amelyben az elsődleges cél a minőségi munka biztosítása, a tehetségeink lehető legjobb kivirágztatása.

Egy ilyen rendszer jól definiálható, a célok és eszközök meghatározhatók, a folyamat logisztikája megalkotható.

Külön újdonságot jelent az a tény, hogy a sportszakmai munka támogatását komolyan kell venni. A nemzetközi szintű sport már túljutott a mennyiségi szemléleten, mindenütt sokat dolgoznak, de a minőség javítása már a társterületek (tudomány, egészségügy, számítástechnika, pedagógia, stb.) aktív és magas szintű tevékenysége nélkül nem képzelhető el. Ez az integráció a hazai sportban még sok kívánnivalót hagy maga mögött, új szemléletet követel meg, sok ismeretlen kihívást is jelent.

Ismerve a magyar sport erejét, kellő támogatás esetén ezzel a feladattal is meg tudunk birkózni, a prognózis jó, túlmutat az olimpiai pályázaton is.

Dr. Szabó Tamás
a MOB volt alelnöke
az MSTT általános alelnöke

Időskorúak rekreációs fizikai aktivitásának hatása a kardiorespiratorikus rendszerre

The impact of recreation physical activity on elderlies' cardiorespiratorical system

Juhász Imre, Kopkáné Plachy Judit, Kiszela Kinga,
Bíró Melinda, Müller Anetta, Révész László
Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger
E-mail: juhasz@ektf.hu

Összefoglaló

A nyugdíjas korú, azaz a 60 év feletti lakosság aránya folyamatosan emelkedik a fejlett társadalmakban, ezzel együtt növekszik a fizikailag inaktív, krónikus betegséggel küzdő emberek száma is. Tanulmányunkban az Egri Civil Szolgáltató Központ által nyilvántartott nyugdíjas szervezeteiből véletlenszerűen kiválasztott alanyokat vizsgáltuk kerékpárergométer segítségével ($n = 29$; életkor = $66,76 \pm 6,03$ év). A mintában fizikailag aktív ($n = 16$; életkor = $67,19 \pm 7,04$ év) és inaktív ($n = 13$; életkor = $66,23 \pm 4,71$ év) férfiak és nők egyaránt szerepeltek. A tanulmány célja a fizikailag aktív és inaktív csoportok kardiorespiratorikus mutatóinak felmérése, különbségeinek megállapítása. A fizikailag aktív csoport szignifikánsan magasabb teljesítményt mutatott kerékpárergométeres munkateljesítményben ($p = 0,021$). Az eredményekből következtethető, hogy az idős korban végzett rendszeres rekreációs edzés pozitívan hat a kardiorespiratorikus rendszerre.

Kulcsszavak: rekreáció, 60 év fölötti populáció, fizikai aktivitás, kardiorespiratorikus rendszer

Abstract

The ratio of population over 60 years linearly rises in Europe in parallel with the number of chronic diseases. 29 members were chosen from retirement clubs registered by Civil Service Centre of Eger ($n = 29$; age = 66.76 ± 6.03 year). In the sample there were physically active ($n = 16$; age = 67.19 ± 7.04 year) and inactive ($n = 13$; age = 66.23 ± 4.71 year) men and women examined by cycle-ergometer test. Our aim was to determine the differences on cardiorespiratory indicators between the two groups. Significant difference was the following: bicycle-ergometer workload ($p = 0.021$). In terms of aerobic capacity can be seen that the physically active group performed the dynamic exercise test at a higher level. We can conclude that the recreational training on cardiorespiratory system is important.

Keywords: recreation, population over 60 years, physical activity, cardiorespiratorical system

Bevezetés

A 60 év feletti lakosság aránya a fejlett társadalmakban egyre nagyobb arányt tesz ki (OECD, 2008; KSH, 2014). Önmagában ez a tény nem jelentene

problémát, azonban a fizikailag inaktív életmódból fakadó, elsősorban a szív- és érrendszeri, valamint a mozgató szervrendszeri megbetegedések, komoly pénzügyi terhet jelentenek az egészségügy és a családok számára is (Semsei, 2008; Cserhátiné, 2010).

Hazai adatokat vizsgálva látható, hogy Magyarország népességének 15,1%-a 65 év feletti lakosokból áll (Boros és mtsai, 2002.). Ezen populáció – pontos felmérések híján, becslésekre hagyatkozva – maximum 6-10%-a végez rendszeres fizikai aktivitást. Ez az arány az aktív korú lakosság nem túl kedvező adatainál is alacsonyabb. Az OLEF (Országos lakossági egészségfelmérés) 2000-ben végzett felmérése szerint a magyar nők 31,6%-a több mint egyszer egy héten, 4,8%-a egyszer egy héten, és 63,6%-a ritkán vagy egyszer sem végez legalább 10 percen keresztül olyan fizikai aktivitást, mely megemeli a szívfrekvenciát és izzadást vált ki. Férfiaknál ez az arány 41,5-5,4-53,2% volt (Boros és mtsai, 2002).

Az öregedés lassítására, az életminőség javítására és a betegségek megelőzésére manapság már számos módszer létezik. Legfontosabb természetes beavatkozásoknak a helyes táplálkozás, a rendszeres fizikai aktivitás, a stressz csökkentése, az intellektuális képességek fejlesztése, valamint a szabadidő aktív eltöltése tűnik (Iván, 2002).

Az egészséget meghatározó összetevők közül a kutatók leggyakrabban a genetikai tényezőket, az életmódot, a társas közeg hatásait és az egészségügyi ellátás összefüggéseit emelik ki (Pikó, 2009). Miután a leghangúlyosabb egészségi hatás az életmód, korábban megvizsgáltuk az Egerben élő, nyugdíjas klubba járó idősök egészségtudatos magatartását, rekreációs szokásait (Vécseyne és mtsai., 2008). A tanulmányból kiderült, hogy az egeri idősök legnagyobb része nem végez a WHO ajánlásának megfelelő rendszeres fizikai aktivitást (WHO, 2010), ennek ellenére a legkedveltebb mozgásformának a torna, az úszás, a kerékpározás és a tenisz bizonyult. Több szakirodalom is beszámol különböző életkorú és egészségi állapotú mintán végzett felmérésekről, melyekben aerob jellegű gyakorlatok, valamint erőedzés, állóképességi edzés és egyensúlyfejlesztés által fejlődött a 60 év fölötti személyek fittségi és mentális állapota (Nakamura és mtsai, 2007; Eyigor és mtsai, 2007).

Megállapítható az is, hogy a rendszeres fizikai aktivitás kitolja az öregedéssel összefüggő betegségek kezdetének idejét, csökkenti a betegségek megjelenését, és csökkenti a megbetegedés és a halál közt egészségben eltelt évek hosszát. Az aktív idősök élettartama átlagosan két évvel is meghosszabbodhat a kevésbé aktív emberekéhez képest (Faragó, 2007).

Magyarországon végzett kutatások során is beigazolódott, hogy a mentális és fizikai egészségi állapot, az életminőség, a fitességi állapot fejleszthető a rendszeres fizikai aktivitással a 60 év fölötti lakosság körében is (Kopkáné és mtsai, 2009). Egerben és Győrben végzett fél éves kutatás során szignifikáns javulás következett be az idős korosztály testösszetétel mutatóiban, az alsó és felső végtag erejében, az alsó és felső végtag hajlékonyságában, az állóképességében, valamint a dinamikus egyensúly mutatókban (Kopkáné és mtsai, 2012; Barthalos és mtsai, 2012; Ország és mtsai, 2012).

A szakirodalmi összefoglalás által látható, hogy a nyugdíjas, 60 év fölötti, fizikailag aktív és inaktív lakosság körében a fizikai és mentális mutatókban különbség mutatkozik. Ezen mutatók különbségeiről kevés adat áll rendelkezésre, emiatt célszerű a témával foglalkozó kutatások eredményeit gyarapítani. A tanulmány újszerűségét az adja, hogy olyan személyeket vizsgál, akik nyugdíjas klubba járnak, így a mentális fitességi állapotának megőrzése közel azonos mértékben valósul meg, azonban a rendszeres fizikai aktivitásukban jelentős különbség mutatható ki.

A tanulmány célja, hogy bemutassa az egri nyugdíjas klubokba járó idősök fitességi állapotát, valamint meghatározza a fizikailag aktív és inaktív idősök kardiorespiratorikus rendszerének különbségeit. Feltételezzük, hogy az aktív csoport kardiorespiratorikus rendszere kifejezettebb adaptációt mutat akut, szubmaximális fizikai terhelésre, mint az inaktív csoporté.

Anyag és módszerek

Miután a „rendszeres fizikai aktivitás” nem egységes fogalom, szeretnénk meghatározni, hogy a fenti munkáinkban és a jelenlegi dolgozatban is a Central Disease Control and Prevention, az American College of Sport Medicine és az American Heart Association (Pate, 1995; Nelson, 2007; Chodzko-Zajko és mtsai, 2009; WHO, 2010), valamint a WHO 2008-2013 (WHO, 2008; 2010) keretprogram ajánlásait használtuk fel. Ennek megfelelően a 60 év feletti nyugdíjasok számára rendszeres fizikai aktivitásnak tekintjük a minimum heti három alkalommal, legalább 30 percig tartó, mérsékelt intenzitású mozgásformákat.

Minta

Az Egri Civil Szolgáltató Központ által nyilvántartott nyugdíjas szervezeteiből valószínűségi mintavételi eljárással, véletlenszerűen kiválasztott alanyok ($n = 29$; életkor = $66,76 \pm 6,02$ év). A mintában fizikailag aktív ($n = 16$; életkor = $67,19 \pm 7,04$ év; testtömeg = $72,5 \pm 15,4$ kg; testmagasság = $163,3 \pm 9,3$ cm) és inaktív ($n = 13$; életkor = $66,23 \pm 4,71$ év; testtömeg = $84,0 \pm 13,3$ kg; testmagasság = $161,2 \pm 4,7$ cm) férfiak és nők egyaránt szerepeltek.

Módszerek

A kardiorespiratorikus rendszer terheléses vizsgálatára Master Screen CPX (Jaeger, Hoechberg, Németország) típusú készüléket használtunk, Padsy 6.0b (Medset Medizintechnik GmbH, Hamburg, Németország) EKG rendszerrel, és Ergoline Ergoselect

100P/200P 3.0 kerékpárergométerrel (Lode B.V. Medical Technology, Groningen, Hollandia) kiegészítve.

A következő változókat vizsgáltuk: légzési perctérfogat (VE; l/perc), gázcsere hányados (RER VCO_2/VO_2 ; ml), nyugalmi oxigénfelvétel (VO_{2min} ; ml/perc), maximális oxigénfelvétel (VO_{2max} ; ml/perc), relatív nyugalmi oxigénfelvétel ($VO_2/kg/min$; ml/perc/kg), relatív maximális oxigénfelvétel ($VO_2/kg/max$; ml/perc/kg), oxigén szaturáció (SpO_2 ; %), nyugalmi szívfrekvencia (HRmin; l/perc), maximális szívfrekvencia (HRmax; l/perc), nyugalmi szisztolés vérnyomás (Psysmin; Hgmm), maximális szisztolés vérnyomás (Psysmax; Hgmm), nyugalmi diasztolés vérnyomás (Pdiasmin; Hgmm), maximális diasztolés vérnyomás (Pdiamax; Hgmm), munkateljesítmény (Load; W), metabolikus ekvivalens (MET).

Az adatok megjelenítésére és számítására LabManger 5.32.0.5 (CareFusion, Hoechberg, Németország) és Padsy 6.0b (Medset Medizintechnik GmbH, Hamburg, Németország) kardio-pulmonális diagnosztikai alkalmazásokat, a testtömeg mérésére InBody230 SE-BIA (Inbody Bldg, Seoul, Korea) készüléket használtunk.

A kerékpár-spiroergométeres protokoll

Az alanyok módosított WHO protokoll alapján teljesítettek egy intervall kerékpárergométeres tesztet, mely közben légvételtől légvételre történő gázcsere analízist (Ergoline GmbH, 2011) végeztünk. A terheléses vizsgálatot délelőtt 9.00-11.00 között végeztük. Az anamnézis felvételét követően nyugalmi szívfrekvenciát és vérnyomást mértünk, majd az alanyok 5-10 perces bemelegítés után kezdték meg a gyakorlatot.

Terhelési fázisok:

1. szint: 2:00 perc, 1 ismétlés, 25 W-os ellenállás, 50 pedálfordulat;
 2. szint: 2:00 perc, 10 ismétlés, +25 W-os ellenállás növelés ismétlési fázisonként, 50 pedálfordulat.
- Levezető fázisok:
1. szint: 2:00 perc, 1 ismétlés, 15 W-os ellenállás;
 2. szint: 2:00 perc, 1 ismétlés, -15 W-os ellenállás csökkentés;
 3. szint: 2:00 perc, 1 ismétlés, 0 W-os ellenállás.

Adatfeldolgozás és statisztika

Az adatokat SPSS 21.0 for Windows program segítségével dolgoztuk fel. Leíró statisztikát alkalmaztunk a minta egyes paramétereinek megállapításához, valamint a gyakoriság és eloszlási adatok megállapítására. Az átlagok közötti különbségek eldöntésére Student-féle kétmintás t -próbát alkalmaztunk, amit F-próba előzött meg. Az adatokat átlag \pm szórással jelöltük meg, a szignifikancia szintet az 5%-os hibahatárral ($p \leq 0,05$) határoztuk meg.

Eredmények

A kerékpár-spiroergometriás vizsgálat során nem találtunk szignifikáns különbséget a légzési perctérfogatban (VE; l/perc), a gázcsere hányadosban (RER; VCO_2/VO_2 ; ml), a nyugalmi oxigénfelvételben (VO_{2min} ; ml/perc), maximális oxigénfelvételben (VO_{2max} ; ml/perc), a relatív nyugalmi oxigénfelvé-

1. táblázat. Kerékpár-spiroergométeres módosított WHO teszt eredményei (* $p \leq 0,05$)
 Table 1. Cycle-ergometer measurements with modified test (* $p \leq 0,05$)

Csoport/Változók	Aktív		Inaktív		p-érték ($p \leq 0,05$)
	Átlag (M)	± Szórás (SD)	Átlag (M)	± Szórás (SD)	
VE (l/perc)	21,2	± 20,5	23,8	± 15,6	0,706
VO ₂ min (ml/perc)	207,1	± 171,5	280,3	± 247,4	0,356
VO ₂ max (ml/perc)	726,3	± 603,1	735,6	± 480,1	0,964
VO ₂ /kg/min (ml/perc/kg)	3,0	± 2,8	4,0	± 3,4	0,77
VO ₂ /kg/max (ml/perc/kg)	10,3	± 8,9	9,5	± 6,1	0,78
RER (VCO ₂ /VO ₂ ml)	0,9	± 0,1	0,9	± 0,1	0,838
HRmin (1/perc)	80,6	± 23,7	89,2	± 11,0	0,243
HRmax (1/perc)	129,8	± 18,0	132,3	± 19,1	0,728
Pszisztole nyugalmi (Hgmm)	129,6	± 14,8	140,3	± 16,3	0,078
Pszisztole max (Hgmm)	183,1	± 26,1	186,2	± 17,1	0,716
Pdiasztole nyugalmi (Hgmm)	82,3	± 13,1	83,5	± 12,2	0,799
Pdiasztole max (Hgmm)	91,3	± 16,2	98,0	± 13,1	0,236
Load (W)	109,3	± 28,6	86,4	± 19,4	0,021 *
SpO ₂ (%)	108,3	± 50,5	133,7	± 68,0	0,258
Metabolikus Ekvivalens (MET)	2,9	± 2,5	2,6	± 1,7	0,716

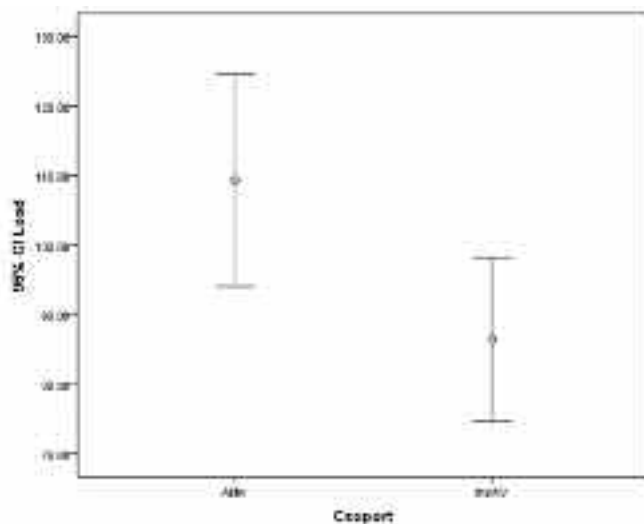
Rövidítések magyarázata: VE: légzési perctérfogat; VO₂min: nyugalmi oxigénfelvétel; VO₂max: maximális oxigénfelvétel; VO₂/kg/min: relatív nyugalmi oxigénfelvétel; VO₂/kg/max: relatív maximális oxigénfelvétel; RER: gázcsere hányados; HRmin: nyugalmi szívfrekvencia; HRmax: maximális szívfrekvencia; Pszisztole nyugalmi: nyugalmi szisztolés vérnyomás; Pszisztole max: maximális szisztolés vérnyomás; Pdiasztole nyugalmi: nyugalmi diasztolés vérnyomás; Pdiasztole max: maximális diasztolés vérnyomás; Load: munkateljesítmény; SpO₂: oxigén szaturáció

telben (VO₂/kg/min; ml/perc/kg), a relatív maximális oxigénfelvételben (VO₂/kg/max; ml/perc/kg), az oxigén szaturációban (SpO₂; %), a nyugalmi szívfrekvenciában (HRmin; 1/perc), a maximális szívfrekvenciában (HRmax; 1/perc), a nyugalmi szisztolés vérnyomásban (Psysmin; Hgmm), a maximális szisztolés vérnyomásban (Psysmax; Hgmm), a nyugalmi diasztolés vérnyomásban (Pdiasmin; Hgmm), a maximális diasztolés vérnyomásban (Pdiasmax; Hgmm) és a metabolikus ekvivalensben (MET), míg a munkateljesítményben (Load; W) lényeges különbség látszik csoportjaink között (1. táblázat).

Megbeszélés és következtetések

Statisztikailag bizonyított, hogy a 60 év fölötti lakosság száma folyamatosan emelkedik a fejlett társadalmakban és a mozgásszegény életmódból fakadó krónikus betegségek az államnak egyre nagyobb pénzügyi terhet okoznak (OECD, 2008; Semsei, 2008; Cserhátiné, 2010; KSH, 2014). Magyarországon a vezető halálokat a szív- és érrendszeri betegségek képviselik (KSH, 2014). Kerékpárergometriás terheléses vizsgálatot alkalmaztunk a fizikailag aktív és inaktív idősök kardiorespiratorikus rendszerének vizsgálatára, annak érdekében, hogy felmérjük az érintett korosztály jelenlegi fizikai állapotát.

A 60 év fölötti magyar populáció rekreációs szokásairól és annak az egészségi állapotra való hatásáról kevés szakirodalmat lehet találni (Kopkáné és mtsai, 2009). Spiroergometriai vizsgálatot még kevesebb kutató végzett a fent megnevezett korcsoportban, az egészséges, fizikailag aktív és inaktív populáció körében. A nemzetközi, elsősorban az eu-



1. ábra. A kerékpárergometriás munkateljesítmény (Load; W) mértéke az aktív és inaktív csoportokban ($p \leq 0,05$; CI 95%). * szignifikáns különbség a csoportok között ($p = 0,021$).

Figure 1. Result of Load (W) in cycle-ergometer test between active and inactive groups ($p \leq 0,05$; CI 95%)

rópai tanulmányok alapján sem bővelkedünk a témát érintő adatokban. Ennek megfelelően igyekeztünk hiánypótló, kiindulási pontnak megfelelő felmérést elvégezni.

Nyugat- és kelet-európai keresztmetszeti tanulmányokat olvasva látjuk, hogy az idősök kardiovaszkuláris rendszerének öregedése a legfőbb halálozási okok közé tartozik a fejlett országokban (Funk és Schneider, 2012; Grigaliūnienė, 2013). Az öregedés folyamán jól elkülöníthető a szív és a perifériás rend-

szer öregedésének folyamata. Csökken az artériás baroreceptor reflex, az artériák falában lévő rugalmas elemek elveszítik flexibilitásukat, az érfalra rakódott mézplakkok miatt az érfal belső keresztmetszete csökken, mely a szisztolés vérnyomás növekedését okozza. A kardiopulmonáris reflex aktivitása és a pulzus korral csökken (Gary, 2003).

Vizsgálatunkban az Egerben élő, fizikailag aktív és inaktív csoportban nem találtunk sok eltérést a vizsgált paraméterekben, azt azonban észleltük, hogy az aerob kapacitásban különbségek mutatkoztak. Az aerob mozgásformák elsősorban az állóképességet illetve a relatív erőt és az erőállóképességet fejlesztik. A kondicionális képességekből leginkább ezek a képességek szükségesek a mindennapos önálló tevékenységek megőrzésére idős korban (Müller 2009; 2011), ezért is fontos ennek vizsgálata az idősek körében. A vizsgálatban részt vevő, az aktív csoporthoz tartozó alanyok elsősorban ezeket a mozgásformákat részesítették előnyben, alapvetően aerob mozgásformákat üznek (pl. tenisz, túrázás, séta).

A rekreációs tevékenységnek köszönhetően a fizikai és mentális fittségi állapotot meg tudjuk őrizni, a betegségek megelőzhetők, illetve azok súlyossága és kimenetele javítható. Jelentős javulás figyelhető meg a kardiális rendszer csaknem minden aspektusában (nő a $VO_2\max$, csökken a nyugalmi vérnyomás, csökken a koronáriás érbetegségek előfordulása). Előtérbe kerülnek a pozitív pszichológiai hatások is (csökken a stressz és a szorongás, javul a közérzet, javul a rövidtávú memória). A rendszeresen végzett fizikai aktivitás jótékony hatásai azonban akár 6 héten belül jelentősen csökkenni tudnak, és újra kialakulhatnak az inaktivitás jelei (Robert, 2002). Jelen tanulmány keretei nem terjedtek ki a mentális egészség vizsgálatára, ez további vizsgálati területként jelentkezik annak érdekében, hogy a fizikai és mentális egészség kapcsolata jellemezhető legyen.

A fő hangsúly tehát a rendszerességen van, aki ezt vállalja, azért teszi, mert élvezzi a mozgást, jelentős pozitív testi és lelki hatásokra számíthat képességeiben és egészségében egyaránt.

Felhasznált irodalom

Boros J., Németh R., Vitrai J. (szerk.) (2002): *Országos lakossági egészségfelmérés 2000*. Kutatási jelentés, Országos Epidemiológiai Központ, Budapest.

Chodzko-Zajko, W.J., Proctor, D.N., Fiatarone Singh, M.A., Minson, C.T., Nigg, C.R., Salem, G.J., et al. (2009): American college of sports medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **41**: 7. 1510-1530.

Cserhátiné K.E. (2010): A demenciában szenvedő betegek ellátásának társadalmi, egészségügyi és szociális kihívásai. *Magyar Gerontológia*, **7**: 44-56.

Eyigor, S., Karapolat, H., Durmaz, B. (2007): Effects of a group-based exercise program on the physical performance, muscle strength and quality of life in older women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, **45**: 259-271.

Faragó M. (2007): *Egészségesen várható élettartamok Magyarországon 2005*. Központi Statisztikai Hivatal, Budapest.

Funk, M., Schneider, J. (2012): Spiroergometrische referenzwerte für die sozialmedizinische Leistungsbeurteilung bei Erwachsenen im Alter über 60 Jahre. *Pulmonologie*, **66**: 06. 329-337.

Gary, C.S. (2003): Physiology of aging. *Journal of Applied Physiology*, **95**: 1333-34.

Iván L. (2002): A gerontológia újabb eredményei: az egészséges öregedés esélyei és kockázatai. *Hippocrates*, **4**: 6. 381-386.

Grigaliūnienė, A., Ramonas, A., Celutkienė, J., Sileikienė, V., Rudys, A., Juocevicius, A., Laucevicus, A. (2013): Cardiorespiratory parameters of exercise capacity in a healthy lithuanian population: the pilot study. *Hellenic Journal of Cardiology*, **54**: 107-118.

Kopkáné P.J., Vécseyné K.M., Barthalos I., Bognár J. (2009): A rendszeres testmozgás jelentősége a fizikai és mentális öregedési folyamatok lassításában. *Kalokagathia*, **47-48**: 4-1. 12-25.

Központi Statisztikai Hivatal. www.ksh.hu

Müller A., Kerényi E. (2009): Trendek és fogyasztói magatartás az egészségügyben. In: *Egészségügyi marketing és telekommunikáció* című konferencia kiadványkötete. 11-19. Mátrai Gyógyintézet, Magyarország, Kékestető.

Müller A., Rác I. (2011): *Aerobic és Fitness irányzatok*. Dialóg Campus Kiadó, Budapest, Pécs.

Nakamura, Y., Tanaka, K., Yabushita, N., Sakai, T., Shigematsu, R. (2007): Effects of exercise frequency on functional fitness in older adult women. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, **44**: 163-173.

Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A.C. (2007): Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **39**: 1435-1445.

Organization for Economic Co-operation and Development (2008): OECD. StatExtracts.

Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., Bucner, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenberger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M., Sallis, J., Wilmore, J.H. (1995): Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Diseases Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of American Medical Association*, **278**: 402-407.

Pikó, B. (ed.) (2009): *Introduction to medicine. Basic principles of behavioral sciences and preventive medicine*. Medicina, Budapest.

Robert, J.N. (2002): Promoting and Prescribing Exercise for the Elderly. *American Family Physician*, **65**: 419-27.

Semsei I. (2008): Az öregedési folyamat jellemzői. In: Semsei I. (szerk.) *Gerontológia*, 12-15. Start R.V., Nyíregyháza.

Széman Zs. (2008): Ki az idős? Az öregedés különböző szempontjai. *Esély*, **3**: 3-15.

Vécseyné K.M., Plachy J., Bognár J. (2008): A felnőttek egészséges, aktív életmódja – összehasonlító

előtanulmány a fiatal felnőttek és idős korosztály életmódjáról, rendszeres fizikai aktivitásáról. *Acta Academiae Pedagogica Agriensis Nova Series: Sectio Sport*, **35**: 107-115.

WHO (2008): *2008–2013 Action plan for the global strategy for the prevention and control of non-*

communicable diseases. Geneva. <http://www.who.int/nmh/Actionplan-PC-NCD-2008.pdf>.

WHO (2010): *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.



Miért sportolnak a hallgatók? Tendenciák és „forró pontok” a budapesti egyetemisták szabadidős sportválasztásában

Why do university students play sports?
Trends and “hot spots” in the leisure sports consumption of
university students in Budapest

Kozma Miklós, Szabó Ágnes, Huncsik Péter, Bíbor Béka
Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
E-mail: agnes.szabo2@uni-corvinus.hu,
miklos.kozma@uni-corvinus.hu, peter@biborbeka.hu

Összefoglaló

A mozgásban gazdag szabadidős tevékenységek az életminőséget meghatározó tényezők. Az egyetemisták többet sportolnak, mint az idősebbek és az alacsonyabb iskolai végzettségűek, ugyanakkor ebben az életszakaszban egyre többen hagynak fel a sportolással, különböző okok miatt. Érdeemesnek láttuk tehát vizsgálni, mi történik a felnőttek sportolásának ebben a kritikus időszakában, milyen motivációkkal döntenek a szabadidő eltöltésének mikéntjéről. A Bíbor Béka civil kezdeményezés által készített 2014-es kutatás (Bíbor Béka, 2014) célja az volt, hogy felmérjük a budapesti egyetemisták szabadidő-eltöltését, sportfogyasztását, mi motiválja őket a sportolásra, és milyen sportágakat választanak, összehasonlítva az eredményeket egy 2010-es kutatásunkkal. A passzív hallgatóknak leginkább magukban kellene elhatározásra jutniuk, hogy mozogni kezdjenek, főbb motivációik az egészségre törekvés, illetve az ellenálló képesség, az attraktív külső kialakítása. Az újabb generációk életmódját tükrözően előtérbe kerülnek az egyéni sportok, különösen azok, amelyek nem igényelnek komolyabb előképzettséget. Az eredmények ugyanakkor sportáganként és nemenként eltérő mintázatot mutatnak. Kutatási eredményeink alapján relevánsabbá tehető az egyetemisták számára a sportkínálat, legyen szó akár egyetemi sportéletről, akár egyesületről, vagy éppen üzleti vállalkozásokról. Szabó korábbi kutatásával (2012) összehangban úgy látjuk, a szokásos szegmentálási szempontok mellett a célok, motivációkat érdemes felhasználni csoportképző ismérvekként a sportfogyasztást ösztönző, keresletélénkítő programok szervezésekor, illetve kapcsolódó tudományos vizsgálatoknál.

Kulcsszavak: szabadidősport, egyetem, motiváció, sportágak, sportfogyasztás

Abstract

Leisure activities involving physical movement are key factors in quality of life. University students move more than the elderly or less qualified people; however, many of them quit regular sporting activities during their studies, for a range of reasons. We

have examined this critical period of age, how students make decisions on their leisure and sport activities. The research project conducted by the civil initiative Bíbor Béka (2014) aimed to survey the leisure and sport consumption of university students in Budapest, including their motivation for physical activity and their selection of sport, comparing the results with a similar study in 2010. Students with a passive lifestyle are only to make up their minds to start moving. Key motives for sport activities are supporting health, endurance and developing an attractive shape. Individual sports gain ground, reflecting the changing lifestyle of newer generations, particularly those sports that do not require special prequalification or skills. Our results differ along gender and types of sport. The findings and conclusions of our research allow sport supply to become more relevant for students, both for public and private providers. In accordance with previous results of Szabó (2012), we suggest objectives and motivation be used as additional segmentation criteria for future scientific research and programme development aiming to stimulate sport consumption.

Keywords: leisure sport, university, motivation, sports, sport consumption

Bevezetés

A mozgásban gazdag szabadidős tevékenységek az életminőséget meghatározó tényezők. Az egyetemnek nagy tudású szakembereket nevelnek, ám kihívást jelent, hogy számottevő sportolás nélkül többségük már az iskolában töltött évek alatt is mozgásszervi, idegrendszeri, szív- és keringési panaszokkal küzd. Látható, hogy a fiatalok, és főleg az egyetemisták többet sportolnak, mint az idősebbek és az alacsonyabb iskolai végzettségűek, ugyanakkor ebben az életszakaszban egyre többen hagynak fel a sportolással, különböző okok miatt.

Érdeemesnek láttuk tehát vizsgálni, mi történik a felnőttek sportolásának ebben a kritikus időszakában, milyen motivációkkal döntenek a szabadidő eltöltésének mikéntjéről. Mielőtt a budapesti egyetemisták szabadidősport-fogyasztását elemezzük, adunk egy összegző áttekintést a magyar társadalom, valamint a magyar fiatalok sportolási szokásairól, valamint a fogyasztást meghatározó tényezőkről, a fellelhető szekunder források alapján.

A Bíbor Béka civil kezdeményezés által készített 2014-es kutatás célja az volt, hogy felmérje a buda-

pesti egyetemisták szabadidő-eltöltését, sportfogyasztását, mi motiválja őket a sportolásra, és milyen sportágakat választanak, megismételve, valamint kiegészítve Szabó 2010-es hasonló kutatását, amelyet 2004-ben és 2006-ban is elvégzett (Szabó, 2013). Jelen írásunk célja az itt közölt eredményeknek tudományos kontextusba helyezése, további szakirodalmi háttér bemutatása és viszonyítása munkánkhoz.

Kutatásunk által közelebb kerülhetünk az adott célcsoporthoz, és relevánsabbá tehető számukra a sportkínálat, legyen szó akár egyetemi sportteatról, akár egyesületről, vagy éppen üzleti vállalkozásokról. Szabó (2012) kutatásai felhívták a figyelmet arra, hogy az emberek és sportolási igényeik összetársadalmi szinten nem tekinthetők homogén halmaznak, sportfogyasztásukat tekintve heterogén csoportokra, szegmentumokra bonthatók. Az egyetemisták csoportja egy speciális, jól meghatározott szegmens. Ezen belül a szokásos szegmentálási szempontok mellett a célokat, motivációkat fel lehetne használni csoportképző ismérvekként a jövőbeli, további sportfogyasztásra ösztönzésnél, keresletélénkítésnél.

A legtöbb kutatás szerint a férfiak, a fiatalabbak, a magasabb jövedelműek, a nagyobb településen lakók és a képzettebbek többet sportolnak (Polányi, 1998; Szonda Ipsos, 2003; KSH, 2006, 2010; Neulinger, 2007; Gál, 2008; Eurobarometer, 2010 és 2014; Paár, 2013; Gál 2014). Paár (2013) számításai szerint a 65 év feletti háztartásfők háztartásaihoz képest 7,5-szer nagyobb eséllyel költenek sportra a 24 év alattiak, 5,1-szer a 35-44 év közöttiek, 4,5-szer a 25-34 év közöttiek, 2,8-szer a 45-54 év közöttiek és 1,6-szer az 55-64 év közöttiek háztartásai. A legmagasabb iskolai végzettségűek költenek legnagyobb valószínűséggel a sportra, a csoport esélyhányadosa 3,1-szeres a legiskolázatlanabb csoporthoz képest, középfokú végzettséggel rendelkezők esetében az érték 1,9-szeres.

Ugyanakkor a fiatalok csoportján belül is jelentős különbségek mutatkoznak: az Ifjúság 2000, 2004, 2008 és 2012 kutatások és Gáldi kutatásai is ezt bizonyítják. A fiatalok között is az életkor előrehaladtával csökken a rendszeresen mozgók aránya; minél magasabb státuszú oktatási intézménybe jár valaki, annál valószínűbb, hogy rendszeresen sportol; a magasabb státuszú településtípus nagyobb eséllyel jelent nagyobb arányú sportolási részvételt. 2004-ről 2008-ra és 2008-ról 2012-re csökkent a sportolási arány a fiatalok körében (Magyar Ifjúság, 2012; Perényi, 2010, 2013). Gáldi (2004) kutatásai szerint a 20 év alattiak és a 20-29 évesek között is nagy különbség tapasztalható a sportolási hajlandóságban, mert míg a 20 év alattiak 67,4%-a, a 20-29 évesek fele számolt be valamilyen rendszerességű testmozgásról. A Debreceni Egyetem Campus-lét 2010-es 4189 fős online kutatásából az derült ki, hogy internetezni, zenét hallgatni és TV-t nézni szeretnek leginkább a debreceni egyetemisták, és mindössze 19%-uk mozog hetente többször is (Kovács, 2010).

Egy 2008-as magyar reprezentatív kutatás szerint mindössze 26 százalék azoknak az aránya, akik

sportolnak, kirándulnak vagy sétálnak napi rendszerességgel, és 13 százalék azoké, akik hetente legalább háromszor teszik ezt (Gál, 2008). Azok, akik sportolnak, első helyen a sétát, kirándulást és a túrázást jelölték meg mint leggyakoribb mozgásfajtát, emellett – egyéb kutatásokkal összhangban – az aerobikot, a kondizást, a kerékpározást, a labdarúgást, a futást és az úszást említették nagyobb arányban. A GfK 2009-es kutatása szerint a kerékpár a legnépszerűbb a magyarok körében, ahogy Gál 2014-es munkájában is ezt olvashatjuk, azt követi a GfK-kutatás szerint a futball, az úszás és a fitnessz (Bacher, 2010). 1999/2000-ről 2009/2010-re 19 percről 15 percre csökkent a sétára, kirándulásra, sportra és testedzésre szánt átlagos szabadidő (KSH, 2010). A 2010-es Eurobarometer felmérés adatai szerint a magyar lakosság csupán 5%-a végzett rendszeres (heti 5 alkalommal) sporttevékenységet, de a valamilyen rendszerességgel testmozgást végzők aránya (18%) is alacsony volt. A 2014-es Eurobarometer kutatás adatai alapján 15%-ra növekedett a heti 5 alkalommal sportolók száma, és 23%-ra a valamilyen rendszerességgel mozgók aránya (EU átlag 33%).

Számos tényező befolyásolja a szabadidősportfogyasztást (András, 2003). Egyes szerzők a neoklasszikus modellben, a háztartási modellben és a pszichológiai megközelítésben más-más tényezőkre helyezik a hangsúlyt. A neoklasszikus modellben a termék ára, más termékek ára és a fogyasztó jövedelme a meghatározó, a háztartási modellben a megszerezhető javakon és az időn van a hangsúly, a pszichológiai modellben pszichológiai, motivációs tényezőkön. Az üzleti alapon működő szabadidősport-szolgáltatók igénybevételét a következő tényezők határozzák meg (Gratton és Taylor, 1985): a fogyasztó jövedelme és diszkrécionális jövedelme, a szolgáltatás és a kapcsolódó, kiegészítő szolgáltatások ára és minősége, a sportszolgáltatást nyújtó létesítmény távolsága, elérhetősége, a közlekedési lehetőségek, utazási költségek, valamint a fogyasztó mobilitása és a szolgáltató (és a versenytárs szolgáltatók) marketingtevékenysége. A szabadidőben való sportolást – tehát nem csak a „fizetett” sportolást – további tényezők befolyásolhatják (1. táblázat).

A táblázatban is látható a témánk szempontjából kiemelt jelentőségű motiváció. A sportfogyasztásban a motiváció a következő fő formákban jelentkezhet (Hoffmann, 2003 és Moore, 1987, idézi Neulinger, 2007):

- (1) A siker/győzelem motívuma,
- (2) A társaság, azaz az „együtt lenni” motívum,
- (3) Az egészség és fittség motívuma,
- (4) A kikapcsolódás/szórakozás és a játék motívuma, amely vonzó a „homo ludens” avagy a játész ember számára.

Egy 2014-es magyar kutatás szerint az egészségvédelem, az egészségmegőrzés, a kikapcsolódás és a teljesítőképesség, fittség fejlesztése a fő sportmotivációs tényezők, ebben a sorrendben (Gál, 2014).

A sportolás motivációi között máshol van a hang-

1. táblázat. A szabadidősport-fogyasztást befolyásoló belső, külső és szituációs tényezők
Table 1. Internal, external and situational factors influencing leisure sports consumption

Belső tényezők	Külső tényezők	Szituációs tényezők
Személyiség Motiváció Tanulás Észlelés Attitűd, beállítódás	Kultúra, értékek Szocializáció Társadalmi osztály Referenciacsoporthoz és család Divat	Fizikai környezet Társadalmi környezet Feladat Idő Korábbi tapasztalatok
Elkötelezettség Érdeklődés	Média, hivatásos sportok és sztárok hatása	Fizikai képességek Egészségi állapot Lehetőségek Hozzáférés Helyettesítő termékek

Forrás: Shank (2002) alapján Szabó (2012)

súly a férfiak és a nők esetében. A férfiak számára a versenyzés, a státusz és a győzelem a legfontosabb, míg a nők számára a társaság, amely az életkor előre haladásával egyre inkább felértékelődik; a fittség, az egészség megőrzése; a testsúlykontroll, és a jó megjelenés biztosítása. Dishman (2001), valamint Kelly és Warnick (1999) kutatásai szerint (idézi Neulinger, 2007) az adott sportot/sportágat elkezdőknek körülbelül a fele később felhagyja a sportolással. Frederick és munkatársai (1996) sportmotivációs kutatásukban azt mutatták ki, hogy minél magasabb fokú pozitív érzelmet vált ki az adott sporttevékenység, annál biztosabb a rendszeres, élethossziglan végzett sportolás.

A fiatalok sportolásához pszichológiai igényeik, az önmegvalósítás, társas igényeik (például barátokkal együtt lenni, népszerűség a kortársak körében), és a kívánt élettani hatások elérése (például nagyobb izomerő) fejtenek ki jelentős motiváló erőt (Goudas és mtsai, 1994). Egy 2500 fős német reprezentatív kutatásban a válaszadók 68 százaléka számolt be arról, hogy barátai könnyedén rá tudják venni a sportolásra. Főleg a fiatalabb generáció tagjai válaszolták, hogy a testmozgáshoz a jó társaság elengedhetetlen. A 30 évnél fiatalabbak között 82 százalék azok aránya, akik barátaik jelenlétéből mérik a szükséges motivációt. Neulinger (2007) magyar egyetemisták körében végzett 1000 fős kvantitatív, 80 esszé feldolgozó és 12 mélyinterjú vizsgálatai szerint is a kortársak és a barátok szerepe a legjelentősebb a sportolásban való részvételkor, azaz a barátok sportolását találta a legerősebben összefüggőnek az egyén sportolásával. A fiatalabbak az idősebbekkel ellentétben sokkal fogékonyabbak a külső ingerekre, a barátok „unszólására”, amelyek testmozgásra mozgósítják őket.

Ezen eredmények némileg ellentmondanak Laki és Nyerges 1997-es kutatási eredményeinek, melyek szerint, főleg a fővárosban, ahol az aerobik, a fitness, a testépítés, a kerékpár, a kocogás és az úszás a fiatalok kedvence, a sportolás individualizálódott. A fiatalok esetében ugyanis a mozgás és a barátok összekapcsolódnak, a sport gyakoriságának növekedésével szignifikánsan nő a barátokkal töltött idő (Pluhár és mtsai, 2003).

A sport szoros pozitív kapcsolatban van a jó iskolai teljesítménnyel, az anya iskolai végzettségével, a

jelen egészség megítélésével, a jövőorientáltsággal, az önbizalommal és a barátok sportolási szokásaival. A rendszeresen sportolók inaktív társaiknál többre értékelik a belső értékeket, a lelki békét, az egészséget, a becsületességet, a barátságot és a családot (Pluhár és mtsai, 2003).

A középiskolás fiúk többet sportolnak szabadidejükben, mint a leányok, fő motivációjuk a versengés, a győzni akarás. A leányok egészségesebbek és csinosabbak szeretnének lenni (Keresztes és Pikó, 2006, Pikó és mtsai, 2004). Egy, a serdülők fizikai aktivitási motivációját vizsgáló, reprezentatív 2011-es amerikai tanulmány szintén az egészséggel kapcsolatos motivációs faktort találta a legerősebbnek (Litt és mtsai, 2011). Az Ifjúság kutatások szerint a sportolásra motiváló két fő tényező mindkét nemnél az, hogy edzettek és egészségesekek legyenek. 2013-ban a Magyar Sporttudományi Társaság 300 győri és veszprémi egyetemistát kérdezett meg, a Mozgásgyógyász program keretében (Szmodis és mtsai, 2013). A fizikai aktivitás motivációját tekintve a férfiaknál az állóképesség fejlesztése, a nőknél a fizikai megjelenés volt a legfontosabb szempont. Az egészség megőrzése harmadik helyen szerepelt mindkét nemnél. A megkérdezettek közel 14%-a gyermekkorában rendszeresen nem sportolt és 20%-uk a rendszeres testmozgást három évnél rövidebb ideig végezte. A sportolással töltött idő egyik nemnél sem érte el az átlagos heti két órát, hatodik nem mozog fél órát sem hetente.

Egy 2014-es kutatás szerint a 15-29 évesek legnagyobb arányban említett motivációs tényezői az egészségvédelem, a fizikai teljesítőképesség növelése, a fittség magasabb szintre emelése, illetve a kapcsolódás. A nőknél fontosabb, hogy kontrollálják testsúlyukat, jobban nézzenek ki, és ellensúlyozzák az öregedés hatását, míg a férfiaknál a szórakozás, a barátokkal való együttlét, a képességfejlesztés és a versengés (Gál, 2014).

Anyag és módszerek

A cikkünk alapját képező 2014-es empirikus kutatás egy on-line kérdőíves vizsgálat volt, budapesti egyetemeken és főiskolák hallgatóinak körében, amelyet a Bibor Béka, a testmozgást, egészségtudatosságot és környezettudatosságot ösztönző civil kezdeményezés munkatársai készítettek el a Buda-

pesti Corvinus Egyetemmel együttműködésben (Bíbor Béka, 2014). A kérdőív a www.biborbeka.hu weboldalon volt elérhető 2013. december 5. és 2014. január 16. között. A kitöltés önkéntes alapon történt, a hallgatók a felmérésről több információs csatornán is értesülhettek: alapvetően on-line célzott reklámokon keresztül, illetve az egyetemi hírlevelekben, hallgatói önkormányzatok és egyetemi sportközpontok web- illetve facebook-oldalain való megjelenéssel.

Az on-line kérdőíves megkérdezésre 3374 válasz érkezett Budapest húsznál több egyeteméről, ezen belül mind a négy nagy egyetemről – BME, Corvinus, ELTE, SE – ötszáznál több kitöltött kérdőív gyűlt össze. A kutatás nem reprezentatív, de a nagy elemszám miatt az eredmények érvényessége és megbízhatósága figyelemre méltó. Az on-line kérdőíves kutatást egészítette ki 23 mélyinterjú budapesti egyetemistákkal, amelyek további betekintést engedtek a hallgatók mozgással kapcsolatos gondolkodásába, érzelmvilágába.

A kérdőívet kitöltött hallgatók a sportolási gyakoriságra adott válaszaik alapján három kategóriába oszlottak: (1) rendszeresen sportolók, akik hetente legalább háromszor sportolnak; (2) mérsékelten aktív sportolók, akik – saját bevallásuk szerint – hetente átlagosan egy vagy két alkalommal sportolnak; (3) keveset sportolók, akik nem sportolnak heti rendszerességgel.

Cikkünk empirikus részében egy 2010-es kutatás eredményeit is bemutatjuk röviden, amely egy 2004-es és 2006-os kutatás harmadszori megismétlése volt, szintén budapesti egyetemisták körében. 2010-ben 619, 2006-ban 539 és 2004-ben 641 válaszadó volt (2004-ben még on-line és személyes megkérdezés, később csak on-line megkérdezés volt a módszer). Alapvetően a 2014-es eredmények lesznek a fókuszban, a korábbi kutatások eredményeinek közlésével az a célunk, hogy ne csak egy pillanatképet adjunk, hanem több évet is összehasonlíthassunk. Az on-line kérdőíveket Excel, illetve SPSS13 program segítségével dolgoztuk fel.

Eredmények

A Bíbor Béka on-line kérdőívere válaszolt 3374 hallgató 62%-a nő, 38%-a férfi. Jellemzően 1988 és 1994 között születtek, azaz 20 és 26 év közöttiek. 34%-uk budapesti, további 12%-uk él az agglomerációban. 2010-ben a megkérdezettek 48,4%-a férfi és 51,6%-a nő volt, jellemzően 17-24 év közöttiek, 41%-uk budapesti.

Mivel töltik az egyetemisták a szabadidejüket?

2014-ben a budapesti hallgatók leginkább a barátáikkal találkoznak, beszélgetnek szabadidejükben. Népszerű az internetezés, illetve a közösségi média használata, mint szabadidős tevékenység. A válaszadók több mint 75%-a legalább hetente követi ismerősei üzeneteit ezeken a csatornákon keresztül, illetve tesz fel híreket saját életével kapcsolatban. A sportolás a harmadik legnépszerűbb szabadidős tevékenység. Minél többet mozog valaki, annál kevesebb időt tölt internetezéssel, televízió-nézéssel és olvasással. Az aktív és passzív életmóddal járó szabadidős tevékenységek ennek alapján eltérő magatartásmintákat körvonalaznak. E két szabadidős életmód szerinti megoszlásban a fiúk és leányok hasonlóan viselkednek, miközben vásárlással tölteni a szabadidőt inkább a leányok, míg számítógépes játékokkal foglalkozni inkább a fiúk szoktak (**2. táblázat**).

A 2010-es mintában szereplő budapesti egyetemisták leggyakrabban zenét hallgattak, újságot olvastak, barátokkal találkoztak, napi gyakorisággal vagy legalábbis hetente többször. 2004-ben és 2006-ban a televízió-nézés szerepelt a három leggyakoribb tevékenység között, 2010-ben azonban a negyedik helyre szorult az egyetemisták körében. A sportolás gyakorisága 2006-hoz képest növekedett, 2010-ben az ötödik leggyakoribb tevékenység volt az egyetemisták körében. Kutatói megközelítésünk szempontjából figyelemre méltó, hogy 2014-ben a szabadidős sportolás dobogós helyezést ért el.

2. táblázat. Szabadidős tevékenységek

Table 2. Leisure activities

		Leányok			
Keveset sportolók	%	Mérsékelten aktív sportolók	%	Rendszeresen sportolók	%
Internetezés	80	Barátokkal találkozás	71	Sportolás	86
Barátokkal találkozás	69	Internetezés	66	Barátokkal találkozás	66
Zenehallgatás	48	Olvasás	48	Internetezés	57
Olvasás	43	Zenehallgatás	45	Olvasás	41
Otthoni TV/videónézés	42	Sportolás	45	Zenehallgatás	40
		Fiúk			
Keveset sportolók	%	Mérsékelten aktív sportolók	%	Rendszeresen sportolók	%
Internetezés	84	Internetezés	78	Sportolás	89
Barátokkal találkozás	72	Barátokkal találkozás	69	Barátokkal találkozás	69
Zenehallgatás	56	Sportolás	56	Internetezés	68
Otthoni TV/videónézés	34	Zenehallgatás	49	Zenehallgatás	44
Számítógépes játékok	30	Otthoni TV/videónézés	29	Olvasás	31

Forrás: Bíbor Béka (2014)

Melyek a legnépszerűbb sportágak 2014-ben?

A válaszadók összességét tekintve a futás/kocogás a legnépszerűbb sport, amelyet a válaszadók 29%-a űz legalább hetente egyszer. Bár eltérés mutatkozik a felállított sorrendekben, sok átfedés van a két nem preferenciájában. A legnagyobb különbség az aerobiknál, a labdarúgásnál, a testépítésnél, a táncnál és a küzdősportoknál figyelhető meg, ezek a leginkább nemtől függően kedvelt sportágak. A fiúk körében a legnépszerűbb, rendszeresen űzött sport a testépítés/kondizás (a válaszadók 39%-a végzi ezt legalább hetente egyszer), ezt követi a futás/kocogás (27%), majd a labdarúgás (17%), a gyaloglás/túrázás (10%), az úszás és végül a küzdősportok (8-8%). A lányok körében a legnépszerűbb, rendszeresen űzött sport a futás/kocogás (a válaszadók 30%-a végzi ezt legalább hetente egyszer), ezt követi az aerobik (27%), majd a testépítés/kondizás (17%), a gyaloglás/túrázás (13%), a tánc (10%), végül az úszás és a kerékpározás (7-7%). A kérdőívben eredetileg nem szereplő sportágakon kívül, nyitott válasz keretében a lányok leggyakrabban a jógát, a lovaglást, míg a fiúk a fallabdát és a falmászást adták meg, mint heti rendszerességgel űzött sportokat.

Hogyan változott a legnépszerűbb sportágak listája 2004 és 2014 között?

Egy hosszabb időszak sportolási szokásainak vizsgálata támpontot adhat ahhoz, hogy megítélhesük, mennyire tartós az egyes sportágak népszerűsége, illetve hogy az évek során milyen újabb sportágak iránt jelentkezett nagyobb igény (3. táblázat).

A 2014-es felmérésben a részt vevő lányok aránya (62%) jóval magasabb volt, mint amekkora

részesedést a lányok képviselnek a nyolc budapesti egyetem alkotta sokaságban (49%). Ezt figyelembe véve a 2014-es sportág-népszerűségi lista a lányokra és fiúkra jellemző népszerűségi sorrendből a nemek sokasági részarányának megfelelő súlyozással készült. A 2004-2010-es véleményfelmérésekben a nemek aránya meglehetősen hasonló volt, mint a teljes egyetemi sokaságban.

2014-re reneszánszát éli a futás/kocogás, miközben az aerobik és a testépítés is folyamatosan a legnagyobb számú említést kapták az elmúlt 10 évben. E sportágak népszerűségének emelkedése összefüggésben lehet az egyre nagyobb iparágá váló szabadidős sportszerek köré épített globális promóciónak, illetve hogy egyénileg, nagyobb előzetes felkészülés nélkül is elkezdhetők, illetve újrakezdhetők.

Ehhez társul, hogy a szabadban és viszonylag kis költséggel folytatható sportágak – mint a túrázás és kerékpározás – 2014-ben háttérbe szorítottak két, folyamatosan nagy népszerűségű sportágat: az úszást és a labdarúgást. Az egyes évek népszerűségi listáinak végén kis különbséggel felváltva szerepelnek bizonyos sportágak, és tükrözik az adott időszakban megjelenő divatos sportágakat is.

Megfigyelhető, hogy az egyéni sportok jobban terjednek, miközben a csapatsportok – így a labdarúgás és a kosárlabda – relatív népszerűsége a kutatások által meghatározott időszak során csökkent. Ennek oka vélhetően az újabb generációk eltérő életmódjával, életszerűségi szokásaival kapcsolatos: a növekvő individualizáció és az ingergazdag környezet miatt egyre nehezebb hosszabb távon egy egész csapatra való fiatal szabadidős elköteleződését megtartani egy adott sport iránt.

A 2014-es kutatás szerint, akik kipróbálnának egy új sportágat, azok leginkább a kondizásban, testépítésben gondolkodnak, főleg ha jelenleg nem

3. táblázat. A leggyakrabban űzött sportágak 2004-2014 között

Table 3. The most popular sports 2004-2014

Leggyakrabban űzött sportágak 2004	Leggyakrabban űzött sportágak 2006	Leggyakrabban űzött sportágak 2010	Leggyakrabban űzött sportágak 2014
aerobik 13,50%	aerobik 13,40%	testépítés, kondizás 17%	futás 29%
foci 13,50%	futás, kocogás 13,40%	aerobik 12,80%	kondizás 28%
testépítés, kondizás 11%	foci 9,80%	foci 10,60%	aerobik 13%
úszás 10,10%	testépítés, kondizás 9,30%	futás, kocogás 10,20%	túrázás 11%
futás, kocogás 8,50%	úszás 7,30%	úszás 6,40%	foci 9%
kerékpározás 7,20%	kerékpározás 6,60%	tenisz 5,70%	kerékpár 9%
torna, gimnasztika 5,80%	küzdősportok 5,50%	kosárlabda 5,10%	úszás 8%
küzdősportok 5,60%	kosárlabda 5,20%	tánc 6%	
	tánc 5,10%		

Forrás: Bíbor Béka (2014) és Szabó (2013)

4. táblázat. Új sportágak kipróbálása

Table 4. Trying new sports

	Leányok			Fiúk		
	Keveset sportolók (%)	Mérsékeltén aktív sportolók (%)	Sokat sportolók (%)	Keveset sportolók (%)	Mérsékeltén aktív sportolók (%)	Sokat sportolók (%)
Kondizás	23	18	12	23	18	7
Tánc	23	17	16	5	6	5
Aerobik	23	16	12	2	1	1
Futás	18	13	7	12	10	7
Küzdősport	7	12	13	15	16	18
Úszás	12	10	9	12	10	9
Tenisz	8	9	8	5	10	7
Túrázás	6	6	2	5	5	3

Forrás: Bibor Béka (2014)

Megjegyzés: A következő hat hónapra vonatkozóan tettük fel a kérdést. A hallgatók több választ is megjelölhettek.

sportolnak még rendszeresen (18-23%) (4. táblázat). A jelenleg kevésbé gyakran mozgó fiatalok körében viszonylag magas a futás és az úszás népszerűsége, mint kipróbálandó sportágak (10-13%). A futás a „könnyen üzhető” sportok közé tartozik, amennyiben viszonylag szerény feltételek teljesülése esetén hozzá lehet fogni. Az úszás pedig „társadalmilag támogatott” sport, amennyiben mindenkiben tudatosított tény, hogy különösen jó hatással van az egészségre. A sokat sportolók vélhetően ezeket legálább kiegészítő sportként nagy arányban űzik, ezért náluk a futás és úszás nem számít kipróbálandó sportnak (6-9%).

Nemek szerinti bontásban, a leányok jellemző módon nyitottak az aerobik valamely fajtájának kipróbálására (16-24%). Ez talán összefügg azzal, hogy ez a sport akár otthon, egyedül is üzhető, ezért nem kell akkora elhatározás az elkezdéséhez. Táncolni is szeretnék a leányok (16-23%), bár ezt inkább szórakozásnak, mint alakformálásnak vagy egészségjavító mozgásnak fogják fel. Erre utal, hogy a tánc inkább a kevésbé aktívan sportolók körében népszerű. Az új sportot megfontoló fiúk a küzdősportok felé a legnyitottabbak (15-18%). Talán összefügg ez azzal, hogy alapvető motivációjuk a fizikai teljesítőképesség javítása, és ennek lehetőségét látják a küzdősportokban.

Miért sportolnak a hallgatók?

A budapesti egyetemisták szabadidős sportolással kapcsolatos szokásainak megismerésében kiindulópont lehet tekintet nyerni abba, hogy milyen élményeik voltak eddig a sporttal kapcsolatban. Feltételezhetően, akinek jobb gyermekkori élményei vannak a sportolásról, az fiatal felnőttként inkább megy el sportolni, mint aki rossz emlékektől terhes. A 2014-es felmérés eredményei annyiban megerősítették az előzetes várakozásokat, hogy aki már a középiskolában is sokat sportolt, azok több mint fele egyetemistaként is legalább heti háromszor sportol. Ráadásul, aki most sokat sportol, azoknak kevesebb, mint 5%-a mondta azt, hogy a középiskolai testnevelés órákról rossz élményei vannak. Ugyanakkor a középiskolai testnevelés a többség meglá-

tása szerint pozitív hatású. Még akik ma nem is sportolnak sokat, azok is úgy gondolnak vissza az egykori testnevelés órákra, hogy lehetőséget jelentettek a mozgásra, amit egyébként nem biztos, hogy megéltek volna, és kevesebb, mint 10%-uk tekintette „kínlódásnak”. Az élmények szubjektív jellegéről tanúskodik, hogy a testnevelés óra sikere a válaszok alapján a testnevelő személyétől is függött, a válaszadók 28%-a szerint.

Az aktív sportolás a gyermekkori szokásokban gyökerezik, mert aki már akkor sportolt, az jó eséllyel sportol ma is, és ritka az, aki felnőttként kezd el aktívan sportolni, ha korábban ezt nem tette. Ezt megerősíteni látszik az a tény is, hogy az egyetemisták attól függetlenül sportolnak sokat vagy keveset, hogy van-e kötelező testnevelés óra előírva nekik vagy sem. Akinek fontos a mozgás, az megtalálja a megfelelő időt, s módot ehhez.

A vizsgálat kiterjedt arra, vajon mi motiválja az egyetemistákat arra, hogy mozogjanak. A válaszok alapján nemek szerinti bontásban eltérő motivációk voltak azonosíthatók. Szmodis és munkatársai korábbi kutatásaival összhangban (5. táblázat). A leányoknál kulcskérdés, hogy „jó alakot” szeretnének – a válaszadók több mint fele megemlítette ezt a motívumot. A fiúk ezzel szemben erősek és ellenállók szeretnének lenni elsősorban. Az alapvető motívációk tehát részben a hagyományos nemi szerepekben gyökereznek. Megjelenik ugyanakkor egy közös szempont is. Mindkét nem képviselői (közel felük) törekednek arra, hogy tegyenek valamit egészségükért a mozgáson keresztül. A sport a fiatalok számára az egyik alapvető érték, az egészség fenntartásának eszköze – ezzel tisztában vannak a hallgatók.

Figyelemre méltó különbség mutatkozott a sokat és a keveset sportoló hallgatók válaszaiban. A legálább hetente háromszor sportoló fiatalokra jellemző, hogy örömeiket lelik a sportolásban (közel felük ezt válaszolta), míg a ritkábban sportolóknak csupán harmada gondolja ezt így. Ugyanígy nagy a különbség a sikerélmény fontosságában, amely szintén a rendszeresen sportolók számára fontosabb, a többiek számára kevésbé. Felmerült, hogy

5. táblázat. Motiváló tényezők
Table 5. Motivating factors

	Leányok		Fiúk	
	Mérsékeltén aktív sportolók (%)	Sokat sportolók (%)	Mérsékeltén aktív sportolók (%)	Sokat sportolók (%)
Örömet okoz	38	54	37	50
Egészségesebb legyek	56	52	53	46
Jobban néztek ki	62	51	34	35
Fizikai teljesítőképességem javítása	40	38	53	49
A napi rutinból kikapcsol	34	37	28	28
Sikerélményt ad	17	26	18	28
Jó időtöltés a barátokkal	13	9	25	22
Sportbeli technikai tudásom fejlesztése	3	9	9	10
Szeretek versenyezni	3	6	11	13
Új ismeretségekre teszek szert	2	2	4	4

Forrás: Bibor Béka (2014)

Megjegyzés: A válaszadók legfeljebb három választ jelölhettek meg.

a szabadidős sportolás a barátokkal való időtöltésnek lehet egy népszerű formája. A válaszokból látható, hogy ez inkább a fiúkra igaz, a leányoknál kisebb a jelentősége. Ez részben összefügghet azzal, hogy az egyetlen nagyobb gyakorisággal űzött csapatsport a futball, amely a válaszok alapján inkább az egyetemista fiúk sportja, mint a leányoké. Míg a sporthoz a közfelfogásban erősen kapcsolódik a versengés izgalma, öröme, a szabadidő eltöltésekor ez nem meghatározó szempont. Ez azzal is összefügg, hogy a legnépszerűbb szabadidős sportok szinte mindegyike egyénileg – ellenfél és csapattársak nélkül – űzhető sport.

A 2010-es mintában a rendszeresen sportoló egyetemista-sokaságot tekintve a fő indokok a sportolásra – a korábbi, 2004-es és 2006-os kutatásokkal teljesen egybevágóan – a következők voltak: a sport kikapcsolódást, szórakozást jelent (75%), fejleszti az egészséget (74%) és a fittség (73%). A sport élvezet, „jól érzem magam közben” (67%) és a „szép formás test” (66%) elérésének célja kaptak még gya-

kori említést. A szekunder források (Neulinger, 2007; Gál, 2008) szerint a nők a társaság, a fittség és az egészség, valamint a testsúlykontroll miatt sportolnak, a férfiak pedig a győzelem, a versengés, a siker miatt. A 2010-es mintában a nőknek a szép formás test, a fittség, és az egészség (a szekunder forrásoknak megfelelően), a férfiaknak a kikapcsolódás-szórakozás, az egészség és az élvezet (a szekunder forrásoktól eltérően) voltak a legfontosabb motiválók (összhangban a 2004-es és a 2006-os minták adataival). A két független mintás *t*-próba eredményei szerint a férfiakra sokkal jellemzőbb indok volt a versengés, valamint hogy együtt legyenek a barátaikkal.

A 2014-es felmérés szerint a hallgatók mozgással kapcsolatos motivációinak egyes sportágak gyakorlói szerinti bontása további sajátosságokat mutat. Az egészség ápolásának motívuma minden sportnál erős, különösen a túrázóknál (65%) és az aerobikozóknál (60%), ugyanakkor legkevésbé a csapatsportoknál (33-40%) és a táncnál (41%). A fizikai

6. táblázat. Sportágak és motiváló tényezők
Table 6. Sports and motivating factors choosing from them

%	Túrázás	Futás	Kerékpár	Kondi.	Úszás	Tánc	Aerobik	Röplabda	Kosárlabda	Foci
Egészségesebb legyek	65	56	56	55	56	41	60	39	33	40
Fizikai teljesítő képességem javítása	45	42	48	50	47	38	41	37	46	39
Jobban néztek ki	49	48	35	58	30	39	67	35	22	16
A napi rutinból kikapcsol	30	37	39	28	35	44	33	32	31	26
Örömet okoz	38	47	44	40	52	59	43	62	59	62
Sikerélményt ad	18	26	20	25	24	22	19	29	30	25
Szeretek versenyezni	3	7	8	7	8	6	3	8	14	20
Sportbeli technikai tudásom fejlesztése	3	7	3	6	8	10	3	16	11	13
Jó időtöltés a barátokkal	18	12	20	13	15	16	9	22	27	46
Új ismeretségekre teszek szert	3	2	3	3	3	6	2	7	4	3

Forrás: Bibor Béka (2014)

Megjegyzés: A válaszadók legfeljebb három választ jelölhettek meg.

7. táblázat. A sportágválasztás meghatározó elemei
Table 7. Key elements of choosing sports

	Rendszeresen és mérsékelten aktív sportolók	Túrázás	Futás	Kerékpár	Kondi	Úszás	Tánc	Aerobik	Röplabda	Kosárlabda	Futball
%											
Kipróbáltam és bejött	68	67	70	68	68	63	71	74	72	72	60
Adottságaimnak megfelelő	47	49	50	54	51	51	56	45	54	53	56
Lakóhely közelében van	45	53	46	51	43	43	44	56	47	34	40
Láttam és megtetszett	42	46	40	39	44	43	51	40	43	37	41
Szülők, barátok ajánlották	37	35	37	37	38	48	40	36	49	32	35
Nem nagy költség elkezdeni	35	47	35	36	31	34	32	41	37	24	31
Nem kellett különösebb eszközök	28	40	29	29	25	21	24	31	32	20	24
Nem kellett hozzá komoly technikai tudás	25	34	25	26	22	20	20	28	23	15	16
Megszoktam	25	19	27	28	25	34	30	23	30	36	46
Sokan csinálják	9	11	8	9	10	7	3	8	8	9	18
Sportoló példakép hatására	7	7	9	7	10	11	5	5	8	18	19

Forrás: Bíbor Béka (2014)

Megjegyzés: A válaszadók több választ is megjelölhettek

teljesítőképeség javítása a testépítőknél a legfontosabb (50%), míg szintén a csapatsportoknál és a táncolónál a legkevésbé. Örömforrásnak a sportot leginkább – a fentiek alapján talán nem meglepő – éppen a csapatsportok (59-62%) és a tánc (59%) követői tartják, míg a „jó külsőt” az aerobik és a testépítés gyakorlói (67%, illetve 58%) értékelik fontosabbnak. A barátokkal való időtöltésre pedig a futball tűnik a legalkalmasabbnak (46%) a hallgatók válaszai alapján (6. táblázat).

Ezek a statisztikák gondolatébresztőnek alkalmasak mindenki számára, aki többet szeretne mozogni, hogy vajon melyik sportban találhatja meg leginkább azt, ami a személyes motivációjának megfelelő. Legyen bár az egészség a fő szempont, a jó alak vagy a jó társaság, a szabadidősport értékes lehetőséget kínál minden egyetemista számára.

Az egyetemisták sportágválasztása jellemzően nem egy megtervezett folyamat, hanem több szempont mérlegelésének eredménye. A megkérdezett fiatalok 68%-a a „kipróbáltam és bejött”, míg 42%-a a „láttam és megtetszett” magyarázatot adta arra a kérdésre, hogy miért azt a sportot választotta, amelyet jelenleg űz. Emellett a racionalitás és a kényelem motívuma is teret nyert: fontos számukra, hogy a választott sport az adottságaiknak megfelelően és lakóhelyük közelében legyen végezhető (7. táblázat).

Az adott sportág választásának fő okai a rendszeresen sportoló megkérdezettek körében 2010-ben, a 2004-es és a 2006-os minta eredményeihez teljesen hasonlóan alakultak: közelben van (53%), egyedül is lehet csinálni (43%), tehetség, adottság megléte (38%), a barátok társasága (34%), illetve, hogy nem kell hozzá extra felszerelés (23%). A két független mintás *t*-próba eredményei szerint valamennyi tényezőt tekintve különböznek a férfiak és a nők. Tovább vizsgálódva arra jutottunk, hogy a férfiaknak sokkal fontosabb motiváló a barátaik, évfolyamtársaik társasága, a családi hagyomány, a divat és az újdonság, mint a nőknek, valamint az, hogy mihez van tehetségük, adottságuk. A nőknek pedig az volt fontos, hogy ne kelljen extra felszerelés az űzött sportághoz, és azt is jobban megnézik, mire van pénzük, valamint számukra sokkal fontosabb a közelség és hogy egyedül is lehessen űzni az adott sportágot.

Sportágankénti eltérések

A 2014-es kutatás kiterjedt annak vizsgálatára is, hogy tíz, statisztikailag is elég nagy számban űzött sportág esetében az azokat űző hallgatók milyen sportágválasztási indokokat jelöltek be. A túrázás/gyaloglás sportág „könnyen elérhető sport”, amennyiben a többi sportághoz képest a könnyű elkezdeni, mind hely-, mind költség- és technikai igények vonatkozásában. A tánc és az aerobik jellemzően lányok által választott sportágak, mégis megfigyelhető, hogy egymás komplementerei a sportágválasztási indokok terén: ha több tényezőt is nézünk, akkor a táncosok hajlandók távolabbi helyszínre is elmenni és kevésbé érzékenyek a költségre. Ezzel összefüggésben a táncosok nyilatkoztak leginkább arról, hogy az adottságaiknak megfelelő sportot űznek.

Négy nagy számban űzött egyéni sport (futás, ke-

rékpározás, kondizás, úszás) esetében megfigyelhető, hogy jellemzően minden szempontból a sportágak közti átlaghoz hasonló gyakoriságú válaszokat adtak a hallgatók. Vélelmezhető, hogy e sportágak gyakorlói egy-két kiegészítő sportágat is űznek párhuzamosan. Az úszás megmutatkozó sajátossága: a család és/vagy a barátok ajánlása kiemelkedő magyarázó erő a sportág választására. Csapat sportok kiválasztásánál (ne feledjük itt a futball dominanciáját a válaszokban) pedig nagy hangsúlyt kapott a hallgató sporttal kapcsolatos előélete („megszokta”), illetve, hogy a médiában látható példaképeknek nagyobb jelentősége van ezen sportágak elkezdésénél.

Következtetések

A fiatalok életében a barátok és az Internet szerepe kiemelkedő napjainkban. A barátok szerepe megelőző vizsgálatok szerint is meghatározó volt, korábban azonban a televízió-nézés volt az egyik legjelentősebb szabadidős tevékenység. Ha tendenciákat tekintünk, a sport egyre jobb helyen szerepel a szabadidő-eltöltési formák között, a mintegy egy évtizedre visszanyúló kutatásaink alapján.

Tény, hogy barátokkal együtt is űzhető a sportok. Ez főleg az egyetemista fiúknak fontos, akik inkább űznek csapatsportokat, mint a lányok. A futball az ő első számú kedvencük, és kondizni is szívesen járnak barátokkal. Fokozatosan megvalósulni látszik az ezredforduló előtti „Laki-Nyerges jóslat”, mely szerint a sport teljesen individualizálódik: az egyéni sportok térnyerése vitathatatlan. A csapatsportoknál kimutathatóan fontosabb, hogy már gyermekkor óta részesei legyünk, ritka, hogy valaki felnőttként válna rendszeres sportolóvá e sportágak esetében.

A fiúk azért sportolnak, hogy fittekek, erősek legyenek, növeljék a teljesítőképességüket, míg a lányok az alakjukat szeretnék megőrizni, fejleszteni. Az egészség megőrzése, a klasszikus motiváló erő, mindkét nemnek fontos. A szakirodalomban fellelhető további motivációs tényezők közül az öröm és a siker azoknak fontosabb, akik rendszeresen sportolnak. Ez egy „circus vitiosus”, a sok sport sikeressé, boldogabbá tesz, az öröm és a siker további sportolásra ösztönöz. Azoknak, akik jelenleg nem vagy csak rendszertelenül sportolnak, saját bevalásuk szerint elsősorban saját magukban kellene szilárd elhatározásra jutniuk ahhoz, hogy többet mozogjanak. Ez jóval meghatározóbb ok, mint a mozgás költségessége, a kapcsolódó ismeretek hiánya vagy bármely egyéb tényező.

A kapott eredmények differenciált mintázata alapján – Szabó korábbi kutatásával (2012) összhangban – úgy látjuk, a szokásos szegmentálási szempontok mellett a célokat, motivációkat érdemes felhasználni csoportképző ismervekként a sportfogyasztást ösztönző, keresletlénkítő programok szervezésekor, illetve kapcsolódó tudományos vizsgálatoknál.

Felhasznált irodalom

András K. (2003): *Üzleti elemek a sportban*. Ph.D. értekezés, Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem.

Bacher J. (2010): Talpra, magyar! *Számokban a sportfogyasztásról*. GfK Hungaria, 2010.03.03.

Bíbor Béka (2014): *Öröm vagy küzdelem. (Ön)kritikus egyetemisták szabadidős sportolása Budapesten*. www.biborbeka.hu/orom-vagy-kuzdelem

Előzetes adatok. A sportolási szokások Magyarországon 2003-ban c. vizsgálatból. Szonda Ipsos, 2003. június.

Eurobarometer 2010: Sport and physical activity: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs- http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs-34_en.pdf, letöltés ideje: 2014. szeptember 1.

Eurobarometer 2014: Sport and physical activity http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs-12_en.pdf, letöltés ideje: 2014. szeptember 1.

Frederick, C.M., Morrison, C., Manning, T. (1996): Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviors toward physical activity. *Perception and Motor Skills*, **82**: 691-701.

Gál A. (2008): A magyar lakosság egészségtudatossága és szabadidő-sportolási szokásai. In: Földesiné Sz.Gy., Gál A., Dóczy T. (szerk.) *Társadalmi riport a sportról 2008*. Budapest, ÖTM-MSTT, 41-89.

Gál A. (2014): *„Innovatív és kreatív kommunikációs, média- és marketing tartalmak az egészségfejlesztést szolgáló fizikai aktivitás fokozásának szolgálatában”* című felhívásához készült TÁMOP tanulmány, Budapest, <http://sportmenedzsment.hu/wp-content/uploads/2014/06/C%C3%A9lcsoport-anal%C3%ADzis.pdf>, letöltés ideje: 2014. szeptember 1.

Gáldi G. (2004): *Szabadidő-struktúra és fizikai rekreáció Magyarországon 1963-2000 között, életmód-időmérleg vizsgálatok tükrében*. Ph.D. értekezés, Semmelweis Egyetem Doktori Iskola, Budapest.

Goudas, M., Biddle, S., Fox, K. (1994): Achievement goal orientations and intrinsic motivation in physical fitness testing with children. *Pediatric Exercise Science*, **6**: 159-167.

Gratton, C., Taylor, P. (1985): *Sport and recreation: An Economic Analysis*. E and FN Spon, London.

Ifjúság 2000 Gyorsjelentés, Ifjúság 2004 Gyorsjelentés, Ifjúság 2008 Gyorsjelentés.

Keresztes N., Pikó B. (2006): A dél-alföldi régió ifjúságának fizikai aktivitását meghatározó szocio-demográfiai változók. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **25**: 7-12.

Kovács K. (2010): *Szabadidő és sport a Debreceni Egyetemen*. http://campuslet.unideb.hu/dokumentumok/tanulmanyok1/Szabadido_es_életmod/Sport/Kovacs_Klara_szabadido_sport_DE_tanulmany.pdf, letöltés ideje: 2014. szeptember 1.

KSH Időmérleg 2009/2010: <http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/idomerleg/idomerleg0910.pdf>.

Laki L., Nyerges M. (1997): A budapesti és a falusi fiatalok sportolása. *Sporttudomány*, 1999/**3**: 3-11.

Litt, D.M., Ianotti, R.J., Wang, J. (2011): Motivations for adolescent physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, **8**: 220-226.

Neulinger Á. (2007): *Folyamatos megerősítést igénylő tanult fogyasztás – A társas környezet és a sportfogyasztás viszonya*. PhD értekezés, Budapest.

Paár D. (2013): *A magyar háztartások sportfogyasztásának gazdasági szempontú vizsgálata*. Ph.D. értekezés, Nyugat-magyarországi Egyetem, Közgazdaságtudományi Kar, Sopron.

Perényi Sz. (2010): *Sportoló és nem sportoló fiatalok életvitelhez kapcsolódó értékei*. Ph.D. értekezés, SOTE-TF, Budapest.

Perényi Sz. (2013): Alacsonyán stagnáló mozgástrend: a fizikai inaktivitás újratermelődése. In: Székely L. (szerk.) *Magyar Ifjúság 2012*, Tanulmánykötet. 229-249.

Pikó B., Pluhár Zs., Keresztes N. (2004): Külső kényszer vagy belső hajtóerő? Serdülők fizikai aktivitásának motivációs tényezői. *Alkalmazott Pszichológia*, **3**: 40-54.

Pluhár Zs., Keresztes N., Pikó B. (2003): Ép testben ép lélek. Középiskolások értékrendje fizikai aktivitásuk tükrében. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **15**: 29-33.

Polányi G. (1998): A sportolás és a testmozgás tár-

sadalmi összefüggései. In.: *Társadalmi tény-kép* (szerk.): Szívós P., Tóth I.Gy. TÁRKI, Budapest.

Shank, M.D. (2002): *Sportmarketing*, Prentice Hall, London.

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

Szabó Á. (2013): *Mi történt 2004 és 2010 között a budapesti egyetemisták szabadidősport-fogyasztásában?* BCE Műhelytanulmány, Vállalatgazdaságtan Intézet, Budapest p. 1-14., http://edok.lib.uni-corvinus.hu/478/1/Szabo_154.p

Szmodis M., Bosnyák E., Bede R., Farkas A., Protzner A., Trájer E., Udvardy A., Tóth M., Szóts G. (2013): Az MSTT Mozgás = Egészség Programjának magyarországi tapasztalatai – A fiatal generációk fizikai teljesítményének háttérvizsgálata. *Népegészségügy*, **91**: 2. 141-149.



Utánpótláskorú versenyúszók testméreti jellemzőinek vizsgálata a kiválasztás tükrében

Research of junior competition swimmers body size characteristics of the light of the selection

Nagy Nikoletta¹, Tóth Ákos¹, Ökrös Csaba²

¹Testnevelési Egyetem Úszás és Vízi Sportok Tanszék, Budapest

²Testnevelési Egyetem Sportjátékok Tanszék, Budapest

E-mail: nniko21@indamail.hu

Összefoglaló

Tanulmányunkban a Jövő Bajnokai Úszó Utánpótlás Program igazolt versenyúszóinak születési időszakát, testmagasságát és testtömegét vizsgáltuk meg (N = 281, átlagéletkor = 11,5±0,50 év). Az elemzéshez paraméteres különbözőség-vizsgálati módszereket, kétmintás *t*-próbát valamint Anova és Post Hoc tesztet alkalmaztunk. Eredményeink megerősítették a már eddigi, más sportágban végzett vizsgálati eredményeket, mely szerint egy korosztályon és az azonos naptári éven belül is van szignifikáns különbség a testmagasság és a testtömeget illetően. Emiatt az utánpótláskorú úszók értékelési rendszerének változtatását javasoljuk, a versenyzők igazságosabb értékelésének és a kiválasztási szisztéma eredményesebbé tételének érdekében.

Kulcsszavak: úszás, utánpótlás, kiválasztás, testméretek

Abstract

Birth period, body height and body weight of swimmers registered for the program of swimmers' new generation „Future Champions” have been examined in our essay (N = 281, average age = 11,5±0,50 years). Parametric discrepancy examination methods two-sample *t*-test as well as Anova and Post Hoc test were used for the analysis. The results confirmed the previous examination results in other sports according to which there is a significant difference as for the body height and body weight inside the same calendar year. Consequently we suggest changing the assessment system in case of new generation as to make the evaluation more equitable and the selection system more successful.

Keywords: swimming, new generation, selection, body measurements

Bevezetés

Magyarország úszósportjának eredményessége közismert. Szinte az első újkori olimpiai játékok óta nem volt olyan világverseny, ahol úszóink érem nélkül tértek haza. A legtöbb magyar ember számára ismerősen cseng Egerszegi Krisztina, vagy Darnyi Tamás neve. A fiatal, sportot kedvelő korosztály Hosszú Katinkáról, vagy Gyurta Dánielről azonnal tudja, hogy a hazai úszósport kiválóságai. A magas

színvonalú szakmai munka eredményeképpen, több ifjúsági korú úszó a nemzetközi felnőtt élmezőnybe tartozik. Fiataljaink közül, a tavaly megrendezésre került nanjingi Nyári Ifjúsági Olimpiai Játékokon Szilágyi Liliána és Kenderesi Tamás is bajnoki címet szerzett. Sőt, 200 m pillangón kettős magyar győzelem született. A 2013-as, ifjúsági sportolók számára rendezett EYOF-on (European Youth Olympic Festival), kiváló eredményeket értek el úszóink. 3 arannyal, 2 ezüsttel és 1 bronzéremmel járultak hozzá a magyar csapat teljesítményéhez. Az olimpiai mozgalom harmadik legjelentősebb versenyét, 2017-ben, a Magyar Olimpiai Bizottsággal karöltve, Győr városa fogja rendezni. Az eseményre a Magyar Úszó Szövetség támogatásával, az utánpótláskorú úszók, a Jövő Bajnokai Úszó Utánpótlás Program keretein belül már el is kezdték a felkészülést. A program kiemelt figyelmet fordít a 11-12 éves úszókra és az utánpótlás válogatott keret tagjaira. Támogatást biztosít annak érdekében, hogy a legjobb utánpótlásedzők és versenyzők, a sportág korábbi és jelenlegi bajnokainak támogatásával, a legjobb körülmények között, a legnagyobb figyelem és szakmai hozzáértés mellett készülhessenek. Céljuk, hogy a 2016-os hódmezővásárhelyi Ifjúsági Európa-bajnokságra, a budapesti rendezésű, 2017-es 17. FINA úszó-, vízilabda-, műugró-, szinkronúszó-, nyílt vízi és szupertoronyugró világbajnokságra, valamint a 2019-es 7. FINA Junior világbajnokságra felkészítsék úszóinkat. A versenyzők, a régióvezetők és a Magyar Úszó Szövetség szakmai döntése alapján kerültek kiválasztásra, az ország 8 régiójából. A válogatás elsősorban a versenyeken elért eredményeik és a szakemberek ajánlása alapján történt. Minden régió munkáját egy régióvezető felügyeli, aki folyamatosan konzultál a régióban sportoló gyermekek edzőivel, és minden hónap első szombatján a régióközpontokban felmérést szervez. 3 illetve 6 havonta régiós és összregiós versenyeken vesznek részt a gyermekek, ahol meghatározott versenyszámokban mérhetik össze tudásukat, tájékoztatást adva fejlődésük üteméről. A növekedés-fejlődés biológiai törvényszerűségeinek megfelelően természetes, hogy a 2013 decemberében létrejött program első évének tapasztalatai a versenyzők folyamatos fejlődését mutatják. A programban még részt nem vevő gyermekek, a visszajelzések alapján, szeretnének bekerülni a programba. Így a kezdeményezés ösztönző jellege sem elhanyagolható.

Munkánkkal a program működési rendszerének, valamint a versenyzők testméreti jellemzőinek vizsgálatával a már említett hazai rendezésű világverse-

nyekre való felkészülést szeretnénk segíteni. Eredményeinkkel a programba való beválogatás, és a kiválasztási rendszer hatékonyságához kívánunk hozzájárulni. Célunk elősegíteni azt, hogy 2017-ben és 2019-ben a legtehetségesebb úszóink állhassanak a rajtköre és léphessenek Hosszú Katinka vagy Cseh László nyomdokaiba.

Irodalmi áttekintés

Minden sportágban azokat a gyermekeket keresik a szakemberek, akik az adott területen tehetségesnek látszanak. A tehetség felismerése igen egyszerű, de egyben nagyon nehéz is lehet. Meghatározását az irodalom sok oldalról tárgyalja. Nádori (1991) azt írja, hogy tehetségen egy meghatározott irányba mutató, az átlagos mértéket jelentősen meghaladó, kibontakozás előtt álló adottságot, adottság-együttest értünk. Ez a megfogalmazás tulajdonképpen az élet bármely területén mutatott tehetségre érvényes. A sporttehetségről Mészáros és munkatársai (2003) azt mondják, hogy nem sportképességek, hanem tulajdonság csoportok öröklődnek, amelyek hajlamosítanak a kiemelkedő sportteljesítményre. A sporttehetség jellemzőiként megemlítik a kedvező testméreteket, testarányokat, az átlag feletti terhelés-élettani és motorikus jellemzőket, a testi, az intellektuális és működésbeli tulajdonságok együtt járását, a motoros tanulás és képességfejlődés nagyobb sebességét. Egressy és munkatársai (2008) munkájukban, az úszásban megjelenő tehetségről megállapítják, hogy az úszótehetség az úszásra jellemző komplex képesség együttesel rendelkezik. Bíróné (2004) szerint, a sporttevékenység egy speciális környezetben, és szituációban, különleges feltételek mellett valósul meg. Így a sporttevékenység a speciális tehetség csoportba sorolható. Az úszósportban a mozgás végrehajtásának közege jelentősen eltér a szárazföldön űzött sportágakétól. Ebben a sportágban olyan gyermekeket keresnek a szakemberek, akik az általános sporttehetség jellemzőin túl, a vízben tudják érvényesíteni a kiemelkedő képességeiket.

A tehetséges gyermeknek az úszásban több ismérve is van, ami közvetlenül nem derül ki a versenyjegyzőkönyvekből. Ide tartoznak a mozgástanulás gyorsasága mellett az alkati, antropometriai jegyek. Bizonyos alkati jegyek alapján feltételezni tudunk későbbi sportági alkalmasságot (Egressy és mtsai, 2008). Nemcsak az úszásban, hanem más sportágakban is a kiválasztási kritériumok közé sorolják a testalkati jegyeket (Csáki és mtsai, 2013). A gyakorlati tapasztalat is alátámasztja a testméreti (antropometriai) jellemzők fontosságát az indirekt kiválasztás során. Sőt, átlagon felüli testmagasságra utal, ha valaki 12-14 évesen magasabb a társainál (Nádori, 2009). Ezért fontos a programban részt vevő gyermekek testméreti jellemzőinek meghatározása. Salinero és munkatársai (2013) szerint, a fiatalok életszakaszban, a sportolók körében, a kronológiai életkor különbségei miatt fizikai különbségek lehetnek a gyermekek között, amely meghatározó lehet a kiválasztási folyamatban. A testsúlyban 10 kg-os és a testmagasságban 10 cm-es különbségeket találtak azonos naptári évben született gyermekeknél 14

éves korig (Garcia-Álvarez és Salvadores, 2005). Az antropometriai tényezők befolyása nemcsak a kiválasztásra, hanem közvetlenül a versenyen való eredményekre is kihat.

Mint ahogy a tehetség speciális a sportban, úgy a kiválasztás is az. A kiválasztás, az egy bizonyos számú populációban létező egyedeknek, az egy vagy több közös tulajdonság alapján egy közös csoportba sorolását jelenti (Mészáros és mtsai, 2003). A szempontok sportáganként specifikusak. Magukban foglalnak testalkati tulajdonságokat, motoros teljesítményeket, mozgástanulást és a sportág szempontjából fontos mentális és kognitív tényezőket (Baumgartner és mtsai, 2005).

A relatív életkor hatásának vizsgálata az élsportolók körében gyakori téma a nemzetközi irodalomban. A születési időszakok és a testméreti jegyek összefüggését többen igazolták már. Például Franciaországban fiatal elit sportolókat vizsgáltak a születési időszakuk szerint, negyedéves felbontásban. A testmagasság, a testtömeg, a tricepsz maximális forgatónyomatéka, a maximális aerob teljesítmény és a becsült VO₂ max vizsgálatok a negyedévek tekintetében szignifikáns különbséget találtak a sportolók között (Carling és mtsai, 2009). 14-15 éves jégkorongozók esetén az év első felében születettek lényegesen nehezebbek és magasabbak voltak, mint az év második felében születettek (Sherar és mtsai, 2007). Fiatal labdarúgók esetén is tapasztaltak magasságbeli eltéréseket a születési dátum alapján negyedévre osztott csoportok között (Hirose, 2009). Mivel az edzők előnyben részesítik a nagyobb fizikummal rendelkező sportolókat (Del Campo és mtsai, 2010; Reilly és mtsai, 2003), ez kihat a kiválasztási folyamatra. Ezért szeretnénk megvizsgálni, a Jövő Bajnokok utánpótlás programba bekerült gyermekek testméreti jellemzőit. Mivel a programba való bekerülés a Szövetség által meghatározott korosztályos értékelési rendszer alapján történik, meg kell vizsgálnunk az egy korosztályon belüli testméreti különbségeket is, mert az irodalom alapján jelentős előnyük van azoknak akik, az év első felében, illetve első három hónapjában születtek egy évjáraton belül (Barnsley és mtsai, 1985; Allen és Barnsley, 1993; Musch és Grondin, 2001; Cogley és mtsai, 2009).

Tanulmányunkkal szeretnénk gyakorlatban alkalmazható segítséget adni a szakembereknek az úszók beválogatási rendszeréhez. Valamint bővíteni kívánjuk az utánpótlás korú versenyzőkkel kapcsolatos hazai kutatások alacsony számát.

Anyag és módszer

Adatgyűjtésünkben a Magyar Úszó Szövetség (MÚSZ) hivatalos kiadványát a Jövő bajnokok programról, valamint a MÚSZ hivatalos honlapján található információkat használtuk fel. A programban részt vevő gyermekeket tekintettük vizsgálati mintának. Minden gyermek a MÚSZ versenyrendszerében szereplő, a Szövetség Szakmai alapkövetelményi vizsgájával rendelkező, valamely magyarországi klubhoz, vagy sportegyesülethez leigazolt versenyző (N = 281). Így a mintánkban a MÚSZ által a Jövő Bajnokok programba beválogatott 11-12 éves versenyzők sze-

repeltek. Az adatelemzéshez a versenyzők születési dátumára, testmagasságára és testtömegére vonatkozó adatokat használtuk fel. A programban összesen 281 versenyző vesz részt. Ebből 141 fő 11 éves és 140 fő 12 éves versenyző. Átlagéletkoruk $11,5 \pm 0,50$ év. A nemek arányát tekintve 146 fiú és 135 leány. A versenyzők 8 régióból lettek kiválasztva, melyből a legmagasabb versenyzői létszámot a budapesti régió adja 48 fővel. A régiókban úszók létszámát az 1. táblázat foglalja össze.

A testméretek elemzése során, az egyes évjáratokban a versenyzőket a születési időszakuk alapján 4 csoportra osztottuk. A január és március, április és június, július és szeptember, valamint október és december között született gyermekek képeztek 1-1 csoportot. A biológiai életkor meghatározása alkalmasabb módszer a gyermekek eltérő fejlődési ütemének, eredményességének értékelése kapcsán, azonban hasonlóan korábbi munkákhoz, tanulmányunkban a sportolók negyedévenkénti felosztását alkalmaztuk (Carling et al., 2009; Costa et al., 2013). A születési időszakok alapján létrehozott csoportok testmérési adatainak vizsgálatát One-Way ANOVA teszttel és Post Hoc (LSD) próbával végeztük. A régiók jellemzéséhez alapstatisztikai eljárásokat és One-Way ANOVA tesztet alkalmaztunk. Ahhoz, hogy megtudjuk, mely csoportok miatt tapasztaltunk különbséget, Post Hoc próbát végeztünk. Vizsgáltunk a MŰSZ által meghatározott korosztályra, tehát két évjáratra terjedt ki (11 és 12 évesek). Így összesen 8 csoportot hoztunk létre.

A testméretek elemzéséhez alapstatisztikákat alkalmaztunk. A 11, valamint a 12 éves úszók esetén is meghatároztuk a változók átlagát és szórását. A két évjárat közötti különbségek feltárására, valamint a nemek vizsgálatára paraméteres különbözőség-vizsgálati módszert, kétmintás *t*-próbát végeztünk. A régiók jellemzéséhez, valamint a születési időszakok alapján létrehozott csoportok testmérési adatainak vizsgálatához az alapstatisztikán

kívül varianciaanalízist, One-Way ANOVA tesztet alkalmaztunk Post Hoc próbával. Az adatfeldolgozáshoz az SPSS 21.0 programot alkalmaztuk. A szignifikancia szintet ($p = 0,05$) 0,05-es hibahatár alapján határoztuk meg.

Eredmények

A teljes mintában a testmagasságra és a testtömegre vonatkozó értékek (TM: $151,95 \pm 7,61$ cm; TT $39,37 \pm 6,74$ kg) nagy szórást mutattak, mely természetesnek mondható, mert két évjáratra vonatkoznak. Így az is természetes, hogy az egy korosztályban sportolók, de más évjáratba tartozók értékei között jelentős különbség lehet. A kétmintás *t*-próba eredményei szerint (2. táblázat) a 11 és 12 éves úszók között szignifikáns eltérés van a testmagasság ($p = 0,000$) és a testtömeg tekintetében ($p = 0,000$) is. Mindkét esetben a 12 évesek rendelkeztek magasabb értékekkel. Természetesnek mondható, hogy az idősebbek magasabbak és nehezebbek, de a vizsgált korosztályba eső gyermekek a versenyeken együtt vannak értékelve, emiatt a természetesnek mondható eredményeink a vizsgálat szempontjából fontosak.

A nemek szerinti paraméteres különbözőség-vizsgálat egyik testmérési jellemző esetén sem mutatott szignifikáns eltérést, az évjáratokra történő bontás után sem. Ezért a vizsgálatban a fiúk és a leányok eredményei együtt lettek kezelve (11 évesek $pTt = 0,803$; 11 évesek $pTm = 0,358$; 12 évesek $pTt = 0,803$; 12 évesek $pTm = 0,88$).

Mivel a 11 és 12 évesek eredményeit nyilvánvalóan nem kezelhettük együtt, így a születési időszakokra való felbontást mindkét évjárat esetében elvégeztük. A 11 évesek esetén ($N = 141$) a legmagasabb átlagos testmagassággal és testtömeggel az első negyedévben születettek rendelkeztek, míg a legalacsonyabb értékekkel az utolsó negyedévben született sportolók. Bár az Anova teszt nem mutatott szignifikáns különbséget az egymás utáni ne-

1. táblázat. A régiók sportolói létszámának összefoglalása

Table 1. Summary of the number of athletes in the regions

Régió	Elemszám (N)		11 évesek		12 évesek	
Közép-Magyarország: Budapest	48 fő		20 fő		28 fő	
	28 fiú	20 leány	14 fiú	6 leány	14 fiú	14 leány
Közép-magyarországi Régió	32 fő		17 fő		15 fő	
	15 fiú	17 leány	9 fiú	8 leány	6 fiú	9 leány
Észak-Magyarország: Eger	31 fő		17 fő		14 fő	
	15 fiú	16 leány	8 fiú	9 leány	7 fiú	7 leány
Nyugat-dunántúli Régió: Győr	41 fő		23 fő		18 fő	
	25 fiú	16 leány	13 fiú	10 leány	12 fiú	6 leány
Közép-dunántúli Régió: Székesfehérvár	31 fő		13 fő		18 fő	
	13 fiú	18 leány	5 fiú	8 leány	8 fiú	10 leány
Észak-alföldi Régió: Debrecen	31 fő		16 fő		15 fő	
	14 fiú	17 leány	7 fiú	9 leány	7 fiú	8 leány
Dél-alföldi Régió: Hódmezővásárhely	37 fő		18 fő		19 fő	
	23 fiú	14 leány	13 fiú	5 leány	10 fiú	9 leány
Dél-dunántúli Régió: Kaposvár	30 fő		17 fő		13 fő	
	13 fiú	17 leány	9 fiú	8 leány	4 fiú	9 leány
Összesen:	281 fő		141 fő		140 fő	
	146 fiú	135 leány	78 fiú	63 leány	68 fiú	72 leány

2. táblázat. A testmagasság és a testtömeg eredményei a régiók tekintetében
Table 2. Results of body height and body weight regarding the regions

Régió	Testmagasság (cm) Átlag/szórás		Testtömeg (kg) Átlag/Szórás	
Közép-Magyarország: Budapest	158,10 ± 36,67		43,57 ± 6,39	
Közép-magyarországi Régió	152,28 ± 7,46		38,97 ± 7,08	
Észak-Magyarország: Eger	148,35 ± 6,61		38,32 ± 8,76	
Nyugat-dunántúli Régió: Győr	149,46 ± 7,79		37,17 ± 7,19	
Közép-dunántúli Régió: Székesfehérvár	152,42 ± 6,38		39,16 ± 5,39	
Észak-alföldi Régió: Debrecen	151,97 ± 7,26		39,16 ± 5,42	
Dél-alföldi Régió: Hódmezővásárhely	149,19 ± 6,55		38,22 ± 5,05	
Dél-dunántúli Régió: Kaposvár	151,73 ± 7,28		39,03 ± 5,96	
	11 év	12 év	11 év	12 év
	átlag/szórás	átlag/szórás	átlag/szórás	átlag/szórás
Összelemszám	148,99 ±	7,02	155 ±	6,93
37,75 ±	5,97	41,01 ±	7,07	
	p = 0,000		p = 0,000	

3. táblázat. A testmagasság és a testtömeg eredményei a születési időszakok tekintetében
Table 3. The results of body height and body weight in respect of birth periods

Születési időszak	11 évesek			12 évesek		
	Elemszám	Testmagasság	Testtömeg	Elemszám	Testmagasság	Testtömeg
Január-Március	58	149,74 ± 6,68	38,60 ± 6,12	55	156,73 ± 6,43	42,96 ± 6,87
Április-Június	42	148,79 ± 7,26	37,89 ± 6,15	31	154,84 ± 5,826	40,29 ± 6,61
Július-Szeptember	31	148,26 ± 7,29	36,90 ± 5,15	31	154,48 ± 7,43	40,29 ± 7,38
Október-December	10	146,40 ± 7,30	34,90 ± 6,33	23	151,96 ± 7,94	38,26 ± 6,90

gyedévek között sem a testtömeg, sem pedig a testmagasság vizsgálatakor, azonban mivel testméreti arányokról is szó van, a különbség biológiai, sporttudományos szempontból jelentős lehet (**3. táblázat**). A 12 évesek vizsgálatakor hasonló eredményeket kaptunk. A testmagasságnál és a testtömeg értékeknél is a Január és Március között született gyermekek értékei voltak a legmagasabbak, míg az Október és December között születettek voltak a legalacsonyabbak ($p_{Tm} = 0,005$; $p_{Tt} = 0,007$).

A vizsgált gyermekek értékelése a versenyeken együtt történik, ezért Anova teszttel vizsgáltuk meg a születési időszakok alapján létrehozott 8 csoport közötti különbségeket. Eredményeink szerint az egy évvel később születettek minden esetben lényegesen alacsonyabb értékekkel rendelkeztek a testmagasság és a testtömeg tekintetében is. Szignifikáns különbséget tapasztaltunk a 11 évesek Január-Március hónapjában született versenyzők és a 12 évesek Január-Március hónapjában született versenyzők között ($p = 0,000$). Ennek megfelelően a 12 hónapnál nagyobb életkori eltéréseknél is jelentkezett a szignifikáns különbség (**4. 5. táblázat**). A testmagasság értékeinek elemzése során is, a 12 hónapos születési eltérés már szignifikáns különbséget eredményezett az Anova teszt alapján.

A Jövő Bajnokai utánpótlás program 8 régiója alapján is végeztünk elemzést. Anova és Post Hoc tesztet alkalmaztunk. A testmagasság és a testtömeg vizsgálata során a budapesti régió úszói szignifikánsan magasabb értékekkel rendelkeztek, mint az összes többi régióé (**2. táblázat**). Érdekes még megemlíteni a Közép-dunántúli régiót, amelynek értékei mindkét változó esetén a második legmagasabbak voltak.

A nem budapesti régiók esetén a testtömeg tekintetében nem tapasztaltunk különbséget a régiók között. A testmagasságnál az Észak-magyarországi, a budapesti ($p = 0,000$), a Közép-magyarországi ($p = 0,027$), a Közép-dunántúli ($p = 0,023$) és az Észak-alföldi ($p = 0,044$) régiók különböztek lényegesen. Minden esetben az Észak-magyarországi régióban úszók értékei voltak alacsonyabbak (**6. táblázat**).

Megbeszélés és következtetések

A statisztikai próbák eredményei alapján egyetértünk Salinero és munkatársainak (2013) gondolatával, miszerint a kronológiai életkor eltérései miatt a gyermekek között fizikai különbségek lehetnek egy korosztályban. A 11 és 12 éves úszók testméreteinek vizsgálata során kapott szignifikáns különbség alátámasztja ezt a gondolatot. Nemcsak a korosztályok között van lényeges különbség, hanem egy korosztályon belül a két évjárat versenyzőinél is. A negyedévenkénti csoportosítás után elvégzett Anova és Post Hoc teszt kimutatta, hogy az azonos naptári évben született gyermekek között is van lényeges különbség a testméreteket illetően. Így hasonló eredményt tapasztaltunk, mint a korábbi kutatások során más külföldi szerzők (Sherar és mtsai, 2007; Hirose, 2009; Carling és mtsai, 2009). Az eredmények szerint, az egy évvel később születettek átlagosan 6,99 cm-rel magasabbak és 4,36 kg-mal nehezebbek, mint fiatalabb társaik. Így ugyan Garcia-Álvarez és Salvadores (2005) megállapítását, mely szerint 10 cm-es és 10 kg-os különbség tapasztalható egy éves születési differencia esetén a sportolók között, megerősíteni nem tudjuk. Azonban alátámasztjuk, hogy az azonos naptári évben született gyermekek között

4. táblázat. Szignifikáns különbségek a testmagasság tekintetében egy korosztályon belül
Table 4. Significant differences regarding the body height inside the same age group

Születési időszak		Anova teszt
11 éves Január-Március	12 éves Január-Március	p = 0,000
	12 éves Április-Június	p = 0,001
	12 éves Július-Szeptember	p = 0,002
11 éves Április-Június	12 éves Január-Március	p = 0,000
	12 éves Április-Június	p = 0,000
	12 éves Július-Szeptember	p = 0,001
11 éves Július-Szeptember	12 éves Január-Március	p = 0,000
	12 éves Április-Június	p = 0,000
	12 éves Július-Szeptember	p = 0,000
11 éves Október-December	12 éves Január-Március	p = 0,000
	12 éves Április-Június	p = 0,001
	12 éves Július-Szeptember	p = 0,001
	12 éves Október- December	p = 0,035

5. táblázat. Szignifikáns különbségek a testtömeg tekintetében egy korosztályon belül
Table 5. Significant differences regarding the body weight inside the same age group

Születési időszak		Anova teszt
11 éves Január-Március	12 éves Január-Március	p = 0,000
11 éves Április-Június	12 éves Január-Március	p = 0,000
11 éves Július-Szeptember	12 éves Január-Március	p = 0,000
	12 éves Április-Június	p = 0,040
	12 éves Július-Szeptember	p = 0,040
11 éves Október-December	12 éves Január-Március	p = 0,000
	12 éves Április-Június	p = 0,023
	12 éves Július-Szeptember	p = 0,023

6. táblázat. A Post Hoc teszt szignifikáns eredményei a régiók tekintetében
Table 6. Significant results of Post Hoc test regarding the regions

Antropometriai változó	Régió	Régió	Sig.
Testmagasság	Budapest	Közép-magyarországi Régió	p = 0,000
		Észak-Magyarország: Eger	p = 0,000
		Nyugat-dunántúli Régió: Győr	p = 0,000
		Közép-dunántúli Régió: Székesfehérvár	p = 0,000
		Észak-alföldi Régió: Debrecen	p = 0,000
		Dél-alföldi Régió: Hódmezővásárhely	p = 0,000
		Dél-dunántúli Régió: Kaposvár	p = 0,000
	Észak-Magyarország: Eger	Budapest	p = 0,000
		Közép-magyarországi Régió	p = 0,027
		Közép-dunántúli Régió: Székesfehérvár	p = 0,023
Testtömeg	Budapest	Észak-alföldi Régió: Debrecen	p = 0,044
		Közép-magyarországi Régió	p = 0,002
		Észak-Magyarország: Eger	p = 0,001
		Nyugat-dunántúli Régió: Győr	p = 0,000
		Közép-dunántúli Régió: Székesfehérvár	p = 0,004
		Észak-alföldi Régió: Debrecen	p = 0,004
		Dél-alföldi Régió: Hódmezővásárhely	p = 0,000
Dél-dunántúli Régió: Kaposvár	p = 0,003		

lényeges különbség lehet a vizsgált két testméreti jellemzőt tekintve. Szeretnénk a figyelmet felhívni arra, hogy pusztán a kronológiai életkor vizsgálatával is jelentős különbségeket tártunk fel az egy naptári évben születettek között. Érdeemes lenne megvizsgálni a későbbiekben a sportolók biológiai életkorát is, hogy

pontosabb képet kapjunk az egy korosztályba eső gyermekek közötti különbségekről.

Sőt, egyetértünk szintén korábbi, más sportágak kutatási eredményeivel (Barnsley és mtsai, 1985; Allen és Barnsley, 1993; Musch és Grondin, 2001; Cobley és mtsai, 2009), mely szerint az adott értékelési év első

három hónapjában született sportolók előnyben vannak a később született társaikhoz képest.

Az úszás sportágban, ahol a korosztályos értékelés két évfolyamot foglal magában, az egy értékelés alá eső versenyzők között akár két év is lehet. Emiatt az együtt értékelt versenyzők lényegesen különböznek egymástól a testmagasság és testtömeg tekintetében, mely a versenyeredményekben is tetten érhető lehet. Emiatt az értékelésnél a fiatalabb évfolyamot kevesebb eséllyel indul az adott versenyszámban. Bár több korosztályos versenyen alkalmaznak évfolyamos értékelést, de az Országos Bajnokságokon korosztályonként hirdetnek bajnokot. Így a fiatalabb évfolyamra sokkal nehezebb dobogós helyezést elérni. Illetve a gyermekeknek csak 2 évente van lehetőségük, hogy a saját életkorának megfelelő versenyzőkkel mérjék össze tudásukat az országos bajnoki címért. Ezért javasolnánk az Országos Bajnokságokon is az évfolyamos értékelési rendszert.

A Jövő Bajnokai úszó utánpótlás program alapján meghatározott régiós vizsgálat szerint, a budapesti úszók lényegesen magasabbak és nehezebbek a többi régió versenyzőjéhez képest. Ennek egyik oka az lehet, hogy a legtöbb úszóegyesület és igazolt versenyző a fővárosban van, és a kiválasztás is jóval nagyobb létszámú gyermekállományból történik, mint a többi régióban. A programba minden régióban azonos létszámú gyermeket válogatnak be. Így bekerülni is nehezebben lehet, valamint eleve a nagyobb testmerekkel rendelkező gyermekeket választják be. De a tapasztalt eredmény sokfajta indokra is visszavezethető, ezért ennek a területnek a további vizsgálatát javasoljuk.

A gyermekkel foglalkozó edzőknek javasoljuk, hogy hívják fel a gyermekek figyelmét a születési időszakból és a biológiai fejlődés eltéréséből adódó aktuális eredményességbeli különbségekre, melyek később kiegyenlítődnek.

Összefoglalva, dolgozatunk megerősítette korábbi, más sportágakban tapasztalt kutatások eredményeit, mely szerint az egy korosztályban és egy évfolyamban sportoló gyermekek között lényeges különbség lehet a testméreti jellemzőket tekintve, mely a gyermekek értékelésénél illetve a különböző tehetségtámogató programokba való bekerülésnél befolyásoló tényező lehet. Indokoltnak látjuk a relatív életkor kérdésének vizsgálatát a Jövő Bajnokai program résztvevőinél, hogy további információkat nyerhessünk a versenyzők kiválasztását illetően. Kutatásunk eredményeit az utánpótláskorú úszók értékelési rendszeréhez a MÚSZ edzőbizottságának figyelmébe ajánljuk.

Felhasznált irodalom

Allen, J., Barnsley, R. (1993): Streams and tiers: The interaction of ability, maturity, and training in systems with age-dependent recursive selection. *Journal of Human Resources*, **28**: 3. 649- 659.

Baumgartner E., Bognár J., Géczi G. (2005): A tehetség fogalmának értelmezése: testnevelés szakos hallgatók álláspontja. *IV. Országos Sporttudományi Kongresszus Tanulmánykötet II.* 35-39.

Barnsley, R.H., Thompson, A.H., Barnsley, P.E.

(1985): Hockey success and birthdate: the relative age effect. *CAHPER Journal*, **51**: 8. 23-28.

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

Carling, C., Le Gall, F., Reilly, T., Williams, A.M. (2009): Do anthropometric and fitness characteristics vary according to birth date distribution in elite youth academy soccer players? *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, **19**: 1. 3-9.

Cobley, S., Baker, J., Wattie, N., McKenna, J.M. (2009): How pervasive are relative age effects in secondary school education? *Journal of Educational Psychology*, **101**: 2. 520-528.

Costa, Aldo M., Marques, Mário C., Louro, Hugo, Ferreira, Sandra S., Marinho, Daniel A. (2013): The relative age effect among elite youth competitive swimmers. *European Journal of Sport Science*, **13**: 5. 437- 8.

Csáki I., Bognár J., Révész L., Géczi G. (2013): Elméletek és gyakorlatok a tehetséges labdarúgó kiválasztásához és bevalásához. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **53**: 12-18.

Del Campo, D.G.D., Vicedo, J.C.P., Villora, S.G., Jordan, O.R.C. (2010): The relative age effect in youth soccer players from Spain. *Journal of Sport Science and Medicine*, **9**: 190-198.

Egressy J., Kovácshegyi F., Sós Cs., Széles S., Tóth A. (2008): Az úszók felkészítésének egyéb szempontjai. In: Az úszás tankönyve. (Szerk.: Tóth Á.). 463-540. Semmelweis Egyetem TSK, Budapest, ISBN 978-963-7166-94-5.

García-Álvarez, V.D., Salvadores, J. (2005): El efecto relativo de la edad en el fútbol. *Training fútbol*, **115**: 36-42.

Hirose, N. (2009): Relationships among birth-month distribution, skeletal age and anthropometric characteristics in adolescent elite soccer players. *Journal of Sport Sciences*, **27**: 11. 1159-1166.

Musch, J., Grondin, S. (2001): Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*, **21**: 2. 147-167.

Mészáros J., Farmosi I., Frenkl R., Mohácsi J. (2003): *A gyermeksport biológiai alapjai*. Plantin-Print Bt. Budapest, ISBN 9632530446.

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

Nádori L. (2009): Gondolatok a sporttehetségről, kiválasztásról, nevelésről. In.: Bognár J. (szerk.): *Tanulmányok a kiválasztás és tehetséggondozás témaköréből*. 13-29. Magyar Sporttudományi Társaság, Budapest. ISBN 9789638770158.

Reilly, T., Williams, A.M., Richardson, D. (2003): Identifying talented players. In: Reilly, T., Williams, M.A. (eds.): *Science and soccer*. 2nd ed. Routledge, London.

Salinero, J.J., Pérez, B., Burillo, P., Lesma, M.L. (2013): Relative age effect in European professional football. Analysis by position. *Journal of Human Sport Exercise*, **8**: 4. 966-973.

Sherar, L.B., Baxter-Jones, A., Faulkner, R.A., Russell, K.W. (2007): Do physical maturity and birth date predict talent in male youth ice hockey players? *Journal of Sport Sciences*, **25**: 8. 879-886.

6 hónapos intervenció mozgásprogram túlsúlyra, elhízásra gyakorolt kedvező hatása

6-month exercise intervention program positive effect on overweight and obesity

Noé Judit¹, Kőteles Ferenc², Pavlik Gábor³

¹Nemzeti Kézilabda Akadémia, Balatonboglár

²Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai Kar Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet, Budapest

³Testnevelési Egyetem Egészségtudományi és Sportorvosi Tanszék, Budapest

E-mail: noejudit72@gmail.com

Összefoglaló

Az elhízás világméretű, folyamatosan egyre fokozódó mértékben jelentkező népegészségügyi probléma, melynek nem egyszerűen a gyógyszeres kezelés a megoldása. Számos hazai és nemzetközi szerző egyetért abban, hogy a fizikai aktivitás növelése kedvező hatású a keringési és teljesítménymutatók, a vérparaméterek alakulásában, és a rizikófaktorok mérséklésében. Enyhén (I. fokú elhízás = BMI: 30-34,99 kg/m²) vagy közepesen (II. fokú elhízás = BMI: 35-39,99 kg/m²) elhízott személyek 6 hónapos irányított és kontrollált mozgásprogramjának nyitó és záró eredményeit elemeztük és hasonlítottuk össze hipoaktív kontrollcsoporttal. Az intervenció hatásának vizsgálatát 2x2-es kevert (*mixed*) varianciaanalízissel végeztük el, aminek független mintás (*between-subject*) faktorát a két csoport, összetartozó mintás (*within-subject*) dimenzióját a kezelés előtt, illetve után mért értékek adták. Az átlagok vizsgálata alapján szignifikáns különbséget tapasztaltunk a testtömeg, a testtömeg-index, a nyugalmi szisztolés és diasztolés vérnyomás-érték, a terhelési idő, a leadott teljesítmény, a MET, valamint a négy vérparaméter (összkoleszterin, HDL, LDL, triglicerid szintek) vonatkozásában. Úgy tűnik, hogy a fél éven át tartó, kombinált, kontroll alatt végzett edzések valóban kedvező befolyással bírnak a kardiovaszkuláris rizikófaktorok mérséklésére, javítják a teljesítőképességet, kardiális paramétereket, valamint a vérparamétereket enyhén és közepesen elhízott személyek esetében.

Kulcsszavak: kardiovaszkuláris rizikófaktorok, elhízás, mozgásprogram

Abstract

Obesity is a growing global public health problem, which cannot be solved only by medication. According to the opinion of Hungarian and international authors, the increase of physical activity is beneficial for the cardiovascular system, improves respective blood parameters, and reduces cardiovascular risk. In the present research, data obtained from slightly to moderately obese persons before and after a 6-month exercise program (con-

taining aerobic and resistance training sessions for a total of 210 minutes pro week) compared with a hypoactive control group were analysed. Effects of the intervention were checked using mixed analyses of variance (between-subject factor: groups; within-subject factor: time). Significant time-group interactions were found with respect to body weight, BMI, resting SBP and DBP, total load duration, total power output, MET, and four blood parameters (total cholesterol, HDL, LDL, and triglyceride levels); the direction of the change in the intervention group indicated a beneficial effect in all cases. Combined and controlled exercise with a duration of six months had a positive impact on cardiovascular risk factors, physical performance, and cardiac and blood parameters of slightly to moderately obese persons.

Keywords: cardiovascular risk factors, obesity, training program

Bevezetés

Az elhízás a XXI. század egyik legnagyobb egészségügyi kihívása, mely már nem tekinthető pusztán esztétikai problémának. Az Amerikai Egyesült Államokban, de sajnos Európában, így hazánkban is egyre fenyegetőbb méreteket ölt a túlsúlyosság, és az ennek talaján kialakuló elhízás, mely számos kardiovaszkuláris szövödménnyel is együtt járhat. A kilenc európai országra, köztük hazánkra is fókuszáló Euroaspire I-II-III. tanulmányokat hasonlította össze Kotseva és munkacsoportja, 2009-ben. Azt találták, hogy a magasvérnyomás betegség, a 2-es típusú diabétesz mellitusz és az obezitás gyakorisága is folyamatosan emelkedő tendenciát mutat, utóbbi az I-es vizsgálatban tapasztalt 25%-hoz, és a II-es vizsgálatban mért 32,6%-hoz képest III-as tanulmányban már 38% volt az összlakosságra vonatkoztatva, 30 kg/m² és e feletti testtömeg-indexet tekintve, valamint $p = 0,0006$ mellett (Kotseva et al., 2009).

Az elhízás jelenleg a leggyakoribb metabolikus betegség világszerte, mely sajnos a felnőttek és a gyermekek körében is járványszerűen terjed. Gyakorisága 1980 óta megháromszorozódott a legtöbb európai országban, becslések szerint már 2010-ben 150 millió felnőttet és 15 millió gyermeket érintett. Rodler és munkatársai 2003-2004-ben végzett felmérése szerint hazánkban az elhízás és túlsúly gyakorisága már 64%-os, míg a normál súlyú felnőttek aránya csak 36% volt (Rodler és mtsai, 2005).

Egy statisztikai analízis pedig 2012-ben azt mutatta, hogy Magyarország lakosainak 28,5%-a konk-

1. táblázat. Aerob tréningek haladási üteme a félév során

Table 1. The aerobic training intensity and time during the intervention

Hét	Időtartam (min/alkalom)	Intenzitás
1-3. hét	25-35	HRmax 55-65%-a
4-10. hét	35-50	HRmax 65-75%-a
11. héttől	45-55	HRmax 65-85%-a

Magyarázat: HRmax (Maximum heart rate = Maximális pulzusszám (220-életkor))

rétan elhízott (testtömeg és BMI: body mass index, testtömeg-index alapján), ezzel pedig az Európai Unión belül az „előkelő” első helyet foglaljuk el. Ebbe a kategóriába azok kerülnek a felmérés alapján, akiknek már valamiféle egészségügyi kockázata is van a súlyfeleslegből adódóan. Sajnos a tapasztalatok világszerte azt mutatják, hogy könnyebb a testsúlyt növelni, mint a felesleges kilóktól megszabadulni, miközben hazánkban is egyre népszerűbbek az egészséges életmóddal kapcsolatos reklámok, fizikai aktivitást elősegítő mozgásprogramok, dietetikai tanácsadások. Azonban nem elegendő a fokozatos fogyás, az optimális testsúlyt meg is kell tartani (Józan, 2013).

2015. május 16-án került sor Budapesten az Európai Elhízás Napja alkalmából a Magyar Elhízástudományi Társaság (MET) és a Magyar Sporttudományi Társaság „Mérlegen az energiaegyensúly” című 66. konferenciájára. Legutóbbi rendezvényükön arra keresték a választ, hogy milyen preventív és terápiás lehetőségek állnak rendelkezésre az elhízás epidémiájának megfékezésére gyermek- és felnőttkorban. A konferencia üzenete az volt, hogy praxisközösségek kialakítása nélkül nem lehet hosszú távon eredményes intervenciót elérni. A májusi konferencián tárgyalták a táplálkozás, a hidratáció, az étrend-kiegészítők, valamint a fizikai aktivitás és sport energiamérlegben betöltött szerepét (részlet a honlapról www.mstt.hu; Jákó, 2015; Halmyné, 2015).

A fizikai aktivitás mennyisége (munka, szabadidős aktivitás, stb.), az edzettségi állapot, fittség, aerob kapacitás, maximális állóképességi teljesítmény szoros, fordított korrelációt mutat a kardiovaszkuláris és egyéb okú halálalással. Az alacsony fittség ugyanolyan jelentős rizikónak számít, mint a klasszikus kockázati tényezők, ezért rendkívül fontosak a fizikai aktivitás fokozására tett törekvések (Apor, 2011). Több jeles hazai és nemzetközi szerző foglalkozik a fizikai aktivitási szint és más, befolyásolható életmódbeli tényezők megváltoztatásával, valamint azok kapcsolatával a túlsúly, és az elhízás összefüggésében. Ezek csökkenthetik a krónikus betegségek és a különböző okú halálalás rátáját (Paffenberger et al., 1993; Lee et al., 1998; Wei et al., 1999; Stevens et al., 2002; Jákó, 2010; Apor, 2011; Pavlik, 2012; Simonyi, 2012; Halmy, 2012; MOMOT, 2012*).

Donnelly és munkatársai, Stevens és munkatársai, és az ACSM (American College of Sport Medicine), valamint az Exercise is Medicine legújabb ajánlásai alapján elmondhatjuk, hogy a heti kevesebb, mint 150 perc aktivitás csekély, a 150 perc feletti mérsékelt (kb. 2-3 kg/hét) és a 210 és 420 perc/hét közötti már elég markáns (5-7,5 kg/hét)

testtömeg-mérséklődéssel járhat. Az edzések jellegét tekintve a kombinált (aerob + rezisztencia) edzésprogramok előnyösek, mert így erősítő és kitartást fokozó hatást is elérhetünk egyidejűleg, ezzel jobb izomfunkciót és izomerőt biztosítunk, és javul a fittség, valamint a mentális állapot is (Stevens et al., 2002; Donnelly et al., 2009; ACSM 2010; Exercise is Medicine, 2014).

Munkacsoportunk felismerve a jelentőségét a hazai helyzetben végzett beavatkozásoknak, arra vállalkozott, hogy fél évig tartó kontrollált, mozgásterapeuta segítségével végzett, kombinált (aerob + rezisztencia) mozgásprogram hatását vizsgálja 25 enyhén vagy közepesen elhízott, és 25 fő hasonló kardiovaszkuláris rizikókkal bíró kontrollszemélyen. Elsősorban a féléves mozgásprogram túlsúlyra, elhízásra gyakorolt hatását vizsgáltuk, és 2011-2014 között Veszprémben végeztük.

Hipotézis

Feltételeztük, hogy az életmód megváltoztatásával az enyhén (I. fokú elhízás = BMI: 30-34,99 kg/m²) vagy közepesen (II. fokú elhízás = BMI: 35-39,99 kg/m²) elhízott személyek testtömege mérsékelhető. Úgy véltük, hogy a motivált állapot könnyebben fenntartható akkor, ha a program önkéntes alapú, valamint saját maguk által is értelmezhető segítő eszközöket vonunk be a tréningek folyamatos nyomon követésére (pl.: csuklón viselhető és folyamatos adattörzítő POLAR órák). Valamint a féléves program kezdetekor azt is feltételeztük, hogy mind a kardiális mutatókban, mind pedig a vérparaméterekben tudunk kedvező változásokat megfigyelni akkor, ha a vizsgálatunkba bevont 25 személy edzéseit folyamatosan kontrolláljuk, és kombinált (aerob + rezisztencia) tréningeket végeztetünk heti 210 perc időtartamban.

Anyag és módszerek

Célszemélyek

Az intervenció kardiológus-belgyógyász szakrendelőben, minden vizsgált személy esetében azonos helyen és időben anamnézissel, nyugalmi és terheléses EKG-val, echokardiográfiás, illetve laborvizsgálattal indult és zárult a féléves program elején és végén. Vizsgálatunkban 25 fő szerepelt a túlsúlyos, elhízott csoportban: 11 férfi és 14 nő. 25 fő pedig hi-poaktív kontrollszemély volt: 15 férfi és 10 nő. Átlag-életkoruk 41,42 (±6,92) és 41,1 (±8,02) év volt, nemek szerinti bontásban azt találtuk, hogy a kontroll nők voltak a legidősebbek, míg a kontroll férfiak a legfiatalabbak (elhízott férfi: 40,55; nő: 42,28; kontroll férfi: 37,5; nő: 44,7 év). A kontrollcsoportban szereplő személyek átlagos testtömege az enyhén (I. fokú) elhízott, az obez csoportban az átlagos

testtömeg a vizsgálat előtt a közepesen (II. fokú), annak végén az enyhén (I. fokú) elhízott kategóriába tartozott. Nyugalmi kardiális mutatóik közül a nyugalmi pulzusértékek nem tértek el jelentősen a normál kategória felső határától (**2. táblázat**), a szisztolés és a diasztolés vérnyomás értékeik az obez és a kontrollcsoportban a vizsgálat kezdetén, utóbbiban a 6 hónapos intervenció után is elérték az I-es fokozatú, enyhe hipertóniás kategóriát (hipertónia enyhe, 1-es fokozat = 140-159/90-99 Hgmm). A tréningező csoportba kerülés önkéntes alapon történt, ezzel szerettük volna fenntartani a bevont személyek folyamatos motiváltságát, e kérdéstről is a kardiológiai rendelőben nyilatkoztak a nyitó vizsgálat során. A programból kizárási kritériumként jelöltük meg a 40 és e feletti testtömeg-indexet (BMI), a 130 kg feletti testtömeget, a nyugalmi vérnyomás tekintetében a III. fokozatú ($\geq 180/110$ Hgmm), súlyos hipertóniát, igazolt szívbetegséget, a terhelés során igazolt/provokálódott anginát, egyéb kóros szíveseményt, szívműtétet, egynél több gyógyszerrel kezelt eseteket, melyeket a kardiológus-belgyógyász szakember a rendelőben koordinált.

Edzésprotokoll

A mozgásprogramban résztvevő személyek átlag heti 210 percet edzettek (3-5 alkalom/hét), ebből 140 perc aerob jellegű (keringésfokozást célzó) munkát (220-életkor alapján számított HRmax = Heart Rate maximum = maximális szívfrekvencia - ütés/perc vagy 1/perc - 65-85%-ával végezve) és 70 perc rezisztencia (izomerő fejlesztését célzó) munkát végeztek, utóbbit általában köredzés formájában. 8-12 állomáson saját testrész, Thera-szalagok, fitballok, tube-ok, Gymstick, TOGU jumper, Dynair és fél, valamint egy kg-os kis kéziszúlyzók segítségével végeztek ízületi mozgáshatáraitól függően kis vagy közepes kiterjedésű, dinamikus erősítő jellegű gyakorlatokat. Ebbe a részbe bevontunk a kar, a váll, a hát, a has, a csípő és a láb izomerejének javítását szolgáló feladatokat is, az állomások között egy perces pihenőket tartottunk. Az első héten 1, a harmadiktól 2 és a 6. héttől kezdve 3-4 kört teljesítettek a résztvevők. Adott állomáshelyen az ismétlésszám 6-8 volt körönként.

A kívánt célpulzus tartományt 3-5 perc bemelegítést követően érték el a résztvevők, az edzés teljes időtartama alatt POLAR F14-es órákat és jeladókat viseltek, minden edzést 5-8 perc levezetés zárt, amely alatt elérték a 100 ütés/perc pulzusszámot, illetve levezető jellegű nyújtó-lazító gyakorlatokat végeztek. Az állóképesség, keringési rendszer fejlesztését célzó aerob tréningek az alábbi menetrend szerint zajlottak, kerékpáron, elliptikus tréneren, és futószalagon gyalogolva, melyet az **1. táblázat** tartalmaz.

A kontrollcsoport tagjai nem vettek részt edzésprogramban. Az orvosi és laborvizsgálat a teljes mintára vonatkozott.

Orvosi vizsgálati protokoll

Rizikófaktor kutatás a kardiológus-belgyógyász szakember által történt, külön kérdésekkel a családi halmozottságra, valamint a körelőzményekre, közérzetre, fizikai aktivitásra.

2. táblázat. A mért értékek (átlagok \pm szórások) a kontroll (n = 25) és az obez (n = 25) csoportban az intervenció előtt és után (nyitó és záró vizsgálat), valamint a 2x2-es mixed ANOVA interakciós tagjának (csoport*idő) értéke és szignifikanciája
Table 2. The measured values (mean \pm standard deviation) in the control (n = 25) and obese (n = 25) groups before and after the intervention (opening and closing test), and the mixed 2x2 ANOVA interaction of its members (group x time) the value and significance

	Kontroll nyitó	Obez nyitó	Kontroll záró	Obez záró	Interakció
Testtömeg (kg)	91,88 \pm 17,266	103,68 \pm 20,426	94,76 \pm 18,606	97,00 \pm 17,914	F(1,48) = 96,529; p < 0,001
BMI (kg/m ²)	31,91 \pm 4,240	35,88 \pm 5,037	32,89 \pm 4,596	33,60 \pm 4,274	F(1,48) = 109,052; p < 0,001
Nyugalmi pulzus (1/min)	87,68 \pm 3,132	86,40 \pm 7,006	84,68 \pm 5,670	81,28 \pm 4,920	F(1,48) = 2,463; p = 0,123
Szisztolés vérnyomás (Hgmm)	138,68 \pm 15,129	144,48 \pm 7,922	140,84 \pm 14,398	140,28 \pm 7,329	F(1,48) = 43,234; p < 0,001
Diasztolés vérnyomás (Hgmm)	90,92 \pm 6,337	89,16 \pm 6,492	92,76 \pm 7,253	85,52 \pm 5,774	F(1,48) = 29,678; p < 0,001
Terhelési idő (min)	9,30 \pm 2,722	8,76 \pm 2,080	8,17 \pm 2,136	12,84 \pm 1,942	F(1,48) = 206,308; p < 0,001
Leadott teljesítmény (W)	104,00 \pm 28,577	92,00 \pm 26,732	91,00 \pm 23,805	149,00 \pm 28,395	F(1,48) = 186,076; p < 0,001
MET	4,85 \pm 1,522	3,59 \pm 1,189	4,58 \pm 1,493	6,84 \pm 1,576	F(1,48) = 252,345; p < 0,001
Összkoleszterin (mmol/l)	5,02 \pm 0,456	5,80 \pm 1,000	5,62 \pm 0,733	5,21 \pm 0,729	F(1,48) = 38,456; p < 0,001
LDL (mmol/l)	2,49 \pm 0,603	3,36 \pm 0,862	3,12 \pm 0,833	2,79 \pm 0,650	F(1,48) = 42,1556; p < 0,001
HDL (mmol/l)	1,70 \pm 0,358	1,45 \pm 0,428	1,55 \pm 0,411	1,54 \pm 0,324	F(1,48) = 11,463; p < 0,001
Triglicerid (mmol/l)	1,84 \pm 0,362	2,19 \pm 0,632	2,07 \pm 0,657	1,95 \pm 0,478	F(1,48) = 18,940; p < 0,001

Magyarázat: BMI (testtömeg-index) = testtömeg (kg)/testmagasság (m) MET = 3,5ml O₂/min/ttkg

LDL = low density lipoprotein (kis sűrűségű lipoprotein) HDL = high density lipoprotein (nagy sűrűségű lipoprotein)

Laborprotokoll

A vérvizsgálat a kórházi protokollnak megfelelően történt, a levétel és az analízis egyaránt. A vérmin-tákat minden esetben a Veszprémi Cholnoky Ferenc Kórház laboratóriumába szállították, ahol a szükséges („ISO”) ellenőrzés után kerültek analízisre. Az általunk felhasznált koleszterin és triglicerid szinteket, automatikusan meghatározza a centrifugához kötött számítógép analízáló és értékelő programja (kivéve LDL: low density lipoprotein, mely az általános kórházi laborban használt képlet alapján számolt érték). Az összkoleszterin és HDL (high density lipoprotein), valamint a triglicerid meghatározása szérumos vérmintás csőből történt.

Terheléses, nyugalmi EKG

Mind a nyugalmi, mind pedig a terheléses EKG vizsgálat az intervenció előtt és után, a kardiológiai szakrendelőben történt, minden esetben délelőtt 8-10 óra között. Heart Screen Innomed HS80G típusú, 12 elvezetéses, számítógép által vezérelt (Innobase for Windows) EKG készülék és Ergoline Ergometrics 900 kerékpáregométer segítségével, ISzB Bruce-protokoll (ACC/AHA Practice Guidelines for Exercise Testing 1997) alapján. A terheléses vizsgálat 25 W-ról indult, és 2 perces bemelegítés után 50 W-ra emelkedett. Az adaptációs lépcsőket 2 percen határoztuk meg. A terhelés 25 W-onként emelkedett, a teszt vége a szubmaximális szívfrekvencia elérése, és/vagy kifáradás volt – egyéni elbírálás alapján, a kardiológus szakorvos által. Ezután 5 perc levezetés következett 25 W-on.

2D-s M-mód echokardiográfia

Toshiba Nemio 35 készülékkel történt a vizsgálat kezdetén és végén. Az adatok elemzését jelen mun-

kánkban nem ismertettük, azt csupán klinikai ellenőrzésre használtuk fel.

Statisztikai elemzés

A statisztikai elemzést az SPSS 20-as verziójával végeztük el. A változók eloszlása a két csoportban nem tért el a normálistól (Kolmogorov-Smirnov próbák). Az intervenció hatásának vizsgálatát 2x2-es kevert (*mixed*) varianciaanalízissel végeztük el, aminek független mintás (*between-subject*) faktorát a két csoport, összetartozó mintás (*within-subject*) dimenzióját a kezelés előtt, illetve után mért értékek adták. Vizsgálati hipotéziseink szempontjából minden esetben a két dimenzió interakciója volt a releváns, ezért csak ezeket az értékeket közöljük (2. táblázat).

Eredmények

Az átlagok vizsgálata alapján szignifikáns különbséget tapasztaltunk a testtömeg, a testtömeg-index, a nyugalmi szisztolés és diasztolés vérnyomás-érték, a terhelési idő, a leadott teljesítmény, a MET (metabolikus ekvivalens; 3,5 ml O₂/min/ttkg), valamint a négy vérparaméter (összkoleszterin, HDL, LDL, triglicerid szintek) vonatkozásában. Az interakció ugyanakkor nem volt szignifikáns a nyugalmi szívfrekvencia esetében. Ezen értékek is kedvező irányban változtak, de megjegyezzük, hogy a nyitó vizsgálatkor sem voltak kórosan magasak (2. táblázat).

Megbeszélés és következtetések

Enyhén és közepesen elhízott személyek bevonásával lefolytatott, fél éves, heti átlag 210 perc (3-5 alkalom/hét) edzést tartalmazó, kontrollált intervenció programunk eredményeiből kitűnik, hogy az átlagok vizsgálata alapján a rendszeresen mozgó csoport testtömege, testtömeg-indexe, nyugalmi

3. táblázat. Eredményeink összehasonlítása más szerzők 6 hónapos kezelésével

Table 3. Comparison of results of 6 months treatment of other authors

Szerző	Év	Fő n	Ékor év	Edzés jelleg, időtartam	TT kg
Choquette et al.	1973	181	42	2 óra/hét kombi	
Cononie et al.	1991	49	70-79	kombi 35-45 perc/3alk/hét	
Seals et al.	1991	34	50-74	3-4 alk/hét	
Dunn et al.	1997	116+119	35-60	életmód tan. v.edzés 30 perc/7alk/hét	
Dengel et al.	1998	8 ia +9fia	62,2 és 56,1	kombi (aerob+ ts csökk)	9%
Levy et al.	1998	11+13	24-32	intenzív aerob	
Fleischmann et al.	2004	126	52	90perc/alk	-0,9
Stewart et al.	2005	115 (51+53)	55-75	kombi	--
Evans et al.	2009	169/64	13,4	kombi	
Dutheil et al.	2010	14	62,9	2-3 óra/hét	-4,4
Noé és mtsai.	2015	25	41,4	210 perc/hét kombi	-6,7

Magyarázat: ékor = életkor; TT = testtömeg (kg); BMI = Body Mass Index = testtömeg-index (kg/m²); BPS - (Hgmm); HRnyug- Heart Rate = pulzusszám, nyugalmi (ütés/perc); ++ javult; -- mérséklődött; kombi = kombinált testsúlycsökkentő gyakorlatok; Chol = összkoleszterin-szint (mmol/l); Triglic = triglicerid-szint (mmol/l); 3,5 mlO₂/min/ttkg;

szisztolés (blood pressure systolic: BPS) és diasztolés vérnyomása (blood pressure diastolic: BPD) csökkent, valamint nem szignifikánsan, de a pulzusszám is mérséklődött (TT = -6,68 kg; BMI = -2,28 kg/m²; BPS = -4,2 Hgmm; BPD = -3,64 Hgmm; HRnyug = -5,12 ütés/perc). A csoport fizikai teljesítőképessége jelentősen javult (terhelés időtartama = 4,1 min; teljesítmény = +57 W; MET = +3,25 ml O₂/min/ttkg). Kedvező irányú, szignifikáns változást tapasztaltunk mind a négy vérparaméter (összkoleszterin = -0,59 mmol/l; HDL = +0,09 mmol/l; LDL = -0,57 mmol/l; valamint triglicerid-szint = -4,08 mmol/l) tekintetében is.

Munkánk eredményét összevetettük más munkacsoportok hasonló rizikófaktorokkal bíró személyeken végzett 6 hónapig tartó intervenciók kezeléseivel, melyet a **3. táblázatban** foglaltunk össze. A táblázat alapján megfigyelhető, hogy akár saját vizsgálati személyeinknél idősebb, akár fiatalabb résztvevőkkel történt az intervenció, a legkedvezőbb élettani hatásokat a tréningek kombinációjával (aerob + rezisztencia), tehát keringést fokozó és izomerőt javító edzések egyszerre történő alkalmazásával érték el (Choquette et al., 1973.; Cononie et al., 1991.; Dengel et al., 1998.; Evans et al., 2009). Ez megfelel az ACSM és az Exercise is Medicine ajánlásainak is, valamint saját, elvégzett beavatkozásunknak is, a mozgásprogramok jellegét tekintve.

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy az elsősorban a fizikai aktivitás fokozását célzó, fél éven át tartó, kombinált (aerob + rezisztencia jellegű), kontroll alatt végzett edzések, kedvező befolyással bírnak a kardiovaszkuláris rizikófaktorokra, javítják az általános közérzetet, teljesítőképességet, kardiális paramétereket. Valamint a vérparaméterek közül az összes koleszterin, az LDL és a triglicerid szinteket

mérséklék, a HDL-t emelik, enyhén és közepesen elhízott személyek esetében. Úgy véljük, az önkéntesség és a különböző segítő eszközök (pl.: POLAR szerkezetek viselése) segítik fenntartani a résztvevők motivációs bázisát. Munkánk erősségének tartjuk az alaposan megtervezett intervenciót. Mindenképpen további alapos vizsgálódások szükségesek azonban hazai, nagyobb elemszámú mintákon ahhoz, hogy az eredményekből pontos következtetéseket vonhassunk le és a pozitív tapasztalatokat minél szélesebb rétegek számára elérhetővé is tegyük, javítva ezzel a hazai lakosság egészségi állapotát, fizikai aktivitását.

Felhasznált irodalom

Apor P. (2011): A kardiovaszkuláris kockázat kapcsolata a fizikai aktivitással és fittséggel. *Orvosi Hetilap*, **152**: 3. 107-113.

Choquette, G., Ferguson R.J. (1973): Blood pressure reduction in „borderline” hypertensives following physical training. *Canadian Medical Association Journal*, **108**: 699-703.

Cononie, C.C., Graves, J.E., Pollock, M.L., Phillips, M.I., Summers, C., Hagberg, J.M. (1991): Effect of exercise training on blood pressure in 70- to 79-year-old men and women. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **23**: 505-511.

Dengel, D.R., Hagberg, J.M., Pratley, R.E., Rogus, E.M., Goldberg, A.P. (1998): Improvements in blood pressure, glucose metabolism, and lipoprotein lipids after aerobic exercise plus weight loss in obese, hypertensive middle-aged men. *Metabolism*, **47**: 1075-1082.

Donnelly, J.E., Blair, S.N., Jakicic, J.M., Manore, M.M., Rankin, J.W., Smith, B.K. (2009): American college of sports medicine position stand. Appropriate physical activity intervention strategies for

BMI kg/m ²	BPS Hgmm	BPD Hgmm	HRnyug ütés/perc W/VO ₂ max	Teljesítmény mmol/l	Chol mmol/l	HDL mmol/l	LDL mmol/l	Triglic
	-15	-8	2	++				
	-8	-9	VO ₂ max = 20%-kal					
	-17	-12	VO ₂ max = 7-14%-kal					
	-3,2	-1,8	++	-0,2				
	-14	-10	VO ₂ max = 16%-kal	-14%			-34%	
			HRV időseknél jelentősen javult és 60-82	VO ₂ max = 7-14 és 17-21%-kal				
-0,33	-7	-4		++				
--	--	--	--	++	--	--	--	--
-1,2				10,80%	-7,20%	-8,40%		
-1,6	-4,46	-5,39		0,2			0,144	-0,364
-2,28	-4,2	-3,64	-5,12	W = +57 MET = +3,25	-0,59	-0,57	0,09	-4,08

Blood Pressure Systolic = szisztolés vérnyomás (Hgmm); BPD - Blood Pressure Diastolic = diasztolés vérnyomás; binált (aerob+rezisztencia) tréningek; alk = alkalom; tan = tanácsadás; ia = idősebb; fia = fiatalabb; ts csökk
HRV = Heart Rate Variability, szívfrekvencia variabilitás (ms); MET = metabolikus equivalens (nyugalomban

weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, **41**: 459-471.

Dunn, A.L., Marcus, B.H., Kampert, J.B., Garcia, M.E., Kohl, H.W., Blair, S.N. (1997): Reduction in cardiovascular disease risk factors: 6-month results from project active. *Preventive Medicine*, **26**: 883-892.

Dutheil, F., Lesourd, B., Curteix, D., Chapler, R., Doré, E., Lac, G. (2010): Blood lipids and adipokines concentrations during a 6-month nutritional and physical activity intervention for metabolic syndrome treatment. *Lipids in Health and Disease*, **9**: 148-151.

EUROASPIRE Study Group, (1997): EUROASPIRE. A European Society of Cardiology survey of secondary prevention of coronary heart disease: Principal results. *European Heart Journal*, **18**: 1569-1582.

EUROASPIRE Study Group, (2001): Lifestyle and risk factor management and use of drug therapies in coronary patients from 15 countries. Principal results from EUROASPIRE II. Euro Heart Survey Programme. *European Heart Journal*, **22**: 554-572.

EUROASPIRE Study Group, (2001): Clinical reality of coronary prevention guidelines: a comparison of EUROASPIRE I and II in nine countries. *Lancet*, **357**: 995-1001.

Evans, R.K., Franco, R.L., Stern, M., Wickham, E.P., Bryan, D.L., Herrick, J.E., Larson, N.Y., Abell, A.M., Laver, J.H. (2009): Evaluation of a 6-month multidisciplinary healthy weight management program targeting urban, overweight adolescents: effects on physical fitness, physical activity, and blood lipid profiles. *International Journal of Pediatric Obesity*, **4**: 130-133.

Fleischmann, E.H., Friedrich, A., Danzer, E., Gallert, K., Walter, H., Schmieder, R.E. (2004): Intensive training of patients with hypertension is effective in modifying lifestyle risk factors. *Journal of Human Hypertension*, **18**: 127-131.

Halmy L. (2012): Az elhízás jelentősége a kardiovaszkuláris betegségek megelőzésében. *Metabolizmus*, **X**: febr. 25-29.

Jákó P. (2010): A fizikai aktivitás néhány élettani hatása a szív-érrendszeri események veszélyével járó főbb kockázati tényezőkre. *Sportorvosi Szemle*, **51**: 3. 81-116.

Jákó P. (2012): Egészségesek számára ajánlott mozgásprogram irányelvei *Metabolizmus X*: febr. 5-7.

Józan, Sz. (2013): <http://www.nepbetegsegek.hu/magyarorszag-elhizas-statisztika.html>.

Kotseva, K., Wood, D., De Backer, G., De Bacquer, D., Pyörälä, K., Keil, U.; EUROASPIRE Study Group (2009): Cardiovascular prevention guidelines in daily practice: a comparison of EUROASPIRE I, II, and III surveys in eight European countries. *Lancet*, **14**: 373. 929-40.

Lee, C.D., Jackson, A.S., Blair, S.N. (1998): US weight guidelines: is it also important to consider cardiorespiratory fitness? *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, **2**: 2-7.

Levy, W.C., Cerqueira, M.D., Harp, G.D., Johannessen, K.A., Abrass, I.B., Schwartz, R.S., Stratton,

J.R. (1998): Effect of endurance exercise training on heart rate variability at rest in healthy young and older men. *American Journal of Cardiology*, **82**: 1236-1241.

Noé, G.J., Dósa, A., Ránky, M., Pavlik, G., (2014): Cardiovascular results of an individually controlled complex prevention. *Acta Physiologica Hungarica*, **101**: 1. 1-12.

Pavlik G. (2011): A rendszeres edzés szerepe az egészség megőrzésében *Hypertonia*, **4**: 1. 16-19.

Paffenbarger, R.S., Hyde, Jr.R.T., Wing, A.L., Lee, I.M., Jung, D.L., Kampert, J.B. (1993): The Association of Changes in Physical Activity Level and Other Lifestyle Characteristics with Mortality among Men. *New England Journal of Medicine*, **328**: 538-545.

Rodler I., Biró L., Greiner E., Zajkás G., Szórád I., Varga A., Domonkos A. (2005): Táplálkozási vizsgálat Magyarországon, 2003-2004. *Orvosi Hetilap*, **146**: 1781-1789.

Seals, D.R., Reiling, M.J. (1991): Effect of regular exercise on 24-hour arterial pressure in older hypertensive humans. *Hypertension*, **18**: 583-592.

Simonyi G., Pados Gy., Bedros J.G. (2012)*: Az elhízás kezelésének szakmai és szervezeti irányelvei. A Magyar Obezitológiai és Mozgásterápiás Társaság állásfoglalása és ajánlása 2012. (ld. Internetes források).

Stevens, J., Cai, J., Evenson, K.R., Thomas, R. (2002): Fitness and fatness as predictors of mortality from all-cause and from cardiovascular disease in men and women in the lipid research clinics study. *American Journal of Epidemiology*, **156**: 9. 832-41.

Stewart, K.J., Bacher, A.C., Turner K., Lim, J.G., Hees, P.S., Shapiro, E.P., Tayback, M., Ouyang, P. (2005): Exercise and risk factors associated with metabolic syndrome in older adults. *American Journal of Preventive Medicine*. **28**: 9-18.

Wei, M., Kampert, J.B., Barlow, C.E., Nichaman, M.Z., Gibbons, L.W., Paffenbarger, Jr. R.S., Blair, S.N. (1999): Relationship between low cardiorespiratory fitness and mortality in normal-weight, overweight, and obese men. *JAMA*, **282**: 16. 1547-53.

Internetes források:

http://80.99.190.226/momot_hu/cikkek/aktualis/KONSZ_2014_ELOADOK_PROGRAM.pdf

<http://www.ascm.org>

<http://www.exercisemedicine.org>

<http://www.nepbetegsegek.hu/magyarorszag-elhizas-statisztika.html>

*http://www.momot.hu/szakmai_kommunikacio/Az_elhizas_kezelo_szakmai_es_szervezeti_iranyelvei

<http://mstt.hu/merlegen-az-energia-egyensuly-konferencia/>

1. ábra <http://www.nepbetegsegek.hu/magyarorszag-elhizas-statisztika.html>

Mit várnak el az edzőktől az edzők és a versenyzők?

Expectations from the coaches – from point of view of coaches and athletes

Szabó S. András

Ward Mária Általános Iskola és Gimnázium, Budapest

E-mail: szabo.andras@wardmaria.hu

Összefoglalás

A szerző 10 elvárást fogalmazott meg az edzőkkel szemben, ezek a következők: fizikai képességek, tudásszint (mentális képességek), ismeretátadási képesség, különböző korú és nemű versenyzőkkel való foglalkozás képessége, pedagógiai érzék, a versenyző támogatása és együttműködés vele, segítőkészség, motiváltság, megjelenés és kinézet, viselkedés. A felmérés során különböző sportágak képviselőitől több mint 200 edző és több mint 700 versenyző véleménye alapján került kiválasztásra az edzői munka jellemzésére, ezek közül a legfontosabbnak ítélt, 3 paraméter. Ezen 10 jellemző közül az edzők szerint a legfontosabb az ismeretátadási képesség, aztán a pedagógiai érzék és a tudásszint következtett. A versenyzők véleménye alapján is az ismeretátadási képesség kapta a legtöbb szavazatot, a második helyre került a tudásszint, a harmadik helyet pedig a versenyzők támogatása, az edző s a versenyzők közötti együttműködés (CCP: coach and competitor partnership) jellemzőnek ítélték.

Kulcsszavak: együttműködés, fizikai és mentális képesség, ismeretátadás, pedagógia

Abstract

10 expectations were determined personally by the author for characterization of coaches: physical abilities, knowledge (mental abilities), ability to transfer the knowledge, ability to manage different age groups and different gender groups, ability of pedagogy, to support the athletes (CCP: coach and competitor partnership), ready to help, motivation, outlook and appearance, behaviour. Based on the statistical evaluation of a questionnaire (more than 200 coaches and 700 competitors from different sport branches) the most important 3 parameters were determined. To the opinion of the coaches the sequence of the 3 dominant parameters is the following: ability to transfer the knowledge, ability of pedagogy, knowledge. To the opinion of competitors the sequence was the following: ability to transfer the knowledge, knowledge, to support the athletes and CCP (coach and competitor partnership).

Keywords: CCP, physical and mental abilities, knowledge-transfer, pedagogy

Bevezetés

Nyilvánvaló, hogy a sporteredmények elérésében a jól képzett, tehetséges edzők kiemelkedő szerepet játszanak. Azaz inkább humorral teltnék, mint igaznak vehetjük Horváth Péter – Cserhádi László (2012) által idézett – mondását, mely szerint: „A tehetség születik, az edző meg elrontja. Néha nem sikerül, abból lesz a bajnok.” Az edzőkkel szemben rengeteg elvárás fogalmazható meg, ami a felkészültségüket, ismeretátadó képességüket, viselkedésüket, segítőkészségüket s egyéb jellemző paramétereiket illeti. Nem könnyű definiálni, hogy igazából mit is várunk el egy edzőtől, milyen tulajdonságokkal kell felvérteznie magát ahhoz, hogy elismert, sikeres edző legyen (Criesfield et al., 2005). Sokrétű az elvárás, néha az edző pótpapa (pótmama), pszichológus, masször, táplálkozási szakértő, versenybíró, versenyző, vezető, tudományos szakember, de legfőképpen döntéshozó (Huseinagic és Hodzic, 2010). Sőt, esetenként – kapcsolatai révén, pályázatok révén – a klub, a szakosztály anyagi biztonságának megteremtésében is szereppel bír, tehát pénzhező szerepe is van (Cioroslan, 2007).

Jól ismert tény, hogy nem minden sikeres sportolóból lesz kiváló edző, sőt többnyire a világ legjobb edzői nem voltak kiemelkedő képességű sportolók. Ugyanis az edzővel szemben támasztott elvárás nagyon is komplex, annak teljesítése igen sokféle képességet igényel s a jó edző kritikus körülmények között is képes alkotni. A konfliktusok kezelésének minősége erőteljesen befolyásolja a tanítási folyamat hatékonyságát (Németh, 2015). Nagyon is érthető, hogy nem mindenki, nem minden edző képes magas szinten megfelelni az elvárásoknak. Nem véletlen, hogy edző (és persze testnevelő tanár) sok van, de igazán nagy edző, nagy tanár nagyon kevés.

A Nemzetközi Súlyemelő Szövetség megbízásából elég sok edzői kurzust tartva a világ számos országában, az volt a tapasztalatom, hogy az edzők kifejezetten érdeklődnek olyan kérdéseket illetően, hogy például mi az edző alapvető szerepe, mi a feladata, milyen elvárások jelennek meg a munkájával szemben. A következőkben egy 2013-ban végzett felmérés eredményeiről kívánok beszámolni. Az edzőktől elvárható – önkényesen összeállított, 10 jellemzőt tartalmazó kérdőív alapján – paraméterek értékelésénél több mint 200 hazai edző és több mint 700 hazai sportoló véleményét vettem figyelembe.

A jó edző természetesen széleskörű ismeretekkel sok pozitív tulajdonsággal felvértezett ember, de ő is ember, akinek természetesen negatív tulajdonságai, hiányosságai, hibái is vannak. Nincs tökéletes edző, de vannak nagyszerű, kiváló emberi tulajdonságok-

kal és szakmai felkészültséggel rendelkező trénernek, akik néha talán közelíteni is tudják az ideális edzőt. Edzőnek, s azon belül kiemelkedő edzőnek lenni sokszínűséget, elkötelezettséget, erkölcsi tartást, intelligenciát jelent. Ahogy Mónus András (2013) fogalmazott: „Az edzői szakma: hivatás, tudomány, kultúra.” Jogos a kérdés: lehet-e „receptre” gyártani jó vezetői képességekkel rendelkező edzőket? (Balogh és mtsai, 2015).

Anyag és módszer

Önkényesen összeállítottam 10 olyan tényezőt (elvárható tulajdonságot) – az edzőt jellemző paramétert – amit fontosnak gondoltam az edző szerepének, feladatának értékelésénél (Szabó, 2012, 2014). Ezek a következők voltak:

- fizikai képességek
- szellemi képességek (tudásszint)
- az ismeretátadási képesség
- a különböző korú és nemű sportolókkal való foglalkozás képessége
- pedagógiai érzék
- a versenyző támogatása, vele való együttműködés (CCP, azaz coach and competitor partnership)
- motiváció
- segítőkészség
- kinézet, megjelenés
- viselkedés

Ezek voltak azok a jellemzőnek vélt paraméterek, amelyek fontosságáról a felmérés során az edzőknek s a versenyzőknek véleményt kellett formálni. Természetesen jól tudom, hogy van egy nehezen megfogalmazható – nagyon sok jellemzőből összetevődő – paraméter, ami viszont elengedhetetlen ahhoz, hogy valakiből meghatározó jelentőségű edző váljon. Ez pedig a másokra való hatás képessége, ami a karizmatikus egyének jellemzője. E nélkül pedig nincs kiemelkedő edző. A karizmatikus edzőre felnéznek a tanítványok, követik és sikeres, eredményes edzői munkát tud végezni.

A felmérésben részt vevő edzők és versenyzők azt a feladatot kapták, hogy a 10 paraméter közül hár-

mat kellett bejelölniük, mint olyan jellemzőt, amely saját véleményük szerint kiemelten fontos. A cikk szerzője számára pozitív visszajelzést jelentett, hogy mind az edzők, mind a versenyzők részéről valamennyi paraméter kapott szavazatot, tehát megosztottak a vélemények az egyes jellemzők meghatározó szerepét illetően, egyik vélt jellemző sem volt elhanyagolható.

A felmérés eredményei

Az **1. táblázat** az edzőktől – több mint 200 fő – kapott adatok összesítését mutatja. Az edzők a következő sportágakat képviselték: atlétika, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, ökölvívás, röplabda, súlyemelés, torna, úszás, vízilabda.

A **2. táblázatban** láthatók a versenyzőktől – több mint 700 fő – kapott adatok. Itt a következő sportágak képviselői szolgáltattak adatokat: asztalitenisz, atlétika, birkózás, cselgáncs, evezés, kajak-kenu, karate, kosárlabda, labdarúgás, lovaglás, rögbi, röplabda, súlyemelés, taekwondo, tájékozódási futás, tánc, tenisz, torna, triatlon, úszás, vívás, vízilabda.

Az eredmények értékelése

Látható, hogy mind az edzők, mind pedig a versenyzők részéről az első helyen az ismeretátadási képesség van, azaz ezt tekintik a legtöbben a legfontosabb, a sikeres edzői munkát leginkább meghatározó paraméternek. És az utolsó, azaz a tizedik helyen is véleményazonosság van, ezt – megjelenés, kinézet – ítélték a legkevésbé fontosnak. A második és a kilencedik helyeket, illetve az ezek közötti paramétereket tekintve azonban kisebb-nagyobb, esetenként markáns különbség volt megfigyelhető az edzők s a versenyzők részéről. A statisztikai feldolgozás egyszerűségéből adódóan látható, hogy ha minden paraméter azonos szavazatot kapott volna, akkor 10-10% lenne minden jellemző tipikus eloszlása. De jól érzékelhető a különbség az első helyen számított 21-22%-os és a tizedik helyen mérhető 1-2%-os eloszlási jellemző között.

Ha valamelyik paraméter meghaladja az átlagot, azaz 10% feletti, akkor ez – a résztvevő edzők illetve versenyzők véleménye szerint – fontos, meghatározó

1. táblázat. Az edzők véleménye az edzőre vonatkozó 10 tényező fontosságáról

Table 1. Opinion of coaches concerning the importance of 10 parameters for coaches

Elvárás	A szavazatok megoszlása %
Az ismeret átadásának képessége	21,3
Pedagógiai érzék	20,9
Tudásszint (mentális képességek)	15,1
Motiváció	12,9
A versenyzők támogatása, CCP	11,1
Különböző korú és nemű csoportokkal való foglalkozás képessége	6,2
Viselkedés	4,0
Fizikai képességek	3,6
Segítőkészség	3,1
Kinézet, megjelenés	1,8
Összegezve	100,0

CCP: coach and competitor partnership

tényező, ha pedig 10% alatti, akkor nem domináns, azaz mérsékelt jelentőségű paraméter. Az edzőkről alkotott edzői vélemények szerint 5 ilyen tényező van, a már említett, s az első helyet elfoglaló paraméteren kívül a pedagógiai érzék, a tudásszint, a motiváltság és a versenyzők támogatása, együttműködés a sportolókkal. Az edzőkkel szemben támasztott, de a sportolók részéről megfogalmazott vélemények szerint is 5 ilyen tényező van, de a tudásszint a második helyre, a versenyzők támogatása a harmadik helyre került. A versenyzők ide, azaz a fontos paraméterek közé sorolták az edző fizikai képességeit és a viselkedését is.

Jól látható, hogy néhány paraméter esetében elég jelentős volt a különbség az adott jellemző fontosságának megítélésében. Az edzők szerint pl. a saját (edzői) fizikai képesség csak 3,6%-ot kapott, míg a sportolók szerint a 11,7% egyértelműen domináns tényezőként szerepel. A pedagógiai érzéket az edzők nagyon jelentős (20,9%) paraméternek tekintik, a versenyzők viszont csak a hetedik helyre (7,0%) rangsorolták ezt a tulajdonságot. Jelentős eltérés volt az edzők és a versenyzők értékítéletében a viselkedést illetően is, a versenyzők szerint ez domináns tényező (10,3%), az edzők szerint (4,0%) nem.

Hogy mi okozta a különbséget az edzők s a versenyzők között, nos, ennek a kérdésnek a mélyebb elemzésébe nem kívánok belemenni. Az persze nyilvánvaló tény, hogy számos, esetenként jelentős eltérés volt a 2 csoport között. Egyrészt a létszám, másrészt az életkor, harmadrészt az egyes sportágak különbözősége, valamint az a tény, hogy más és más arányban voltak az edzők és a versenyzők között még az azonos sportágak képviselői is. További módosító tényező lehet a nemek aránya, az edzőknél magasabb volt a férfiak aránya, mint a versenyzőknél. Arra azonban, hogy a jelzett szegmensenként is tudjam vizsgálni a véleményeket, a felmérésben résztvevő edzők és sportolók létszáma biztosan nem volt elegendő reprezentatív jellegű adatok szolgáltatásához.

Úgy vélem ugyanakkor, hogy inkább a hasonlóságok dominálnak, az, hogy a 10 tényező közül 5-5 dominánsnak választott jellemző közül 3 azonos

volt. S ez talán nem véletlen. Hiszen a ma sportolója lesz a holnap edzője. Azaz az okos, motivált, jó fizikai és szellemi felkészültségű, fegyelmezett sportolóból lesz várhatóan a jövő sikeres edzője.

Befejezésül még egy gondolat. Az élethosszig tartó tanulás követelménye az edzőkre is vonatkozik, a kiváló edzőtől jogosan várható el, hogy holnap többet tudjon, mint ma, s holnapután még többet. Széchy Tamás nem az eltérő tehetséggel magyarázta a 400 m vegyes időeredményben való különbséget Hargitay András és Darnyi Tamás között, hanem azzal, hogy Darnyi korában ő maga már sokkal többet tudott az úszás edzésmódszertanáról, mint 1-2 évtizeddel korábban, Hargitay idejében. Tehát a jó edző olyan, mint a jó pap: holtig tanul. Ehhez a folyamatos képzéshez persze a megfelelő szervezeti kereteket is biztosítani célszerű, azaz az edzők szervezett továbbképzése kiemelt fontosságú (Ormai, 2010).

Felhasznált irodalom

Balogh L., Tokodi M., Szilágyi N., Kiss B., Keresztes N. (2011): Az edzőről észlelt ideális és reális kép a játékosok szemszögéből. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **46**: 20.

Cioroslan, D. (2007): Marketing potentials in weightlifting. IWSF Symp., Ostia-Rome, Italy, 1-4 March, FIPCF, IWF, CD.

Criesfield, P., Cabral, P., Carpenter, F. (2005): *The successful coach. Guidelines for coaching practice*. The National Coaching Foundation, UK.

Cserháti L.G. (2012): Az edző felelőssége a fair play elfogadtatásában. *Magyar Edző*, **15**: 6-8.

Huseinagic, E., Hodzic, A. (2010): Coach as a decision maker. *Sport Scientific and Practical Aspects*, **7**: 2. 43-46.

Mónus A. (2013): Az edzői szakma: hivatás, tudomány, kultúra. *Magyar Edző*, **16**: 20-21..

Németh Zs. (2015): Testnevelő tanárok konfliktuskezelő stratégiáinak mélyinterjú vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle*, **62**: 49-50.

Ormai L. (2010): Edzőképzés és továbbképzés a gyakorlat tükrében. *Magyar Edző*, **13**: 3-4.

Szabo, A.S. (2012): What is the meaning of sport coaching? Expectations, possibilities,

2. táblázat. A sportolók véleménye az edzőre vonatkozó 10 tényező fontosságáról

Table 2. Opinion of athletes concerning the importance of 10 parameters for coaches

Elvárás	A szavazatok megoszlása %
Az ismeret átadásának képessége	22,3
Tudásszint (mentális képességek)	16,5
A versenyzők támogatása, CCP	12,9
Fizikai képességek	11,7
Viselkedés	10,3
Motiváció	7,5
Pedagógiai érzék	7,0
Segítőkészség	6,6
Különböző korú és nemű csoportokkal való foglalkozás képessége	4,0
Kínézet, megjelenés	1,2
Összegezve	100,0

CCP: coach and competitor partnership

realities. *Sport Scientific and Practical Aspects*, **9**: 2. 39-44.

Szabo, A.S. (2012): Role of the coach: Parameters, characteristics, peculiarities, expectations. *International Quaterly of Sport Science*, 45-49.

Szabo, A.S. (2014): *To be a sport coach. Realities*

and expectations. What a good coach has to know and has to do. Lambert Academic Publishing, Saarbrücken, Germany.

Szabo, A.S. (2014): Opinion of coaches and athletes concerning the expectations for the coaches. *Sport Scientific and Practical Aspects*, **11**: 1. 29-32.



A sportmédia változásai az 1990-es évektől napjainkig: a média szerepének, és a globalizáció hatásának bemutatása az élsportolók és a média kapcsolatában

Changes in sports media from the 1990's to the present:
Introducing the role of the media and the influence of the
globalization in the nexus of elite athletes and media

Kovács Ágnes, Dóczy Tamás

Testnevelési Egyetem, Budapest

E-mail: kovacsagnes13@gmail.com, doczi@tf.hu

Összefoglaló

A média és a sport kapcsolatában globális és hazai vonatkozásban egyaránt jelentős változások mentek végbe az 1990-es évektől napjainkig. Jelen írás célja, hogy a hazai és nemzetközi szakirodalom elemzése alapján, elméleti kutatás segítségével bemutassa, hogy az elmúlt bő két évtizedben, hogyan és milyen formában változott meg a sport és a média kapcsolata, illetve az ezzel a folyamattal párhuzamosan végbemenő kommunikációs paradigmaváltás során a globalizáció, mint jelenség, milyen hatással van az élsportolók és média kapcsolatára. Az elemzés során először a tradicionális és új kommunikációs modell kerül bemutatásra, majd ezt a modellt alapul véve a sport és a média kapcsolatát és annak változásait térképezzük fel hazai és nemzetközi vonatkozásban egyaránt, ezek után pedig kitérünk az élsportolók és a média munkatársainak kapcsolatára, majd a tanulmány zárásaként összegezzük elméleti kutatásunk eredményét.

Az elemzés során azonosíthatóvá váltak bizonyos fogalmak – *piacosodás, interaktivitás, (hír)verseny, szórakoztatás, személyesség* –, amelyek mentén megragadható, hogy a tradicionális kommunikációs modellt követő, a globalizációval párhuzamosan teret nyerő új kommunikációs modell miben jelent újdonságot a sport és a média kapcsolatának kontextusában. A kapcsolat változásának értelmezése e fogalmak mentén közelebb vihet annak megértéséhez, hogy a globalizáció, mint jelenség, és ennek hatásán az új kommunikációs modell megjelenése, hogyan és milyen formában változtatta meg általánosságban a sportmédiát, ezen belül is az élsportolók és média kapcsolatát.

Kulcsszavak: sport és média, élsportoló, régi és új kommunikációs modell, tömegkommunikációs eszközök, globalizáció, újmédia

Abstract

From the 1990's to the present, there have been major changes in the relationship of media and sport, on a global scale as well in Hungary. The aim

of this study, involving a theoretical research based on Hungarian and international literature, is to present how the relationship has changed between the people in sport and the media in the past two decades, and to examine that in parallel with this process, through the paradigm shift in the field of communication, how globalization influences the nexus between the elite athletes and the media. In the paper, the traditional and the new communication models are to be introduced, then, based on this model, the changes in the relation between sport and media are to be investigated in Hungary and also on international level. Following this, we will examine the relationship between elite athletes and the employees of the media, and finally we will summarize the conclusions of our theoretical research.

During the analysis, certain terms could be identified, such as *commercialization, interactivity, competition (for news), entertainment, and privacy*. Through these terms, it can be grasped, how the emergence of the new communication model in place of the traditional one, in the context of globalization, created a new environment in the nexus of media and sport. The analysis of the shift in the relations along these dimensions can give us a better understanding of how globalization as a phenomenon, and parallel with this process, the emergence of the new model have changed sport media, and the nexus between the elite athletes and the media.

Keywords: sport and media, elite athletes, old and new communication model, mass media, globalization, new media

Bevezetés

A 21. század elejére a sport és média nexusa egy meghatározó kulturális és kommercializálódott viszonyként demonstrálható. A média transzformálta át az amatőr sportot piaci alapon működő üzleti vállalkozássá, míg a sport által a média, masszív nézőszámot, és magas reklámbevételeket generál. A mega-sportesemények, mint az Olimpia, a Forma-1, vagy a Labdarúgó-világbajnokság a legnézettebb TV műsorok közé tartozik a világon. A 2012-es londoni olimpiát például 2,7 milliárd ember kísérte figyelemmel világszerte a televízióban (Nicholson et al., 2015, 8-9.).

A sport kiemelten fontos területe és alakítója mindennapi életünknek, többek között diplomáciai, kulturális, gazdasági, szervezeti, közösségi, és interperszonális aspektusai miatt. A sport az általános tömegkommunikáció sajátos színtere; a sporton keresztül az adott üzenet sok emberhez eljut (Spaaij, 2012). A sport meghatározó szemléletformáló ereje miatt kiemelten fontos, hogy a média milyen híreket közöl általánosságban sportról és adott esetben a sportolókról. A huszadik században a különböző tömegkommunikációs eszközök, úgy mint írott sajtó, rádió, televízió, majd az elektronikus média térnyerésével radikális fejlődésen ment keresztül a média, ezen belül is a sportmédia világa. A tömegkommunikációs eszközök intenzív fejlődése, és a sport, jelentős tömegeket vonzó ereje miatt, a két terület közötti szimbiózis már hosszú idő óta megvan, azonban ez a kapcsolat folyamatos változásokon ment, és megy át a mai napig. Ahhoz hogy valaki sportoljon, önmagában nincs szüksége média-nyilvánosságra, és a tömegkommunikációs eszközöknek sem nélkülözhetetlen komponensei a sportközvetítések. Azonban, ha a sportra, mint a fogyasztói társadalom egyik szolgáltatására tekintünk, akkor a célok között szerepel a kereskedelmi igények kiszolgálása, és a fogyasztók figyelmének fenntartása és szórakoztatása is. Ebben az esetben viszont már elkerülhetetlen a média bevonása a sportba. A sport és a média ugyan létezhet egymás nélkül is, azonban egymás erejét kölcsönösen kihasználva erőteljesebben képes mindkét fél érvényesülni a maga területén (Coakley, 2015).

A sporton keresztül számos szociális kompetencia elsajátítható (Roberts et al., 1994). Ezek közé az erények közé tartozik többek között a kitartás, a kemény munka, az alázat, a céltudatosság, a fegyelmezettség, és a fair play. A sport és ezen belül az élsportolók többsége által, a médiának lehetősége van ábrázolni ezeket a sport által megtanulható, és az élet számos más területén sikeresen alkalmazható, kiváló készségeket a társadalom tagjai felé, mivel a versenyzők sok esetben olyan kimagasló teljesítményt nyújtanak eredményeik elérésével, ami példaértékű lehet sokak számára. Mindenképpen említést kell tenni arról a tényről is, hogy a sport világán belül jelentős számban találkozhatunk olyan esetekkel is, amelyekben az élsportolók magatartása semmiképpen nem mondható példaértékűnek. A deviáns viselkedések előfordulását megfigyelhetjük például Tiger Woods (golfozó), vagy Ben Roethlisberger (amerikai futballista) esetében is. Mindketten zavarba ejtő botrányba keveredtek szexuális bántalmazás vádjával (Billings et al., 2015, 107.).

Célkitűzések

Silverstone szerint „A média felelőssége nem kevesebb, mint hogy érthetővé kell tennie a világot, hiszen csak az érthetőség által válik a világ és a benne élő másik ember emberivé. Nekünk pedig, akik a médiát tanulmányozzuk, a médiát kell érthetővé tennünk” (Silverstone, 2008, 169.). Jelen írás célja, hogy elemezze a sportmédiában végbement változásokat az 1990-es évektől napjainkig, illetve, hogy

bemutassa a média közvetítő szerepét, és hogy milyen hatással volt/van a globalizáció a sport/élsportolók és a média kapcsolatára. Elméleti kutatásunk során, a sportmédia változásait prezentáljuk, amelyben elméleti keretként a tradicionális és az új kommunikációs modell (Newman és Harris, 2013) bemutatása és elemzése ad iránymutatást.

Módszerek

A tanulmány elméleti kutatás formájában, a tradicionális és az új kommunikációs modell bemutatásán keresztül, a hazai és a nemzetközi szakirodalom, illetve sajtóanyagok felhasználásával elemzi a sportmédia világában felmerülő változásokat az 1990-es évektől napjainkig, továbbá demonstrálja a globalizáció hatását a sport/élsportolók és média kapcsolatát vizsgálva.

Elméleti keret: a tradicionális és az új kommunikációs modell bemutatása

A kommunikáció fejlődésének történetében két meghatározó modellt különböztetünk meg egymástól: a tradicionális és az – 1990-től napjainkig is érvényes – új kommunikációs modellt (Newman és Harris, 2013). A tradicionális kommunikációs modell által meghatározott paradigmában a tömegkommunikációs eszközök, úgy, mint az írott sajtó, a rádió és a televízió által közvetített információk többnyire egy irányban áramlottak, azaz a közönségnek nem igazán volt lehetősége nyilvános visszajelzésre, legalábbis a tömegkommunikációs eszközökön keresztül ez nem volt jellemző. Az esetek többségében a média munkatársai döntötték el, hogy milyen híreket hoznak nyilvánosságra, így bizonyos hírek sokszor nem is kerültek ki ország-világ elé. A tradicionális modell felfogásában a médianak monopol hatalma volt, tehát a média munkatársai diktálták, hogy mit, mikor, és hogyan közölnek, mindemellett a fogyasztói visszacsatolás jellemzően nem volt mérvadó (Newman és Harris, 2013, 25.). A régi szemlélettől eltérően, az új kommunikációs modell megjelenésével, 1990 után a globalizáció térnyerésével és a piaci viszonyok megváltozásával, sok minden átrendeződött a média, illetve a sportmédia világában is. „Kezdetekben a tömegkommunikáció döntő módon egyirányú folyamat volt, amelyben a tartalmat a professzionális kommunikátorok szabták meg; mára kétirányú folyamattá vált, amely tág lehetőséget kínál a nagyközönségnek a visszacsatolásra és így a tartalom befolyásolására.” (Bajomi-Lázár, 2008, 55.) Ez a változás nagyban köszönhető a piaci, azaz szolgáltatás-alapon működő gazdaság megerősödésének (Beech és Chadwick, 2007).

A tömegkommunikációs eszközöknek kiemelkedő szerepe lett a globalizáció elterjedésében; az internet-alapú média megjelenése óta új időszámításról beszélhetünk a média világában (Bajomi-Lázár, 2008). „Az újmédia olyan kommunikációs eszközök és szolgáltatások összessége, amelyek lehetővé teszik az interaktív hozzáférést, és a médiatartalmak személyre szabását” (Gálik és Urbán, 2009, 183). Az újmédia megjelenése mélyrehatóan bevonta a nézőket/fogyasztókat a tartalom formálásába azáltal, hogy ezek az új felületek interaktívvá váltak, tehát

folyamatos párbeszéd alakult ki, akár a nap 24 órájában, a híreket közlők, és a híreket olvasók között. Ezáltal átrendeződött a piac, egyre meghatározóbb lett a nyilvánosság véleménye, és a média munkatársai is egyre jobban rákényszerültek arra, hogy figyelembe vegyék a fogyasztói igényeket, ha versenyben akartak maradni riválsaikkal szemben (Urbán, 1997). Ezt az új trendet, a globalizáció egyre nagyobb térnyerésének folyamatában megjelenő új típusú tömegkommunikációs eszközök (pl.: bulvársajtó, kereskedelmi televíziók és rádiók, internetes portálok, közösségi oldalak, blogok, adott esetben a hagyományos médiák) is abszolút követik; céljuk a fogyasztó figyelmének felkeltése/szórakoztatása.

Az újmédia, azaz a digitális világ beköszöntével, a globalizáció térnyerésével, és ezzel egyidejűleg az internet használatának elterjedésével, a tradicionális média monopol hatalma drasztikusan kezdett vesztetni erejéből (Newman és Harris, 2013). Az internet számára „az áttörés 1993 szeptembere és 1994 márciusa között következett be, amikor az addig csak tudományos kutatásokra szolgáló hálózat mindenki számára elérhetővé vált” (Briggs és Burke, 2009). A kétirányú kommunikációs modell történetében nagyon fontos állomás a digitalizáció elterjedése, hiszen azoknak a felületeknek a száma, amelyeken keresztül kommunikálni lehet a nagyvilággal, az elmúlt bő két évtizedben szinte megszámlálhatatlan mennyiségűvé duzzadt.

A média világának a '90-es évektől fokozatosan akklimatizálódnia kellett az internet és az újmédia használatához. A tömegkommunikációs eszközöknek „a saját weboldaluk létrehozásával alkalmazkodniuk kellett az Internethez, míg a legalkalmazkodóbbak arra ösztönözték munkatársaikat, hogy integrálják az online és a nyomtatott újságírást” (Briggs és Bruke, 2009). A globalizáció kontextusában, az újmédia megjelenése lehetővé tette napjainkra, hogy a kapcsolat a média munkatársai és a fogyasztók között interaktív válnon, és a nagyközönségnek már döntő beleszólása lett abba, hogy milyen hírekre kíváncsi. A folyamatban szintén érdekes, hogy a piaci alapon működő média – ugyan figyelembe veszi a fogyasztók visszajelzéseit – a műsorfelépítés professzionalizmusának köszönhetően adott esetben azonban meggyőzni is próbálja a nézőket/hallgatókat/olvasókat. Ez többé-kevésbé sikerült is, ami a hírek érdekesség-faktorát, azaz a néző figyelmének felkeltését és érdeklődésének fenntartását illeti.

Napjainkban a nyomtatott sajtó, a televízió, a rádió, és legfőképpen az internet szinte megszámlálhatatlan felületen nyújt információt a fogyasztók számára. „Kezdetben a sajtó- és médiapiacokat a tartalom szűkössége jellemezte, vagyis a kínálat diktált, ma a tartalombőség jellemzi, így általában a kereslet meghatározó.” (Bajomi-Lázár, 2008, 55.) E változás miatt napjainkban domináns a hírverseny a médiatermékek között a szenzáció értékű hírek mihamarabbi közlésére, így bizonyos dolgokat már nehéz lenne kivárással közölni, ami esetleg a tradicionális kommunikációs modell szerint még működött volna. „A sajtó és média fokozatosan alkalmazkodott a nagyközönség szükségleteihez,

miközben természetesen maga is formálta azokat.” (Bajomi-Lázár, 2008, 55). Mi számít hírnek? Melyik az az esemény, ami elég különleges ahhoz, hogy bekerüljön a médiába? Leszükítve, melyik az a sporttal vagy sportolóval kapcsolatos hír, ami elég érdekes ahhoz, hogy nyilvánosan beszámoljanak róla, és annak közlése milyen formában történhet. „A világ nap mint nap végbemenő, szinte végtelen számú eseménye közül, a média csak véges számút emel a hírekbe.” (Bajomi-Lázár, 2008, 170.).

A sport(média) globalizációja

„Az évezred végén, elsősorban a jelenleg is zajló digitális forradalomnak köszönhetően valósággá vált a pénz és az információ elektronikus áramlása, és ezen keresztül az, hogy a társadalmi-gazdasági folyamatok egyre több országot, régiót, települést és embert érintenek.” (Földesiné és mtsai, 2010, 162.). A piaci igények, a fogyasztói társadalom térnyerése, illetve a gazdasági szektor dominanciájának következtében, a sport, mint társadalmi alrendszer belső mechanizmusai is megváltoztak (Dóczi, 2011).

A globalizáció térnyerése előtti időszakban, tehát a '90-es évek előtt, jóval kevesebb médiatermék volt elérhető a piacon, mint napjainkban, ehhez képest a sportközvetítéseket kiemelt figyelemmel kísérték a társadalom tagjai. Ezzel a régi helyzettel ellentétben, napjainkban számtalan lehetőség nyílik a szabadidő eltöltésére, amelyből az egyik választási alternatíva, a sporttal kapcsolatos – akár aktív, akár passzív – időtöltés lehetősége. A fogyasztói társadalom egyre dominánsabb jelenlétének következményeként, a szolgáltatást nyújtóknak meg kell nyerni a fogyasztókat, így a szurkolóknak, mint a fogyasztói társadalom résztvevőinek, egyre nagyobb választási lehetőségük van arra, hogy szabadon megválasszák milyen sporttal kapcsolatos hírekre, eseményekre kíváncsiak (Beech és Chadwick, 2007).

A technikai fejlődésnek köszönhetően, a szélesedő információs csatornákon, több emberhez, gyorsabban és nagyobb mennyiségben jutnak el a sportról számot adó hírek és információk is (Giulianotti, 1999). A globalizáció, és ezen belül is ez az új trend, ami legfőképpen az internet megjelenésének köszönhető, a sport világát is magával ragadta a '90-es évek során. Jordan elemzésében találhatjuk azokat a kimutatásokat, amelyek demonstrálják az internet térnyerésének súlyát a sportmédiá világában. Az 1996-os atlantai olimpia alatt, az NBC weboldalát összesen két fő kezelte. Ez a létszám négy év elteltével a 2000-es Sydney olimpiái idején már 140 főre nőtt (Jordan, 2000). A '90-es évekre visszatekintve megállapítható, hogy a sport világa és az újmédia még csak ismerkedett egymással, azonban a 2000-es évek során az internet térnyerése lényeges újdonságokat hozott ebben a tekintetben. A 2004-ben alapított, 2006-ban globálissá vált, és 2013-ban már 1,2 milliárd havi aktív felhasználóval rendelkező Facebook a mai napig is a világon a legnépszerűbb közösségi média (Nicholson és mtsai, 2015), amely orgánum alapjaiban változtatta meg a média és a fogyasztók, így a média és a sport/élsportolók kapcsolatát is, hiszen a közösségi

oldalakon keresztül napjainkban már bárki megszathat a közvélemény számára érdekes tartalmat. Az újmédia – amely magába foglalja a digitális és szociális médiákat – megjelenésének és térnyerésének köszönhetően radikálisan átalakult a kapcsolat a sportszolgáltatók és a sportfogyasztók között (Coakley, 2015). A közösségi oldalak dominanciájára 2012-ben a Nemzetközi Olimpia Bizottság is felfigyelt, így *„irányelveket határozott meg az olimpiai játékok idejére”* (Kokovay és Zsiros, 2012, 84.) a közösségi oldalak használatát illetően.

„A médiát is fogyasztjuk, és a médián keresztül is fogyasztunk. A médiából tudjuk meg hogy, mit és hogyan fogyasszunk. A média beszél rá minket a fogyasztásra” (Silverstone, 2008, 98.). A sport ugyan nem függ szükségszerűen a médiától, azonban azoknál a sportágaknál, amelyek nincsenek reflektorfényben, azaz nem közöl hírt róluk rendszeresen a média, gyakran találkozhatunk finanszírozási problémákkal, illetve megfelelő publicitás hiányában előfordulhat, hogy a sportág nem lesz vonzó a fogyasztók/rajongók számára sem (Pedersen, 2007; Coakley, 2015). A piac, a fogyasztók igényeit próbálja minél jobban kielégíteni, azonban nem szabad megfeledezni arról, hogy a vásárlóközönség csak azok közül a termékek közül tud választani, amelyek megjelennek a kereskedelemben. Piaci megközelítésből elgondolkodtató, hogy bizonyos helyzetekben a sportot, és akár a sportolókat a jelenkori társadalomban mennyire kezelik és kezelhetik termékként. A társadalom tagjai csak azokat a „termékeket”, azaz sportágakat vagy sportolókat fogják megismerni, akik kint vannak a piacon, tehát azokat, akik, és amelyek a média közreműködésével közismertek lesznek. Az olimpiák történetében is megfigyelhetjük ezeket a változásokat, hiszen előfordul, hogy egy hagyományos, fogyasztói igényeket hanyatlóan kiszolgáló sportágat cserélnek le az olimpiai programban, egy divatos, trendi, a fogyasztói társadalom figyelmét felkeltő és szórakoztató, azaz egy jóval magasabb piaci értékekkel rendelkező sportágra (Coakley, 2015).

A piaci alapon működő tömegkommunikációs eszközök elsősorban a fogyasztókhoz szólnak, a minél nagyobb nézettség, olvasottság, hallgatottság elérése érdekében. Érdekes párhuzamát találhatjuk ezen új célkitűzés megjelenését az élsportban is. *„A sportipar és a médiaipar összefonódásának hátterében az áll, hogy a sportműsorok a legnépszerűbb televíziós programok a világon, ugyanakkor a legfontosabb sportversenyeket – mint pl. az olimpiai játékokat – éppen a televízió tette globális eseményekké”* (Gál, 2007, 51.). Az 1896-os első újkori olimpiáról a média munkatársai közül mindössze 12 fő tudósított. Több mint 50 év elteltével, 1952-re ez a szám 2000 főre emelkedett. A 2012-es Londoni Olimpián 5600 különböző tömegkommunikációs eszköz delegálásával, összesen 18600 médiában dolgozó szakember akkreditált az eseményre, amely létszám körülbelül a duplája az olimpián versenyzőként résztvevő sportolóknak (Nicholson et al., 2015). A NBC közleménye szerint a 2012-es londoni nyári olimpia minden idők legnézettebb műsora lett Amerikában. A londoni olimpiát összesen 219 mil-

lióan kísérték figyelemmel, felülmúlva az addigi nézettségi rekordot tartó 215 milliós nézettségű 2008-as pekingi nyári olimpiai játékokat (Kondoloyi, 2012). A 2008-as Pekingi Olimpia előtt 2 évvel történt az az eset, hogy az NBC és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság közösen döntött arról, hogy az úszódöntőket délután helyett, délelőtt fogják megtartani a 2008-as olimpián. Ezzel a határozattal, a döntéshozók a szakmai érvek helyett a kereskedelmi érdekeket helyezték előtérbe, így Amerikában kereskedelmi értelemben vett fő műsoridőben nézhatték szurkolók milliói élő adásban az úszódöntőket. Érdekes kimutatás, hogy négy évvel később Londonból, az úszódöntőket már néhány órás késéssel sugározták fő műsoridőben, és felvételtől ugyan, de meglepő módon mégis nagyobb nézettséget generáltak, mint négy évvel korábban a pekingi élő közvetítések alkalmával (Greysen és Kogan, 2013). Az úszódöntők időpontjának eltolása, az amerikai kereskedelmi fő műsoridős sugárzás érdekében, előreláthatólag Rióban is ismét napirendre kerül. Az NBC és a Nemzetközi Olimpiai Bizottság megállapodása értelmében az úszódöntőket a hagyományosnak mondható kora esti 6 órai időpont helyett, helyi idő szerint este 10 órakor tervezik elkezdni, ami amerikai időszámítás szerint fő műsoridő. A Swimming World című úszás szaklapban a riói olimpiára készülő edzők, sportolók és sportvezetők is felháborodásukat fejezték ki a szakmai érdekeket háttérbe szorító döntés miatt (Selthoffer, 2015).

A sport és a média kapcsolatának változásai az 1989-90-es rendszerváltás után Magyarországon

„A média változik, és a korábbiakban is keresztülment már gyökeres változásokon. Csak a mi századunkban láthattuk a telefont, a filmet, a televíziót megjeleni, majd tömegesen elterjedni és a mindennapok elengedhetetlen kellékévé válni. Most pedig a médiakultúra még intenzívebbé válásának egészen új spektruma áll előttünk az internet globális elterjedésével és annak ígéretével (egyesek szerint veszélyével), hogy egy olyan interaktív világban fogunk élni, amelyben már senki és semmi nem lesz – még hozzá azonnal megközelíthetetlen és elérhetetlen.” (Silverstone, 2008, 18). A sport és a média „házassága” már hosszú évtizedekre nyúlik vissza, azonban ez a kapcsolat folyamatosan változik. Visszatekintve a kezdetekre, a Nemzeti Sport első száma 1903-ban jelent meg Magyarországon. *„A szerkesztőségi vezércikk világosan indokolja a lapindítást: „Hazánkban az utolsó évtizedben örvendéses fejlődésnek indult a testedző sport ügye, de még mindig nem vagyunk ott, ahol lehetnénk és tehetőségeinkhez képest lennünk kellene. A legnagyobb hiba és legfontosabb hiány sportéletünkben a megfelelő szakirodalom hiánya. Nincs oly lapunk, amely minden testedző sportot egyformán felölelne, egyenlő magas szak-színvonalról tárgyalna, a legkiválóbb sport-férfiak eszméit terjesztve, vezére, irányítója lenne a magyar sportéletnek, tanítója, buzdítója a babérért küzdőknek, tolmácsolója a külföldi mozgalmaknak, az érintkezés közvetítője a sportemberek és a közönség között.”* (Média Ász, 2008). A Magyar Rádió 1928 óta közvetít rendszere-

sen sporthíreket; az első labdarúgó-mérkőzést 1930-ban közvetítette. Az elektronikus média első piacra lépő terméke a rádió volt. Ennek köszönhetően a rádió lett az első olyan tömegkommunikációs eszköz, amelyen keresztül közvetlenül, akár élőben is eljutottak a sporthírek, sportközvetítések a társadalom tagjaihoz (Pedersen, 2007). A nyomtatott sajtó és a rádió is nagy hatással volt a fogyasztókra, azonban az igazi nagy áttörés ezen a téren a televízióknak köszönhető. A televízió megjelenése, alapjaiban változtatta meg és óriási hatással volt a sportújságírásra. A Magyar Televízió 1958-ban sugározta a Telesport első adását (Názer, 2014). *„A televízió elterjedésének első évtizedében Magyarországon meglehetősen szerény alternatívák voltak a szabadidő eltöltésére. Azokban az években a sporteseményeket sokkal nagyobb érdeklődés kísérte.”* (Földesiné, 1984, 252.). Mivel a televízióban a vizuális élmény volt a meghatározó, az újságírás elindult egy olyan új irányba, amit a fogyasztók a tv-nézés közben nem kaptak meg, tehát előtérbe került a mélyinterjúk, háttéranyagok készítése, amelyeknek egyik fő célja a véleményformálás volt (Pedersen, 2007). Ezekre az évtizedekre sokat változtak a sportmédiá legfőbb társadalmi funkciói. A sokasodó hazai és nemzetközi sporteseményekről szóló tudósítások kimondott céljává vált a nemzet szimbolikus közösségének összekovácsolása. Ha egy sportoló vagy csapat sikereket ér el nagy nemzetközi megmérettetéseken, arról a médiumok előszeretettel számolnak be, ez pedig a társadalom tagjait büszkeséggel töltheti el (Dóczi, 2011), mindez pedig végső soron a sportoló számára is megerősítést jelent. Erre utalnak a kétszeres olimpiai bajnok Magyar Zoltán szavai a Nemzeti Sporttal kapcsolatban: *„Arra már nem emlékszem, hogy mikor vettem az első újságot a kezembe, de az 1976-os montreali olimpián aratott győzelmem után megjelent címlap a mai napig ki van téve a lakásunkban.”* (Média Ász, 2008).

A korábbiakban már kitértünk arra, hogy a média monopol és egyirányú hatalma, hogyan változott meg az idők során, és vált egyre fontosabbá – sok esetben gazdasági szempontokat figyelembe véve –, iránymutatóvá a fogyasztók visszajelzése. Magyarországon az 1996-os médiatörvény következményeként a többségében közszolgálati média mellett, amelynek célja elsősorban a *„tömegkommunikációs közjavak előállítása”* (Gálik és Urbán, 2009, 118.) egyre több piaci alapon, vállalkozásként működő kereskedelmi tömegkommunikációs eszköz jelent meg a kínálatban, köztük több tematikus sportcsatorna is (Várhegyi, 2012), melyek között versengés indult el a fogyasztók megszerzéséért. A fogyasztók visszajelzése, igényeik kiszolgálása vált az elsődleges szemponttá, hiszen ezek a tömegkommunikációs eszközök nagymértékben a nézettségéből/olvasottságból/hallgatottságból adódó reklám- és szponzorációs bevételekből finanszírozzák működésüket (Gálik és Urbán, 2009).

A szórakoztatás valamilyen formában mindig is jelen volt a média világában, azonban az újságírás az elmúlt néhány évtizedben vált igazán nagy üzleti vállalkozássá (Folkert és Lacy, 2004). Radikális vál-

tozást hozott a média világában, hogy – többek között a globalizációnak és a rendszerváltásnak köszönhetően (Gulyás, 2000) – a kilencvenes évek elején, a fogyasztói társadalom kialakulásának hatására egy régi-új műfaj jelent meg Magyarországon a média világában: a bulvár, amely akkoriban egy rést töltött be a piacon, és amelyre a fogyasztók pozitívan reagáltak. Maga a bulvár, mint jelenség, azaz az olvasók szórakoztatása, bizonyos időszakokban már jelen volt a rendszerváltás előtt is Magyarországon, de egészen más formában, mint ahogy a 90-es években újra elérhetővé vált a fogyasztók számára. A bulvár hírek közé nem csak sztárok és botrányok tartoznak, hanem katasztrófák vagy akár különös emberi történetek is. Hazánkban az első bulvárlap Az Este volt, amely 1886-ban jelent meg először (Andok, 2013). *„A sztárság fogalma, mely már az 1930-as évektől jelen volt a sporttal kapcsolatos témákban, a 20. század végére rendkívül megerősödött.”* (Andok, 2013, 116.). A sztárság fogalmának megerősödése összefügg a bulvár, mint régi-új piaci szereplő domináns szerepével. A rendszerváltás utáni új szegmens keretén belül megjelent napilapok közül legjobban az 1994-ben alapított Blikk teljesített. *„Az akkori bulvár-napilap piacra ötödikként lépett be, majd a bulvárpiacon kinőve nemcsak eredeti szegmensében lett piacvezető, hanem a teljes magyar napilap piac legnagyobb szereplőjévé vált.”* (Ringier, 2013). A Blikk, azaz egy bulvár lap magyarországi piacvezetői pozíciója már önmagában demonstrálta azt a tényt, hogy a média világa radikális változásokon ment át a '90-es évektől napjainkig.

Élsportolók és média kapcsolata a tradicionális és az új kommunikációs modell tekintetében

A globalizáció térnyerése az élsportolók és a média kapcsolatára is meghatározóan hatott. A média munkatársai elsősorban azért közölnek híreket, hogy a nagyközönség igényeit kiszolgálják, és nem feltétlenül azért, hogy bizonyos sportolókat vagy sportágakat promotáljanak (Pedersen, 2007). Ez az állítás is alátámasztja azt, hogy a piaci igények – azaz a fogyasztók – diktálnak, és a kétirányú kommunikációs modell kontextusában van is beleszólásuk abba, hogy milyen hírek jelennek meg a nyilvánosságban. A hírverseny és a szenzációért folyó küzdelem miatt megesisik, hogy a médiában szereplő személyek – akár sportolók is, akár tudtukon kívül is – „áldozatul” eshetnek ennek a harcnak. Előfordulhat, hogy maga a sportoló is meglepődve találkozik olyan hírekkel és címlapokkal, amelyek egy teljesen más szöveggörnyezetből kiragadott, és félreérthetően közölt akár félmondatból adódnak, vagy rosszabb esetben a sportoló nem is tud arról, hogy milyen hír jelenik meg róla.

Az élsportolók nemzetközi megmérettetéseken elért kimagasló eredményeiről valószínűsíthető, hogy ezekről mind a tradicionális, mind pedig az új kommunikációs modell által meghatározott paradigmában a média objektív módon beszámol. Ugyanakkor az új kommunikációs modell tekintetében, egy sporttal vagy sportolóval kapcsolatos hír már nem csak szorosan a sportban elért sikerek és tör-

ténések miatt tarthat érdeklődésre számot a fogyasztók körében. A tradicionális modell szempontjából ugyan megjelenhetnek egyéb, nem kizárólag az eredményekkel kapcsolatos hírek is, mint például hogy kinek mennyi a fizetése vagy hány szurkoló volt egy mérkőzésen, azonban ezek az információk még többnyire szorosan kapcsolódnak a sportéleten belüli történésekhez. Az új kommunikációs modell térnyerése miatt, ez az idők során megváltozott. Az új időszámítás óta az élsportolók szubjektív tekintetben a fogyasztók számára érdekesnek vélt, a sporttól adott esetben teljesen független cselekedetekkel is bekerülhetnek a médiába, amely hírek negatív és pozitív kicsengésűek egyaránt lehetnek a sportoló megítélését illetően. A sztársportolók egy része ma már nem csak sportolóként, de civil emberként is reflektorfényben van, tehát általánosságban a magas szintű sportoláshoz kapcsolt hagyományos értékeket – teljesítmény, önkontroll, versengés, csapatmunka, küzdés, a szabályok betartása – nem csak a pályán, hanem azon kívül is párosítja velük a társadalom, és ezért ezzel a példaértékű erényekkel ellentétes deviáns viselkedés esetén pillanatokon belül a figyelem középpontjába kerülhetnek (Coakley, 2015). A bulvár műfaj egyik fontos sajátossága, hogy sztárokat kreál, illetve a már közismert emberek életének addig ismeretlen részeibe „avatja be” az olvasókat, nézőket. A sztárkultusz a jelenkor sportolót sem hagyja érintetlenül, sőt, ők váltak ennek egyik legfontosabb célpontjává, „hiszen a média az, ami újratermeli és megerősíti a sztárok uralmát és jól kihasználja a sportolók hármass funkcióját. A sztárok, mint sportemberek az események főszereplői, és ezáltal a tudósítások anyagának "szállítói". Mint ünnepelt csillagok megteremtik egy műsor szórakoztató értékét. Végül, mint izgalmas személyiségek biztosítják az individualizációt és a személyiségformálást, amelynek segítségével megszerezhető és megtartható a néző (Whannel 1992). A sztárok elsősorban a fiatalokat ragadják magukkal. Egy-egy emlékezetes egyéniség hosszú időre képes hagyományos nemzeti sporttá tenni azt a sportágat, amelyben győzelmeit aratta.” (Urbán, 1997; Zadrznik és Topic, 2013). Bár a nagy bajnokok már évtizedekkel ezelőtt is ismertségnek és elismertségnek örvendhettek, rajongóik akkor még leginkább a sportkedvelők közül kerültek ki. Az új kommunikációs modellnek, ezen belül is a bulvár műfaj térhódításának köszönhetően, a sportolók már nem csak kimagasló eredményeik elérése kapcsán kerülhetnek be a napi hírekbe, hanem egyéb, addig a nagyközönség által nem ismert oldalukról is megismerhetik őket az olvasók/szurkolók. Amióta a legnagyobb sztárok nem-sportoló szerepet is játszanak a nyilvánosság előtt, rajongóik közé tartozhatnak olyanok is, akik amúgy nem is érdeklődnek a sport iránt (Dóczi, 2011).

„Sajnos azonban a teljesítmény- és rekordcentrikus sportban számos olyan negatív tulajdonság is fűződhet a sportolókhöz, amelyre a szenzációhajász média szívesen fókuszál olvasottságának, nézettségének emelése céljából” (Gál, 2007, 56.). Így a deviáns viselkedés megjelenése a sportban, hason-

lón más kulturális területekhez, kiemelt szerepet kaphat egy sportközvetítés vagy sporttal kapcsolatos hír vonatkozásában is. Meghatározó médianyilvánosságot kapott az az eset 2007-ben, amikor a hátvéd Michael Vick, az NFL egyik legnépszerűbb játékosa, az ünnepelt sztársportolóból pillanatok alatt a közvélemény által egy elítélt személyé vált, amikor deviáns viselkedése (állatkínzás és illegális kutyaviadatok lebonyolítása) miatt, közel két évre börtönre ítélték. Vick szabadulása után deviáns viselkedését maga mögött hagyva, sportolóhoz méltó magatartást tanúsítva újra elkezdett edzeni, kemény munkával és kitartással visszaküzdötte magát a legjobbak közé az NFL-ben. A közvéleménytől ezek után új esélyt kapott, és hamarosan újra ünnepelt és sikeres sztár lett (Billings et al., 2015). A sport piaci erejének mértéke jelenleg is egy folyamatosan zajló növekedési hullámban van, amelynek része, hogy a sportmédia munkatársai új hírek és érdekes történetek megírására töreksznek, lehetőleg elsődleges forrásként, sportról és élsportolókról egyaránt (Pedersen, 2007). A sportújságírás az elmúlt 10-15 évben radikálisan megváltozott. Összefoglalók és statisztikák helyett, inkább elemzések, vélemények, szenzáció értékű történések kerülnek a hírekbe (Billings et al., 2015). Az új kommunikációs modell térnyerésével a visszajelzés, azaz az interaktív kommunikáció lehetősége nem csak a fogyasztók esetében érvényes, hanem természetesen mindenki számára, aki véleményt szeretne nyilvánítani. Ez az új irányzat már lehetővé teszi azt is, hogy az adott szervezet vagy sportoló direkt módon, a média közvetítő szerepe nélkül is kommunikálni tudjon a külvilággal, ami a tradicionális kommunikációs modell tekintetében elképzelhetetlen lett volna. Ennek tükrében az internet megjelenése óta a média munkatársai és a sportolók kapcsolata radikálisan megváltozott. Ma már a sportoló saját internetes felületén (weboldal, közösségi oldal, blog) direkt módon is tud kommunikálni a szurkolókkal, tehát sok esetben a média munkatársainak nincs privilégiuma az új információk tekintetében, hanem ők is egy időben értesülnek a szurkolókkal, egy sportoló saját felületén közzétett hírről.

Következtetések

Elméleti kutatásunk során bemutattuk, hogy az elmúlt bő két évtizedben milyen radikális változásokon ment keresztül a média, ezen belül is a sportmédia világa. Elemzésünk során megbizonyosodtunk arról, hogy a globalizáció térnyerése, az internet, az újmédia és ezzel párhuzamosan a kétirányú kommunikációs modell megjelenése jelentősen megváltoztatta a sport és a média nexusát.

A '90-es években a globalizáció hatására, és az internet térnyerésével egy új, napjainkban beláthatatlan következményű folyamat indult el a világban. Silverstone (2008) megfogalmazásában „a globalizáció nem más mint elmeállapot, addig terjed ameddig a képzeletünk.” Mint ahogy Silverstone véleménye is jelzi, napjainkban csak találgatások vannak ennek a folyamatnak a folytatásáról. „Benjamin Parker amerikai író szerint új kommunikációs titánok jelennek meg majd meg, akik igyekeznek megsze-

rezni az ellenőrzés monopóliumát nemcsak olyan anyagi javak fölött mint a szén, az olaj, az acél, a vasút, hanem az információalapú társadalom nélkülözhetetlen eszközei fölött is” (Briggs és Burke, 2009). Ma még nehéz lenne megjósolni, hogy bármilyen formában is vissza fognak-e térni, ha átalakult formában is, a tradicionális kommunikációs modell elemei, vagy továbbra is a kétirányú kommunikációs modell dominál a jövőben, ahol is a hatékonyság elérése érdekében, a közvélemény befolyásolására eszköz lehet a monopol hatalom helyett, a meggyőzés és a manipulálás.

A médiának meghatározó eszközei vannak ahhoz, hogy hatással legyenek, vagy bizonyos esetekben akár formálhassák is a kultúrát. Ennek a rendkívüli privilégiumnak a birtokában a média többek között képes alakítani az emberek véleményét, értékrendjét és gondolkodását számos dolog tekintetében, legyen szó a sportkultúra alakításáról, vagy éppen a közvélemény nézeteinek befolyásolásáról bármilyen sporttal kapcsolatos témában (Pedersen, 2007). A médiát nevezhetjük egy úgynevezett hídnak is, amely összekapcsolja a sport világában élőket a társadalommal. Ebből a felelősségből adódóan a sport világában élőknek – mint a fogyasztói társadalom szereplőinek – is „versenyben” kell maradniuk ebben a 21. században zajló „kommunikációs harcban”, ehhez pedig a média-reprezentáció tekintetében mindenképpen lényeges a fogyasztói igények kiszolgálása, az újmédia korszerű használata, és az, hogy a kommunikációs paradigmaváltásból adódó kihívásokra megfelelően fel tudjanak készülni.

Felhasznált irodalom

- Andok M. (2013): *A hírek története*. L'Harmattan kiadó, Budapest.
- Bajomi-Lázár P. (2008): *Média és Társadalom*. Antenna-könyvek sorozat, Budapest.
- Beech, G J., Chadwick, S. (2007): *Marketing of Sport*. Edinburgh Gate, Harlow.
- Billings, A.C., Butterworth, M.L., Turman, P.D. (2015): *Communication and Sport*. Sage. Thousand Oaks.
- Briggs, A., Burke, P. (2009): *A social History of the media from Guttenberg to the internet*. Polity Press. Cambridge.
- Coakley, J. (2015): *Sport in Society*. New York, McGraw-Hill.
- Dóczi T. (2011): *Rendszerváltás, globalizáció és nemzeti identitás a sportban a XXI. század kezdetén Magyarországon*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola, Sport- és Társadalomtudományi Program. Budapest.
- Folkert, J., Lacy, S. (2004): *The media in your life: An introduction to mass communication*. Pearson, Boston.
- Földesiné Sz. Gy. (1984): *Magyar Olimpikonok önmagukról és a sportról*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 252.
- Földesiné Sz. Gy., Gál A., Dóczi T. (2010): *Sport-szociológia*. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest.
- Gál A. (2007): *Sport és társadalmi nem a 21. század elején a média tükrében Magyarországon*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem, Sporttudományi Doktori Iskola, Budapest.
- Gálik M., Urbán Á. (2009): *Bevezetés a médiagazdaságtanba*. Aula kiadó, Budapest.
- Giulianotti, R. (1999): *Football: a sociology of the global game*. Polity Press, Cambridge.
- Greyser, S.A., Kogan, V. (2013): *NBC and the 2012 London Olympics: Unexpected Success*. Harvard Business School. http://www.hbs.edu/faculty/Publication%20Files/14-028_99a0100c-7dcc-4fc4-bf29-6c0bd2f5561d.pdf Letöltve: 2015.07.31.
- Gulyás Á. (2000): *Bulvárlapok a rendszerváltás utáni Magyarországon*. *Médiakutató*, 2000 ősz, Piac rovat. http://www.mediakutato.hu/cikk/2000_01_osz/02_bulvarlapok_a_rendszervaltas_utani_magyarorszagon/ Letöltve: 2013.05.19.
- Jordan, G.B. (2000): *Web pulled viewers away from the Olympic Games: From Sydney, it was a tale of two technologies, yesterday's and tomorrow's*. *Nieman Reports*, 54: 4. 43.
- Kline, R.S. (1996): *Effective public relations A model for business*. *Management Research News*, 19: 6. 55-60.
- Kokovay Á., Zsiros M. (2012): *A NOB közösségi médiapolitikája London előtt*. ME.DOK 2012/1, 83-89. <http://www.medok.ro/ME.dok-2012-1.pdf> Letöltve: 2015.08.12.
- Kondoloyi, A. (2012): *Press Release*. London Olympics is the most-watched television event in U.S. history. Tv by the numbers. <http://tvbythenumbers.zap2it.com/2012/08/13/london-olympics-on-nbc-is-most-watched-television-event-in-u-s-history/144780/> Letöltve: 2015.08.01.
- Názer Á. (2014): *A rádiós sportközvetítések hős-kora*. http://www.rubicon.hu/magyar/oldalak/a_radios_sportkozvetitesek_hoskora/ Letöltve: 2014.12.01.
- Newman, P., Harris, W. (2013): *Social Media in Sport Marketing*. Holcomb Hathaway, Scottsdale, AZ.
- Nicholson, M., Kerr, A., Sherwood, M. (2015): *Sport and the Media, Managing the nexus*. Routledge. Oxon.
- Pedersen, M.P., Miloch, S.K., Laucella, C.P. (2007): *Strategic Sport Communication*, Human Kinetics, US.
- Ringier Kiadó (2013): *Blikk*. Bulvár napilap. Médiaajánlat. <http://www.ringier.com/mg/products/hungary/newspapers/24-blikk> Letöltve: 2013.05.18.
- Média Ász (2008) *Sajtótörténet Plusz: Nemzeti Sport Történelem*. *Média Ász*, 32: 604-607 http://mediaasz.hu/cikkek/32_Sajtotortenet%20plusz%20-%20sport.pdf Letöltve 2014.11.29.
- Roberts, G.C., Treasure, D.C., Hall, H.K. (1994): *Parental goal orientation and beliefs about the competitive sports experience of their child*. *Journal of Social Psychology*, 24: 7. 631-645.
- Scannell, P. (2007): *Media and Communication*. Sage. London.
- Selthofer, S.V. (2015): *2016 Rio Olympic Athletes Peril; Late nights swimming finals favors NBC*. *Swimmingworld*. <http://www.swimmingworldmagazine.com/news/olympic-athletes-in-peril-2016->

late-night-swimming-finals-favors-only-nbc/ Letöltve: 2015.07.23.

Silverstone, R. (2008): *Miért van szükség a média tanulmányozására?* Akadémiai Kiadó, Budapest.

Smith, E.R., Mackie, D.M. (2004): *Szociálpszichológia*. Osiris Kiadó, Budapest.

Spaaj, R. (2012): Olympic rings of peace? The Olympic movement, peacemaking and intercultural understanding. *Sport in society*, **15**: 6. 761-74.

Urbán Á. (1997): *Sportútlek, Média és Társada-*

lom. <http://ebooks.gutenberg.us/Wordtheque/hu/AAACJV.TXT> Letöltve: 2013.05.21.

Várhegyi F. (2012): *A sport és a televízió közös története*. ME, DOK 2012/1 53-68. <http://www.medok.ro/ME.dok-2012-1.pdf> Letöltve: 2015.08.04.

Zadraznik, M., Topic, M.D. (2013): Some views of elite athletes on cooperation with the media and media's influence on sports and private lives. *Acta Univ. Palacki, Olomuc, Gymn* **43**: 2. 47-54.

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! Terjeszhető!

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:.....

.....
alírás

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.

Az egészségturizmus, az egészségmegőrzés az élethosszig tartó tanulás szolgálatában

Health tourism in the service of health maintenance and lifelong learning

Savella Orsolya¹, Starhon Katalin², Fritz Péter³

¹Szolnoki Főiskola, Turizmus-, Térség- és Társadalomfejlesztés Tanszék, Szolnok

²Pannon Egyetem, Testnevelési és Sport Intézet, Veszprém

³Ferencvárosi Torna Klub, Budapest;

³Eszterházy Károly Főiskola Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger

E-mail: savellao@szolf.hu

Összefoglaló

Hazánkban a lakosság általános egészségi állapotának romlása a hatvanas évek közepe óta tart, melynek következtében Magyarország egyre jobban elmaradt a fejlett egészségi kultúrával rendelkező országoktól. A népesség egészségi állapota rosszabb, mint ami az ország gazdasági fejlettségi szintjéből következne. Az egészségfejlesztés területén belül az egészségnevelés több területet érintve tesz erőfeszítéseket az ország egészségmutatóinak javításáért. Törekvéseik között szerepel az egészségmagatartás ismereteinek széles körű terjesztése, hogy a lakosság az elsajátított szomatikus, pszichohigiénés és szociálhigiénés kompetenciák alapján élje mindennapjait (Nemessányiné, 1998). A népegészségügy a helyes életmód hirdetésével nem csak az egészség javítását tűzte ki céljául, hanem a kialakult helyzet további romlásának megakadályozását is. A társadalom célja, mind a gazdasági, mind az egyén személyes érdeke szempontjából az egészség védelme és annak tartós fenntartása, melyhez az egészségturizmus, mint az iskolán kívüli nevelés egyik szintere kapcsolódhat.

Kulcsszavak: egészség, nevelés, turizmus

Abstract

In Hungary, the general decline of individual state of health has been continuing since the mid 1960s, as a result, the country is more and more falling behind other countries with an advanced culture of healthcare. The health of the population as a whole is worse than what the economical situation of the country would otherwise indicate. Within the field of health improvement, health education attempts to improve the statistical indices of health by addressing more and more subfields. Important among its efforts is to spread general knowledge and ideas about self-conscious behaviour and attitude regarding health, in order to help the population live their everyday lives according to acquired somatic, psychohygienic and sociohygienic competencies (Nemessányiné, 1998). By promoting a healthy lifestyle, public healthcare has not only set the goal to improve the general state of health, but also to

prevent further aggravation of the current situation. The objective of society should be to protect and continually guarantee the proper state of health both for economical and individual reason, which can include health tourism as a stage for education outside school environments.

Keywords: health, education, tourism

Bevezetés

Általánosan elmondható, hogy minden cselekedetünk vagy megnyilvánulásunk valamilyen értéket képvisel. Ezek szocializációnk során alakulnak ki és fejlődnek. A nemzetközi és nemzeti mintákon végzett értékutatások azt mutatják meg, hogy az emberekben meglévő értékek közül melyek, vagy mely csoportok tekinthetők dominánsaknak, melyek kisebb súlyúaknak. Az egyes értékek rangsorolása alapján kialakuló preferenciák mentalitásbeli, magatartásbeli sajátosságokra és különbségekre utalnak egyének, csoportok és társadalmak között. E kutatások eredményeinek tükrében bizton állíthatjuk, hogy az egészség az alapértékek között található (Losonczi, 1989). Mi akkor a magyarázata annak, hogy az emberek többsége a megbetegedési és halálozási statisztikák tanúsága szerint mégis egészségtelenül él (Meleg, 1988)?

Az egészséges élet egy cselekvő, tevékeny élet (Rókusfalvy, 1992). Feltételei között megfelelő ismeretek, helyes szemléletmód, megfelelő magatartási szokások és egészséges életvezetés szerepel. Ezeknek a tevékenységeknek személyiségalkotó hatásuk van, melyeket képesek vagyunk kedvezően irányítani, így életmódunk egészséges, illetve egészségtelen mivoltát az értékrendszerünk értékítéletei alapján, életvitelünkre vonatkozó alternatívák közötti döntéseink határozzák meg. Egészségesen élni nem egyenlő azzal, hogy az egészséget, mint értéket önmagában elfogadjuk. Az egészséges életvitel azon az – egészséget is magába foglaló – értékrendszeren alapul, melylyel a bennünket körülvevő szűkebb és tágabb környezethez viszonyulunk. Mivel az értéképződési folyamatban a szocializációs csatornák kiemelt szerepet játszanak, érdemes újból átgondolnunk az egészségérték építésében, formálásában adódó lehetőségeit, ezzel kapcsolatos feladatait (Meleg, 1986). Ahhoz, hogy a család és az iskola – mint az egyén legfőbb szocializációs csatornái – egymást erősítsék az egészség értékének közvetítésében, elengedhetetlen az a tudás, mely az egészségnek az egyén értékrendszerében elfoglalt helyét jelenti. Az Egészségügyi Világszervezet által bevezetett „International Classification of Functioning, Disability and Health”-ben

használt korszerű egészségmodellben a funkcionális csökkenésének három kategóriája különböztethető meg. Zavar (angolul: „impairment”), amely a test anatómiai szerkezetét és/vagy valamely funkcióját érintő probléma; a tevékenység akadályozottsága (angolul: „activity restriction”), ami valamely fizikai vagy mentális tevékenység végrehajtásában jelentkező probléma; az abban való részvétel korlátozottsága (angolul: „participation restriction”), amely a társadalmi szerep betöltésében, a társadalmi életben való részvételben megnyilvánuló probléma. Kissé egyszerűsítve, a zavar a testben vagy magában a szervezetben, az akadályozottsága tevékenységben, a korlátozottság pedig a társadalmi életben való részvétel során jelentkező problémákat jelenti. A fentiek alapján tehát az egyén egészségének 3 szintjét nem érdemes elkülöníteni: a szervezet, az egyéni, valamint a társas tevékenység szintjét, hiszen ma már általánosan elfogadott, hogy az egyének egészségügyi és szociális problémái nem elkülönülten jelentkeznek (Vitrai és Vokó, 2004).

Egy személy egészségét számos egyéni és környezeti tényező befolyásolja. Egyéni, úgymint biológiai, pszichés tulajdonságok, valamint a környezeti tényezők. Az egészség társadalmi ügy és nem az egyén személyes problémája, mint ahogy sokan gondolják hazánkban. Tapasztalataink szerint, aki ma tenni akar az egészségéért Magyarországon, vagy magára marad, vagy a média által közvetített egészséges életmódot hirdető „guruk” hálójában vergődik. A gyermekek vannak a legnagyobb veszélyben. Számukra az elsődleges esélyt a szülő, a családi környezet adhatja meg, hogy egy megfelelő életminőség kultúráját sajátíthassák el. A környezeti tényezők között az óvodáknak és az iskoláknak óriási szerepüknek kell lennie az egészségnevelésben. Az otthonról hozott, esetlegesen rossz életviteli szokások megváltoztatására csak akkor van esély, ha a tanuló megismeri és elsajátítja az egészség összetevőinek személyre szabott kritériumait.

Anyag és módszer

Tanulmányunk a témához szorosan kapcsolódó szekunder információkat gyűjti össze és dolgozza fel. Célunk, hogy az egészségturizmus és az egészségnevelés területeinek külön-külön történő vizsgálatával, olyan kapcsolódási pontokat találjunk, melyek alapot adhatnak egy későbbi hatásvizsgálat-hoz.

Tanulmányunk kérdéseit a következőképp fogalmaztuk meg:

Mitől függ az egészségünk? Hogyan őrizhetjük meg egészségünket? Az egészségturizmus hogyan segíthet egészségi állapotunk megőrzésében, fejlesztésében? Az egészségnevelésben? Az egészségturizmus milyen szerepet tölt be az egészségnevelésben? Az egészségturizmus hogyan kapcsolódhat a pedagógiához? Az egészségturizmus hogyan válhat a tanulás színterévé?

Egészségnevelés

Az egészségnevelés célja a közösség és minden egyes tagjának magatartását úgy formálni, hogy azzal az egyén és az egész társadalom egészségének megtartásához, fejlesztéséhez és az egészség visszaszerzéséhez járuljon hozzá (Nemessányiné, 1998).

Mint ilyen, szoros kapcsolatban áll a betegségmegelőzés lehetséges módjaival. Olyan tanulási folyamat, amely képességfejlesztést, elméleti, valamint gyakorlati tudás elsajátítását segíti. A népegészségügy az egészségnevelés terén kettős feladatot lát el. A helyes életmód hirdetésével nem csak az egészség javítását, de a kialakult helyzet további romlásának megakadályozását is célul tűzte ki. Az egészségre nevelés összetettségét az emberek különbözősége (egészségi állapot, fejlettségi szint) adja. Funkcióját tekintve, az ösztönzés, a megőrzés, a megelőzés, a javítás és a gyógyítás között, fontossága alapján változik (Rókusfalvy és Kovács, 1992). A társadalom egészségi állapota alapján napjainkban jóval nagyobb hangsúlyt kap a gyógyítás. A tény azonban, hogy könnyebb a meglévő egészséget fenntartani, mint azt visszaállítani, egyre inkább sürgeti a megelőzés és a megőrzés minden eddiginél hatékonyabb jelenlétét. Zrinszky (2002) szerint az eredménytelen egészségnevelés oka az egyenlőtlenül hangsúlyos verbális tanítás, valamint a káros szokások elretentéssel való visszaszorítása. Hiszen történhet ez az egészségvédő magatartás és a megelőzést támogató szolgáltatások ismertetésével, azonban önállóan a szociális valamint fizikai környezet támogatása nélkül, az egészség kommunikáció hatékonysága nagyban csökken (WHO, 2012). Útja lehet ennek az egészséges életmód szükségleteinek megerősítése, a tudatos egészségfenntartó és erősítő viselkedésmódok megszilárdításának elősegítése, effektív üzenetek hirdetése. A hatás megsokszorozása érdekében ezek a lehető legtöbb „csatornán” keresztül (Glanz és mtsai, 2008) úgy legyenek jelen, hogy a kívánt cél érdekében az egészségértékek, az információ, az önmenedzselés és a kontroll képességének fejlesztése, és a szociális támogatás (Bandura, 2004) egymást segítve jelenjenek meg (Meleg, 2002).

Egészségturizmus

Az egészségturizmus gyűjtőfogalomként tartalmaz minden egészséggel kapcsolatos utazást. A látogatók alapvető motivációja a gyógyulás, az egészségi állapot javítása, annak megőrzése, illetve a betegségek megelőzése (Málovics és Málovics, 2009). Az egészségturizmusnak van olyan típusa, amely preventív, illetve rekreációs jelleget öltve, nem a beteg gyógyulását, hanem kifejezetten az egészséges emberek egészségének megőrzését, valamint fejlesztését célozzák (Kincses és mtsai, 2009). A hazai és a nemzetközi szakirodalom a helyi sajátosságoknak megfelelően többféleképpen osztja fel az egészségturizmus területét. Van, aki a wellness, szabadidős tevékenységek mellett a „medical wellness” szolgáltatásokat a rekreációs turizmushoz kapcsolja (Kincses és mtsai, 2009). Van, aki – kihagyva a rekreációs turizmust – a „medical wellness” szolgáltatásokat közvetlenül az orvosi turizmushoz sorolja és csak közvetve kapcsolja a wellness turizmushoz (Voigt és mtsai, 2011). A leggyakrabban, és talán az egészségturizmus felosztásának a szakirodalmi hivatkozások tekintetében is legelfogadottabb felosztása a Puczko-Smith-féle táblázat (1. ábra), mely a területek közvetlen, valamint közvetett kapcsolódási pontjait is részletezi.

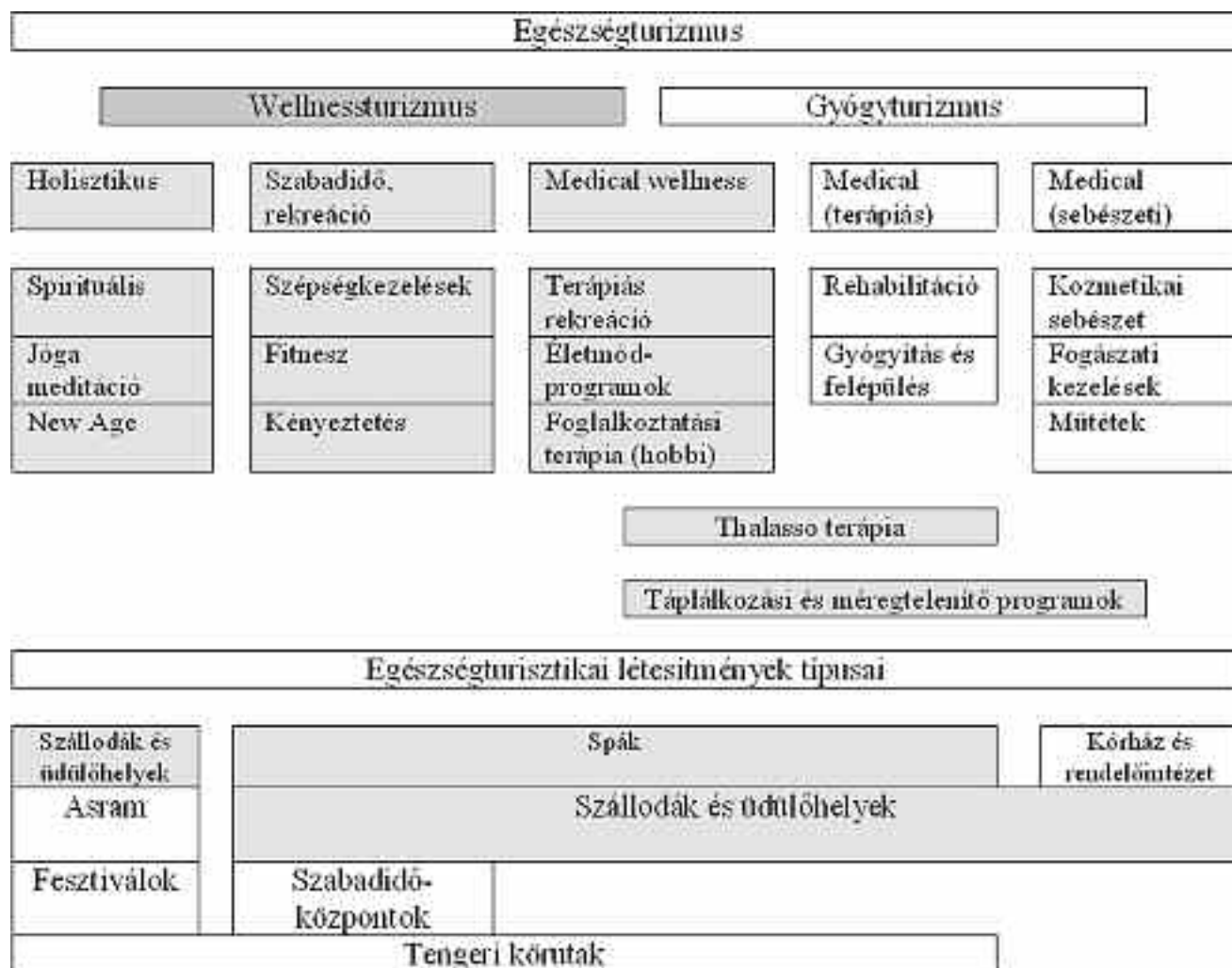
A bemutatott ábra a teljesség igényével rendszerezi az egészségturizmus fajtáit, és azon túl a létesítményeit is. Az előzőektől való eltérést a „medical wellness” közös kapcsolódási pontként, valamint a rekreációt a wellness turizmus részeként történő feltüntetésében mutat.

A téma szempontjából fontos (az ábrán szürkével jelölt) terület a wellness turizmus, ami olyan állandó lakhelyen kívüli ideiglenes tartózkodást jelent, mely során a cél az optimális egészségi állapot elérése, a testi, lelki és szellemi egyensúly megteremtése. A wellness a prevenció, regeneráció, relaxáció és rekreáció összessége. Az egészség fenntartását és fejlesztését célozza olyan báziskompetenciák kialakításával, mint a rendszeres testmozgás, a minőségi táplálkozás, az optimista beállítottság, az önismeret, a szenvedélyektől való mentesség, az öngyógyító folyamatok ismerete. Tulajdonképpen egy tanulási folyamat, melynek során, elsajátítva a különféle módszereket, jobb egészségi állapotra tehetünk szert. A wellness létesítmények aktív, valamint passzív szolgáltatásainak széles kínálata, mint az egészségmegőrzés eszközei – fitnessz, sportprogramok, személyi edzés, egészségügyi állapotfelmérés, életmód-tanácsadás, stresszmenedzsment, relaxáció, stb. –, pihenést, kikapcsolódást, és így közvetve az egészségi állapot javításának lehetőségét biztosítva állnak a turisták rendelkezésére (Fritz, 2011).

Ugyancsak fontos és a wellness meghatározó tényezője a spa is, mely az „általános jóllét szolgálatában álló olyan szolgáltatási egység, amely számos professzionális szolgáltatást nyújt az értelem, a test és a lélek megújulását elősegítve” (Halassy, 2007). A spa – a fürdő fogalmát kiszélesítve – olyan létesítményt jelent, amely szinte minden olyan szolgáltatást kínál, amely a vendégeket megnyugtatja, felfrissíti, meggyógyítja, kiegyensúlyozza és egészségesebbé teszi. Közös jellemző a wellness állapotának kialakítására való törekvés, a „4 R” – „relax, reflect, revitalise, rejoice” – segítségével.

Eredmények

A szabadidő eltöltésének módja, egészség-magatartásunkkal szorosan összekapcsolódva, olyan magatartásformákból tevődik össze, amelyek pozitív vagy negatív irányban hatást gyakorolnak egészségünkre. Az egészség-magatartási minták vagy koherens összefüggő életmódot feltételeznek, vagy komplex jelenségként nem mindig tudatos döntések eredményei is. Egészségvédő magatartásunkat pedig tudatosan vagy kevésbé tudatosan, aktívan vagy passzívan, az egészségünk megőrzése vagy fejlesztése köré szervezzük (Pikó, 2006). A társadalom célja mind gazdasági, mind az egyén személyes érdeke szempontjából, az egészség védelme és annak tartós biztosítása (Savella és Kalmárné, 2009). Az



1. ábra. Egészségturizmus felosztása és létesítményei, Smith-Puczkó alapján 2008. saját szerkesztés

egészségfejlesztés területén belül az egészségnevelés több területet érintve tesz erőfeszítéseket. Egyik törekvésük között szerepel az egészségmagatartás ismereteinek széles körben történő terjesztése, hogy a lakosság az elsajátított szomatikus, pszichohigiénés és szociálhigiénés kompetenciák szerint élje mindennapjait. Így az egészségnevelés a pedagógia és a nevelésemélet olyan része, mely összegyűjtve és rendszerezve az egészség védelmére vonatkozó információkat, a fő területekkel kölcsönhatásban állva biztosítja a szomato-pszichoszociális egészség egyensúlyát (Nemessányiné, 1998). Az egészség témája gazdasági és innovációs szempontból is hangsúlyos terület, mely nem csak az egészségnevelés, de az egészségturizmus egyes részének, pl. a wellness turizmusnak a felértékelődését is maga után vonta. A két terület lehetséges kapcsolatának alapját az adja, hogy ha az egészséggel kapcsolatos rendezvények pozitívan befolyásolják az ismeretek széles körű terjesztését (Kalmár és Kiss, 2009), miért ne lehetne az – ebben speciálisan érintett – egészségturizmus területeit is bevonni. E tekintetben a turizmus, a hozzá tartozó szolgáltatások gyakorlása közben elsajátított ismeretei révén kapcsolódhat az egészségnevelés szintereihez. Az egészség jegyében töltött turisztikai célú utazások során a pihenés, a rekreáció, az energiatartalékok feltöltése és a fittség elnyerése a cél, ám szerepe lehet az intézményes keretek között elsajátított ismeretek aktualizálásában, kibővítésében, a képességek csiszolásában és a kedvező attitűdök kialakításában (Zsolnay, 1996). Az egészség, mint hagyományos érték (Koncz és Nagy, 2004) többtényezős állapot. Fenntartása és fejlesztése függ a biogén szükségletektől, mint a táplálkozás, a pihenés és a mozgásszükséglet intenzitása; a jellemtől és az önfejlesztő aktivitás rétegétől, az egészséges életmód iránti szükséglettől. Az egészségnevelés az igénybe vett és kipróbált wellness szolgáltatások során felhalmozódott tapasztalatokra és ismeretekre támaszkodva válhat tanulási szintté, ahol hozzájárulhat az intézményes formában elsajátított ismeretek kiegészítéséhez, a képességek fejlesztéséhez valamint attitűdök alakításához. Tekintettel arra, hogy a turizmus, mint aktív szabadidős tevékenység, mind a társadalom egészségi állapotának javításában, mind a Nemzeti Turizmusfejlesztési Konceptióban kiemelt jelentőséggel bír, a téma szempontjából fontos olyan intervenciók vizsgálata, melyek az egészségmegőrzés illetve a jó közérzet előmozdításához járulnak hozzá. Az egészségnevelés az emberi élet minden szakaszában biztosított. Könnyebb fiatalabb korban, intézményes keretek között, ám fontos minden olyan lehetséges eszközt megragadni, mely akár nem formális illetve informális módon valósítja meg az egészség közvetítését. Ilyen környezet lehet az egészségturizmus, mely sajátos eszközeivel – az egészség megtartásához és fejlesztéséhez felhasználható – ismeret- és tapasztalatszerzésre biztosít lehetőséget. Az egészségturizmus kapcsolódásának fontosságát bizonyítja, hogy fentebb említett eredménytelen verbális tevékenységek ellensúlyozására, kiegészítésére alkalmasak azok az aktív, személyesen kipróbálható egészség-szolgáltatások, melyek

alapot adhatnak egy egészségesebb életmód felé tartó változtatásokhoz. A wellness egyfajta életfilozófia, holisztikus szemléletmódja a fogyasztói oldalról olyan aktív részvételt feltételez, melyben az egyének önkéntesen veszik igénybe a különféle egészség szolgáltatásokat. Olyan életforma, mely áthatva a mindennapokat, törekszik a betegségek megelőzésére valamint a testi-lelki harmónia kialakítására. Fogyasztói az igénybe vehető aktív illetve passzív szolgáltatások, komplex életvezetési és táplálkozási tanácsadások segítségével aktívan tehetnek a saját egészségükért. Ehhez azonban a szolgáltatók ügyfélközpontú szolgáltatásomagjainak kialakítása elengedhetetlen.

Megbeszélés és következtetések

Napjainkban az egészségturizmus és annak különböző alfajai világszerte keresett és kiemelt jelentőséggel bíró turisztikai termékek (Jandala és mtsai, 2011). Az egészség, mint iparág, ideális pozícionálási alap (Kincses, 2010), hiszen tartós és folyamatos növekedés, megfelelő adottság jellemzi, melynek hatékonysága befolyásolja a lakosság egészségi állapotát. A wellness célcsoportját többnyire az átlagosnál magasabb jövedelemmel rendelkező, a folyamatosan növekvő vevői csoporthoz tartozó fiatalok alkotják. Ez azonban nem jelenti azt, hogy ezen a csoporton kívül más fogyasztói körhöz tartozó turisták nem jelennek meg, hiszen motivációik eltérő jellegűek, fakadóan a szegmensek széles köre megtalálható ebben az iparágban. A turizmus metodológiai gazdagsága miatt válhat pedagógiaivá, mind a pedagógiai ismeret gazdagításra, mind a gyakorlati problémamegoldásra vonatkozóan (Zsolnay, 1996). A terület nehézsége azonban abban rejlik, hogy a jellem formálása a szokások, életvezetési modellek és meggyőződések rendszerét hatja át. És bár a jellem nem öleli föl a személyiség teljes motivációs rendszerét, a hozzá tartozó elemek – szokások, életvezetési modellek, meggyőződések – egy kialakult személyiség esetén nehezen változtathatók meg. Minél kialakultabb egy egyén személyisége, annál szilárdabbak a szokásai, az életvezetési modellhez kapcsolódó tevékenységformái, valamint meggyőződései (Bábosik, 2004). A kialakult szokásrendszer meghatározza az egyén viselkedését és bár ez nem megváltoztathatatlan, mégis nehéz tőle megszabadulni. Ahhoz, hogy a fentebb említett szükségletek megfelelő irányba formálódjanak, bonyolult, a jellem lényegét alkotó elemekre való hatások szükségesegek. A szabadidős tevékenységhez kapcsolódó tanulás fontossága egyre nyilvánvalóbb, melyhez a nem formális és informális tanulás környezetének gazdagítása és a tanulási lehetőségek bővítése is elengedhetetlen. Konkrét tapasztalatszerzés lehetőségével kell kiegészíteni a lelki, fizikai és szociális egészség javításának és fenntartásának eszközeit, hangsúlyozni a mozgás, egészséges táplálkozás, stressz menedzsment technikákat, mentális frissesség elérésének eszközeit úgy, hogy annak központját ne az egészségi állapot visszaállítása, hanem a betegségmegelőzés adja. Növelni kell az egészséges viselkedési módok fenntartásának és a felelősségérzés fokozásának fontosságát, melyek révén megis-

merhetők azok a viselkedési alternatívák és módszerek, amelyekről függ az egészség. A szabadidős tevékenységek esetén többször megjelenik a két egymástól elkülöníthető nem formális és informális (LorekDattilo, 2012; Horváth, 2012) tanulás. A nem formális tanulás végzettséggel nem elismert oktatási és képzési rendszerek mellett történik. Az informális tanulás viszont, a mindennapi élet velejárójaként, mint egyéni attitűdök, értékek és készségek kialakítója, átalakítója jelenik meg (Horváth, 2012). Előnye, hogy az egyén által önállóan irányított, hátránya azonban, hogy épp jellegéből fakadóan nehezen mérhető. Az informális tanulás cél, időfelhasználás, tanulási támogatás tekintetében nem, vagy kis mértékben szervezett. Tapasztalati, cselekvésen alapuló tanulási forma (Török, 2006), mely sok esetben előre nem kiszámítható módon van jelen (Tót, 2006). Az informális tanulás egyik sajátos területe a turizmus, amelyben szintén jelen van a tanulás intonált és nem szándékos módja. A turizmus nagy tömegeket érint, és nemcsak pénzügyi hasznot jelent a gazdaság különböző ágainak, hanem elősegítheti az ember önmegvalósítását, testi és lelki egyensúlyának fenntartását, így a wellness turizmus fontos tanulási területnek tekinthető, melyet indokolt egészségnevelői oldalról is vizsgálni.

Felhasznált irodalom

- Bábosik I. (2004): *Neveléstudományok*. Osiris Kiadó, Budapest, 126.
- Bandura, A. (2004): Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behaviour*, **31**: 143.
- Fritz P. (2011): *Rekreáció mindenkinek – Mozgásos rekreáció*. Bába Kiadó, Szeged, 287-290.
- Glanz, K., Rimer, B.K., Viswanath, K.V. (editors) (2008): *Health behaviour and health education*. Theory, Research, and Practice 4th edition, Jossey-Bass A Wiley Imprint, San Francisco, 9.
- Halassy E. (2007): Mintel: Spa Tourism. *Turizmus Bulletin*, **11**: 4. 57.
- Health education (2012): *Theoretical concepts, effective strategies, and core competencies: a foundation document to guide capacity development of health educators*. World Health Organization, Regional Office for the eastern mediterranean, Cairo.
- Horváth H.A. (2011): *Informális tanulás*. Universitas Pannonica sorozat, Gondolat Kiadó, Budapest, 69.
- Jandala Cs., Sándor T., Gondos B. (2011): Az egészségturizmus a turizmuspolitika fókuszában – A fürdőkultúra szerepe a turisztikai termékfejlesztésben. *Turizmus Bulletin*, **14**: 4. 19-28.
- Kalmár K., Kiss K. (2009): Fogyasztói szokások vizsgálata a II. Wellness és Életmód kiállításon. *Economica*, A Szolnoki Főiskola Tudományos Közleményei, Különszám, 56-62.
- Kincses Gy. (2010): Az egészségipar társadalmi és nemzetgazdasági jelentősége. *IME*, **9**: 5. 8-14.
- Kincses Gy., Borbás I., Mihalicza P., Varga E., Udvardy E. (2009): A gyógyturizmus tendenciái a világban. *Egészségügyi Gazdasági Szemle*, **5**.
- Koncz I., Nagy A. (2004): A média pedagógia és pszichológiai problémái. In: Bábosik I. *Neveléstudományok*. Osiris Kiadó, Budapest, 328.
- Lorek Dattilo, A.E., Ewert, A., Dattilo, J. (2012): Learning as leisure: Motivation and outcome in adult free time learning. *Journal of Park and Recreation Administration*, **30**: 1. 1-18.
- Losonczi Á. (1989): *Ártó-védő társadalom*. Közgazdasági és Jogi Kk., Budapest.
- Málovics J., Málovics É. (2009): Szervezeti kultúra és kompetenciák az egészségturizmusban: elméleti modellek és empirikus kutatási lehetőségek. In: Hentesi E., Majó Z., Lukovics M. (szerk.): *A szolgáltatások világa*. JATEPress, Szeged, 108-126.
- Meleg Cs. (1988): Kinek érték az egészség és kinek nem? In: *Életmód – Művelődés – Gazdaság*. II. kötet. TIT Budapest, 345-356.
- Meleg Cs. (2002): Iskolai egészségnevelés: a feladatot újrafogalmazása. *Magyar Pedagógia*, **102**: 1. 11-29.
- Nemessányi Z. (1998): *Egészségtan*. Comenius Bt. Budapest, 17.
- Pikó B. (2006): Az életmód elemei szabadidő és az egészségmagartás. In: Barabás K. (szerk.): *Egészségfejlesztés – Alapismeretek pedagógusok számára*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 275-276.
- Rókusfalvy P., Kovács Z. (1992): *Egészségre nevelés*. Tanárképző Főiskolák Kézirat, Eger 17; 28.
- Savella O., Kalmárné Rimóczi Cs. (2009): Táplálkozás, fizikai aktivitás, egészségtudatosság. *Economica*, Szolnoki Főiskola, Szolnok, 2010/4: 54-58
- Smith M., Puczkó L. (2008): *Egészségturizmus: gyógyászat, wellness, holisztika*. Akadémia Kiadó, Budapest, 24.
- Sziva I. (2011): Öntsünk tiszta vizet... Az egészségturizmus fogalmi lehatároltsága és trendjeinek válogatott bibliográfiája. *Turizmus Bulletin*, **14**: 4. 73-76.
- Tót É. (2006): *A munkavégzéshez kapcsolódó informális tanulás*. Work-related informal learning. Felsőoktatási Kutatóintézet, Budapest, 53.
- Török B. (2006): Felnőttkori tanulás – Célok és akadályok. *Educatio*, **1**: 333-347.
- Vitrai J., Vokó Z. (2004): *Egészségmodell NeJ 2004– Szakértői változat*. Johan Béla Országos Epidemiológiai Központ. http://www.oszmk.hu/dokumentum/NEJ/nej2004_egeszsegmodell.pdf Letöltés ideje: 2015. 04.08. 10:45
- Zsolnai J. (1996): *A pedagógia új rendszere címszavakban*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 153.

Igazolja-e a statisztika, hogy a 100 m-es és a 200 m-es mellúszás más műfaj?

Can the statistics justify that 100 m and 200 m breaststroke swimmings have different character?

Szabó S. András

Budapesti Corvinus Egyetem, Élelmiszertudományi Kar,
Élelmiszerfizika Közhasznú Alapítvány, Budapest
Budapesti Ward Mária Iskola és Gimnázium, Budapest

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

Összefoglalás

A dolgozat ismerteti a férfiak és a nők esetében a 4 úszásnemben (gyors, pillangó, hát, mell) a 100 m-es és 200 m-es távokon, 50 m-es medencében elért világcsúcsokat s a csúcseredményekből számítható sebességi arányokat. Összesítve a gyors, a pillangó és a hátúszás adatait, a statisztikai számítás azt mutatta, hogy a 200 m-es távon a versenyzők sebessége átlagosan 91,93%-a (szórás 1,34%) a 100 m-es táv sebességének. Mellúszásban az adatok: átlag 92,29%, szórás 0,23%. Megállapítható, hogy a mellúszásra kapott arány nem tér el szignifikánsan a másik 3 úszásnemre vonatkozó értéktől, azaz a Student-féle t -próba alapján legalább 99,9% biztonsággal állítható, hogy a sebességarányok között nincs matematikai statisztikai módszerrel kimutatható különbség.

Kulcsszavak: t -próba, úszásnemek, matematikai statisztika, szignifikancia

Abstract

In the paper information is given about the world records in swimming (freestyle, butterfly, backstroke and breaststroke) for men and women in 100 m and 200 m distances, achieved in 50 m swimming pool, and the speed-ratios, calculated on the base of records. To the statistical calculations the ratio for the 200 m results in case of freestyle, butterfly and backstroke events the speed-ratio is 91.93% (SD = 1.34%) of the 100 m results. In breaststroke the data: 92.29%, SD = 0.23%. So the breaststroke-ratio does not differ significantly from the ratio of the other 3 disciplines. Based on the Student's t -test with 99.9% probability we can establish, that there is no difference in ratio-decrease of velocity.

Keywords: t -test, types of swimming, mathematical statistics, significance

Bevezetés

A 2015-ös úszó vb (Kazany, Oroszország) eseményeit a TV-4 adásain követtem s rendre örömmel vettem a Magyar Úszó Szövetség szakmai alelnökének részletes, érdekes, hasznos, megszívlelendő s értékes kommentárjait. A szakértő viszont úgy nyi-

latkozott – elsősorban Gyurta Dániel kapcsán –, hogy mellúszásban a 100 m és a 200 m más műfaj.

Nos, elvégeztem a világ legjobb úszóeredményeinek figyelembevételével a 100 és 200 m-es távokon – 50 m-es medencében – a sebességarányok meghatározását s ennek alapján a szükséges matematikai-statisztikai elemzést. Ennek tükrében lehet állást foglalni abban a kérdésben, hogy valóban eltér-e a mellúszást tekintve a sebességsökkenés a hosszabb távon a másik három úszásnem eredményeinek, illetve sebességsökkenés-mértékének összehasonlításával.

Anyag és módszer

Az adatok a férfi és női úszás világcsúcsai voltak, amelyeket a versenyzők a 100 és 200 m-es távon értek el. Az időadatokból könnyen számítható volt a sebességértékek aránya, azt jelezve, hogy a 200 m-es távon az úszó sebessége hány %-át éri el a 100 m-es táv eredményének.

A számításokat elvégeztem mind a négy úszásnemben, külön a férfi és külön a női világcsúcsok adatai alapján. Az összehasonlítás pedig – a mellúszás adatait összevetve a másik három úszásnem adataival – matematikai-statisztikai módszerrel, a Student-féle t -próba felhasználásával történt, ezáltal eldönthető, hogy mekkora biztonsággal állítható az adatok egyezése vagy különbözősége. A feltételezés alapja az volt, hogy ha nincs különbség az arányokat tekintve a mellúszás és a többi úszásnem között – azaz azonos mérvű a sebességsökkenés – akkor a mellúszás nem különbözik a többi úszásnemtől, azaz 100 m-en és 200 m-en is eredményes lehet ugyanaz a versenyző, hasonlóan a többi úszásnemhez.

Az eredmények értékelése

A férfi világcsúcsokat és a számított %-os sebességarányokat az **1. táblázat** mutatja, a nőkre vonatkozóan pedig a **2. táblázat** nyújt információt. A **3. táblázat** pedig a szórások figyelembevétel tájékoztat az úszásnemek összetetéséről.

Látható, hogy a mellúszásra vonatkozó összesített (azaz a férfi és női eredményeket is figyelembe vevő) adat szerint a sebességarány 92,29%, a szórás (SD érték) pedig 0,23%. A másik 3 úszásnem összesített adata szerint 91,93% az átlag és 1,34% a szórás.

Az átlagadatok és a szórásadatok figyelembevételével történő biometriai összehasonlításra a Student-féle t -próba szerinti elemzést használva megállapítható volt, hogy a két adatsor között nincs szignifikáns különbség. S nem csupán a statisztikai

1. táblázat. Férfi világcsúcsok 100 és 200 m-en
Table 1. 100 m and 200 m world records for men

Úszásnem	100 m	200 m	A 200 és 100 m-es eredmény %-os sebességaránya
Gyors	46.91	1.42.00	91,98
Pillangó	49.82	1.51.51	89,36
Hát	51.94	1.51.92	92,82
Mell	58.46	2.07.01	92,06

2. táblázat. Női világcsúcsok 100 és 200 m-en
Table 2. 100 m and 200 m world records for women

Úszásnem	100 m	200 m	A 200 és 100 m-es eredmény %-os sebességaránya
Gyors	52.07	1.52.98	92,18
Pillangó	55.74	2.01.81	91,52
Hát	58.12	2.04.06	93,70
Mell	1.04.35	2.19.11	92,52

3. táblázat. %-os sebességarányok és a szórások
Table 3. Velocity ratios and SD data in %

Úszásnem	Átlag	Szórás
Gyors, pillangó, hát férfiak	91,39	1,48
Gyors, pillangó, hát nők	92,47	0,92
Gyors, pillangó, hát összesítve	91,93	1,34
Mell, férfiak és nők	92,29	0,23

elemzések során leggyakrabban használt 95%-os szinten (hibaszint 5% alatt), hanem a rettenetesen szigorú, 99,9%-os biztonsági szinten sincs, amikor a hiba valószínűsége 0,1% alatti.

Tehát az adatok – sebességcsökkenés a 200 m-es távon a 100 m-es eredményhez viszonyítva – azt bi-

zonyítják, hogy nem tér el a mellúszás sebességváltozása a másik 3 úszásnemétől.

Azaz ha valaki a 100 m-es és 200 m-es pillangóúszásban, vagy gyorsúszásban vagy hátúszásban kiváló s közel azonos szintű teljesítményre képes – pl. Michael Phelps, Aaron Peirsol, Cseh László – akkor ez a hasonló idejű élettani terhelést jelentő 100 m-es és 200 m-es mellúszásban is elvileg lehetséges. Erre egyébként kiváló példa a japán úszó, Kitajima esete, aki évekig uralta a 100 és a 200 m-es mellúszást is.

Még megemlítem, hogy az időtartamot tekintve a 100 és 200 m-es úszások atlétikában a 400 és 800 m-es futásnak felelnek meg (Szabó, 1982). Ugyanakkor a fiziológiai terhelés a szervezetre – maximális intenzitást feltételezve persze – lényegesen eltérő, a futásnál sokkal nagyobb, s ezáltal a regenerációs időszükséglet is sokkal rövidebb az úszásban (Behncke, 1992; Reer és mtsai, 2002; Prins, 2006; Reardon, 2013).

Felhasznált irodalom

Behncke, H. (1992): A mathematical model for the force and energetics in competitive running, *Journal of Mathematical Biology*, **31**: 853-878.

Prins, J.H. (2006): Descriptive and kinematic analysis of selected aquatic skills of swimmers. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, **87**: 33.

Reardon, J. (2013): Optimal pacing for running 400 and 800 m track races. *American Journal of Physics*, **81**: 428-476.

Reer, R., Ramcke, C., Rudolph, K., Braumann, K.M. (2002): Differences in swim economy and metabolic-cardiocirculatory parameters between endurance and sprint swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Supplement abstract. **34**: 5. 1339.

Szabó S.A. (1982): A sebességcsökkenés mértékének összehasonlítása futásban, úszásban és gyorskorcsolyázásban a megtett távolság függvényében. *TF Közleményei*, (1): 141-148.



„Játékaink az egészségünk” Fizikai aktivitás és inklúzió az ausztrál őslakosok oktatásában

„Our Games are our Health” Physical activity and inclusion in Australian indigenous education

Tomory Ibolya

Debreceni Egyetem Gyermeknevelési és Felnttktképzési Kar, Debrecen

E-mail: itomory@yahoo.com

Összefoglaló

Az őslakos kultúrákban a fizikai aktivitás az életbe ágyazódva a szociális és kulturális gyakorlatok része, a hátrányos helyzet megszüntetése és az identitás erősítése érdekében az ausztrál egészségügy és oktatás szorgalmazza a sportot, fizikai aktivitást. A mentális egészséget célzó beavatkozások sikeréhez azonban nem hagyhatók figyelmen kívül a kulturális és történelmi kontextusok.

Tanulmányom célja a kérdéskör rövid áttekintése a kapcsolódó problémákkal, konkrét példákkal, melyeket a helyszínen kapott információk is alátámasztottak. A fejlesztő kezdeményezések kudarcait, sikereit a tervezés, a megvalósítás felől is összegzem a teoretikus források és a résztvevő megfigyeléssel végzett látogatások, megfigyelések, interjúk alapján.

Az eredményeket tekintve világossá vált, hogy ahol a fizikai aktivitás nem csupán teljesítmény-, és tudásszint-mérés központú egészségfejlesztés, testnevelés, de elismerik az őslakos tudást, és ötvözik annak elemeivel (mondóka, álomidő történet, játékok), ott a mozgáshoz való kedv nő. Ez a környezet aktivitási kedvét is fokozza, széleskörűen fejleszt. Ehhez komplex kultúraismeret és elfogadó attitűd szükséges, és csakis ily módon éri el hatását az oktatás. Tehát a nevelés-oktatás, a kulturális tudás és sport szegmenseit nem lehet élesen szétválasztani a kisebbségi, etnikai oktatásban, felzárkóztatásban. A fizikai fejlesztés nem jelenti feltétlenül a nyugati típusú testnevelést, a fejlesztőknek, tanároknak meg kell érteniük, hogy a mozgás a kultúra más összetevőivel együtt fejt ki testi és lelki hatását.

Kulcsszavak: kulturális identitás, mentális egészség, őslakosok játékaik és a mozgás kapcsolata

Abstract

In the indigenous cultures the physical activity a part of life embedded social and cultural practices, the reduction of disadvantages and the strengthen of identity the Australian health and education advocates increase sport, physical activity. The success of interventions aimed mental health, however, can not be ignore the cultural and historical contexts.

This paper aims to summarize of the issue with related problems, specific examples, collected and

confirmed on site. The failures, successes of development initiatives I summarize from the side of planning and also the implementation on the basis of theoretical sources as well as visits, observations, interviews based on a participant observation method. In the terms of results, it became clear that where the physical activity is not only a power and knowledge-focused measurement of health, physical education, but also recognize indigenous knowledge, and combine it with it's elements (rhyme, dreamtime stories, games), therefore the favour of participants is increasing. This activity enhances mood of the environment, widely develop. For reaching this aim it needs a complex cultural knowledge and accepting attitude, and only in this way can achieve an educational effect. So the teaching-learning-education, the segments of sports and cultural knowledge can not be sharply separated from the minority, ethnic education and remedial training. The physical development does not necessarily mean the Western-type physical education, developers, teachers need to understand that exercise exerts physical and psychological impact with other components of culture.

Keywords: cultural identity, mental health, relationship between indigenous games and move

Bevezetés

2014-ben Ausztráliában végzett tanulmányutamon az oktatás vizsgálata közben talákoztam olyan, az őslakosokat érintő különböző kérdések pozitív és negatív oldalával egyaránt, mint az egészség és a fizikai aktivitás problémája. Megoldásokról, programokról is hallottam, és amennyire időm és lehetőségeim engedték, mindennek utánajártam, kérdeztem.

Számos tapasztalat és felmérés támasztja alá, hogy az ausztrál őslakosok életminősége és mentális egészsége rosszabb, mint nem őslakos társaiké, hasonlóan az USA-beli, kanadai és új-zélandi őslakos népekéhez. Ezek megállapításai szerint a problémák környezeti, szociális, gazdasági és biológiai tényezőkkel függenek össze, mint az alacsony bevétel, oktatási színvonal, szegényes lakhatás és infrastruktúra, az erőszak kockázata, alkoholfogyasztás, emberi jogi abúzusok, megfelelő közlekedés hiánya fizikai betegségek, egészségtelen életmód, táplálkozás (Dudgeon et al., 2010).

Az Őslakos Hátrány elleni küzdelem (Overcoming Indigenous Disadvantage) jelentései rámutatnak, hogy az őslakos emberek a leghátrányosabb helyzetű csoportok Ausztráliában (Steering Committee

for the Review of Government Service Provision, továbbiakban SCRGSP, 2005, 2007, 2009).

Így például:

- Az őslakosok várható életkora 9.7-11.5 évvel alacsonyabb, mint más ausztráloké
- Az őslakos diákoknak csak a fele folytatja a továbbtanulást 12 év felett
- Alacsony átlagkereset
- Sokkal kevesebb őslakosnak van saját háza
- Az öngyilkossági arány sokkal magasabb
- A gyermekvédelmi figyelmeztetések gyakoribbak, mint más csoportoknál
- Az emberölési arány hatszor magasabb
- Az őslakos emberek 12-szer nagyobb arányban vannak letartóztatva támadásért, mint mások
- Mind a férfiak és mind a nők dupla annyi erőszaknak vannak kitéve, mint mások
- Az őslakos nők bebörtönzése megnövekedett
- A fiatalkorúak 20-szor nagyobb valószínűséggel kerülnek börtönbe, mint mások
- A gyermekek kórházi kezelési költsége kétszer annyi, mint másoké
- A koraszülött elhalálozás kétszer, háromszor magasabb
- Az őslakos emberölési bűntények 65%-ában szerepet játszik az alkoholfogyasztás mind az áldozat és a támadó részéről is, ami háromszor gyakoribb, mint más esetekben
- A férfiak és a nők is egyaránt magasabb arányban vannak kórházi kezelés alatt alkohol-függőség, vagy az okozta mentális es viselkedési zavarokkal

További felmérések alátámasztották, hogy az őslakosok részvétele a sportban és a fizikai aktivitásokban ugyanakkor csökkent. Az Ausztrál Statisztikai Hivatal (Australian Bureau of Statistics) egy éves, elsősorban interjúkra támaszkodó kutatásából kiderült, hogy a 15 éves és afölötti őslakosokat nézve:

- Háromból egy volt aktív a sportban vagy más mozgásos aktivitásban 2008-ban.
- A részvételi arány a fizikai rekreációban a korral csökken. A 15 és 24 év közötti férfiaké 53%, ez a 45 éven felülieknél már csak 18%. A nőknél ugyanez az arány 36%-ról 11%-ra változik (Australian Bureau of Statistics, 2009).

Ez igaz a Torres Straits Szigetek lakóira is, akiknek más a kulturális háttér, de ugyanazoktól a hátrányoktól és a rasszizmustól szenvednek, mint az ún. aboriginal őslakosok a kontinensen.

A riportokból és más forrásokból kiderül, hogy a több évszázados koloniális kiszolgáltatottság, és a hosszú szisztematikusan felépített kísérletezés, az őslakos emberek és kultúrájuk lerombolása a jelen problémák fő okozója. A rasszizmus egyéni és intézményi fokon tovább folytatódik, ami tovább növeli az elszegényedést, a mentális és fizikai betegségek kialakulását (Dudgeon et al., 2010).

Mindez összhangban van adatközlőim személyes és szakmai véleményével, történeteivel és az ide vonatkozó tanulmányokkal. Adatközlőim az egyetemen, és más intézményekben, illetve az őslakosok, akikkel találkoztam, elmondták, hogy az egyik legnagyobb probléma az őslakosok szociokulturális

rendszerének lerombolása, ami az életbe ágyazott tevékenységek, így a fizikai aktivitás csökkenésével is járt. Legtöbbjük szerint az őslakosok elleni diszkrimináció fő problémája és káros következménye az egészségügyben érhető tetten.

Anyag és módszerek

Helyszín

2014-ben Ausztráliában töltöttem másfél hónapot, hogy egy tanulmányút keretében az oktatás rendszeréről, a pedagógusképzésről, a szociális képzésről helyszíni információkat gyűjtsek, különös tekintettel az interkulturális kompetenciák fejlesztésére. Mindeközben szembesültem az oktatás egészségügyi és fejlesztési perspektívájának szerepével, a mozgás, a testnevelés, a tradicionális játékok lehetséges támogató szerepével.

A fő helyszín a University of South Australia (UniSA) volt Adelaide városban, illetve ugyanott jártam két másik egyetemen is (Flinders University, University of Adelaide), valamint rövidebb ideig Sydney-ben gyűjtöttem információkat, és fontos állomásai voltak a vizsgálódásnak Dél-Ausztrália York Peninsula tartományának őslakos települései Adelaide-től északra.

Módszerek, kutatási folyamat

A kvalitatív kutatás módszereit választottam, mérlegelve a tér- és időbeli korlátokat, az anyagi és szakmai feltételeket, nem kis mértékben építve korábbi kulturális antropológusként végzett terepmunkáimra (Kelet-Afrika országaiban), amelyek előreláthatóan segítették a sikeres munkát. A résztvevő megfigyelés volt a vizsgálat alapja, elindítója és fő vonala. Holisztikus, a kontextust is figyelembe vevő szemlélete következtében teljes és közvetlen megfigyeléseket tehetünk, jómagam abban láttam legnagyobb hasznát, hogy segített beilleszkedni, alkalmazkodni és bizalmat teremteni, nem beszélve arról a hatásáról, hogy mélyebb, árnyaltabb, gazdagabb információkat gyűjthetünk. Számszerű megismerést nem annyira, de a vizsgált jelenség mélyebb megértését, jelentésének feltárását szolgálja, ami jelen esetben fontos volt, mert olyan könnyen rejtve maradó részleteket, nézőpontokat, akár attitűdöket, viselkedésformákat is segít feltárni, amit más módon nem veszünk észre, és amelyek természetes közegükben érthetőek meg leginkább (kulturális relativizmus).

„Az egyetlen olyan módszer, amelynek segítségével azt tudhatjuk meg, hogy a megfigyeltek ténylegesen hogyan viselkednek, nem azt, amit elmondanak magukról, hogy hogyan is viselkednek. Mivel a terepkutatás gyakorlatilag a jelenségek közvetlen és teljes megfigyelése a maguk természetes közegében. Bár terepkutatás során lehet kvantitatív adatokat is gyűjteni, azonban jellemzően olyan attitűd- és magatartásbeli finomságok és részletek, mélyebb összefüggések megismerésére alkalmas, amely adatok nehezen számszerűsíthetők... A terepkutatás kitűnően alkalmazható tehát egyaránt távoli, idegen kultúrák, valamint a saját kultúrán belül létező szubkultúrák megismerésére.” (Babbie, 2008, 316-317.).

Az egyetemi életbe való bekapcsolódás alapozta

meg gyűjtőmunkámat, előadásokon és szemináriumokon való részvétel, megfigyelői és aktívabb formában is, valamint beszélgetések, strukturálatlan, majd strukturált interjúk helyi és külföldi tanárokkal, diákokkal. Látogattam őslakos kulturális központot és kapcsolatot építettem velük. Értékes információkat kaptam mindenkitől, és konferenciákon és rendezvényeken is tájékozódtam, találkoztam újabb adatközlőkkel. Különösen hasznos volt az ún. „National Reconciliation” (Nemzeti Megbékélés) programjain részt venni és mind a szervezők, mind az őslakos oldalról látni ennek a párbeszédre és kultúra tiszteletére, elismerésére épülő céljait, eredményét. Ugyanakkor mindezek világítottak rá arra a problémára együttesre, amit jelen tanulmányom is érint, és amiről úgy gondolom, érdemes tudnunk, gondolkodnunk innen a távolból is, mert a hazai etnikai problémákkal hasonló tüneteket mutat, és talán az előrevívő megoldások nálunk is hasznosíthatók lehetnek valamilyen formában.

Adatközlők

Mindenekelőtt az aboriginal elnevezésről kell pár szót ejtenem. A kifejezés őslakost jelent általános értelemben, és leggyakrabban Ausztrália őslakosait értik alatta. Fontos szem előtt tartani azonban, hogy az őslakos kultúra és emberek különbözők, nincs olyan, hogy egyetlen séma alá vehetjük őket. Nagyon sok fontos különbség van a kontinens őslakosai és a Torres Strait Szigetek lakói között, ugyanúgy, mint más nagy kiterjedésű területen élő csoportoknál bárhol a világon.

A néprajz és az antropológia szemlélete szerint ezért nem célszerű az ilyen gyűjtőneveket használni, mert kívülről adták ismeretlen népcsoportoknak, akik azonban nem feltétlenül képeznek teljes egységet, és van saját önelnevezésük is. Másfelől maguk az érintettek sem szeretik a néha pejoratív felhanggal összekapcsolódó külső elnevezéseket. Ebben az esetben viszont meglepő módon azt tapasztaltam, hogy az érintettek saját magukra és általában is használják az aboriginal kifejezést, és nem éreztem azt a negatív érzést, amire egyébként számítani lehet. Ezért magam is merem használni a kifejezést. Mindazonáltal a kulturális relativizmus és segítőknek kijáró tisztelet jegyében minél kevésbé szeretnék általánosítani, ezért őslakos adatközlőimnek etnikai csoportjára is figyeltem és itt is megnevezem.

Elsődleges adatközlőim között négy egyetemi oktató volt, aki segített: egy szociálpedagógusokat tanító, pszichológiai végzettséggel is rendelkező, kisebbségi szakterületi tanár, egy angol nyelvtanár (őslakos hallgatókkal és külföldi hallgatókkal foglalkozik), egy terepgyakorlati koordinátor tanár, és egy pedagógusképző tanár. További egyetemi adatközlőm két aboriginal kurzusokat szervező tanár, és az aboriginal hallgatói központ két munkatársa. Több hallgatói csoportból helyi, külföldi és őslakos származású hallgatók közül 12 fő, akikkel, több alkalommal konzultáltam. Főleg szociális munkájuk és oktatási gyakorlatuk tapasztalataira támaszkodva volt rálátásuk a témára.

Öt elsődleges őslakos adatközlőm volt: egy középkorú narangga férfi, aki elismert történetmondó, egy

félig anangu (vagy arnangu) egyetemi oktató, egy fiatal nő és férfi egy őslakos szolgáltató irodából Adelaide-ben (anangu-pitjanjantjara csoport), egy félig német, félig alawa-nungali (északi csoportok) fiatalember, aki egy őslakosokat támogató kulturális központ munkatársa. Másodlagos adatközlőim voltak az ő környezetükből többen – rokonok, ismerősök, kollégák. Közülük sokat köszönhetek a narranga közösség tagjainak, ahova ellátogathattam, különösen egy idős női vezetőnek, egy másik idős anangu hölgynek Adelaide-ben, valamint annak a két darug fiatalembernek, akikkel Sydney-ben volt szerencsém eszmecsere folytatni a nemzeti megbékélés rendezvényeinek apropójából.

A könnyebb megértés érdekében az említett etnikai csoportokról röviden: elnevezésük a nyelvi hovatartozás szerint történik, általában ez az önelnevezés alapja is. A narranga egy kolonizáció során kihalt, ma újra tanított őslakos nyelvjárás és csoport elnevezése délen, Peninsula tartományban.

Az anangu a nyugati sivatagi nyelvcsoporthoz tartozó, dialektusok szerint megkülönböztethető csoportok elnevezése. Így például az említett pitjanjantjara csoport.

Az alawa és nungali az északi territóriumban élő, nyelvüket vesztő csoportok neve, a nyelvi dialektus szerinti alcsoportokkal.

A darug elnevezés egy csoportokat egyesítő név és nagyobb, közös nyelvi egység neve a Sydney-medencében. A darug nemzet számos klánra oszlik, de ezek tagjai általában darugnak nevezik magukat.

Cél

Tanulmányom célja a helyszíni tapasztalatok és a helyszínen elért dokumentációk összegzése, pozitív példák rövid ismertetése és a mozgás, játék, sport kulturális kontextusoktól való elválaszthatatlanságának megvilágítása.

Eredmények

Egészséghelyreállító programok kevés eredménnyel

Ahogy tanulmányoztam a kérdéskört, kiderült, hogy az őslakosok egészségi állapotára való fent említett odafigyelés, a kockázati tényezők kutatásának növekedése kétségtelenül fontos. Terveztek néhány beavatkozást a betegségek előfordulásának megelőzésére, a megbetegedések és a halálozási arány csökkentésére, amelyek elsősorban a felnőtteket célozták meg, de iskolák, tanárok bevonásával próbáltak segíteni. Ezek kevés eredményt hoztak. Minden egyes adatközlőm úgy látta, hogy egyik kritikus pont a felülről jövő megközelítés, és a klasszikus, egy személyre koncentrált egészségügyi és testnevelési szemlélet, amely nem vette figyelembe a másféle életmódot, világnézeti háttérrel, kulturális és történelmi hagyományokat, és közösségi emlékezetet. Az őslakos narranga közösség tagjai és a darug adatközlők, és a felsőoktatásban dolgozó adatközlők egymástól függetlenül, de egymással összhangban hasonló módon látták a problémát és ugyanazokat a kritikus pontokat azonosították.

Egyik kritikus pont: „Stolen generation” – Ellopott generáció

A jelent mindig a történelem és a kultúra alakítja, ez különösen igaz az ausztrál őslakosokra. Az őslakos kultúrákban a betegséget az egyensúlyvesztéssel azonosítják, aminek megvan a kiváltó oka, kezdete. Őslakos adatközlőim elmagyarázták, hogy az őslakos csoportok hogyan gondolkodnak erről, hogy ismerik a bajok okát és az a múltba nyúlik vissza. Az őslakos ausztrálok (és a Torres Straits Szigetek lakói), a betegségeket, mint egyensúlyhiányt fogják fel életükben és életmódjuk megsemmisítésének következményeként élik meg, aminek egyik végpontja a gyarmatosítókkal való első találkozás. 1950 körül aztán elkezdődött az asszimilációs politika, amelyet népirtás, a gyermekek fehér internátusokba, missziókba hurcolása és fehér családoknál szolgaként elhelyezése jellemez. Ők lettek az ellopott generáció (Prasco-Aiatsis, 2014).

Az őslakos perspektíva tehát ellentétben áll a közegészségügyet képező modellel és egészségfejlesztési gyakorlattal, amely az egyénnek tulajdonítja a betegségek felelősségét. Ezt határozottan kifejtették az elsődleges adatközlőim, miközben őslakos adatközlőim egyöntetűen és világosan kifejezte, hogy a gyarmatosítókkal való első találkozás és az azóta zajló hátrányos megkülönböztetés, és leginkább a gyermekek elszakítása családjuktól olyan emlékeket idéz. Elmondásuk szerint ezt úgy élik meg a közösségek és egyének, mint ami az egyensúlyvesztés egyenes ágú következménye lett. Figyelembe véve, hogy az őslakosok időfelfogása szerint a múlt és jelen valóságának egyidejűségében létezik a világ, ez még inkább érzékeny pont, és érthető az egyénre szabottság, egyéni kiemelésről való idegenkedés.

Másik oldalról viszont a fizikai aktivitás az életbe ágyazódva a szociális és kulturális gyakorlatok része eredetileg, ami a sikeres testneveléssel, sporttal, mozgással való fejlesztést előlegezné meg. Ennek ellenére az „Ellopott generáció” emlék következtében a fizikai aktivitási kedv az életszínvonal esésével csökkent és nemhogy a közösségeket nem sikerült mozgósítani, de még csak a gyermekek kedvét sem sikerült meghozni legalább az iskolai aktivitáson keresztül. Még játékkedvük sem növekedett a hagyományos játékokat tartalmazó források alkalmazásával sem.

A két aboriginal kurzusokat vezető egyetemi oktató hangsúlyozta, hogy helytelen volt tehát a mozgásos aktivitás kérdését függetlenül kezelni, hiszen a mentális problémák a pusztán fizikai aktivitással nem oldódnak meg. *„Meg kell találni a hagyományos összefüggéseket. Itt hiába próbál valaki a mából kiindulni. Az nem tudja, mit jelent az álomidő, és akkor nem értheti meg az életünk lényegét. Azt sem tudja, milyen, amikor valami elveszett és fáj. Nekünk a múlt és jelen nincs külön, itt volt, itt van és itt lesz minden és mindenki.”* – magyarázták ezt megerősítve a narranga közösség tagjai, amikor ellátogattam hozzájuk.

Egy másik kritikus pont: Az őslakosok betegség-, egészségfelfogása és közösségi léte

A különböző programok tapasztalatai alapján las-

san világossá vált, hogy a kiábrándító eredmények egyik oka a hangsúlyokon van. Egyik ilyen a betegségek kockázati tényezőinek módosítása, az egyéni viselkedés változásán keresztül, anélkül, hogy figyelembe vennék az egészség szociális, politikai és kulturális kontextusait.

A hagyományos ausztrál egészségfelfogás központjában az a koncepció áll, hogy az egyén a természet és a közösség része. Az olyan tevékenységeket, amelyek szétválasztják az egyént a családtól és közösségtől, szegyenletesnek és károsnak tekintik.

A projektek ezzel ellentétben inkább az egyénre irányulnak, mint a családra és közösségre. A testnevelés, fizikai és egészségfejlesztés szintén erősen egyéni fejlesztésre, és teljesítményre orientálódik, a közösségek által becsben tartott értékeket nemhogy nem veszi figyelembe, de azokat veszélyeztető tevékenységeket szorgalmaz. Bár jó szándékkal, de a beavatkozások veszélyeztették a kapcsolatot az egyén és szélesebb társadalmi szerkezet között, és további egészségügyi kockázatokat idéztek elő.

Játékaink az egészségünk, játékaink az életünk

Bizonyossá vált, hogy az olyan programok, melyek nem generálnak erős beavatkozást, hanem felölelik a kulturális dimenziókat, mint a közösségi részvétel és a testmozgás, fizikai aktivitás is a szélesebb közösség javára vagy a csoportos részvétel megerősítésére célozzák, jóval nagyobb sikert hoz, mint az egyéni mozgásprogramok.

Kifejezetten nagy kihívás az egészségfejlesztés számára, hogyan fejlesszen és implementáljon egy hatékony, alkalmas és jogszerű, és fenntartható kezdeményezést az őslakosok szolgálatában, és mára kimondott kritérium, hogy az „ellopott generáció” és az őslakos egészségfelfogás megismerése, megértése az első lépés a sikerhez, mert a jelenlegi életet is a történelem és kultúra alakítja.

Ennek egyik példája a Queensland-ben kifejlesztett „Our Games Our Health” program, amelyet mára szerte a kontinensen több oktatási intézményben adaptáltak, és a felsőoktatásba is beépítik egyes helyeken. Én egyetemi adatközlőimtől hallottam róla és tőlük kaptam az alapinformációkat, forráseléréseket, majd narranga adatközlőim beszéltek hasonló fejlesztésről náluk is.

Egészségügyi alapokról indult, mint sok más program, de itt a korábbi megtapasztalt hibákat kulturálisan érzékeny szemléletváltással igyekeztek kiküszöbölni. Ezt követően utánakérdeztem és kollégáim az egyetemen további információkat adtak róla, majd olyan őslakosokhoz irányítottak, akik még többet tudnak erről és hasonló követő programokról, ők figyelmembe ajánlottak tanulmányt, weboldalakat. Óvodapedagógusokat képző kollégáktól kaptam Yulunga nevű oktatási segédanyagokat, amelyeket iskolák számára dolgoztak ki ettől függetlenül, és beépítették ebbe is. A Yulunga egy gyűjtemény egész Ausztrália és a Torres Strait Szigetek őslakos társadalmainak helyi játékaiból és mozgásos tevékenységeiből. Egy korábban testnevelő tanár, majd akadémikus széles körű kutatásának eredményeként jött létre. Különböző korosztályok

számára készült el és használatát ajánlja az Ausztrál Sport Bizottság és a kormány.

A mozgás, a fizikai aktivitás, főleg a játék felé irányuló kezdeményezés lassan alakult, és igazi közösségi alapú programmá fejlődött. Holisztikus megközelítéssel, a helyi közösségekkel együttműködve tervezték és valósították meg a célokat, és a későbbi követő programokban is ez hasonlóan központi elem. A konkrét specifikus célkitűzések:

- a közösségi fórum erősítése a programok kezelésében tervezéstől a megvalósításig
- családi és közösségi egészségfejlesztés megvalósítása, egyéni dimenziók részfeladatként kezelése
- az őslakos sport és rekreációs képviselőkkel való együttműködés
- az akciókutatás és értékelési készségek fejlesztése
- fenntartható aktivitások építése a projekt révén a közösségi „tulajdonlason” keresztül

Egyik kiindulási pont, hogy a közösségek egészségét helyezik középpontba. Ennek tradicionális filozófiája szerint az egészséget úgy tekintik, mint három szint, a család, a közösség és a társadalom összekapcsolódását egy központban, és a kapcsolódások/kapcsolatok szerepét hangsúlyozza.

A siker sarokköve: tradicionális játékok és megfelelő felkészültség

Másik sarokkö a tradicionális játékok alkalmazása, ami kulturális szálként fogja össze a világnézeti és fizikai aktivitási szintet. Két alapvető játékgyűjtemény ismert Ausztráliában, amit az egészségprojektben is használtak. Egyik a Choopado: játékok az álomidőből (Choopadoo: Games from the Dreamtime), másik a Yulunga Tradicionális őslakos játékok sorozat kiadványai (Australian Government, 2009).

Ezeket a játékokat ismerik, megvannak a helyi változataik, és előzőleg már játszhatták az iskolákban, de nincs minden esetben megfelelő tudás mögötte, és a játékok ismerete önmaga még nem elég, hogy bevonják a közösséget vagy akár a gyermekeknek kedvet csináljanak, jóval nagyobb felkészültségre, komplex, elfogadást megalapozó ismeretekre van szükség. A queenslandi projektben ezt a részét erősítették először kulturális felkészítővel, és a helyi őslakosok bevonásával. Edzők képzése keretében játékműhelyeket tartottak a közösségi vezetőkkel, és őket is képezték mozgás és rekreációs „képviselőkké.”

Adatközlőim is hangsúlyozták, hogy ahol ez az alap megvan, ott a tradicionális játékok bátorították az embereket, csoportokat, hogy gondolkodjanak eredetükről. Ez olyan új aktivitásokat indított el, amelyek pozitívan hatottak a közösségi kapacitás építésére, és a sport, a játék igazán közösségépítő eszközzé vált, amely erősítheti a szociális kohéziót. Még egy hozama, hogy sok ausztrál őslakosra hatást gyakorló kérdéssel, témával is foglalkozhattak ebből kiindulva.

Közösségi fórumokról beszéltek például a fentebb említett narranga közösségben adatközlőim, akiknél rangidős női és férfi vezetők, helyi lakosok az iskola tanáraival, önkéntesekkel együttműködve nem hi-

vatalos keretben hívtak össze fórumokat. Hagyományos játékokat és hátterüket idézték fel mindenki tudását hozzáadva, lehetővé tették, hogy bárki tanuljon belőle és bekapcsolódjon. Újabb tagokkal bővülve továbbmentek más közösségekhez, és újabb fórumon adták tovább, bővítették a választékokat és beszélgettek. A tantervbe épített játékokat így a közösség tagjai is elfogadták és tanítják, és a testnevelő tanároknak alkalmazkodnia kell ahhoz, hogy a játékok a napi testnevelés és kulturális tanmenet részei legyenek.

Egyik fordulat és ma folyamatban lévő hozam lett, hogy idővel a fókusz az iskolás gyermekekre lehet irányítani és beépíteni a testnevelés órákba. A segédeszközként használt Yulunga sorozat egyébként is ezzel a céllal készült, de mára a hangsúly nem a klasszikus testnevelésen van, hanem a sokoldalú képességfejlesztésen, beleértve az interkulturális kompetencia fejlesztését az iskolákban. Ehhez persze a testnevelők szemléletváltása szükséges, de érdemes érte dolgozni. Ugyanis, ahol a fizikai aktivitás nem csupán teljesítmény központú, tudásszintet mérő testnevelés, hanem elismerik, alkalmazzák az őslakos tudást, és ötvözik annak elemeivel (mondóka, álomidő történet, játékok), ott a tanulók mozgáshoz való kedve nő. Ez a környezet aktivitási kedvét is fokozza, széleskörűen fejleszt. Így komplex kultúraismeret keretében a hagyományos sport, mozgás, játék szerepe felértékelődik, beépül a kisebbségi iskolákba, és jó példát mutat integrált nevelési intézmények inkluzív nevelési tevékenységéhez.

Következtetések

A testnevelés, egészségfejlesztés értékeire alapozottan korszerű elméleti ismeretek és gyakorlati módszerek, technikák ismerete és ismertetése természetesen fontos, de nem szükségszerű, hogy mindez csak azokban a sítókban valósuljon meg, amiben mi mozgunk és gondolkodunk. A nevelés-oktatás, a kulturális tudás és a sport szegmenseit nem lehet élesen szétválasztani, ez különösen igaz a kisebbségi, etnikai oktatásban, felzárkóztatásban. A közösségre építő, kulturálisan érzékeny megközelítés jól működött a tárgyalt esetekben.

Az ausztrál tapasztalatok azonosítják a testnevelés, a fizikai aktivitás gyógyító hatásait, és világos, hogy a sport szerepét nem szabad alábecsülni, de arra is figyelmeztetnek, hogy a megfelelő és hatékony beavatkozás első lépése ismereteink, készségeink „edzése”. Elsősorban a megértés növelése és a kulturális tényezők elfogadása, tisztelete közötti összefüggésre kell figyelni.

Az aktivitás és fitness ideálja tehát nem mindig jelenti a szervezett team sportokat (amelyekben az ausztrál őslakos sportolók egyébként jól tudnak teljesíteni), hanem a kulturális identitás fontos komponenseként a rekreációs aktivitásokban való részvételt is jelenti. Az érintettek véleményét figyelembe véve szélesebb látókörű pedagógiai megközelítésre van szükség. A tanároknak meg kell érteni, hogy a mozgás, a kultúra más összetevőivel együtt fejti ki testi és lelki hatását. A megfelelő kapcsolódási pontok megtalálásával a sport, a játék lehet

igazán élményszerű és rekreációs eszköz a gyermekek és a felnőttek számára egyaránt és eközben lehetővé teszi a kulturális identitás újrateremtését.

Ezt bizonyára magunkra is vonatkoztathatjuk, mint ahogyan azt is kimondhatjuk, hogy egy másik országról, kultúráról való tudás önmagában is érték. Az etnikai kisebbségek felzárkóztatásának eszköze lehet nálunk is a játékon, mozgáson keresztül való kapcsolatteremtés. Lehetőséget ad arra, hogy a mozgásos aktivitás élményén keresztül megismerjük, megtapasztaljuk és értékeljük a körülöttünk élő kultúrákat, és ezen keresztül a különböző kultúrák nézőpontjait.

A mindennapos testnevelésre gondolva a mi hagyományos játékaink bevitele a tanórai vagy a tanórán kívül szervezett mozgásos tevékenységekbe újszerű élményt jelenthetne a kevésbé mozgékony, más érdeklődésű tanulók számára is. Ugyanakkor érdekes és figyelemfelkeltő hatásra számíthat a távoli kultúrák, népek játékainak beépítése a testnevelés kereteibe.

Az ausztrál példából tanulva a különböző kultúrákat ismerő, azokról megfelelő szemlélettel gondolkodó szakemberek bevonásával lenne célszerű ennek lehetőségeit átgondolni.

Mivel erről a területről még nincs kutatás a sporttudományban és a kultúrakutatásban is novumnak számít, nem szolgálnak tanulmányok, kutatások naprakész, friss információkkal, e tanulmány szerzője elindítani szándékozik egy kifelé nyitást, és jó szándékkal ajánlja fel a továbbiakban, bárminemű kezdeményezés esetén tapasztalatait, közreműködését.

Felhasznált irodalom

Australian Bureau of Statistics (2009): *National Aboriginal and Torres Strait Islander Social Survey*, Australia (cat. no. 4714.0).

Australian Government (2009): *Yulunga, Traditional Indigenous Games*, Bruce, Australian government, Australian Sports Commission.

Babbie E. (2008): *A társadalomtudományi kutatás gyakorlata*. Budapest, Balassi Kiadó.

Dudgeon, P., Wright, M., Paradies, Y., Garvey, D., Walker I. (2010): The Social, Cultural and Historical Context of Aboriginal and Torres Strait Islander Australians. In: Purdie, N., Walker, R. (eds.): *Working Together: Aboriginal and Torres Straits Islander Mental Health and wellbeing Principles and Practice*: Australian Government Department of Health and Ageing, Australian Educational Council, Kulunga Research Network, Telethon Institute for Child Health Research, Canberra, 25-43.

Prasco, B., Aiatsis (2014): *The Little Red Yellow Black Book*, Aboriginal Studies Press.

SCRGSP (Steering Committee for the Review of Government Service Provision) (2005): *Overcoming Indigenous Disadvantage: Key indicators 2005*, Canberra, Productivity Commission.

SCRGSP (Steering Committee for the Review of Government Service Provision) (2007): *Overcoming Indigenous Disadvantage: Key indicators 2005*, Canberra, Productivity Commission.

SCRGSP (Steering Committee for the Review of Government Service Provision) (2009): *Overcoming Indigenous Disadvantage: Key indicators 2005*, Canberra, Productivity Commission.



45. Mozgásbiológiai Konferencia a Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Karán

„Az anatómia számomra nem csupán minden orvosi gondolkodás és cselekvés elidegeníthetetlen alapja, hanem az anyag és a lét örök szépségének és harmóniájának egyik legmagasabb rendű megnyilvánulása.” - Szentágothai János, 1971.

Negyvenöt évvel ezelőtt, 1970-ben a Magyar Tudományos Akadémia tihanyi Biológiai Intézetében alakult meg a Magyar Biológiai Társaság Mozgás- és Viselkedés-biológiai Szakosztálya. Mindez az első Mozgásbiológiai Konferencia keretei között történt. A konferenciát egy előadás erejéig megtisztelte az MTA akkori elnöke, Szentágothai János Kossuth Díjas akadémikus, a magyar agy kutatás egyik legjelentősebb alakja is. Ő volt az, aki már akkor felismerte a sporttudomány jelentőségét, elsősorban a magyar népegészségügy és az emberi teljesítmény jobb megismerése, kutatása szempontjából.

Az eltelt negyvenöt évben negyvenöt Mozgásbiológiai Konferencia zajlott, leggyakrabban a Testnevelési Egyetemen, a TF-en, de számos vidéki helyszín is megtalálható e palettán, csak néhányat említve: Agárd, Szarvas és Jászberény. Az idén Debrecen, közelebbről a Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kara vállalta el a rendezést. A konferenciáról írt beszámoló keretében elmondhatjuk, hogy nagy sikerrel, a résztvevők maximális megelégedettségével tette ezt. Kiváló munkát végeztek a rendezők és a tudományos programbizottság tagjai egyaránt. Köszönet számukra és a támogatóknak is, az Emberi Erőforrások Minisztériuma Sportért Felelős Államtitkárságának, a Magyar Sporttudományi Társaságnak, a Debreceni Egyetem MTA DAB Sportbiológia- és Mozgásszervi Munkabizottságának.

A konferencián közel negyven előadás hangzott el, s amennyire színes volt a sporttudomány előadásainak köre, annyira széles skálán mozgott az előadók életkora is. Előadást tartottak olyanok is, akik már az első konferencia résztvevői voltak, például Bretz Károly mérnök professzor, a TF Biomechanika, Kineziológia és Informatika Tanszékének most is aktív kutatója. Bretz tanár úr ezúttal is bizonyította a tudomány iránti hallatlan elkötelezettségét, hiszen a konferencián a fiatalok bevonásával hat előadás aktív részese volt. Nem kevésbé volt aktív Nyakas Csaba a TF Sporttudományi Kutatóintézetének professor emeritusa sem, akinek tanítványai négy előadás keretében prezentálták tudományos eredményeiket.

A konferencia egyik legnagyobb erénye a fiatal kutatók jelenléte. Ez az, ami az alapítók céljai között is szerepelt, nevezetesen: teret adni a szárnyaikat még csak bontogató fiatal, a tudomány iránt elhivatottságot érző (sport) tudós jelölteknek, legyenek ők éppen tanársegédek, doktoranduszok, netán TDK konferencia résztvevők. A szándékunk most is az volt, hogy a rendezvény színtere lehessen azoknak, akik időnként még kissé félve lépnek a hallgatóság elé, s várják az előadásuk után feltett kérdéseket. Ezt a szervezők is fontosnak tartották, éppen úgy, ahogy ezen esemény egyik korábbi főszervezője, úgy is fogalmazhatunk, „motorja”, Rigler Endre professzor úr eltervezte. Neki nagy szív-

ügye volt ez a konferencia, éppen ezért – terveink szerint – 2016 novemberében, a Tanár úr halálának 10. évfordulóján, a Testnevelési Egyetemen rendezzük meg a 46. Mozgásbiológiai Konferenciát, így adózva emlékének, s az általa képviselt szellemiségnek.

Szentágothai János, fentebb idézett gondolatában, az anatómia szépségéről és harmóniájáról beszél. Vélhetően nem követünk el hibát, ha gondolatát kiterjesztjük a sporttudományra, erre a multidiszciplináris tudományágra is, ahol az „orvosi gondolkodás és cselekvés” mellett jól megfér példának okáért a szociológiai, a nevelés- vagy a közgazdaságtudományi gondolkodás és cselekvés is. Ezt a multidiszciplinaritást tükrözték a 45. Mozgásbiológiai Konferencián elhangzott előadások. Öröm volt hallgatni, hogy a sport-gazdaságtudományi előadások témái is szép számmal bevonultak a sporttudomány elismert területei közé.

E beszámoló keretében szükségesnek tartjuk megállapítani, hogy egy konferencia rendezése mennyiben járul hozzá az egyetem tudományos életének fejlesztéséhez. A 45. Mozgásbiológiai Konferencián a Debreceni Egyetem részéről 18 előadás hangzott el sporttudományi témákban. Ez a szám is jól mutatja, ezen Egyetemen milyen széleskörű lehetőség nyílik a különböző karokon folyó tudományos kutatáshoz, hogy a sporttudomány felé fordulva végezzenek főleg a PhD hallgatók olyan kutatómunkát, amellyel hozzájárulhatnak a hazai sporttudomány fejlődéséhez.

A konferencia tehát lehetőséget nyújtott a sporttudomány képviselőinek, hogy előadják kutatási eredményeiket. Az idén azonban – nagy örömünkre – az eredmények bemutatására írásban is lehetőség adódik, mivel tanulmánykötetet jelentet meg a Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kara. Ez azért is fontos körülmény, mert mi, akik évtizedek óta a tudomány terén tevékenykedünk, tudjuk, mennyire más műfaj előadást tartani, s mennyire más tanulmányt vagy cikket írni.

A 45. Mozgásbiológiai Konferencián és az ott elhangzott előadások témáiból megjelentetett tanulmányok, a sporttudomány múltban gyökerező, a jelent értékelő és a jövőt vizionáló kutatási témái tehát megtalálhatók lesznek a konferencián elhangzott előadásokból írt tanulmánykötetben. Abban bízunk, hogy a sportot támogató tudományterületek témáinak bemutatásával, közreadásával bizonyítjuk, hogy a sporttudomány mennyire interdiszciplináris terület. A „Színes sporttudomány” címmel megjelenő tanulmánykötetben a publikációk is jól demonstrálják majd, a sporttudomány megérett arra, hogy önálló tudományterületként is megjeleníthető, értékelhető helyet kapjon az MTA által elfogadott hazai tudományterületek között.

A konferencia megrendezését és a tanulmánykötet megjelenését támogatta a TÁMOP-4.1.2. E-13/1 „Sport a Felsőoktatásban” kiírt pályázat keretében elnyert ABS Képzés- és rendszerfejlesztés a sportos társadalomért Észak-kelet Magyarországon c. pályázat, amiért a szervezők külön köszönetüket fejezik ki.

Borbély Attila, Hamar Pál, Keresztesi Katalin

50 éves a sportszociológia ISSA 2015, Párizs

A sportszociológusok legfontosabb nemzetközi találkozóit az International Sociology of Sport Association (ISSA, Nemzetközi Sportszociológiai Társaság) rendezi. Az esemény, az 1965-től kétevente rendszeresen tartott sportszociológiai szemináriumok jogutódja, 2001 óta viseli a világkongresszus elnevezést. A Szöulban tartott első világkongresszus után kezdetben ezeket a szakmai tanácskozásokat is kétevente tartották, a nagy érdeklődésre való tekintettel azonban 2006-tól áttértek az évenkénti szervezésre. A 2015-ös konferencia azért is volt különleges, mert a szervezet és folyóirata az IRSS 50. évfordulóját ünnepelte, amely lehetőséget adott arra, hogy a szervezet tagjainak szervezeti és szakmai identitása egyaránt megerősödjön – ezt a szervezők az ISSA-ról szóló kisfilmmel, díjátadóval, gálavacsorával sikeresen támogatták.

A közel 300 résztvevő mintegy 40 országot képviselt Párizsban. A konferencián a szokásos angol nyelv mellett a francia is jelen volt, nyilván a rendezőknek köszönhetően. Ezzel együtt továbbra is érzékelhető volt az angolszász országok dominanciája, de az is, hogy a Távol-Kelet nagyhatalmai is egyre komolyabban veszik a sportszociológiát. Az előző kongresszust rendező Kína, de a 2017-es találkozót házigazdája, Dél-Korea is több résztvevőt küldött a konferenciára.

Az idei ISSA Sportszociológiai Világkongresszuson – az ünnepi évfordulónak köszönhetően – nagyszámú magyar delegáció vett részt: a sportszociológia és más szakszociológiai tantárgyak TF-es oktatói, Dr. Gál Andrea egyetemi docens és Dr. Dóczy Tamás egyetemi adjunktus; a Doktori Iskola Társadalomtudományi Programjának vezetője, Földesiné dr. Szabó Gyöngyi professzor emerita, az ISSA tiszteletbeli tagja, Dr. Farkas Péter, a Társadalomtudományi Tanszék egyetemi docense, valamint Dr. Kovács Klára, a Debreceni Egyetem tanársegédje.

A világkongresszus színhelyéül a párizsi Descartes Egyetem Sporttudományi Karának kampusza szolgált, a megnyitó és a plenáris előadás az egyetem központi épületében került megrendezésre – a történelmi épület méltó helyszíne volt az első napi eseményeknek. A technikai felszerelések a szekcióülések előadótermeiben flottul működtek, kifogástalan volt a tájékoztatás.

A kongresszus címe, 'The Sociological Lens and the Wellbeing of Sport' elsősorban talán arra hívja fel a figyelmet, hogy a jelen sportszociológusainak kulcsszerepe lehet abban, hogy a sport valóban a jóllét forrásává válhasson társadalmi szinten. A négy nap során, az egyetlen plenáris előadás után összesen 72 – általában 4 előadást tartalmazó – szekcióban zajlott a munka, amely jól mutatja a diszciplína sokszínűségét és erőteljes fejlődését.

A szekciók témái között megtalálhatók voltak a sportszociológia régi keletű kutatási problémái, mint a társadalmi egyenlőtlenségek (ebben szerepelt

Dóczy Tamás előadása), a deviancia, média, a politika és a gender (Gál Andrea előadása) témaköre, de a tudományág újabb vizsgálati terepei is terítékre kerültek, többek között a megrendezvények, a globalizáció és a jóllét posztmodern kérdései (Kovács Klára előadása). Kiemelendő még az a két szekció, melyek keretében a szervezet jeles képviselői, többek között Földesiné Szabó Gyöngyi tartottak előadást a diszciplína fejlődési kérdéseiről.

A közgyűlésen a szervezet leköszönő elnöksége, élén Elisabeth Pike (Egyesült Királyság) elnökkel sok sikert kívánt a vezetést 2016-ban átvevő elnökségnek és a következő elnöknek, Christine Dallaire-nek (Kanada). A résztvevők számára kiderült az is, hogy a jövő évi ISSA kongresszus helyszíne Budapest (várhatóan a Magyar Tudományos Akadémia épülete) lesz. A közgyűlés után került sor az ISSA Graduate Paper Award átadására, valamint Jay Coakley professzor (USA) tiszteletbeli taggá avatására. Utóbbi esemény kapcsán a színpadra invitálták a további három jelenlévő tiszteletbeli tagot, John Loy professzort (USA), Kari Fasting professzor asszonyt (Norvégia), valamint Földesiné Szabó Gyöngyit és hosszasan méltatták őket azért, amit pályájuk során tettek a sportszociológia és a társaság fejlődéséért.

A világkongresszus egyik legfontosabb tapasztalata az, hogy a magyar sportszociológia nemzetközi összehasonlításban is megállja a helyét. A magyar előadások színvonala, a fiatal hazai előadók felkészültsége, magas szintű nyelvismerete, szakmai alázata és elkötelezettsége tudományáguk iránt, és nem utolsósorban a jövő évi rendezés bejelentése kivívta az ISSA elnökségének és a kongresszus résztvevőinek egyöntetű elismerését. A másik legfontosabb tapasztalat az, hogy a kongresszusi részvétel elengedhetetlen a korszerű oktató- és kutatómunkához, és mással nem pótolható segítséget nyújt a doktoranduszok előrelépéséhez is. Az interneten elérhető információk és szakanyagok felhasználása nélkülözhetetlen mind a tanárok, mind a PhD-hallgatók számára, de a kongresszusi jelenléte nem helyettesíti, legalábbis akkor biztosan nem, ha az ilyen aktív, mint a mostani magyar csapat esetében volt.

Mindezek mellett figyelemreméltó, hogy az utóbbi évek tendenciáinak megfelelően a nálunk talán még mindig megszokottabb kvantitatív kérdőíves vizsgálatok kisebbségbe szorultak, miközben a kvalitatív módszerek (antropológiai/etnográfiai megfigyelések, egyéni és csoportos interjúk, diskurzus-elemzések) sokaságával lehet találkozni. Mindez a tudományág hazai képviselői számára is fontos tanulságot hordoz: könnyen lehet, hogy a manapság olyannyira fontos – lehetőleg minél rangosabb folyóiratokban történő – nemzetközi publikációkhoz rövidebb út vezet egy nemzetközileg releváns témában jól összerakott, 10-15 ember megkérdezésével történő interjúkutatáson, mint egy több száz, vagy akár több

ezer fős, hazai fókuszú minta zárt végű kérdésekkel történő vizsgálatán keresztül. A konferencián elhangzott előadások szerkezeti szempontból azt üzenik számunkra, hogy – bár a hazai sporttudomány és a doktori képzés egységes strukturális követelményei stabil és állandó keretet biztosítanak a kutatási eredmények bemutatásához, az országhatárok átlépésével ezek a keretek inkább tűnnek régimódi szokásnak, mint tudományos kritériumnak.

A nemzetközi konferencia-részvétel az oktató és kutatómunkában egyaránt megtérülhet: a sportszociológiát, egészségzociológiát, rekreáció-szociológiát, sportpolitikát érintő órákról a hallgatók naprakész tudással hagyhatják el az előadótermet, a sportszociológiai kutatások eredményeire pedig egyre több pályázatban tart igényt a hazai egészségfejlesztő és sportszakma is.

Dóczi Tamás, Gál Andrea



Konferencia beszámoló

ECSS 2015 Malmö

A European College of Sport Science konferenciája 1995-ben került először megrendezésre Franciaországban, Nizza városában. Idén június 24-27. között, a huszadik alkalommal megrendezett jeles rendezvénynek Svédország, Malmö adott otthont. Az esemény három egyetem – Malmö University, Lund University és Copenhagen University – és két ország – Svédország és Dánia – összefogásával valósult meg. A két országot nem csak az Øresund Híd köti össze, mely kapcsolatot tesz lehetővé Skandinávia és Közép-, Nyugat-Európa között, hanem a szoros együttműködés, egymást segítés; ez a habitus az összes Skandináv országra jellemző, mely sikerességük egyik meghatározó kulcseleme. A híd ennek az igen szoros együttműködésnek a jelképévé is vált, ahogy jelen konferencia szimbóluma is volt.

A konferenciára 1800 személy regisztrált 69 országból, 1587 elfogadott absztrakttal. Legnagyobb számban Japánból érkeztek a szakemberek. Az érdeklődők 113 tízperces előadás, 64 kétperces előadás és 379 e-poster közül válogathattak. A szünetekben sem lehetett unatkozni, melyek során különböző 'workshop'-ok keretein belül lehetett megismerkedni a sporttudományban alkalmazható legújabb eszközökkel. A következő témákban volt a legtöbb előadás érdeklődés szerinti csökkenő sorrendben: Élettan, Edzés és tesztelés, Egészség és jólét, Sportorvoslás és ortopédia, Biomechanika, Pszichológia, Ideg-izomrendszeri élettan, Táplálkozás, Rehabilitáció és fizioterápia és Szociológia.

Hazánkat 22 előadással a következő személyek képviselték: Dr. Váczi Márk, Dr. Németh Zsolt és Kajos Attila a Pécsi Tudományegyetemről. Dr. Molnár Andor, Dr. Balogh László, Barka Nikoletta és Dr. Lippai László a Szegedi Tudományegyetemről. Dr. Szmodis Márta, Bosnyák Edit, Dr. Farkas Anna, Boldizsár Dóra, Baráth Kinga (aki jelenleg a Malmö-i Egyetemen végzi kutatómunkáját a PhD-hoz, és önkéntes szerepet vállalt az idei konferencia megvalósításában), Péter Annamária és Hegyi András

(akik jelenleg Finnországban, a Jyväskylä-i Egyetemen végeznek kutatómunkát) a Testnevelési Egyetemről. Zalai Dávid a Magyar Labdarúgó Szövetségtől. Dr. Bokor Judit, Dr. Koltai Miklós, Biróné Dr. Ilics Katalin, Nagyvárad Katalin, Dr. Heszterákné Ekler Judit, Dr. Kiss-Geosits Beatrix és Dr. Polgár Tibor a Nyugat-magyarországi Egyetemről.

A résztvevők 4 plenáris ülésen (8 előadáson), valamint 38 meghívott ülésen, (119 előadáson) vehettek részt. A fiatal kutatók közül idén 114-en mérettettek meg a 'Young Investigators Awards' fiataloknak járó díjért, ami a 10 perces előadásokat illeti.

Ezen a jeles huszadik ECSS konferencián elnökváltás is történt. Professzor Marco Narici (University of Nottingham, United Kingdom) ECSS elnök helyett Professzor Tim Cable (Aspire Academy, Qatar) lett az új elnök.

A konferencia megnyitó és záró ceremóniája keretbe foglalta az eseményt, melynek megkoronázása nekünk, magyaroknak a záró ceremónián történt. A rendezők meghívtak egy híres jazz énekesnőt, Claudia Campagnol-t, aki három gyönyörű dalt énekelt el a hallgatóságnak.

A magyar konferencia résztvevőknek nagy éléményben volt részük, amikor a második „Oly szép volt” című dalt magyarul adta elő a – később kiderült – Budapesten született énekesnő.

A jövő évi ECSS Kongresszus Bécsben kerül megrendezésre július 6-9. között. A helyszín közelségéből adódóan nagy létszámú magyar delegáció részvételére számíthatunk.

A Magyar Sporttudományi Társaság idén is számos magyar résztvevő konferencián való részvételét támogatta, elősegítve a magyar sporttudomány fejlődését.

Péter Annamária, Hegyi András PhD hallgatók
(Testnevelési Egyetem, Jyväskylä Egyetem)



Beszámoló a „Progress in Motor Control X” konferenciáról 2015



4	4	1	11	1	1	1	1	14	20	35	1	4	7	9	4
5	2	6	2	1	1	6	1	1	3	1	9	1	17	1	

2015 júliusában az International Society of Motor Control (Nemzetközi Mozgásszabályozási Társaság) két évente megrendezésre kerülő konferenciáját – a Magyar Sporttudományi Társaság, mint az egyik főszervező támogatásával –, Magyarország rendezte. A rendezés elnyerésében kiemelkedő szerepet játszott, hogy három évvel ezelőtt Társaságunk sikeresen rendezte meg a „Motor Control Summer School”-t Tihanyban. A Nemzetközi Mozgásszabályozási Társaság olyan alap- és alkalmazott kutatásokkal foglalkozó szakemberek közössége, akik az emberi mozgás és általában a biológiai rendszerekben létrejövő mozgás szabályozását tanulmányozzák, elemzik, oktatják. A kutatásokat biológusok, orvosok, gyógytornászok, kineziológusok, fizikusok, matematikusok, mérnökök, orvosi rehabilitációs szakemberek végzik, miközben az egyik legizgalmasabb terület mind kutatási mind alkalmazási szempontból a sporttudomány.

Ez volt a tizedik Progress in Motor Control konferencia, így a szervezők a „Progress in Motor Control X” néven hirdették meg az idei rendezvényt. A korábbiak közül hét az amerikai kontinensen és kettő Franciaországban volt. Különös siker tehát, hogy Európának ezen a részén először Magyarország – és főszervezőként az MSTT – rendezhetett ilyen konferenciát. Hazánkban még sosem találkozott egyszerre, ilyen nagyszámú, világszinten élvonalbeli, mozgásszabályozással foglalkozó tudományos kutató.

A rendezvény résztvevői földrajzi, kulturális és tudományos szempontból is rendkívül sokszínűek voltak. A konferencián 175-en vettek részt 31 országból.

Huszonnégy meghívott, felkért előadó – köztük egy magyar kutató – tartott plenáris előadást, és további 15 résztvevő mutathatta be munkáját még szóbeli prezentáció formájában. Az utóbbiakat, a 131 beadott absztrakt szakmai tartalma alapján választotta ki a tudományos bizottság. A szóbeli előadásokon kívül 110 poszter is bemutatásra került.

Érdekes, hogy Közép-Európából viszonylag kevesen vettek részt a konferencián (Magyarországról is csak 35-en), annak ellenére, hogy a fiatal magyar kutatók számára itt helyben, útiköltség és szállásköltség nélkül volt elérhető a konferencia. A magyar résztvevőknek még a regisztrációs díjat is 33%-kal csökkentettük. A magyar PhD hallgatók, sport- és mozgástudománnyal foglalkozó szakemberek, – akik éltek a lehetőséggel és bemutatták munkáikat – felejthetetlen és egyedi tudományos élményben részesültek a konferencián. Ők a világ elsőrangú kutatóival vitathatták meg személyesen saját eredményeiket, beszélhettek munkájukról. A résztvevők több mint 30%-a tengerentúlról érkezett (az Amerikai Egyesült Államokból, Kanadából, Brazíliából, Japánból, Kínából, Tajvanról, Dél-Koreából, Új-Zélandról). Az eddigi visszajelzések alapján a részvétel számukra is nagy élményt jelentett.

A meghívott előadók előadásai és a résztvevők által bemutatott szóbeli és poszter prezentációk rendkívül magas tudományos színvonalúak voltak.

A konferenciát a Novotel Budapest City Hotelben és a Budapesti Kongresszusi Központban tartottuk. Az első este a nyitó fogadáson, kötetlenül ismerkedhettek egymással a folyamatosan érkező résztvevők. Akik korábban érkeztek, már megcsodálhatták Budapestet, annak ellenére, hogy az év talán legfor-

rőbb hete volt a konferencia ideje alatt. A következő három napon, reggel fél kilenctől délután fél hatig tudományos programok voltak. Az első nap már reggel nyolckor tele volt a Bartók terem és a megjelenteket a konferencia elnökének szavai után John Rothwell (University College London) az International Society of Motor Control elnöke, Cserháti Péter, az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézet főigazgatója, Tóth Miklós, a Magyar Sporttudományi Társaság elnöke és Lévai Péter, az MTA Wigner Fizikai Kutatóközpont főigazgatója köszöntötte. Lévai Péter felolvasta a Magyar Tudományos Akadémia elnökének, Lovász Lászlónak a levelét is, aki a konferencia fővédnöke volt.

A nagy létszámú részvevők prezentációit a szervezők hat szekcióba sorolták:

- 1 A mozgásszabályozás élettani mechanizmusai
- 2 Kifinomult mozgásminták elsajátítása
- 3 Elméleti mozgásszabályozás
- 4 Ember-gép kapcsolat
- 5 „Sérült mozgásszabályozás és rehabilitáció”

és a hatodik egy konkrét mozgásszabályozási elméletnek, az „Egyensúly-Pont Hipotézis” megalkotásának 50. évfordulójának tiszteletére szervezett szekció volt.

Sporttudományi szempontból a „Kifinomult mozgásminták elsajátítása” szekció volt a legérdekesebb, ebben a szekcióban mozgás-tanulásról szóló előadások hangzottak el. Például a szekció üléselnöke, Robert Scheidt (Marquette University, Milwaukee, USA) előadásában arról beszélt, hogy miképpen tanulnak meg az emberek új mozgásmintákat, új mozgási feladatokat, a korábban megtanult mozgások alapján. Hogyan befolyásolják a korábban megtanult mozgások az új tanulási folyamatot, mennyire segítik és mennyire akadályozzák az új mozgási feladatok megoldásának hatékonyságát a korábban elsajátított mozgásminták.

A „Sérült mozgásszabályozás és rehabilitáció” szekcióban a stroke-on átesett és gerincsérült emberek mozgás rehabilitációjáról szóló előadások hangzottak el. Például a mágneses agyi stimuláció (ami egy nem invazív agyi stimuláció) vagy a funkcionális elektromos izomingerlés hogyan alkalmazható elvesztett mozgási funkciók pótlására és idegrendszeri sérülés után új mozgási funkciók megtanulására. Ezen kutatások eredményei tapasztalhatóknál is alkalmazhatók.

Az „Ember-gép kapcsolat” szekció arról szólt, hogy hogyan lehet felhasználni és átalakítani az emberi agyi aktivitás és izomaktivitás, valamint kinematikai jelek méréséből származó információkat, olyan jelekké, amellyel külső tárgyak mozgását lehet szabályozni. Ezek a tárgyak lehetnek például protézisek, robotkarok, vagy egy számítógép képernyőjén a mozgó kurzor. Ebben a szekcióban a Chicagói Rehabilitációs Intézetből Ferdinando Mussa Ivaldi és Lee Miller professzorok a legújabb kutatási és alkalmazási eredményekről számoltak be.

Az „Egyensúly-Pont hipotézis” egy olyan elmélet, amelyet először Anatol Feldman publikált 1965-ben. Ez azon alapul, hogy az ép mozgásszabályozás a „stretch-reflex”-en (miotatikus reflex) alapul és ennek a központi idegrendszerből az izmokhoz érkező mozgató parancsokkal való kapcsolatát elemzi. Ennek a szekciónak az üléselnöke Mark Latash, a Pennsylvania State University, kineziológia professzora volt, és előadást tartott az elmélet megalkotója Anatol Feldman is.

Az elméleti mozgásszabályozás és a mozgásszabályozás élettani mechanizmusairól szóló szekciókban részben idegtudományi megközelítéseket mutattak be és azt, hogy miképpen lehet modellezni sok szabadsági fokkal rendelkező emberi végtagok jól koordinált mozgását, annak idegi vezérlését és a végtagok együttműködését, például a jobb- és baloldali végtagok szabályozásának egymásra hatását.

A konferenciához csatlakozóan a „Motor Control, Health and Movement” címmel rendeztünk szimpóziumot a Magyar Sporttudományi Társaság és a Pécsi Tudományegyetem szervezésében és hathatós támogatásával. Ezen szimpóziumon két amerikai és két magyar professzor tartott előadást, mellettük hat magyar doktorandusz is lehetőséget kapott előadás tartására.

A Progress in Motor Control X konferencián bemutatott poszterek „versenyén” 10 poszter szerzője kapott díjazást. A díjazottak között volt Katona Péter magyar doktorandusz is.

A sikeres konferenciát az MSTT-n kívül patronálta még a Pécsi Tudományegyetem és az MTA Wigner Fizikai Kutatóközpont, valamint az International Brain Research Organization Pan-Európai területi bizottsága, a Pázmány Péter Katolikus Egyetem. A szakmai támogatókon kívül a konferenciát ezüst fokozatú szponzorként támogatta még:



További információ a konferencia honlapján található: www.pmc2015.org. Két év múlva, a következő Progress in Motor Control konferenciát előreláthatólag az Amerikai Egyesült Államokban rendezik, erről a társaság honlapján látható majd információ: www.i-s-m-c.org.

Laczkó József
a PMCX nemzetközi konferencia
tudományos és szervező bizottságának elnöke

Elhunyt Somogyi György

Mély fájdalommal tudatjuk, hogy hosszan tartó, súlyos betegség után, életének 56. évében, 2015. május 21.-én hunyt el Somogyi György, lapunk tervező-szerkesztője. Szerető lányai, családja, barátai és kollégái gyászolják.

1958 novemberében született Budapesten, gyermekkorát és iskolás éveit is itt töltötte. Már fiatalon is életszerető, humoros és optimista emberként ismerték. 1975-ben Budapesten, a Szikra Lapnyomdában kezdte pályafutását betűszedőként, mestertipográfusi oklevelének megszerzése után pedig tervező-szerkesztőként dolgozott itt 1993-ig. Ezen időszak alatt, közvetlenül katona évei után, megházasodott, és két lánya született. Ezt követően egészen 2001-ig a Nemzeti Sport tipográfusainak csapatát



erősítette, majd 2000-ben a Magyar Sporttudományi Társasághoz csatlakozott, hogy szabadidejében lapunk külsejét, arculatát szépíthesse. Munkái közé tartozott még a Spuri magazin, majd később a Magyar Edző kiadványai is. 2001-től főállásban, egészen haláláig a Bors Szórakoztató Napilap munkatársa volt, és emellett a Magyar Sporttudományi Szemle műszaki szerkesztője.

Évek óta tartó betegsége sosem befolyásolta pozitív életszemléletét, sosem panaszkodott, humorával bárkit hamar levett a lábáról. Szakmájában mindig precíz és kreatív volt, maximális odaadással készített minden kezéből kikerülő munkát. Családja, barátai és kollégái szívében hatalmas űrt hagyott maga után.

HIRDESSZEN A MAGYAR SPORTTUDOMÁNYI SZEMLÉBEN!

A Magyar Sporttudományi Szemle a Magyar Sporttudományi Társaság évente négy alkalommal megjelenő sportszakmai és tudományos folyóirata. (Formátuma A/4, példányszáma 700.) Eljut valamennyi magyar egyetem és főiskola testnevelési tanárszékére, az összes (közel 100) országos sportági szakszövetség szakembereihez, az olimpiai felkészítést végző edzőkhöz, az olimpiai mozgalom szakértőihöz, a megyei és megyei jogú városok sportszakigazgatási szervezeteihez, sporttudományi társaságokhoz, szövetségekhez, intézetekhez, testnevelő tanárokhoz, sportorvosokhoz, az egyes sportági és sportszakmai folyóiratok szerkesztőségéhez. Ezért úgy véljük, kölcsönös előnyökkel járna, ha lapunkban hirdetni, reklámozna.

A HIRDETÉS, REKLÁMOZÁS FELTÉTELEI

- | | |
|---|--------------|
| 1. Hátsó, külső és első belső teljes borítólapon színes anyag egyszeri megjelenítése | 100 000,- Ft |
| 2. Hátsó, külső és belső, valamint első belső teljes borítólapon fekete-fehér anyag egyszeri megjelenítése | 50 000,- Ft |
| 3. A lap közepén befűzve: | |
| 4 oldalas színes anyag egyszeri megjelenítése | 120 000,- Ft |
| 4 oldalas fekete-fehér anyag elütő színű papíron | 80 000,- Ft |
| 4. Egyoldalnyi fekete-fehér anyag, a lapban a műszaki szerkesztő által meghatározott helyen elhelyezve egyszeri megjelenéssel | 30 000,- Ft |
| 5. Egyoldalnyi A/4-es méretű szórólapon egyszeri elhelyezése, terjesztése a folyóirattal | 20 000,- Ft |
| 6. Az egy oldalnál kisebb terjedelmű hirdetések, reklámok költsége, terjedelmükkel arányos. | |
| 7. Folyamatos, legalább négy alkalomra történő lekötés esetén árainkból 20% engedményt adunk. | |
- Egyéb feltételek külön megállapodás szerint.

A fenti árak ÁFÁ-t nem tartalmaznak.

A HIRDETÉSEK, REKLÁMANYAGOK KÉZIRATAI

A hirdetések szövegeit, grafikáit, fényképeit az igényelt hirdetési terület méretének és a lap tükrének megfelelő méretben és elhelyezéssel kérjük megküldeni a szerkesztőség címére: Magyar Sporttudományi Szemle szerkesztősége, 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Tel/fax: 460-6980, mobil: 30-991-0203. A megrendelések teljesítését követően számlát küldünk. Megkeresésüket várjuk és előre is köszönjük. A szerkesztőség: Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT), 1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. Számlaszám: 11705008-20450407.

Tel/fax.: 460-6980, mobil: 30-991-0203. E-mail: bendinora@hotmail.com.

Carlsson, A.C. és munkatársai (2015): **Fizikai aktivitás, obezitás és a kardiovaszkuláris betegségek kockázata a középkorú férfiak harmincéves követéses vizsgálatára során.** (Physical activity, obesity and risk of cardiovascular disease in middle-aged men during a median of 30 years of follow-up.) *European Journal of Preventive Cardiology*, Jan 20. doi: 10.1177/2047487314568034

Karolinska Institutet, Alfred Nobels Allé 12, 141 83 Huddinge, Sweden;

E-mail: axelcefam@hotmail.com

Uppsala megyében 1970-73 között minden 1920 és 1924 között született férfit meghívtak egészségügyi vizsgálatra, melynek része volt a testmagasság és a testtömeg mérése, a BMI rögzítése és a fizikai aktivitásra, dohányzásra, iskolázottságra vonatkozó kérdéseket is feltettek. 2196, ötvenéves férfi jelent meg. Minden személyt újravizsgáltak 60, 70, 77 és 82 éves korukban, a BMI és a bevallott fizikai aktivitás (FA) tekintetében is. Az utóbbit négy kérdés, négy aktivitás-féleség és mérték szerint osztályozták „aktív” és „inaktív” csoportokra, a testtömeg-index alapján a megszokott módon (<25 kg/m²; 25-30 kg/m² stb.) csoportosították a résztvevőket. A kardiovaszkuláris (CV) eseményeket (halálozás, infarktus, stroke, szívelégtelenség) a svéd kórházi ápolási regiszterből tudták meg. A 30 éves követés alatt 850 személyt ért kardiovaszkuláris esemény. A három BMI-kategória (normál, túlsúlyos, kövér) és az aktív-nem aktív megítélés hat csoportot adott. A normál testtömeg-indexű FA személyekhez képest a normál/nem aktív CV esemény esélye (HR) 1,39; a túlsúlyos-aktívaké 1,40; a túlsúlyos inaktívaké 1,64; az obez aktívaké 1,87, az obez nem aktívaké 2,21 volt. Hasonló a tendencia a dohányzást is figyelembe vevő elemzésnél: a fizikai aktivitás bizonyos, de nem teljes védelmet ad az obezitás kardiovaszkuláris kockázata ellen.

Referens megjegyzése: *Memoként egy Aporizma: „Ha már kövér, legyen fitt – Mérj fittséget, ne csak zsírt”*

Adams, V. és Niebauer, J. (2015): **A szívelégtelenséghez vezető kórfolyamatok visszafordítása edzéssel. Mi javul és mennyit? (Reversing heart failure-associated pathophysiology with exercise. What actually improves and how much?)** *Heart Failure Clinics*, 11: 17-28.

University Institute of Sports, Salzburg;

E-mail: j.niebauer@salk.at

Az elmúlt években egyértelműen igazolódott, hogy a nagyobb kardiorespiratorikus fittségű emberek körében ritkább a szívhalál mintegy 35%-kal, és kevesebb az összhála is, hasonló nagyságrendben. Ennek alapján a legtöbb Kardiovaszkuláris Társaság heti 5-7 napon, legalább 30 perces közepes intenzitású fizikai aktivitást javasol mindenkinek. Ebben az áttekintésben 165 irodalomra hivatkozva az edzéshatásokat sorakoztatják a Szerzők, amelyek a jobb fittséget, a betegségekkel szembeni védőhatást magyarázzák.

Referátum



Apor Péter

rovata

Sullivan 1988-ban közölte, hogy a csökkent ejekciós frakciójú szívbetegeken a fél éves edzés során nem romlott a LVEF, sőt a maximális szívperctérfogat nőtt. Humbrecht és mtsai a JAMA-ban 2000-ben közzétették az első random, prospektív tanulmányt, amely szerint az edzés visszaalakítja a bal kamra remodellinget, 30-35 százalékkal növeli az ejekciós frakciót és csökkenti a végdiasztolés kamravolument. Előbb azt gondolták, hogy az „afterload” csökkenése (csökkent vérnyomás, javult endotél funkció) a magyarázat. Mivel szívizom biopsziát nem végeznek, az állatkísérletek szolgálnak további magyarázattal. A szívbetegeket az ubiquitin-proteasome rendszer és a myostatin fokozott működése jellemzi – az edzés ezeket normalizálja. A szívizom kóros hipertrófiája és a szívizom-elégtelenségbe átmenetel során a kalcium-mozgatás romlik a sarcoplazmatikus retikulumban az ATP-áz (SERCA2) elégtelen működése, és a foszfolamban hiperfoszforilációja miatt. Ezeket a folyamatokat fordítja vissza normálisra az edzés, ezzel javul a szívizomsejtek működése (Kemi, O.J. és mtsai., 2010; *Acta Physiology Oxford*, 199: 425). Az edzés a szimpatikus túlsúlyt mérsékli, ugyanakkora terheléskor kisebb a noradrenalin és a többi presszor hatású anyag szintje (angiotenzin, aldosteron, pitvari natriuretikus hormon stb.). Csökken a szívizomban keletkező angiotenzint szabályozó gének expressziója, ezzel a fibrogenézis is. Az edzés kedvező érhatásai az eNOS (endothelial nitric oxide synthase) upregulálása révén, a fokozott nyíróerőkkel magyarázhatók. A HDL (high density lipoprotein) is módosítja az eNOS-t; a cukorbeteg edzése ezt a mechanizmust javítja. Másik mechanizmus a ROS (reaktív oxigén species) NO-t oxidáló hatása peroxinitritté az edzettség a ROS-eltakarítást, az antioxidáns védekezést megerősíti. Az endotél sejtek pótlása a csontvelőből jövő őssejtekből történik, amelyet a fizikai aktivitás felerősít. Az endotél funkció fenntartásában a mikroRNA-k szerepe is fontos, ezeket is a terhelés alatt fokozódó véráramlás nyíró ereje stimulálja (miRNA- 126; -21; -92a).

Kiderült az is, hogy a csökkent teljesítőképességet nem magyarázza meg teljesen a bal kamra teljesítménye, hanem a vázizomzat funkciózavara is része a szívelégtelenségnek. Ebben a gyulladásos citokinek okolhatók: TNF α , IL-6, IL-1 β . Ezek a keringő mononukleáris sejtekből, a sérült endotél sejtekből vagy az ödémás belfalból szabadulhatnak ki. Az izomzat megfogó, az ubiquitin-rendszer aktíválódik a MAPK (mitogen-activated protein kinases) és a nuklear faktor kappa vezérlésével. Az edzéshatás az, hogy e citokinek nem gyűlnek fel a fiziológiánál magasabb koncentrációban sem a szérumban, sem az izomban. Katabolikus hatással jár az IGF-1 és a többi anabolikus anyag/hormon csökkent szintje a szívelégteleneken. Az edzés ezek mennyiségét emeli. Az izom energia-termelő képessége, kreatinkináz aktivitása, oxidatív enzimkapacitása is csökkent a szívelégtelen betegeken. Az edzés gyors regeneráló hatással van ezekre, a PGC-1 α ebben a karmester. A szívelégtelenség lassú, oxidatív izomrostjai

megfogynak, az aerob edzés helyreállítja a lassúgyors rostok arányát.

A nagyobb intenzitás nagyobb edzéshatással jár – ez a biológiai alapelv a szívbeteg rehabilitációjakor is érvényesül. A nagyintenzitású interval edzést egyre többen vezetik be a rehabilitációs arsenalba. A megtartott ejekciós frakciójú („diasztolés”) szíve-légtelenség kevéssé értett kórállapot, a gyógyszeres befolyásolhatósága csekély. Az edzés az ilyen betegek aerob kapacitását akár 20 százalékkal is növelheti.

Diabétesz – sokat-evés – edzés

A koppenhágai Centre of Inflammation and Metabolism neves csapatának közleményeiből – Bente, K. Pedersen és munkatársainak írásaiból.

A nem-inzulinfüggő kettős-típusú diabétesz betegek interval vagy folyamatos gyalogló edzése javítja-e nagyobb mértékben a cukoranyagcserét? A heti 6x egyórás edzésprogram 4 hónapja csak az interval terhelést végzőkön javította a háromlépcsős glikémiás camp során, izotóp-jelölt glukóz metabolizmust. Az inzulin érzékenységi index 49,8%-kal, a perifériás glukóz felhasználás 14,5%-kal, a diszpozíciós index 66%-kal javult, míg a kontrollokon és az egyenletesen gyaloglókon nem változott. Az izombiopsziás mintában az AS160 inzulin-stimulálta foszforilációja is csak az interval jellegű (3 perc gyors, 3 perc lassú lépésciklus) edzés után nőtt. A kétféle edzés oxigénigénye azonos, azaz izokalorikus volt.

Az interval edzés élettani hatásai nagyobbak, mint az egyenletes intenzitásúé. (Karlstoft, K. és mtsai: Mechanisms behind the superior effects of interval vs continuous training on glycemic control in individuals with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Diabetologia*, 2014; **57**(10):2081-97.)

Az egyszeri, de háromféle körülmény: egyórás egyenletes gyaloglás, egyórás interval (3-3 perc gyors-lassú lépésfrekvencia), az aerob kapacitás háromnegyedének megfelelő intenzitással, illetve nyugalmi kontroll a cukorbeteg anyagcseréjére a következőképpen hatott az azonos oxigénigényű és időtartamú terhelések után: az interval terhelés csökkentette a plazma cukorértékeket, fokozta a glukóz clearancet, vagyis nagyobb mértékben segítette a cukorfelhasználást, mint az egyenletes terhelés. (Karlstoft, K., Christensen, C.S., Pedersen, B.K., Solomon, T.P.: The acute effects of interval vs continuous walking exercise on glycemic control in subjects with type 2 diabetes: a crossover, controlled study. *J Clin Endocrinol Metab*, 2014; **99**(9):3334-42.)

A normális fizikai aktivitás mérsékli a nagy kalóriatartalmú étkezés káros hatását: a napi 2000 kcal energia-tartalmú táplálékot fogyasztó egészséges személyek egy része napi 1500, a másik csoport tízezer lépést tett meg két héten át. (A „tégny 10.000 lépést minden nap” mindenkinek szóló egészségvédő biztatás.) Ugyan egyformán híztak, de az aktívakon kevésbé gyarapodott a viscerális zsír, kedvezőbb volt a glikémiás kontroll, a máj inzulin-kivonása, az endogén glukóztermelés, nem nőtt a koleszterin és LDL-koleszterin szint és nem romlott a figyelem-ké-

pesség. (Krogh-Madsen R, Pedersen M, Solomon TP et al.: Normal physical activity obliterates the deleterious effects of a high-caloric intake. *J Appl Physiol* 2014; **116**(3): 231-9.)

Bécstől Budapestig futott 34 óra 45 perc alatt. (Sporthírlap, 1932. június 30., csütörtök)

Lovas Antal számolt be előző napon, szerdán a Beszkárt pályán – ahol az atlétikai bajnokság folyt –, a háromnapos futásról, melyen két, szintén bicserdista (vegetáriánus) barátja, Niezner Lajos és Molnár György kísérte autón. Nyolcszáz métereket futott, majd 200 métert gyalogolt, ezalatt fogyasztott frissítőket. Szúrása nem volt – „egy vegetáriánusnak ilyen baja nem lehet”. Este Győrbe vagy tízezer ember sorfala között érkezett, nagy ünneplésben volt része. Másnap Tatabányáig futott, végig ellenszélben, tíz és fél óra hosszat. Az elsőnap 136 km után, ez a 80 nehezebb volt – mondta, emellett még bankettel is várták. A harmadik napon a 70 kilométert reggel hattól délután háromig tette meg a MAC pályáig, ott 3 tojást és salátát evett, majd átfutott a Beszkárt pályára. A pulzusa 76/perc volt ekkor, hat kilót fogyott. Az érdeklődőknek ezt válaszolta: szív működése prima, veseműködése prima, májműködése prima – zsebműködése rossz.

Tud valaki Lovas Antal és barátai sorsáról?

Köklü, Y. és munkatársai (2015): **A pihenők hosszának hatása a fiatal labdarúgók pulzusszámára és mozgásügyességére a kispályás játékokban. (Effect of different recovery durations between bouts in 3-a-side games on youth soccer players' physiological responses and technical activities.)** *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2015 Feb 20.

Pamukkale University, Denizli

E-mail: ykoklu@pau.edu.tr

A 3-3 játékos 4x4 perces mérkőzéseik között a pihenő 1, 2, 3 és 4 perce befolyásolja az élettani választ és a technikai kivitelezést. Az egyperces pihenő után a pulzustartalék nagyobb arányát használták a játékosok a következő játékokban, kevesebb volt a jó passz, több időt töltöttek a gyaloglás-zónában, mint a 3 és 4 perces szünetekkel megszakított játék során. Az utóbbiban hosszabban mozogtak a játékosok a nagysebességű – a 8 km/óra feletti – zónában, többet passzoltak és többször találkoztak a labdával.

A rövid pihenővel végzett edzés nagyobb élettani terhelést kíván, a hosszabb pihenő után a technikai ügyesség fejlesztése kerül előtérbe.

Rodrigues-Krause, J. és munkatársai (2014): **Élettani terhelés a balett során. (Oxygen consumption and heart rate responses to isolated ballet exercise sets.)** *Journal of Dance Medicine and Science*, **8**(3): 99-105.

Federal University of Rio Grande do Sul, Brazil

E-mail: josi_danca@yahoo.com.br

A balett kilenc mozgáseleme során az oxigénfelvétel és pulzusszámot mérték 12 táncos közreműkö-

désével. A plié során a VO_2 17,6 ml/kg/perc, a grand battement során 25,8 ml/kg/perc volt. Az első ventilációs küszöb intenzitással végezték a ten-dus és adage gyakorlatokat is, és egyik elem gyakor-lása során sem léptek ki a VT1 és VT2 közötti intenzitás zónából. A pulzusszám megközelítőleg, bár mutatta a VO_2 -mérés alapján kialakult intenzi-tás-mértékeket, feltehetően az izometrikus izomműködések miatt tért el attól némileg.

Suarez-Arrones, L. és munkatársai (2014): **Az elit női rögbi mérkőzés terhelési profilja. (Match-play activity profile in elite womens rugby union players.)** *Journal of Strength and Conditioning Research*, **28**(2): 452-8. doi:10.1519/JSC.0b013e3182999e2b
Pablo de Olavide University, Seville, Spain

Nyolc játékos mozgását GPS-szel követték. A védők 6356, a támadók 5498 métert tettek meg. Állással-gyaloglással ennek 42,7%-a, kocogással 35%, lassú futással 9,7%, közepes futással 9,5%, vágta-zással 1,2% (73 méter) telt el. A mérkőzés első és utolsó negyedében mozogtak többet. Az idő 46,9 százalékában a pulzusszámuk a maximális 90 szá-zaléka felett volt, és az akcelerométerrel mért ütkö-zések, fordulások száma igen nagy volt.

Costagna, C. és munkatársai (2013): **Az aerob fit-téség és a teljesítmény szezon előtti változékonysága elit labdarúgókon. (Presason variations in aerobic fitness and performance in elite-standard soccer players: a team study.)** *Journal of Strength and*

Conditioning Research, **27**(11): 2959-65. doi: 10.1519/JSC.0b013e31828d61a8.

Football Training and Biomechanics Laboratory, Florence, Italy

Tizennyolc labdarúgót a szezon előtti 8 héten át vizsgáltak ismételt vér-laktát és pulzusszám mérés-sel. A 2 mmol/l alatti (alacsony intenzitás), a 2-4 mmol/l közötti (közepes intenzitás) és az e feletti tej-savértéknek megfelelő pulzusszámmal 73,6%, 19,1% és 7,3% volt. A nyolc hét során jelentősen fej-lődött a Yo-Yo, a VO_2 max 19,5 és 6 százalékkal, a közepes intenzitászónában eltöltött idő nőtt. A nagy intenzitással töltött edzésidő 7-8 százalék között le-gyen a szezon előtt.

Vernillo, G. és munkatársai (2012): **A fedettpályás gyaloglóverseny kardiovaszkuláris terhelése. (Car-diovascular responses during an indoor race wal-king competition.)** *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, **52**(6): 589-95.

*E-mail: University of Verona
gianluca.vernillo@univr.it*

Az öt férfi és hat nő, jól edzett gyalogló pulzus-száma az 5 km-es táv (15:45 perc) során a maxi-mális pulzusszám (206-0,6 x életkor) 79,7 százalékának felelt meg, az utolsó ezer méteren 10 százalékkal magasabb volt, mint az első ezer méter alatt. A 3 km-es táv során az idő 86,9 százalékában volt 90% felett a pulzusszám. Az edzéstervezésnél fi-gyelembe kell venni, hogy e versenyszámok igen nagy intenzitást kívánnak.



Fiatal Sporttudósok III. Országos Konferenciája

2015. december 4-5.

Nyugat-magyarországi Egyetem, SEK
Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet,
Szombathely

Rendezők

Magyar Sporttudományi Társaság (MSTT)

Nyugat-magyarországi Egyetem, SEK, Berzsenyi Dániel Pedagógusképző Kar, Sporttudományi Intézet
Nemzetközi Sport és Egészségtudományi Hálózat (INSHS)
SportProfNet (Gateway Webportal for International Academic Cooperation in Sport Science)

A Magyar Sporttudományi Társaság immáron harmadik alkalommal országos sporttudományi konferenciát rendez fiatal (36 év alatti) szakemberek (oktatók, PhD hallgatók, fiatal kutatók, nemzetközi sporttudományi projektben résztvevők vagy azt kezdeményezők) részére.

A rendezvény fő célja: hogy a fiatal magyar sporttudósok kutatási eredményeiket bemutathassák kollégáik és a szakma más hazai képviselői előtt és publikációs lehetőséget biztosítsunk számukra.

A decemberi konferencia további célja, hogy a hagyományosan megrendezésre kerülő Nemzetközi Karácsonyi Sporttudományi Konferenciára (2015. december 4-5.) érkező sporttudósok előadásait a fiatal magyar sportszakemberek meghallgathassák, és szakmai kapcsolatokat építhessenek ki. A Fiatal Sporttudósok Országos Konferenciája ezúttal a nemzetközi program magyar nyelvű részprogramja lesz, mely az esemény szakmai rangját növeli.

Újdonság az idei rendezvényen az is, hogy a magyar előadók számára lehetőséget biztosítunk **angol nyelven is prezentálni** a nemzetközi eseményen. Továbbá a fiatal kutatók elhangzott előadásai alapján készült publikációkat egy **magyar/angol nyelvű tudományos ISBN számmal ellátott, szakértők által lektorált önálló tudományos kiadványban** a Magyar Sporttudományi Társaság **megjelenteti**.

A hagyományoknak megfelelően a három legszínvonalasabb kutatás és előadás **értékes jutalomban** részesül az MSTT felajánlásának köszönhetően, miszerint érvényes MSTT tagság esetén 200 Euro-val hozzájárul a jövő évi Bécsben megrendezendő ECSS Nemzetközi Sporttudományi Kongresszus regisztrációs költségéhez.

A Nemzetközi Karácsonyi Sporttudományi Konferencia weboldala: (<http://xmasconference.com/>)

Előzetes program

Helyszín: Tövendő konferencia Központ (Rumi Rajki Sétány 1., Szombathely)

December 4. péntek (Csak angol nyelvű szekció)

08.30 – 10.00 Érkezés, regisztráció
10.00 – 10.20 Megnyitó
10.20 – 13.00 Meghívott előadók és résztvevők előadásai
13.00 – 14.30 Ebéd
14.30 – 16.10 Meghívott előadók és résztvevők előadásai
16.10 – 16.30 Kávészünet
16.30 – 19.00 E-Poszter szekció
20.30 – Fogadás

www.sporttudomany.hu

A konferencia nyelve: magyar, angol

A konferencián szóbeli előadásokra van lehetőség. (Egy szerző csak egy előadást tarthat.)

Az előadások hossza: 8'+3'

Az absztraktok beküldési határideje: 2015. október 20.

A Konferencia Tudományos Bizottsága által elfogadott előadások összefoglalóját (absztrakt) a Magyar Sporttudományi Szemle 2015/4. számában megjelentetjük. Az előadások alapján elkészített publikációkat egy önálló kétnyelvű (angol/magyar) ISBN számmal rendelkező szakmailag lektorált tudományos kiadványban jelenteti meg az MSTT.

December 5. Szombat (Angol nyelvű szekció)

09.30 – 11.30 Résztvevők előadásai
11.30 – 12.00 Kávészünet
12.00 – 13.30 Résztvevők előadásai
13.30 – 14.30 Ebéd
14.30 – 16.00 Meghívott előadók és résztvevők előadásai
16.00 – 16.30 Kávészünet
16.30 – 18.30 E-Poszter szekció

A magyar és nemzetközi konferencia részletes programját november utolsó hetében az MSTT és a nemzetközi konferencia weblapján (<http://xmasconference.com>) megjelentetjük illetve a résztvevők számára email-ben közöljük.

Párhuzamos szekció (Fiatal Sporttudósok Konferenciája - magyar nyelvű szekció)

08.30 – 09.30 Regisztráció
09.30 – 10.30 Plenáris előadások (Program később)
10.30 – 11.30 Fiatal sportkutatók előadásai
11.30 – 12.00 Kávészünet
12.00 – 13.30 Fiatal sportkutatók előadásai
13.30 – 14.30 Ebéd
14.30 – 16.00 Fiatal sportkutatók előadásai
16.00 – 16.30 Kávészünet
16.30 – 17.30 Fiatal sportkutatók előadásai

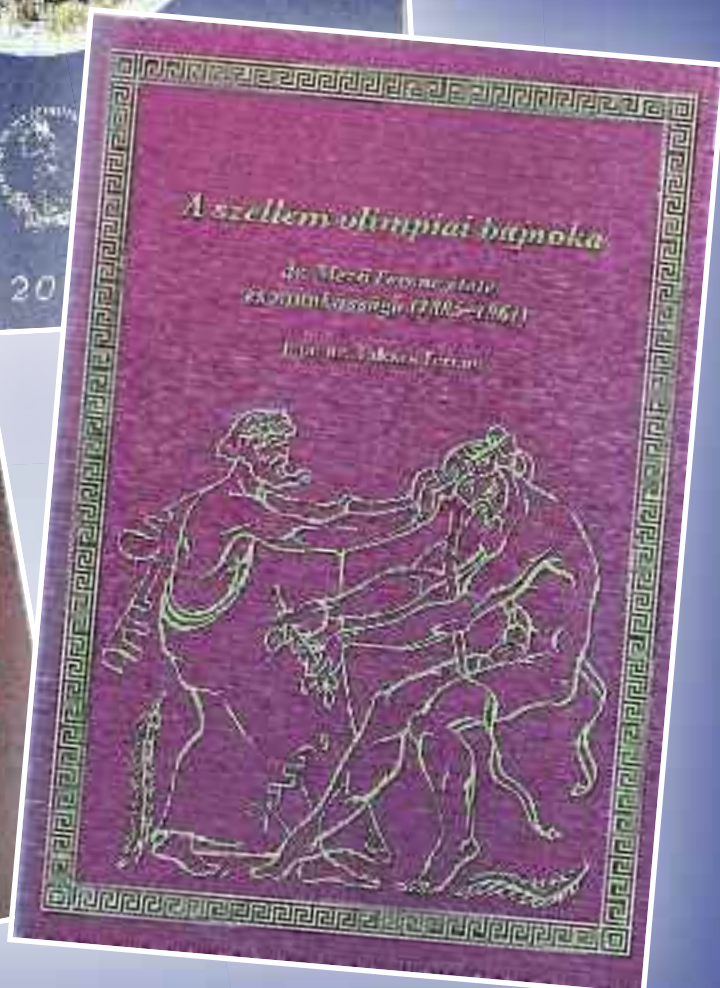
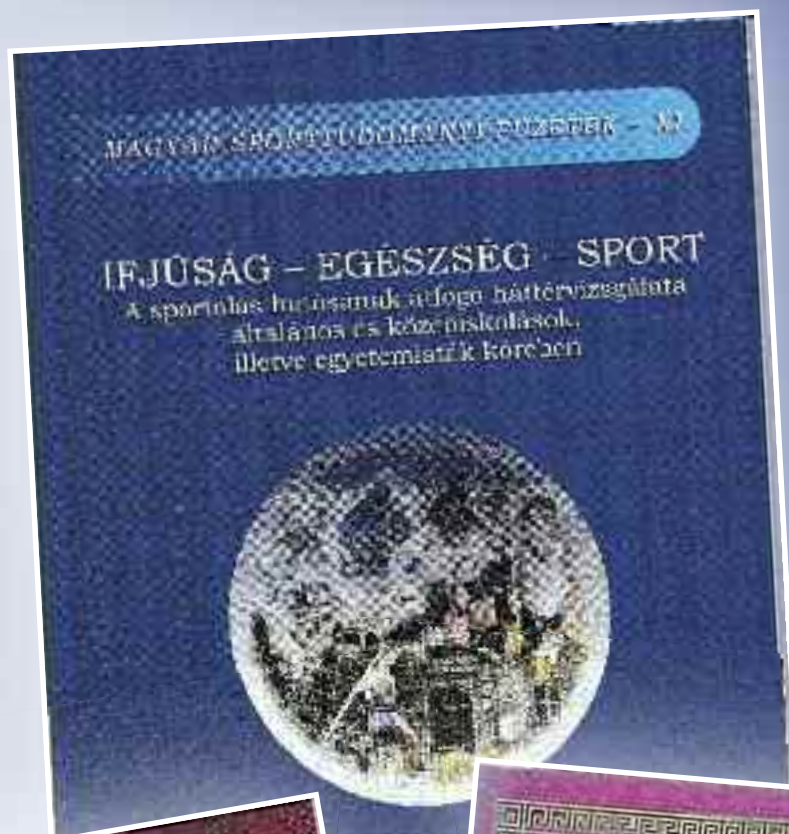
<http://www.mstt.hu>

Közlési útmutatások az alábbi linken érhetők el:
http://www.mstt.hu/kiadvany.php?menu_kod=3&almenu_kod=1

Minden érdeklődő kollégát és hallgatót szeretettel várunk az év egyik legkiemelkedőbb sporttudományi rendezvényére!

Dancs Henriette, PhD Prof. Tóth Miklós
a Szervező Bizottság elnöke az MSTT elnöke

Prof. Mike Hughes Szóts Gábor
a Tudományos Bizottság elnöke az MSTT főtítkára



Megvásárolható, megrendelhető:

Magyar Sporttudományi Társaság

1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3.

E-mail: bendinora@hotmail.com



Tudta Ön, hogy...

...a magyar lakosság 77%-a
nem mozog rendszeresen?

...nálunk
a várható élettartam 73 év,
míg Ausztriában 80 év?

...számos meglévő betegség
tünetei enyhíthetők lennének,
ha az orvosi kezelés részévé válna
a mozgás?

...már napi fél órás mozgással
jelentősen csökkenteni lehet
a mozgásszegény életmódból adódó
betegségek és az elhízás kockázatát?

...Magyarországon is működik
a Mozgás = Egészség Program,
ami szakemberek segítségével
tájékoztat a rendszeres mozgás előnyeiről?

Mindenki számára elérhető a mozgással kapcsolatos legfrissebb,
tudományosan alátámasztott hírek, érdekességek nyitott fóruma:

www.mozgasgyogyszer.hu

