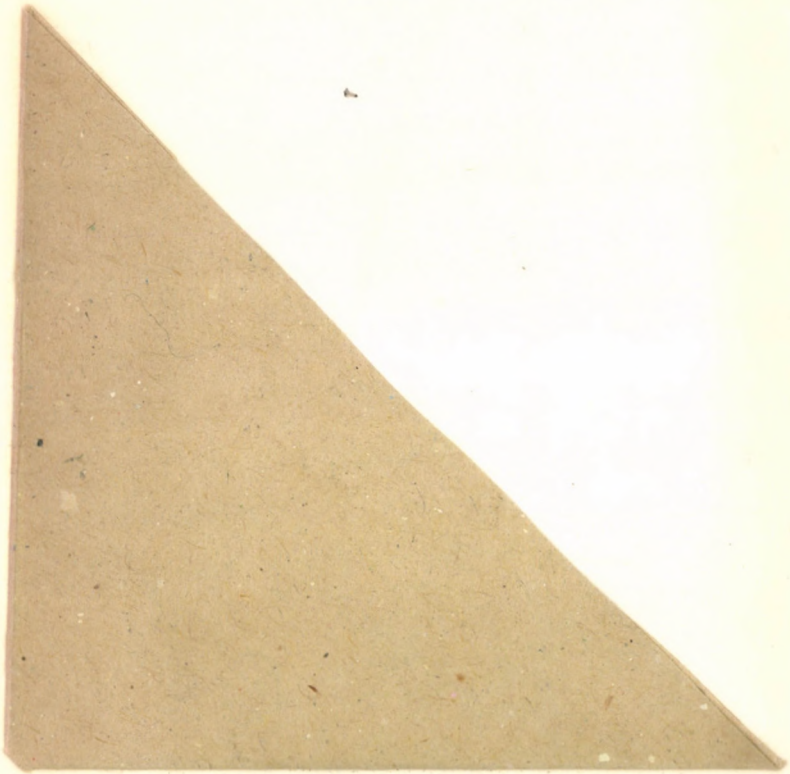
a MTE Magyar Testnevelési Egyetem közleményei



Budapest
1990/1

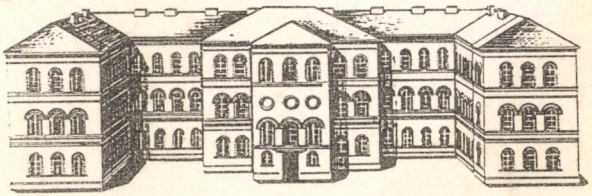
Tf könyvtára
80 901/x.4.
577 8.538



TF
1925

2009 - 1

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei



Budapest
1990/1

10042182
TF Könyvtár

A szerkesztő bizottság tagjai:

Dr. GENCSEV Plámen, dr. GOMBOCZ János, KELEMEN Gábor, KRASOVEC Ferenc, dr. KUDAR Katalin, dr. MILTÉNYI Márta, NAGY Tamásné, dr. OROSZ Pál, SZÉCSÉNYINÉ dr. FEKETE Irén

A szerkesztő bizottság elnöke:
FÖLDESINÉ Dr. SZABÓ Gyöngyi

Szerkesztő:
Dr. MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:
Dr. RADNÓTI Róbert

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtár 8.538

Szerkesztőség: 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői:
ADJODANI MYANDOAB, Ali egyetemi hallgató, BARABÁS Judit testnevelő tanár, DIÓSI Pál szociológus (Budapest), FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Gyöngyi egyetemi tanár, GÁL Eszter egyetemi hallgató, dr. ISTVÁNFI Csaba egyetemi tanár, dr. KERESZTESI Katalin tudományos főmunkatárs, MACHALIKNÉ dr. HLAVÁCS Irén egyetemi adjunktus, MOLNÁR Ákos egyetemi hallgató, NÁDORI Orsolya testnevelő tanár, dr. RIGLER Endre egyetemi docens, ZSOLNAI Tibor egyetemi hallgató.

A fedéllapot MOLNÁR Ottó tervezte.

ISSN 0230 - 3337

A TF közleményei előfizethetők a HungariaSport Reklám és Marketing Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.), ahol egyes korábban megjelent számok is megvásárolhatók.

Kiadja a Magyar Testnevelési Egyetem, 1123. Budapest, Alkotás u. 44.

A kiadásért felel a TF rektora.
Készült a TF sokszorosítójában.
Terjedelem: 26,51 A/5 ív. Példányszám: 500.

TARTALOM

MACHALIKNÉ HLAVÁCS Irén: A rendszeres sporttevékenység hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos szükségletek alakulására 11

NÁDORI Orsolya: Előítélet és realitás a női sportolók megítélésében... 61

ZSOLNAI Tibor: A tie-break vizsgálata 73

GÁL Eszter: A vívásban jelentkező deformitások és foglalkozási ártalmak vizsgálata 93

RIGLER Endre - BARABÁS Judit: Mérkőzésmegfigyelések az 1988. évi női röplabda Ifjúsági Barátság Versenyen 121

MOLNÁR Ákos - ADJODANI MYANDOAB, Ali: A gyorserő és a testi fejlődés longitudinális vizsgálata 161

BESZÁMOLÓK

ISTVÁNFI Csaba: Az Egyesült Államokbeli Slippery Rock Egyetem és a Testnevelési Főiskola együttműködése 183

ISTVÁNFI Csaba: Látogatás az isztambuli Marmara Egyetem pedagógiai fakultása testnevelési tanszékén (1989. május 13-17-ig) ... 189

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi: Beszámoló a Magyar Testnevelési Egyetem küldöttségének Izraelben tett tanulmányútjáról (1989. június 29 - július 5.)..... 193

KERESZTESI Katalin: Jelentés az ICSSPE "Sport és tömegkommunikáció" című üléséről. (Párizs, 1989. április 27-29.) 203

MELLÉKLET

DIÓSI Pál: Báró Coubertin nem érti az unokáit

CONTENTS

MACHALIKNÉ HLAVÁCS, Irén: Effect of Regular Sports Activity on the Shaping of the Needs for a healthy Way of Life 11

NÁDORI, Orsolya: Prejudice and Reality in the Judgement of Women Athletes 61

ZSOLNAI, Tibor: Examination of the Tie-break 73

GÁL, Eszter: Deformities and Occupational Hazards in Fencing 93

RIGLER, Endre - BARABÁS, Judit: Match-observations in the 1988 Woman Volley-ball Youth Friendship Competition 121

MOLNÁR, Ákos - ADJODANI MYANDOAB, Ali: Longitudinal Study of Development of the Explosive Strength and the Body 161

INFORMATION

ISTVÁNFI, Csaba: Co-operation of the Slippery Rock University (Pennsylvania, U.S.A.) and the College of Physical Education 183

ISTVÁNFI, Csaba: Visit in the Istambul "Marmara" University, Pedagogical Faculty, Department of Physical Education (13-17 May, 1989) 189

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: A report about the study-tour of the delegation of the Hungarian University of Physical Education in Israel (29th June - 5th July, 1989) 193

KERESZTESI, Katalin: Report on the ICSSPE (International Council of Sport Science and Physical Education) session under the title "Sport and Mass Media" held in Paris, on 27-29 April, 1989..... 203

SUPPLEMENT

DIÓSI, Pál: Baron Coubertin does not understand his grandchildren

INHALT

MACHALIKNÉ, Hlavács Irén: Die Wirkung der regelmässigen Sport-tätigkeit auf die Gestaltung der Bedürfnisse im Zusammenhang mit der gesunden Lebensweise 11

NÁDORI, Orsolya: Vorurteil und Realität in der Beurteilung der Sportlerinnen 61

ZSOLNAI, Tibor: Die Untersuchung von "tie-break" 73

GÁL, Eszter: Untersuchung der Deformationen und Berufsschäden im Fechten 93

RIGLER, Endre - BARABÁS, Judit: Spielbeobachtungen an dem Jugend- und Freundschaftswettkampf in Volleyball für Frauen 1988. 121

MOLNÁR, Ákos - ADJODANI MYANDOAB, Ali: Longitudionale Untersuchung der Schnellkraft und der körperlichen Entwicklung 161

INFORMATION

ISTVÁNFI, Csaba: Zusammenwirkung der Slippery Rock Universität (USA, Pennsylvania) und der Hochschule für Körperkultur 183

ISTVÁNFI, Csaba: Besuch an dem Lehrstuhl der Körpererziehung der Pädagogischen Fakultät an der Marmara Universität in Istambul (13-17 Mai, 1989.) 189

FÖLDESINÉ, Szabó Gyöngyi: Referat über die Studienreise der Delegation der Ungarischen Universität für Körperkultur in Israel. (29.Juni - 5. Juli 1989) 193

KERESZTESI, Katalin: Bericht über die Sitzung des ICSSP (International Counsil of Sport Science and Physical Education) "Sport and Mass Media" Párizs, 27-29 April, 1989..... 203

BERICHTE

DIÓSI, Pál: Baron Coubertin versteht seine Enkel nicht

СОДЕРЖАНИЕ

страница

МИХАЛИКНЕ, Ирен ХЛАВАЧ: Влияние регулярной спортивной деятельности на формирование потребностей, связанных со здоровым образом жизни..... 11

НАДОРИ, Оршоя: Предубреждения и реальность в оценке женщин-спортсменок..... 61

ЖОЛНАИ, Тибор: Исследование тай-брейка..... 73

ГАЛ, Эстер: Анализ деформированностей и профессиональных вред, возникающих при фехтовании..... 93

РИГЛЕР, Эндре - БАРАБАШ, Юдит: Наблюдение за матчами Молодёжной Спартакиады Дружбы по волейболу 1988 года..... 121

МОЛЬНАР, Акош - АДЖУДАНИ, Миандоаб Али: Лонгитудинальный анализ развития силососостояния и телесного развития..... 161

ОТЧЁТ

ИШТВАНФИ, Чаба: Сотрудничество между Университетом "Слиппери Рок" /США, Пеннсильвания/ и Институтом Физкультуры..... 183

ИШТВАНФИ, Чаба: Визит на кафедру физкультуры педагогического факультета стамбульского Университета Мармара /13-17 мая 1989 года/..... 189

ФЁЛЬДЕШИНЕ, Дьёнди САБО: Отчёт о визите делегации Венгерского Университета Физкультуры в Израиль /29 июня-5 июля 1989 года/..... 193

КЕРЕСТЕШИ, Каталин: Доклад о парижской сессии ICSSPE между 27-29 апреля 1989 года..... 203

ПРИЛОЖЕНИЕ

ДИОШИ, Пал: Барон Кубэртэн не понимает своих внуков

MACHALIKNÉ HLAVÁCS Irén

A RENDSZERES SPORTTEVÉKENYSÉG HATÁSA AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDDAL KAPCSOLATOS SZÜKSÉGLETEK ALAKULÁSÁRA

"Egy nemzetnek nemcsak szellemi és anyagi, hanem biológiai javai is vannak. Az ifjúság egészsége, edzettsége a nemzet biológiai vagyonának döntő része." (1)

1. A témaválasztás indoklása

A pedagógiai gyakorlat, ha annak bármely területét tekintjük is az ember formálásával, alakításával foglalkozik. Minden nevelési akció végső soron a magatartás és a tevékenység formálására irányul. Ennek a feladatnak a pedagógia, a személyiségfejlesztés által tud megfelelni. A pedagógiai gyakorlat alapvető feladata az egyén felkészítése magasrendű társadalmi feladatok ellátására, társadalmi aktivitásra. Mindezek alapján a személyiségformáláson lényegében a társadalmi aktivitás személyiségbeli lehetőségeinek - motívumoknak, ismereteknek, szokásoknak stb. - megteremtését értjük, a személyiség fejlődését pedig ennek az aktivitásnak a minőségén, színvonalán mérjük le. (2)

Ha a pedagógiában a személyiségfejlesztés problémája felszínre kerül, óhatatlan, hogy magával ne hozza a determináltság és formálhatóság, vagyis az öröklött, illetve szerzett tulajdonságok kérdéskörét, s ezen a területen a vélemények meglehetősen eltérőek. Am függetlenül a kettő arányától, vagyis attól, hogy melyik képvisel az egyén fejlődése, képességeinek kibontakoztatása szempontjából nagyobb mennyiségű, illetve jelentőségű összetevőt, a pedagógiának egyetlen célt kell szolgálnia. Azt, hogy az egyénben a biológiai determinációjával meghatározott lehetőségeket, a legteljesebb mértékben segítse kibontakozni, a társadalom szolgálatába állítani.

A tehetség kibontakoztatásának nélkülözhetetlen előfeltétele - írja Czeizel Endre - az egészség megléte.

Az egészség fogalma tehát a pedagógia számára, illetve az egészség megléte a pedagógiai gyakorlat számára nélkülözhetetlen tényező.

Mi is az egészség? Az egészséget a korszerű orvosi gondolkodás egyensúlyi állapotnak tartja, amely értelmezés szerint egyensúly van az emberi szervezet szervei és szervrendszerei között, és egyensúly van a szervezet és környezete között. Az egészség fogalmának e dinamikus értelmezéséből következik, hogy az egyensúlyi állapot bizonyos határok között áll fenn. Lehet igen gyenge az egyensúly, amikor csekély környezeti változás is betegséget idéz elő és lehet magas fokú, szilárd az egyensúly, amikor tartós, kimerítő, nagy igénybevételt jelentő környezeti hatások sem idéznek elő betegséget.

Az embert, veleszületett tulajdonságain túl, legjobban az jellemzi, hogyan él, milyen az életmódja. Az életmód jelentősen befolyásolja az egészséget, erősíti vagy gyengíti azt. Ez mind testi, mind lelki - szellemi tulajdonságainkat tekintve igaz. (3)

Elszomorító - egy 1972. évi a Művelődésügyi Minisztérium által készített országos felmérésből származó adat, ami szerint minden negyedik iskolai tanuló (!) egészségében károsodott (kb. fele-fele arányban mozgásszervi és bel-

gyógyászati rendellenességeket mutatva).

Bár az adat évekkel ez előtti, valószínű, hogy sok tekintetben még jellemző ma is, mivel egy generáció egészségi állapotának gyökeres megváltozása évtizedes következetes munkát igényel. (4)

Sajnos a frissebb felmérések sem mutatnak olyan eredményt, hogy a fenti tényeket a múltének tekinthetnénk.

Meghökkentő adatként jelentkezik, hogy a mai jó körülmények között, magas életszínvonalon élő fiatalok a Kaup-index alapján (mely a testmagasság és a mellkaskörfogat arányát fejezi ki) rosszabbul táplálták (!), mint az 1945/46 esztendőkben, a II. világháború inségeit átélt 18 éves fiatalok. Nyilván nem táplálékból jut kevesebb nekik ma, hanem az egészséges életfelfogásban szenvedtek hiányt, értékrendszerük eltorzult.

Az egészség értékkategória. Társadalmi jelentősége miatt tágabb, pedagógiailag és pszichológiailag is értelmezendő kategória. Az ember biológiai, pszichoszociális lény, tehát lényének teljességére vonatkoztatott egészségfogalom egyidejűleg biológiai és pszichológiai, illetve társadalmi kategória.

Biológiai vonatkozásait a fent említett orvosi értelmezés jelenti. Pszichológiai aspektusból nézve: akkor egészséges valaki, ha személyiségének dinamikus működési egyensúlyát - az őt körülvevő természeti és társadalmi környezethez való megfelelő alkalmazkodás és értékalkotó tevékenység közben - tartósan biztosítani képes.

A pedagógia tudománya és a pedagógiai tevékenység számára pedig az egészség a teljes életet örömmel, hatékonyan és értékalkotó módon élni tudó, teljes embert jelölő fogalom.

Az egészséges emberre és az egészséges életre vonatkozó értékeszmék, amelyek a környezeti (pedagógiai) hatásokra belsővé válnak (interiorizálódnak) és motívumokként hatnak, befolyásolják, alakítják életmódunkat. Hasonlóképpen és viszont: a kialakított és kialakult életmód alapvetően meghatározza az egyes ember egészségi állapotát, a szó biológiai, pszichológiai és erkölcsi értelmében egyaránt. Miért? Mit nevezünk életmódnak?

Az életmód lényegében kialakult szokásrendszer, amelyet kialakulásában erőteljesebben, később kevéssé szabályoznak az ember tudatos, akaratlagos folyamatai.

Az életmódnak, mint szokásrendszernek egyaránt vannak testi, biológiai egészséget érintő szokáselemei, mentálhigiénés és erkölcsi szokásösszetevői. A szokások alapvető pszichológiai jellemzője, hogy szükségletté vált cselekvések, melyeket könnyebb végrehajtani, mint nem végrehajtani.

A kisgyermekkorban a szoktatást követi a tudatosítás, míg az előserdülés idejétől kezdve a szokáskialakítás akkor hatékonyabb, ha tudatos meggyőzés és meggyőződés előzi meg. A szokások kialakításában tehát a fejlődés a heteronom vezérelt cselekvéstől vezet az autónom szabályozott erkölcsi szokásokig. Az egészséges életmódra nevelés lényege tehát: megfelelő tartalmú cselekedtetés, rendszeressé váló tevékenység útján, szükségletté váló szokások kialakítása. (5)

Az egészségneveléssel kapcsolatos teendők három fő területen nyilvánulnak meg. Ezek a következők: rendszeres testmozgás, egészséges táplálkozás és a higiénés magatartás.

Az egészséges életmódra nevelés tehát több területen zajlik, amelyet itt most csak egyetlen aspektusból, a rendszeres testmozgás, testedzés, a testnevelés azaz a nevelés aspektusából vizsgálunk. Ezt úgy is fogalmazhatnánk, hogy az egészséges életmódot mint a mozgásos cselekvés által kialakítható

szükségletek problémáját elemezzük.

A mozgás életjelenség. Az emberi szervezet megfelelő fejlődéséhez, működéséhez, jelentős mozgás szükséges. Ennek a mozgásnak a lehetősége, mennyisége azonban éppen az emberi életforma, életmód gyökeres változásával egyre csökkent az elmúlt évszázadban, rohamosan az elmúlt évtizedekben, a technikai civilizáció fejlődésével csaknem párhuzamosan. (6)

A mozgáshiányos életmód számtalan betegség előidézője. Hatékonyabb testneveléssel sok mozgásszervi betegség megelőzhető lenne. Ijesztően nagy a tanulók között a neurotikusok száma, bizonyítják a sportorvosi kutatások, felmérések adatai. (7)

A testedzés fontosságát mutatja, hogy a rendszeresen sportoló tanulók között szignifikánsan kevesebb a neurotikus. A neurózis megelőzésében az életmód, a nevelés döntő szerepet játszik. Helyes foglalkoztatást kell biztosítani a gyermekeknek, és ebben alapvető szerepet kell kapnia a rendszeres testedzésnek. (8)

Ennek értelmében a fentebb említett egészséges szokásrendszer kialakításának egyik megfelelő eszköze az iskolai testnevelés és a sport. Különös fontossága van, sőt rendeltetése a testnevelésnek mint - talán az egyetlen igazán - cselekvéses tantárgynak, amely az egészséges és teljes értékű személyiségfejlesztés érdekében a magatartás megfelelő formálását közvetlenül is biztosítani tudja.

A testnevelés által megszeretett és rendszeressé váló sport nemcsak egészségessé és tartalmassá teheti életünket, hanem társadalomépítő erővé is válhat.

A rendszeressé vált sporttevékenység értéke - többek között - abban rejlik, hogy a cselekvésben természetesen megvalósuló erkölcs szüntelen lehetőségét hordozza magában. (9)

2. Problématörténeti áttekintés

Nagy érték az egészség, ami önmagában ugyan nem adja meg az élet értelmét, de lehetővé teszi a személyiség teljes kibontakozását.

A mozgás alkalmazása az ember egészségvédelmében régi keletű. A mozgásrendszerek keletkezése évezredekre nyúlik vissza. A kínaiak kb. i.e. 3000-ből származó egyik legrégibb emléke a Kong Fu már részletesen ismerteti a gyógyító testnevelés alapelveit. Magyarázó rajzokkal is illusztrálja meglepően helyes elgondolásait. Későbbi adatok is vannak arra vonatkozólag, hogy a kínaiak miként használták fejlesztésre és gyógyításra a különféle irányított mozgásokat. Ilyen bizonyíték például a XVI. századból származó 64 kötetes enciklopédiájuk, amely Padim sam tsai fu hoei címmel jelent meg. (10)

Ezek a tudományos megállapítások kontinensünkre jóval később jutottak el. Hippokratész ógörög természettudós, orvos és testnevelő, szintén korát megelőző megállapításokat tett sportemberek táplálkozására és edzésére, sőt a gyúrásra, masszázsra vonatkozólag is. Milyen gyakorlatokat hogyan végezzenek, hogyan alkalmazzák a masszázst az edzésben lévő atléták? Hippokratész bejárta az akkori ismert világ majdnem minden országát. Nemcsak az orvostudományok atyjának tartják, hanem jogosan, az első nagy testnevelési szakembernek is. A több, mint fél évezreddel később élt nagy római orvos Galenus is sokat foglalkozott a testnevelés kérdéseivel, hiszen a gladiátorok orvosa és edzője is volt.

Sok évszázadnak kellett elmúlnia terméketlen vitákkal és kiemelkedő har-

cos tudósok nehéz küzdelmeivel, míg a forradalmár lelkületű francia pedagógus Jean Jacques Rousseau, a francia felvilágosodás kiemelkedő képviselője, írásaiban igyekszik meggyőzni az embereket arról, hogy a természetes életmód, az ésszerű és egészséges mozgás mennyire szükséges az embernek - de elsősorban a fiatalságnak. Termékenyítő hatása kétségtelenül észlelhető a neves német földrajztanáron és testnevelőn, Guts-Muthson (1759-1838), aki schnepfenthali iskolájában nemcsak az egyesületi tornának, az országjárásnak elindítója volt, hanem a kötelező iskolai testnevelésnek is. Ling (1776-1838) a svéd torna megalapítója, orvosi egyetemi tanulmányai idején vívást tanult egy francia emigráns tisztnél és önmagán tapasztalta a helyes, rendszeres testmozgás előnyös hatását. Később sajátos testnevelési rendszert dolgozott ki, ebben a terhelés fokozására új, ma is használatos tornaszereket alkalmazott: gerendát, ugrószekrényt, bordásfalat stb. Ling svéd tornarendszere - rövidesen nemcsak legnagyobb riválisa, hanem túlszárnyalója is lett a német tornarendszernak.

Miroslav Tyrs (1832-1884) a nagy cseh testnevelő és orvos a testnevelési és sportmozgalmat a nemzeti felszabadító eszmék szolgálatába állította, és a Sokol-mozgalom révén elért olyan rétegeket is, amelyek testnevelési igényeinek kielégítésére tudatosan maga nem törekedett.

A sokoldalú orosz tudós, Pjotr Francevics Leszgaft (1837-1909), mint orvos-anatómus, fiziológus és testnevelő, elődeit és kortársait felülmúlva, a testmozgást már az emberek mindennapos életszükségleteként ismeri fel, és gyakorlatilag is harcot indít azért, hogy ne csak a kiváltságosok, hanem a nép is rendszeres és szakszerű testnevelésben részesülhessen.

A pszichológia illetve a sportpszichológia irodalmában az alábbi munkák voltak az úttörőek.

Budinszky Károly 1884-ben A tornázás és az akarat fejlesztéséről ír. Kovács Rezső A testgyakorlatok hatása az egész emberre című könyvét 1901-ben jelenteti meg.

A sportpszichológia úttörőinek kétségtelenül a pszichotechnikusok tekinthetők. Gyakorlati célú vizsgálataik központi témája az iskolai testgyakorlat volt. Schulte volt az első, aki megkísérelte meghatározni a testgyakorlás pszichológiáját, a torna, a játék, és a sport mindenféle lelki és szellemi problémájával foglalkozott, valamint az alkalmasság kérdésével is. Vizsgálta a különböző érzékszervi funkciókat. (11)

A pszichotechnikusok nagy rendszerező kutatója F. Giese pedig a Pszichotechnika a testnevelésben című művében (1928) számos új kérdést vet fel, a környezeti feltételek hatását vizsgálta a tanulók szempontjából. C.R. Criffith, a tudományág amerikai képviselője az első, aki először elemzi a személyiség problémáját és a sport szociálpszichológiai kérdéseit.

A harmincas évek végén kibontakozó személyiséglélektani kutatások ösztönözték a személyiségre irányult szemléletmód kialakulását is a sportpszichológiában is.

Ez a szemléletmód, melynek középpontjában a személyiség áll, már nem elégszik meg egyes pszichofiziológiai és pszichológiai képességek teljesítménymeghatározó szerepével, mint az erő, gyorsaság, állóképesség, ügyesség, figyelemösszpontosítás, hanem a tanulót (sportolót), mint egész embert, teljes személyiségét vizsgálta.

A személyiségre irányult szemléletmód egyik reprezentatív képviselője Ottó Neumann, aki a Sport és személyiség című munkájában (1957), Ph. Lersch (1938) "rétegfelépítési" személyiségelmélete alapján végzett vizsgálatait közli.

Ugyanebben az évben (1957) jelent meg az Egyesült Államokban McCloy, C.H. és Hepp Ferenc szerzők műve, mely a személyiségnek, a jellemnek a testnevelés szempontjából fontos tényezőit, tulajdonságait ismerteti. (12)
A teljes személyiség megnyilatkozásai magatartásában realizálódnak. A magatartás olyan cselekvést, cselekvéssorozatot jelent, "amelynek nemcsak valamilyen tárgyi effektusa van, meghatározott társadalmi tartalma is, mely kifejezi az embernek másokhoz való viszonyát." (Rubinstein, 13)

A cselekvés szabályozásának kérdésével több pszichológus is foglalkozott.

A magyar szakirodalomban elsőként Várkonyi H. Dezső vetette fel 1935-ben a cselekvés pszichológiai elemzésének kérdését, 1943-ban, egy Szegeden megjelenő pedagógiai folyóiratban, A cselekvés iskolájában,(14)Majd egy 1948-ban megjelent tanulmányában mutatja be a cselekvéslélektan gyakorlati értékét a nevelés szempontjából. Harkai Schiller Pál ugyancsak a cselekvéstan fontosságát hangsúlyozza. 1944-ben megjelent átfogó munkájában Bevezetés a lélektanba címmel a lelki műveletek cselekvéslétesítő hatását tárgyalja.

Sz.L. Rubinstein már kifejezetten regulációról beszél, de nem a cselekvés, hanem az ember tevékenységének, viselkedésének szabályozásáról.

Rókusfalvy Pál 1977-ben megjelent művében - Pszichológia a testnevelőknek és edzőknek kifejtett felfogása, melyben Várkonyi és Rubinstein munkáira támaszkodik a következő: "Az életvezetés, a személyiség, az egyén és közösség harmóniájának, egyensúlyának kérdése - a környezet vezérlő hatásait figyelembe vevő szabályozás kérdése. Az adekvát alkalmazkodás, a hatékony cselekvés - munkában, tanulásban és sportban egyaránt - optimálisan szabályozott cselekvés, illetve tevékenység. Az emberi cselekvés szabályozásának lényege: az emberi személyiség, mint multistabil rendszer működési egyensúlyának biztosítása, azaz egyensúlyfenntartás és egyensúly-helyreállítás. (15)

A sport lehetőséget jelent a személyiségfejlesztésre, az emócionálisan is motiváltképesség- és jellemfejlesztésre. Ezt a lehetőséget megvalósítani csak céltudatos és tervszerű nevelő tevékenységgel lehet. Ennek a tevékenységnek a folyamatában a testi tulajdonságokat, motoros képességeket nem szabad azonosnak tekinteni a jellemvonásokkal, még kevésbé a személyiség egészével. A testnevelésnek akkor van értelme, ha nem kizárólag a testet fejleszti, hanem az adott testgyakorlat eredményes végrehajtásához szükséges és tudatosított jellemvonásokat is. Ez akkor lehetséges, ha érthetővé tesszük, elfogadtatjuk és gyakoroltatjuk e jellemvonások a "félig automatikus" erkölcsi szokásokat sporton kívüli élethelyzetekre is transzferáljuk. Íly módon a testnevelés valóban hozzájárulhat a személyiségnek - a szocializációt is magában foglaló - individuációjához, azaz a társadalmilag értékes önmegvalósításhoz. (16)

A serdülőkor, mint a személyiségfejlődés legérzékenyebb szakasza, a vizsgálódás szempontjából kiemelkedő jelentőséggel bír.

3. Szakirodalom és elméleti háttér

A mozgás életjelenség. Az ember egyik alapvető ősi szükséglete a mozgásszükséglet. Ennek kielégítésére születése pillanatától fogva a legkülönfélébb szükséges és tudatos mozgásos megoldásokat keresi meg. Kisebb korában a játék, később a sport. (17)

Kisgyermekkorban az általános fejlődés nélkülözhetetlen feltétele a helyes testi fejlődés. A gyermek megismerő tevékenységének a fejlődése is elválaszthatatlanul összefügg a mozgással, a szervi fejlődéssel.Az egészséges testi fejlődés, a kiegyensúlyozott egészségi állapot azonban a későbbi élet-

szakaszban is nagy jelentőségű. (18)

A mozgás fejlődése egy bizonyos életkor után eljut olyan szintre - a mozgáskultúra vagy mozgásműveltségnek egy olyan fokára - ahonnan már csak a tervszerűen irányított és megfelelő tartalmú mozgásokkal fejleszthető tovább S ez a megfelelő tartalmú mozgás nem más, mint a sport,maguk a sportmozgások

Az emberi mozgást, legyen az bármilyenféle, izmok hozzák létre. Az izom zat, ami egyben aktív mozgásszervünk, olyan gép - szokták mondani - mely működése során nem kopik, hanem fejlődik. Ha megfigyeljük egy begipszelt, és emiatt mozgásképtelenségre ítélt végtag sorsát, rövid idő alatt azt tapasztaljuk, hogy izomzata visszafejlődik, elsatnyul. Amint ismét megfelelő mennyiségű munkát végzünk vele, visszanyeri rendes alakját és munkaképes állapotát. Ez a funkcionális atrófia, illetve hipertrófia. Az elmúlt évtizedekben többe változott, különösen a fejlett civilizációjú országokban az emberek élete, mint előzőleg évszázadok alatt. A legátfogóbb változás az urbanizálódás, a jellegzetes nagyvárosi életforma kialakulása, illetve uralkodóvá válása. Embermilliók élnek szűk területen, égbe meredő, egymástól alig megkülönböztethető toronyházakban. Különböző szolgáltatások biztosítják "kényelmüket". Egyre nagyobb az ülőfoglalkozásúak aránya, de a munkafolyamatok gépesítése, automatizálása a fizikai dolgozók jelentős hányadánál is az effektív testi munka csökkenését eredményezi.

A sport sokféle egyéni és közösségi, tudományosan fogalmazva szociálpszichológiai hatása révén joggal kerül az ifjúság nevelésével kapcsolatos programok közé, mint a szabadidő eltöltésének egyik legideálisabb változata.

A sport - felfogásunk szerint - társadalmi jelenség, sajátos biológiai tartalommal. A valóságban a sport varázsához tartozik összetettsége is. Ugy is aki "csak" egészségügyi célból kíván sportolni, annak is élményt nyújt a testedzés, aki pedig csak szórakozást keres a sportban, az is erősebb, egészségesebb lesz.

Az urbanizált társadalom polgárait a pszichikum és a fizikum oldaláról egyaránt fenyegeti veszély. A gondok egyidejűek, legfeljebb társadalmi szempontból égetőbbek, és korábban jelentkeznek a biológiai, egészségügyi problémák.

A civilizációs életformában megszaporodnak a betegségek. A pszichés konfliktusok szomatikus panaszokhoz vezetnek, ezek tovább rontják a pszichikai állapotot, kialakul a circulus vitiosus, a hibás kör, ami felelőssé tehető több betegség keletkezéséért.

Ezek a gyüjtőnéven civilizációs vagy urbanizációs ártalmaknak is nevezett kórképek, részben közvetlenül is jelzik az idegrendszer alapvető szerepét az alkalmazkodásban, illetve kimerülését a civilizációs élet túlterhelésétől.

Jól ismert biológiai törvényszerüség, hogy a nem vagy nem kielégítően működtetett szervek visszafejlődnek (funkcionális atrófia). Ez vonatkozik a szervezet egészének kiegyensúlyozott működését kívánó alkalmazkodási folyamatokra is. Ha nincs szükség alkalmazkodásra, a szervezet ilyen képessége beszükül és a későbbi, szerényebb igényeknek sem tud megfelelni. A terhelés és túlterhelés viszonylagos fogalmak. Azok az ingerek, amelyek az egyik embernél még csak terhelést sem jelentenek, a másiknál túlterhelést is okozhatnak.

A sport, a rendszeres testedzés ideális kiegyenlítő tényező az ülő életmódot folytató, mozgáshiánytól fenyegetett, nem kielégítően alkalmazkodó urbanizált ember számára. A baj csak az, hogy ehhez az ember aktivitása, együttműködése is szükséges. Ez viszont nevelési feladat, nevezetesen, a megfele

cselekedtetéssel, szokások, szükségletek kiépítése.

Napjainkban elsősorban az ifjúság, de a felnőtt nemzedék számára is a sport nyújthatja azt a terhelést, ami szükséges mind a szervezet harmónikus fejlődéséhez, mind egészséges életéhez. A sport nyújthatja az idegrendszernek azt a gazdag környezetet, amelynek hatására mozgósítja a szervezet tartalékait és igényli a szükséges alkalmazkodást. Nem ismerünk ma a rendszeres testedzésnél jobb eszközt az idegrendszer és az urbanizált életben nem kellően terhelt szervrendszerek - izomzat, keringés, légzés - megfelelő edzésére, az alkalmazkodási folyamatok kiváltására.

Az ún. harántcsíkolt izomzat, ami a csontokat fedi, testünk tömegének majd 50 %-át alkotja. Érthető tehát, hogy a test csaknem felét kitevő szervrendszer aktuális állapota, fejlettsége, jelentősen befolyásolja az egész szervezet működését.

A civilizáció "ördögi köreiben" az is ördögi, hogy az egészséges életműködéshez szükséges mozgásinger elégtelenségének kedvezőtlen következményei - más tényezőktől függően is - esetleg csak évtizedek alatt jelentkeznek. (19)

A sporttevékenység eredményességét alapvetően befolyásoló képességeket kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs képességeknek nevezzük. Ezek megfelelő gyakorlatokkal való magas fokú fejleszthetősége, az emberiség klasszikus ismerete. E képességek fejlesztésével a szervezetnek javul az ún. edzettségi állapota. Az edzés - vagyis a megfelelő rendszerességgel és intenzitással végzett sporttevékenység - alkalmazkodást eredményez. Az edzett ember ellenállóbb a betegségekkel szemben.

Az orvostudomány figyelme egyre inkább azok felé a tényezők felé fordul, amelyek gátolják a betegségek keletkezését. Ennek egyik fő területe az életmód. E felismerés alapján vált az orvostudomány vezető gondolatává a gyógyításon kívül a megelőzés.

Bármennyire látványos is századunkban, főként az orvostudomány néhány ágában a gyógyító tevékenység fejlődése, mégis az orvosok, a szakemberek jól tudják - de a laikus is láthatja - hogy ez nem is hasonlítható a megelőzés hatékonyságához, eredményeihez, az emberek egészségéért vívott harcban.

A preventív medicinával közvetlen és élő a sport kapcsolata. Egészen egyszerűen fogalmazva: a sport a megelőzés ideális eszköze.

Egy jeles sportorvos véleménye szerint nem elég a korszerű anya- és csecsemővédelemmel, a védőoltások rendszerével megmenteni a nemrég még menthetetlen újszülötteket: egészséges, erős, edzett felnőtteket kell nevelni belőlük! Nem elég önmagában az élet meghosszabbítása, ha ez betegségekkel teli éveket, évtizedeket jelent, az alkotó élet örömei nélkül.

Nyilvánvalóvá vált, hogy a korszerű gyógyító - megelőző orvostudomány eredményeinek hatékony érvényesüléséhez szükség van az egyének aktivitására. Ez gondolkodásmódjuk, és ennek nyomán életmódjuk megváltozását jelenti. A testedzés, a sport eleve az egyén aktivitását igényli, cselekvésre serkent. A sport az embereket mobilizálni igyekvő egészségnevelés legjobb "partnere".

A sport, a testedzés egészségnevelésbeli szerepét azok a hatások képezik, amelyeket a rendszeres testedzés, az emberi szervezetben, az egyes szervrendszerekben kivált. E hatások ismerete jelenti minden egyéb ismeretnek, illetve gyakorlati teendőknek a tudományos alapját. E hatások megismerése révén válik érthetővé a sport szerepe a megelőzésben, illetve a gyógyításban.

Sokszor gyorsabban gyógyulnának a betegek, ha többet mozognának, sőt tudjuk, hogy gyakran nem is betegednének meg, ha rendszeres testedzést végeznének.

Vajon miért állítják egyre többen - olyanok is, akiktől idegen a versenysport, az élsport vetélkedése - hogy a sport az életmód kötelező része?! Mert

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtár

a testedzés élettani hatásai nem különböznek az átlagember és az olimpiai bajnok szervezetében. Az átlagember edzettsége lehet olyan színvonalú, mint az élversenyzőké. (20)

Azok az élettani hatások, melyeket a mozgás - megfelelő intenzitással és gyakorisággal végezve - a szervezetben és elsősorban a fejlődésben lévő tizenévesek szervezetében kivált, illetve ideális esetben kiválthat, rendkívül számottevőek.

Megfelelő fizikai aktivitás nélkül alatta maradunk lehetőségeinknek. Gyengébbek, satnyábbak leszünk, mint lehetnénk. Minden életkorban növeli az egészségszintet a sport, segít a szervezet erőinek megujításában, de azért kapja az ifjúsági, az iskolai sport a legnagyobb hangsúlyt, mert ez döntő tényező a testi fejlődésben, az emberi szervezetben rejlő lehetőségek kibontakoztatásában.

A sportolás az izomzat, a szív - vérkeringés és légzés fejlesztésével megteremti az akcelerált szervezetnek is az egyensúlyát.

Az edzés hatására a szervezetben létrejövő változások szembetűnőek. Ezek hátterében is azonban - és tulajdonképpen ez a leglényegesebb - a szabályozó rendszerek, az idegrendszer és a belső elválasztású mirigyek működésváltozása áll. A szabályozó rendszerek vezérlik a szervezet működését, biztosítják a belső összhangot és a külső környezethez való alkalmazkodást. Edzés hatására a szabályozó rendszerek működése tökéletesebbé válik. Az edzés mintegy mozgósítja a szervezet tartalékait és a mozgósítás alapja, a szükségletnek megfelelő finom, érzékeny, pontos alkalmazkodás. A szabályozásnak köszönhetően, jobban pihen és jobban dolgozik az edzett szervezet.

Az edzés hatására végül is valamennyi szervrendszerünk működését a gazdaságosság, a tartalékok pihenés alatti fokozott felhalmozása és munka alatti gyors, szükséges mozgósítása jellemzi.

Röviden összefoglalva: ezek az élettani érvek, melyek a sportot az életmód kötelező tényezőjévé teszik. (21)

A rendszeres testedzés tehát, számos alkalmazkodási folyamatot indít meg, amelyek mélyreható, tartós változásokat eredményeznek a szervezet működésében. E változások jelentik azt az állapotot, amit edzettségnek nevezünk. Az edzés élettani hatásai aszerint alakulnak ki, hogy az ember hetente hányszor, mennyi ideig, milyen intenzítással edz. Azonban lényeges hangsúlyozni, hogy az edzettségi változások reverzibilisek, azaz a testedzés abbahagyása után rövidebb-hosszabb idővel visszafejlődnek. Ez bizonyítja egyrészt az edzettségi változások élettani jellegét, másrészt arra figyelmeztet, hogy a megszerzett edzettség csak további rendszeres gyakorlással biztosítható.

Mai szemléletünkben az egészséget dinamikusan értelmezzük: egyensúlyi állapotnak tekintjük. Edzettségben a szervezet egészségét jelentő egyensúlyi állapota stabil.

Az ifjúsági sport középpontba állításának legfőbb indoka, hogy testedzés nélkül az emberi szervezet fejlődése elmarad saját lehetőségei mögött. A tizenévekben jut a szervezet növekedése, érése döntő szakaszába.

A gyermekek és a serdülők állóképességének terhelhetősége csaknem határtalan. Nem a túlterhelés, hanem a szükséges terhelés hiánya fenyegeti a ma serdülőit.

A ma embere számára csak a kisgyermekkortól űzött, rendszeres testedzés biztosíthatja az optimális biológiai lehetőségeinek elérését felnőtt korára, a továbbiakban pedig fizikai kondiciójának fenntartását, erősítését, fejlesztését. A sport élettani hatásaiban kap tartalmat mindaz, amit a rendszeres

testedzés betegségmegelőző szerepének nevezünk.

Az életmódban rendszeressé váló testedzés kedvezően alakítja a biológiai létfenntartás alapvető tényezőit, az alvást és a táplálkozást, és így közvetlenül és közvetve segíti az embert társadalmi feladatának, tanulásának vagy munkának kiegyensúlyozott ellátásában.

Az egészség fogalma soha nem volt csupán testi, szomatikus fogalom, az ember testi és lelki - mentális, pszichikai - egészsége nem választható szét.

A sport életmódbeli jelentősége elsősorban abban nyilvánul meg, hogy vitathatatlanná teszi azt, hogy az egészséges életmód megszervezésével érhető el eredmény. Tehát hiába sportol valaki, ha nem táplálkozik egészségesen, vagy rendszertelen az élete, nem lehet egészséges az életmódja. A fizikai terhelés nyilvánvalóvá teszi az egészséges életmód igényét. A serdülők számára is alapvető a sport mentális hatása, amelyet ideálisan elősegítenek a biológiai effektusok. A sport a serdülők számára rendezett életet, határozott programot, időbeosztást jelent. Ugyanakkor társaságot, közösséget, melyben helytállni nem könnyű. de természetes igény. Nem véletlen, hogy minden, a tudományosság kritériumát kiálló összehasonlítás, a rendszeres testedzést végző fiatalok jobb tanulási teljesítményét állapítja meg, a szűkebb szabadidő ellenére (vagy éppen azért). (22)

A jó közérzethez nem elegendő a biológiai egészség, fontos ehhez a lelki egészség is. Aki szilárd belső egyensúllyal rendelkezik, és harmóniában van szűkebb és tágabb környezetével, annak egészsége mentális értelemben is stabil és az erős kölcsönhatásban van szomatikus egészségével.

Az "ép testben, ép lélek" klasszikus összefüggés arra is figyelmeztet, hogy akár a test, akár a lélek kedvezőtlen változása a másik oldalt is negatívan befolyásolja. A kedvező hatások ugyancsak kölcsönösek.

Az orvostudomány és a sport a szomatikus egészség megőrzésével a lelki egészséget is szilárdítja. A sport mentális hatásai pedig a testi egészség számára is kedvezőek. A sport ezért sem egyszerűen fizikai munka, hatásaiban elsődleges, de nem kizárólagos a munkavégzés. A sport munka, de a munka nem sport.

Anyagi jólét nélkül nehezen képzelhető el az emberek kívánatos testi-lelki egyensúlya, egészsége. De önmagában az anyagi színvonal sem jelent boldogságot. Ezt a fejlett civilizációjú országok tapasztalatai meggyőzően bizonyítják. Terjed az élet minőségének fogalma, ami a teljesebb élet igényét jelenti. A technikai haladás következtében ugrásszerűen könnyebbé vált az élet, de nagyon lényeges, hogy az emberi élet tartalmasabb, lelkileg is gazdagabb legyen. Úgy tűnik, hogy ebben egyre nagyobb szerepet kap a sport. A sport kevesek kedvteléséből sokak szükségletévé válik. Ebben foglalható össze, hallatlan biológiai jelentősége. Ehhez járulnak azután mindazok a kedvező pszichológiai effektusok, amelyek a sport személyiségformáló szerepében nyilvánulnak meg.

Az önmagunkkal való viaskodás, a gyengeségünk, a lustaságunk, a fáradtságunk felett való győzelem, a fizikai teljesítmény realítása, a testedzés életmódunk egészét kedvezően befolyásoló volta, a sport olyan hatásai, amelyeket a ma embere más úton nem kap meg, és amelyek nélkül mind szomatikus, mind mentális értelemben szegényebb. Összegezve ez indokolja, hogy az egészségnevelésben is központi helyet foglaljon el a sokarcú sporttal való foglalkozás, vagy a sporttal való sokoldalú foglalkozás. (23)

A nevelés keretében, különböző társadalmi tartalmak - normák,eszmék, példaképek, magatartásformák - elfogadtatására, interiorizálására törekszünk.

A nevelés lényegében a személyiségformálás folyamata. A személyi jegyek szerves egészében és külön hatásokban is fejlődnek. A gyermeki személyiség strukturált egység, nem részeiben, hanem a maga egészében változik, és hat rá a teljes társadalmi praxis.

Az emberi életnek nemcsak színtere az éppen adott természeti és társadalmi környezet, hanem létezésének önkifejtésének feltétele is. Az embernek szüksége van a környezetre, a környezetében lévő személyekre és tárgyakra. A társadalom számára a személyiség azonos a magatartásával és tetteivel, azzal amilyen magatartást tanusít, amit tesz, alkot vagy elkövet.
A történelem jelentős személyiségei cselekvésük által lettek naggyá, váltak az emberiség emlékezetében halhatatlanná. Mindaz, amit egy ember életműveként tartunk számon, tevékenységgé szerveződött cselekvések sorozata, azok eredménye. Azonban mindannyiunk életében cselekvéseink iránya, jellege és tartalma szabja meg életünk minőségét, életsorsunkat. Minden ember képességeinek és igényeinek adott színvonalán és keretein belül maga irányíthatja céltudatos cselekvésekkel a saját sorsát. Életsorsunk alakulása, teljesítményeink tulajdonképpen attól függenek, mennyire megfelelő cselekvéseink, tevékenységünk szabályozása.

A harmónikus életvezetés végső fokon a szociális környezet és az egyén optimális harmóniáját megteremtő magatartás-szabályozás kérdése. (24)

Az emberré válás folyamatában, úgyis mint szocializációs folyamatban a legproblematikusabb szakasz a serdülőkor. A serdülés idején a személyiségfejlődés rendkívül meggyorsul, ugrásszerűvé válik.

Minél fejlettebb egy társadalom, minél bonyolultabb az adott társadalomban a felnőtt kapcsolatok rendszere, annál jelentősebb problémát okoz ez a serdülők személyiségfejlődésében. Erre a tényre a kultúrantropológia világított rá és egyben arra is, hogy a serdülőkor, mint átmenet a gyermekkor és a felnőttség között, a társadalom fejlettségétől függően jelent problémás életszakaszt. A társadalom fejlettségével arányosan nő a probléma nagysága, terjedelme, hordereje. Ezt legpregnánsabban bizonyítja az a tény, hogy a primitív társadalmakban ez az életszakasz is, úgy mint a többi, problémamentesen zajlik le. Megnyílvánulnak a serdülés biológiai folyamatai, de az azt kísérő személyiségfejlődési problémák, minthogy azok az emberi környezet, a társadalom művei, természeti népekről lévén szó nem jelentkeznek.

A serdülőkorban lezajló személyiségfejlődésben a szociális környezetnek nagyobb szerepe van, mint maguknak a biológiai - pszichológiai momentumoknak. (25)

A serdülőkor pszichés körülményeit vizsgálva, a személyiség és a szociális környezet kapcsolatát szem előtt tartva tanácsos a problémát megközelíteni

A serdülé periódusában az egyénnek aránylag rövid idő alatt kell alkalmazkodnia a sokkal bonyolultabb felnőttes életmódhoz. Az emberek egymással való kapcsolata sokrétü, a kapcsolatokat bonyolult normák szabályozzák.
A társadalmi együttélésnek vannak nyílt és rejtett normái.

A nyílt normák betartása, evidenciájukból kifolyólag könnyebb, esetleg az egyénnek jelentenek problémát, vívódást, amennyiben belső indítékai esetleg szembe találkoznak a társadalmi normákkal. Sokkal bonyolultabb a helyzet, az úgynevezett rejtett normákkal, melyek a társadalmak fejlettségével egyre sokasodnak, bonyolódnak. Ezek a rejtett normák, melyek szinte észrevétlenek, többnyire az emberi kapcsolatokra vonatkoznak. A rejtett normák tekintetében

a serdülőt csak próbálkozásai, kellemes vagy kellemetlen tapasztalatai, megfigyelései igazítják el, sikertelenségeinek okát itt nehezebben veszi észre, saját szerepe, felelőssége, tennivalója kevésbé világos, így feszült, kellemetlen élményeit nehezebben tudja feldolgozni, és ezek hajlamosak szorongássá, csökkentértékűség-érzéssé válni. (26)

A serdülőkort elsődlegesen nehézzé a társadalmi normák bonyolultsága, sokrétűsége, és részben ellentmondásossága teszi. Ez érzelmi feszültségek okozója lehet. A sport ragyogó táptalaja a pozitív érzelmek termelődésének - úgy a sporttevékenység maga, mint területén elért eredmények. A pozitív érzelmek, azonosulásokat tesznek lehetővé, s az azonosulások motivációkat építenek be a serdülő személyiségébe, viselkedésmákkal, interaktív helyzetekre vonatkozó szerepekkel együtt, melyek révén a személyiség elsajátítja környezete rejtett normáit is. (27)

A kapcsolati világban sikertelen serdülő mániákusan fúr-farag vagy tanul, e tevékenysége részben, energiájának felvevő területe, részben a környezet elismerése révén, önérzetének támasza is. (28)

A sporttevékenység az egyik legragyogóbb ilyen energiafelvevő terület, annál is inkább, mert eleve kínálja az önmegmutatást, az önigazolást, a kiemelkedést, a mások túlszárnyalásának lehetőségét.

A serdülőkori személyiségfejlődés egyik jellemző vonása az Éntudat erős fejlődésnek indulása. A serdülő tudatosan többet foglalkozik önmagával, különböző szociális viszonylatait jobban átéli.

A személyiség "egyénivé, eredetivé" tételére irányuló törekvés, a serdülőkor jellemzője.Az én a személyiség belső szabályozó központja.

Az önmagára fokozottabban figyelő serdülő a vele kapcsolatos történésekben elsősorban azt figyeli, hogy az emberi környezet hogyan minősíti, értékeli a viselkedését.
Számára igen fontos, hogy a környezet elfogadja.

Az önértékelés , az interaktív viselkedés és a kapcsolatkötés sikerein kívül, még függ az Én-ideáltól is.

A személyiségre az önértékelést növelően hat, ha az azonosulással szerzett motivációkat minél inkább meg tudja valósítani. (29)

Az önértékelés kérdéséhez szorosan hozzátartozik az egyén (serdülő) viszonya a közösséghez, a csoporthoz. Általános megfigyelés, hogy a serdülő szeret kollektívákhoz tartozni, és azok nagyon hatnak rá.

A sportolás, egy-egy sporttevékenység rendszeres gyakorlása, egyben egy újabb közösséghez tartozás élményét is biztosítja a csoport tagjának, ami egészséges kollektívába tömörítést jelent, annak számtalan előnyével.

Lévén a személy a társadalom számára azonos magatartásával, a személyiségformáláson lényegében a szociális mikro- és makrokörnyezet, végső célként pedig a társadalom szempontjából előnyös és aktív személyiségbeli lehetőségek megteremtését, kialakítását értjük.

A nevelés keretében végzett személyiségformáló tevékenység alapvető feladata, az egyén aktivitásának kifejlesztése a társadalmi vonatkozásban, s ezáltal felkészítése magasrendű társadalmi feladatok ellátására.

A nevelést a társadalom közvetve határozza meg, az "ideológiai szűrőn" keresztül. Az ideológia olyan (rendszerezett) elméleti eszmerendszer, amelynek alapját meghatározott társadalmi érdekek alkotják. (30)

A pedagógiai gyakorlat célrendszerét a társadalmi elvárások határozzák meg markáns és erélyes vonalvezetéssel. Társadalmi gyakorlatunk ennek megfe-

lelően a személyiséget az alapján értékeli, hogy az milyen mértékben fejti ki aktivitását a közösség érdekében. S bár ez az elvárás a közösség érdekeit szolgáló aktivitást igényel, ennek megvalósításához az egyén személyes adottságainak minél teljesebb kibontakoztatásán és a közösség érdekeinek szolgálatába állításán keresztül vezet az út.

A nevelés mint ideológiailag meghatározott tevékenység társadalmi érdekeket közvetít. A közvetítés a tanítvány és a nevelő közös tevékenységében megy végbe.

Az érdek (mint motívum) az egyén vagy közösség célra irányuló viszonya szükségletének tárgyához. (31)

Az érdekben tehát a tanítvány célra irányuló (társadalmilag meghatározott cél megvalósítására törő) tevékenység indítéka formálódik.

A személyiség aktivitását szabályozó mechanizmusok megismeréséhez, meg kell ismernünk a személyiség szerkezeti felépítését is.

A személyiség a különböző szintű és funkciójú komponensek strukturált, dinamikus egysége, amely komponensek, sajátos szerepet töltenek be az aktivitás szabályozásában. Így csak azok a tényezők tekinthetők személyiségvonásoknak, amelyektől az ember társadalmilag jelentős viselkedése vagy tevékenysége függ.

A különböző személyiségkomponensek eltérnek egymástól egyrészt formálhatóságuk, másrészt pedig magatartást szabályozó hatásuk alapján.

A személyiségkomponensek formálhatósága lényegében társadalmiasultságuktól függ. Ez a személyiség evolúciós struktúrája.

A funkcionális struktúrában a személyiségkomponensek aszerint foglalják el helyüket, hogy a társadalmi aktivitás szabályozásában milyen szerepet játszanak. Ennek értelmében betölthetnek ösztönző-reguláló feladatot, amit a nevelés szempontjából jelentősebbnek tartunk, az ezt kiszolgáló ún. végrehajtó sa játosságcsoporthoz viszonyítva. (32)

A személyiségformálás - vagyis a nevelési folyamatok, illetve gyakorlat - szempontjából a személyiség ösztönző-reguláló komponense tehát különös figyelmet érdemel.

Az ember tevékenységeinek indító energiái, az ösztönzések végső forrásai az ember szükségletei, a személyiség minden ösztönző tendenciája a szükségletekre vezethető vissza. Az ösztönző-reguláló sajátosságcsoport egyértelműen szükségleti természetű.

Mit is értünk szükségleten, mit jelent a pedagógiai "alany" számára a szükséglet, melyek kialakítására törekszünk pedagógiai gyakorlatunk során.

A szükséglet az egyén számára, egy feszültséggel, nyugtalansággal járó jelzés. A szükséglet alapja, a szervezetnek mindig valamilyen hiányállapota. Azt nevezzük szükségletnek, ha "szűkiben vagyunk" valaminek. A szükséglet tulajdonképpen valamiféle hiányállapotnak, szükségnek a tudatosulása. Cselekedeteinknek a hajtóereje nem is annyira maga a szükségállapot, hanem a szükséglet, vagyis az adott szükség tudatosulása. (Gyakran előfordul, hogy valaki a munkájába temetkezve észre sem veszi, hogy valójában már rég éhes, csak amikor ez tudatosul benne, akkor indul csillapítani éhségét.)

Minél inkább kielégítetlen valamilyen - főként elemi - szükségletünk, annál inkább válik olyan problémává, amely az ember egész magatartását meghatározza.

A szükségletek rendkívül sokfélék lehetnek, tulajdonképpen annyi fajtája van, ahány hiányállapot lehetséges. Ezek a biológiai szükségletekre alapozottan, egy hierarchiát alkotnak, kezdve a táplálkozástól egészen a magasrendű

kulturális szükségletekig. (33)

Az ősi vegetatív szükségletek, az egyedfejlődés során kiegészülnek másodlagos, társadalmi szükségletekkel.
Ezzel megváltozik a gyermekkor primitív szükségletrendszere. Ezek további fejlődése, szocializálódása révén alakulnak ki a személyiség legmagasabb részstruktúrái is. (34)

A személyiség szociális arculatának és társadalmi aktivitásának meghatározásában a szubjektív szükségletek, mint személyiségképződmények döntő szerepet töltenek be, mert tartalmazzák a magatartásbeli programot és az adott program végrehajtásához szükséges enrgiatöltést, impulzust. (35) Ezek szerint a személyiség szükségletrendszerének kialakításával, a főbb magatartási - tevékenységi irányok programját és impulzusait építhetjük ki.

A szükségletek nem elszigetelt erők a személyiség dinamikájában, hanem a személyiség szabályozó funkciói révén, összefüggő rendszert alkotnak. (36)

A szükségletek hatása az össz-személyiségre kiterjed, és befolyást gyakorol mind a külső, mind a belső pszichikai aktivitásra. (37)

A tudati jelenségek minden szintje, szükségleti befolyás hatására keletkezik, és ugyanúgy ez a befolyás irányítja őket, mint a külső motorikus megnyilvánulásokat.

Környezetünk soha nem mint objektív magábanvaló jelenik meg számunkra, hanem mindig szubjektiváltan, úgy is mondhatnánk, hogy egyénre szabottan. Ez nem jelent mást, mint azt, hogy a valóság a személyiség szükségletein keresztül, mint egy bonyolult prizmarendszeren hatolva át tükröződik annak tudatában. Ez a törvényszerüség az ún. beállító tükrözés. (38)

A beállítódást mint készenléti állapotot a külső környezeti tényezők és a személyiség szükségleteinek egysége határozza meg, alakítja ki. Kialakulása után viszont, a beállítottság mint egy nem tudatos érzelmekkel is átszőtt dinamikus vonatkoztatási rendszer működik, amely a környezet és a személyiség kölcsönhatásában hatékonyan segíti az ember gazdaságos alkalmazkodását.

A beállítódás az emberi szervezetnek és az egész személyiségnek a helyzete és a szükségletek kölcsönhatásán alapuló, meghatározott irányú működésre való olyan szelektív készenléti állapota, amely szenzoros, motoros vagy magatartás formájában egyaránt a hatékony alkalmazkodást segíti. (39)

A beállítódás minősége elsősorban a döntő mértékben benne foglalt szükségletektől függ. A beállítódás legalapvetőbb meghatározója a szükséglet tartalma. (40)

A személyiség szelektív módon beállítódik a környezet bizonyos elemeivel kapcsolatos pozitív vagy negatív magatartásra, illetve passzivitásra, a szükségletrendszerében foglalt szükségletek tartalmától függően. A beállítódás kialakításának leghatékonyabb eszközei a szükségletek kialakítása. Ha ugyanis a személyiségbe beépítjük bizonyos magatartás- vagy tevékenységforma szükségletét, akkor az egyén olyan cselekvési szituációba kerülve, amely felkínálja számára a szükségletének megfelelő cselekvés lehetőségét, vonzódást, ösztönzést érez az adott cselekvés végrehajtása iránt. Ha nem rendelkezik megfelelő szükséglettel, akkor ebben a szituációban közömbös, passzív marad.

A beállítódás minőségétől függően kialakul a személyiségre jellemző domináns magatartási forma.

A beállító tükrözés következtében a magatartás jelentős mértékben függ a szükségletrendszer szerkezeti sajátosságaitól.

Ha a szükségletek között nem alakul ki a megfelelő fontossági sorrend, akkor azok ún. diffúz szerkezetben helyezkednek el, amikor is kialakulatlan

irányultságú személyiségről beszélhetünk, akinek magatartása az adott szituációkkal együtt változó, következetlen, kialakulatlan, labilis lesz.

Nevelési törekvéseink a hierarchizált szükségletrendszer kialakítását célozzák meg, amelyben a személyiség szükségletei egységes, szilárd szerkezetű és tartalmú, vagyis meghatározott irányultsággal rendelkező tükröző rendszert alkotnak, ami következetes, tendenciaszerű, jól prognosztizálható tevékenységet és magatartást eredményez. Ennek lényege, hogy az alárendelt szükségletek nem elégíthetők ki zavartalanul, csak a domináns szükségletek érvényesülése után. (Az ilyen szükségletrendszerrel rendelkező egyén nem tud zavartalanul pihenni, feladatai elvégzése nélkül.)

Ha a szükségletrendszer hierarchikus struktúrája kialakult, s ennek következtében az egyén aktivitása meghatározott irányt kap, akkor beszélünk a személyiség irányultságának kialakulásáról. (41)

Az irányultság a jellem komponense, lényege a személyiség tartósan domináló motívumainak kifejeződése, az egyén gondolataiban, cselekvéseiben, alapvető törekvéseiben, a magatartás minőségében.

Az irányultság lényegében a személyiség alapvető tendenciáit jelenti, s ezek a tendenciák közvetlenül szabályozzák a gondolataink és cselekvéseink irányát. (42)

Az egyén szükségletrendszerében beépült szükségletek nemcsak az aktivitáshoz szükséges impulzusokat adják meg, valamint azok irányát és minőségüket határozzák meg, hanem élményi kísérőjelenségeket, ún. érzelmi - akarati élményeket is keltenek.

Az érzelmekre vonatkoztatva, ennek a lényege az, hogy az egyén negatív érzelmi állapotot él át akkor, ha valamilyen szükségletének kielégítése akadályozva van. Ennek megfelelően a szükségletek kielégítése mindig pozitív érzelmi kísérőjelenséget eredményez.

A szükségletrendszer differenciáltsága, vagyis a kiépített szükségletek mennyisége, a személyiség érzelmi gazdagságát is jelenti, eredményezi. A szegényes szükségletrendszerű egyént érzelmi sivárság jellemzi. A szükségletrendszer differenciáltságának élményi szinten történő kifejeződése lényegében az érzelmi differenciáltság, érzelemgazdagság.

A szükségletek akarati vonatkozásai pedig a következő módon jelentkeznek: minél erősebb egy szükséglet, annál nagyobb az ösztönző ereje, tehát annál erőteljesebben törekszik az egyén annak kielégítésére, s az esetlegesen felmerülő akadályok leküzdésében is annál erőteljesebb a tevékenysége, vagyis annál inkább produkálja az "erős akaratot" az akadály elhárításában. (43)

A nevelés alapvető célkitűzéseként tehát a társadalmilag értékes tartalommal bíró, hierarchikus struktúrába rendeződött szükségletrendszer kialakítása jelölhető meg.

A szükségletek (a testi nevelés szükségletei is) az emberi magatartás regulációjának alapegységei.

"Csak olyan pedagógiai hatástól várhatunk eredményt, amely helyesen számításba veszi a gyermek szükségleteit, épít ezekre a szükségletekre." (44)

A szükségletek a személyiségfejlődés előfeltételei is, de ugyanakkor eredményei is.

A pedagógia feladata, a társadalom által igényelt, megfelelő szilárdságú magatartásmódok kialakítása.

A szükségletek hierarchiája lényegében az egyes szükségletek erősségétől függ. Az eléggé megerősödött, a személyiségben erőteljesen kialakult szükségletek dominánsak, a velük többé-kevésbé egybeeső szükségletek erősítik a do-

minánst, és viszont, s így jön létre tulajdonképpen az a hierarchia, ami a magatartást jellemzi. A diffúz szerkezetben a szükségletek hozzávetőlegesen egyenlő erősségűek, így egyéb hatásoktól függ, hogy adott időben épp melyik jut kifejeződésre, kerekedik a többi fölé.

"A sport a mozgásszükséglet kielégítésére alkalmas eszköz, a mozgásosságot háttérbe szorító modern életmód ellensúlyozására." (45)

A testnevelés sajátos céljának meghatározása a társadalmi szükségletekből ered, azt tükrözi, és ezzel objektív követelményeket állít a testnevelés és sport elé: Egészség, edzettség, szellemi-fizikai teljesítőképesség. Tehát olyan emberek felkészítése az életre, akik alkalmasak a magas szintű termelési munkára. Ez pedig a sokoldalúan fejlett személyiség legfontosabb vonása, jegye. (46)

Ha a sporttal pedagógiai szempontból foglalkozunk, ki kell emelni alapvető lényegét: az öntevékenységet. Hatását teljesértékűen csak akkor fejti ki, ha a vele való foglalkozás aktív.

"A testnevelés a nevelés azon eleme, amely szisztematikusan használja fel a fizikai tevékenységet és a természeti közegek (levegő, víz, napfény stb.) hatását."

A testnevelésben a célt a mozgásműveltség, a cselekvési kulturáltság kialakítása képezi.

Különleges céljai:

- egészséges és kiegyensúlyozott testre törekvés és annak fenntartása abból a célból, hogy az képes legyen ellenállni a fizikai és társadalmi millió különféle támadásainak (aktív egészség);
- az általános cselekvőképesség (teljesítőképesség) kifejlesztése a perceptív képességek és motorikus képességek gyakorlása által, az önuralom fejlesztése és a helyzetek megítélésének képessége;
- az erkölcsi értékek megerősítése, különösen a jellemerő, az erőfeszítés iránti vonzalom. (47)

A testgyakorlatok olyan mozgásos cselekvések, amelyet a testi képességek fejlesztése, a mozgáskultúra kialakítása céljából végzünk. Külső megjelenési formáiban a test izmainak aktív működése révén kiváltott hely- és helyzetváltoztatások. Anyagukat a testgyakorlati ágak (sportágak) köréből merítik. Megnevezésük gyűjtőfogalom, mivel a mozgástevékenységek végtelen nagy mennyiségét tartalmazza.

A kultúrán belül a testkultúrát mint az emberiség társadalomtörténetileg meghatározott alkotótevékenységét értelmezzük, amely közvetlenül az emberi mozgásműveltség,az egyre bonyolultabbá váló életviszonyokhoz alkalmazkodó képesség tökéletesítésében jut kifejezésre.

Napjainkban csökken a fizikai munka mennyisége, tehát nő a mozgásszükséglet.

A konkrét fizikai terhelés jellege is megváltozott, "finom-motoros" koordináció lett az elsődleges. Ennek az új emberi mozgáskövetelménynek csak jó egészségi állapotú (a fizikai és szellemi energiák optimális szintjével rendelkező) sokoldalúan képzett és harmónikus személyiségjegyekkel bíró egyének tudnak megfelelni. A testnevelés és sport sajátos eszköz, amelynek segítségével az egyéneket fizikailag és szellemileg egyaránt fel lehet készíteni a legfőbb termelőerő (az ember) energiáinak céltudatos, rendszeres és bővített újratermelésére.

A testkultúra a fejlett társadalmakban a tudományos - technikai forradal-

mak nélkülözhetetlen tényezője. Fokozódik az urbanizáció, aminek negatív hatásai evidensek, és ezeket ellensúlyozni kell. A mozgásszegénységből fakadó "modernkori betegségek" elemi erővel kívánnak orvoslást. Nő a szabadidő, mind jobb potenciális lehetőségek adódnak a szabadidő termékennyé válásának fokozására, és ennek nyomán a kultúra legfőbb kérdése, az emberi termelőerő mind nagyobb szintű kibontakoztatása. Általános méreteket ölt az egész életen át tartó továbbképzés, önnevelés. (48)

Korunk legjelentősebb pedagógiai problémáit a testi nevelés területén két vonatkozásban lehetne megjelölni: az egyik az ifjúság nagymértékű mozgáshiánya, a másik szervezet regenerációs folyamatainak elégtelensége (pontosan a mozgáshiányból fakadóan). (49)

Ám nem lehet egyértelműen az életmódváltozást okolni, a probléma eredetéért. Sajnos az infrastruktúra fejlesztése területén is vannak nemkívánatos tendenciák, amik kiküszöbölhetők lennének: Ha a kultúrház, az iskola, a lakótelepi épülettömbök vagy az üdülőházak tervezői kizárják, "megtakarítják" a tornatermeket, a tényleges mozgásra kedvet adó játékereket; ha az úszási, fürdési, kerékpározási és teniszezési lehetőségek helyett a parkok tervezői a homokozókban és néhány hintában határozzák meg a mozgásigény felső határát - akkor a testkultúrával kapcsolatosan szükséges és hangoztatott szemléletváltozás és társadalmi üggyé változtatás üres szavakká redukálódik. (50)

Gyermekeink egészséges testi-lelki fejlődése megfelelő testedzés nélkül nem képzelhető el. Ezért kell az államnak, a társadalomnak, a szülőknek a tőlük telhető áldozatokat meghozni a gyerekek színvonalas sportolási lehetőségéért. (51)

Ezt alátámasztandó Kontra Györgyöt idézem "A fokozódó urbanizáció körülményei között éppúgy jogfosztottnak kell tekintenünk a rendszeres testedzésből kimaradó gyerekeket, mint azokat, akik például nem jutnak hozzá a szükséges fehérjeminimumhoz." (52)

Az ifjúsági sportban mintegy sűrűsödik a testedzéssel kapcsolatos valamennyi állami és társadalmi érdek - ez indokolja fejlesztését. (53)

A test és a szellem hamis dualizmusának maradványait, még napjainkban sem küzdötte le teljesen a pedagógiai szemlélet. A testi és értelmi nevelés még mindig kettős - elméletben és gyakorlatban elkülöníthető, sőt egymással szemben is álló - célként, nevelési területként él a köztudatban. (54)

Holott Montaigne már évszázadokkal ezelőtt figyelmeztet: nem a test, nem a lélek, amit nevelünk, hanem az ember. A valós helyzetet vizsgálatok is kimutatják: összefüggés van a testi és értelmi fejlődés színvonala között. Ezt igazolja többek között az ún. Poster-szabály is. A Poster-szabály úgy szól, hogy az iskolában átlagos, illetve gyors avagy lassú előrehaladás és az átlagos, illetve gyors avagy lassú testi fejlődés, párhuzamosan haladnak. Ebből következik, hogy mindaz, ami a testi fejlődést gátolja, kedvezőtlenül hat az iskolai oktatás eredményére. (Poster, USA, 33 ezer gyereket mért fel.)

Egy norvég felmérés (melyben 12 341 fiút és 12 207 lányt vizsgáltak) abból indult ki, hogy a tanulási képesség intelligencia és szorgalom eredménye. A résztvevőket a testmagasság és az elért sporteredmények alapján osztották csoportokba és megállapították, hogy a testi fejlődés és tanulási képesség között bizonyos szintű pozitív összefüggés van. (55)

A sport személyiségalakító hatásának alapja cselekvő jellegében áll. A testnevelés éppen azáltal lehet minden más iskolai tantárgynál nagyobb nevelői hatékonyságú, mert mint cselekvéses tantárgy, valóban az egész személyiséget alakítja. Nem közömbös, hogy a testneveléssel milyen cselekvési kultúráltsá-

got, színvonalat tudunk kialakítani.

A cselekvés ugyanis nem csupán egy a sok lelki jelenség közül, hanem az, amelyért az összes többi van, amelyben az összes többi - éppen szabályozó szerepén keresztül - értelmet nyer, amelyen keresztül a személyiség egysége és harmóniája megvalósul. (56)

A testmozgásnak, mint cselekvésnek a szabályozása a legegyszerűbb testgyakorlatoknak a végrehajtása során is, a tanuló személyiségének teljes pszichofiziológiai, pszichológiai funkciórendszerét, teljes szabályozó apparátusát igénybe veszi. Ez a teljes funkciórendszer miközben szabályozza a sporttevékenységet, egyszersmind a cselekvés közben és általa fejlődik ki.

Minden funkció miközben működik - a megfelelő megerősítő visszajelentések következtében (és éppen a testnevelésben adott leginkább a folyamatos, közvetlen és korrigáló visszacsatolás lehetősége) - fejlődik ki. (57) A testnevelésben rendszeresen végzett testgyakorlatok a fiziológiai alapokra támaszkodva fejlesztik azokat a pszichológiai funkciórendszereket - elsősorban a képességeket és készségeket -, melyek az adott mozgásos cselekvés szabályozásában részt vesznek. A szükséges jellemvonások kialakítása és megszilárdítása külön nevelői ráhatást kíván, és lényege az adott képességeket és készségeket mozgósító megfelelő motivációs bázis kialakítása. A jellemvonások azonban elsődlegesen csak helyzethez kötött módon nyilvánulnak meg. Ahhoz, hogy pozitív jellemvonások a tanulók általános életvezetésébe beépüljenek, a sporttevékenységen keresztül bennük egy társadalmi távlatú pozitív értékrendszert kell kialakítani és megszilárdítani. Tehát a testnevelésnek csak akkor van pedagógiai értelme, ha nem kizárólag a test fejlesztését szolgálja, hanem világos, átfogó és értékes nevelői koncepció alapján tudatos és egységesen szervezett pedagógiai hatásrendszer. (58)

A cél csak az lehet a testi nevelésben is, mint a nevelés minden egyéb területén, hogy ti. valamennyi gyermek érhesse el a testkultúra területén azt a színvonalat, amire adottságai képesítik. (59)

Szinte felbecsülhetetlen a mozgás nevelő ereje.

Pierre de Coubertin a modern olimpiai játékok megalapítója is a sport értékét elsősorban annak nevelő erejében látta.

A ma ifjúsági, illetve iskolai sportjától függ, hogy a fiatalok megszeretik-e, megismerik-e annyira a sportot, hogy felnőttként szabad idejükben is megmarad kedvtelésüknek.

Rubinstein (60) szerint az érdeklődés éppen úgy feltétele, mint eredménye az oktatásnak.

Az érdeklődés mindig az adott dolog megismerésére való törekvésben, erős emóciók kíséretében jelentkezik. Minden érdekli a tanulót, aminek szemlélése, művelése örömöt okoz, kellemes izgalmat vált ki. Érdekli az újszerű, a megkapó, ami felkelti kíváncsiságát - de a megszokott is, amiről pozitív tapasztalatai vannak.

Általában tehát a személyiségnek ezt a tudatos irányultságát válthatja ki az adott dolog, a jelenség felszólító jellege, a vele kapcsolatos előzetes élmények, sikerek, vagy sikertelenségek, a tevékenység során jelentkező teljesítmények, elért eredmények.

Kimutatható, hogy a fiatalok nagy többsége azokat a sportokat kedveli, amelyek az iskolai testnevelés anyagát képezik, vagy amivel a gyermek korábban már esetleg spontán találkozott. (Az érdeklődés csak arra vonatkozóan alakulhat ki, amire kínálat van!) Miután egy értékelő, egy tudatosan válogató időszakról van szó, az a sportág emelkedik ki a többi közül, amelyben sikere-

ket érnek el, amely képességeiknek, hajlamaiknak legjobban megfelel. (61)

A sikerélményeknek tehát, rendkívüli jelentőségük van. A serdülőkorra jellemző, hogy a fiatalok differenciálódnak aszerint is, hogy a későbbiek során pusztán szemlélői vagy aktív résztvevői lesznek-e a sportnak. A testnevelők, edzők feladata, hogy az inaktív érdeklődést kezdeti sikerélmények segítségével aktívra alakítsák.

Nem mellékes kérdés az érdeklődés hatékonysága, intenzítása sem. Az érdeklődés fokát befolyásolja, hogy a teljesítmény és az igényszint milyen relációban van. Feltételezhető, hogy a teljesítmény és az igényszint milyen relációban van.

Összegezve az eddigieket:

A testi nevelés területén a sporttevékenység a személyiség fejlesztésében jelentős szerepet tölt be. Fontossága, az egészséges életmód kialakításában oly jelentős, hogy nem mondhatunk le róla. A mozgásigény felkeltése tömeges méretekben az iskolai testnevelésre hárul feladatul. A testgyakorlás, a sporttevékenység a jövőben nélkülözhetetlenül hozzá kell, hogy tartozzék az ember életéhez, mégpedig annak egész tartama alatt. Bár a szervezet fejlődése idején a legdöntőbb, hogy az iskolai testneveléssel megalapozzuk a szervezet edzését, munkabírását, hogy elősegítsük arányos fejlődését, de a csak fiatal korban végzett testgyakorlás a ma és a holnap körülményei között, a ma és a holnap embere számára már nem elegendő. El kell érnünk, hogy a rendszeres testedzés az ember életének éppen olyan természetes igénye legyen, mint a munkáját megkönnyítő gépek használata. Olyan ösztönszerűen működő képességgé váljék, amelynek végrehajtása különösebb akarati erőfeszítést és tudati irányítást már nem igényel, és amelynek elmaradása hiányérzettel, kellemetlen érzéssel jár együtt.

A mozgásszükséglet, amely életfontosságú biológiai szükséglet Kardos Lajos szerint "a különböző egyéneknél (a mozgásszükséglet) nagyon különböző erősségű lehet." (45) Egy optimális szintre fejlesztése tehát a feladat.

Törekvésünk a testgyakorlás, a sport megszokottá tételére, szükségletté fejlesztésére irányul. Arra törekszünk, hogy ezek a formák szerepeljenek igényként fiatal és felnőtt korban egyaránt a biológiai mozgásszükséglet kielégítésére.

Az igény felkeltésére és szokások kialakítására többféle módszer szolgál, amelyeket a gyermek fejlődési sajátosságaihoz igazodva kell alkalmaznunk. A serdülő korosztálynál a közvetett hatások: a rendszeres cselekedtetés és a meggyőzés, illetve tudatformálás a leghatékonyabb módszerünk.

Amennyiben a testgyakorlást napirendi szokássá kívánjuk fejleszteni, nyilvánvaló, hogy a naponkénti gyakorlást, a rendszeres cselekedtetést tartanánk szükségesnek. (Ez jelen iskolarendszerünkben, ahol a testnevelés heti 2,5 óra, nem tűnik megoldott feladatnak!) Az élet a naponkénti, gyakorlatilag heti 5 testnevelési órát igényelné, ez lenne a kívánatos minden gyereknek. Így kaphatna olyan rendszeres terhelést, ami életkorának megfelel, és az iskola elvégzése után napi szükségletként jelentkezik.

Az igénykeltés és szoktatás azonban nem rekedhet meg a puszta cseledtetésnél. Az is szükséges, hogy a tevékenységet a fejlődéshez igazodó értelmi ráhatásokkal és pozitív élményekkel összekapcsoljuk. A külső követelést belső indítású együttműködéssé kell alakítanunk.

A tanulókat meg kell ismertetni a mozgás és az egészség összefüggéseivel, és így az ember egyéb tudatosan kialakított szokásai és igényei rendszerében a testgyakorlás igénye is bele tud illeszkedni.

Az önálló testgyakorlásra a tanulókat az iskolában fel kell készíteni. Ehhez a jelenleginél több alkalmat és lehetőséget kell teremtenünk a tanulók alkotó készségének kifejlesztésére. Ha több alkalmat adunk szabad, kötetlen tevékenykedésre a testnevelésben, ezzel hozzájárulunk a személyiség szabadabb kifejlődéséhez.A személyiség kialakításának egyik lényeges kritériuma az alkotás szabadsága..

Az alkotás mély és lényeges emberi szükséglet. A legmagasabb értékű szórakozást az aktív alkotó részvétel nyújtja. (62) Ezért is van a szabadidő eltöltésében a sportnak olyan nagy jelentősége, mivel sporttevékenység aktív részvétel nélkül nincs!

Ha a tanítványunkban kialakult - (szerencsés környezeti feltételek folytán) - a sportolás valamilyen szintű szükséglete, elsajátított bizonyos "képességeket", ezek működni akarnak. (63)

"Az eredmény társadalmi hasznossága" (a rendszeres sportolás révén megerősödött más társadalmi követelményeknek jobban megfelel) jelenti azt, hogy valóban csinált valamit, produkált valamit, objektíve szükségest, értelmeset vagy újat... szubjektív kielégülése elengedhetetlen mozzanata lesz. (64)

4. Hipotézis

Feltételezésünk, hogy a mozgás, mint a "cselekvés iskolája", s különösen a sportmozgás, a rendszeres sporttevékenység, mint teljesítménymotivált tevékenység, a személyiségformálás szempontjából jelentős hatású.
Különösen jelentős lehet ez a hatás az egészséges életmóddal összefüggő rendszeres testedzés következtében kialakuló szokásrendszer, és az ennek hatására létrejövő szükségletek formálásában. A megfelelő szükségletek kialakulása olyan beállítódást hoz létre a személyiségben, mely az egészséges életmód szempontjából előnyös magatartásformákat állandósít abban.

Feltételezzük továbbá ennek a beállítódásnak - mint nem tudatos készenléti állapotnak - az élet egyéb területein való előnyös megnyilvánulását is. lévén a sport az egész ember, a tanuló egész személyisége által szabályozott mozgásos cselekvésrendszer, sőt társas vonatkozású erkölcsi értéktartalmú magatartás.

Ennek alapján tehát a sport személyiségalakító hatása meghatározott pedagógiai feltételek között fejlesztéssé válhat. A nevelésnek alapfeltétele a megfelelő cselekedtetés, a megfelelően irányított, és megfelelő jellegű, mértékű tevékenység.

A testneveléssel végzett tudatos személyiségfejlesztés kulcskérdése: bizonyos jellemvonások kialakítása és ezek átvitele más élethelyzetekre, azaz általános magatartási elvekké tétele a tanuló életvezetésében. (65)

E fent említett hatásokat kíséreltük meg, egy többrészes vizsgálat során kimutatni, olyan serdülőkorú fiatalok személyiségvonásai közötti viselkedésükben, akik életmódjában a rendszeres sporttevékenységnek helye van, s ezért annak pozitív hatásai is feltételezhetően kialakultak.

5. A vizsgálat menete

A vizsgálat során összesen négy csoportot vizsgáltunk, mintegy 80-100 ta-

nulót - 2 kísérleti és 2 kontrollcsoportot. A két-két csoport a nemek szerinti megoszlás következtében alakult, vagyis fiúk és lányok közül is volt egy-egy kísérleti és egy-egy kontrollcsoportunk. A tanulók életkora 14 év, nyolcadik osztályos fiúk és lányok.
A kísérleti csoportokat olyan gyerekekből válogattuk, akik I. osztályú tornászok és ennek a szintnek az eléréséhez, minimálisan 4-5 éve rendszeresen foglalkoznak a sportággal. Ez napi 3-5 órai edzésmunkát jelent. A két kísérleti csoport összetételére jellemző, hogy szinte minden jelentősebb egyesületből - ahol a torna szakosztályok működése számottevő - megtalálhatók benne tornász fiúk és lányok. A kísérleti csoportok ilyen összetételének megválasztására az késztetett, hogy így a kísérletek független változója egyértelműbben és tisztábban a rendszeres sporttevékenység lehetett, és nem egy-egy esetlegesen érvényesülő interperszonális vagy környezeti hatás, az ami a tornászok viselkedésében kimutatható változást eredményezne.
A kísérleti lány csoport (a továbbiakban Tl.) összetétele a következő: budapesti egyesületekből: BHSE - 3 fő,
FTC - 2 fő,
KSI - 2 fő
PSE - 3 fő,
Spartacus - 2 fő,

Vidéki egyesületből: Békéscsabai Előre SE - 1 fő,
Dunaújvárosi KVSE - 2 fő,
Veszprémi Vegyész SE - 5 fő.

Összesen 20 tornász lány.

A kísérleti fiú csoport a (továbbiakban: Tf.) összetétele az alábbi:
budapesti egyesületekből: BHSE - 3 fő,
FTC - 2 fő,
Tungsram - 3 fő,
Spartacus - 2 fő,
U. Dózsa - 5 fő.

vidéki egyesületekből: Debreceni KVSE - 1 fő,
Dunaújvárosi KSE - 2 fő,
Kiskunhalasi SE - 2 fő.

Összesen 20 tornász fiú.

A kontrollcsoportokat a budapesti Ady Endre Általános Iskola (II., Ady E. u. 3.) nyolcadikos tanulóiból alakítottuk ki úgy, hogy közöttük ne legyenek olyan tanulók, akik rendszeresen sportolnának. Így ezek a gyerekek csak az iskolai testnevelésórán vesznek részt rendszeresen, egyéb sporttevékenységük esetleges, alkalomszerű.
A kontroll lánycsoport (továbbiakban Kl) és a kontroll fiúcsoport (továbbiakban Kf) 14-14 főből állt.

5.1. Módszerek

A vizsgálat ankét módszerrel zajlott, négyféle kérdőívet töltöttek ki a vizsgálatban résztvevők.
Ezek a következők voltak:

I. Időmérleg vizsgálathoz egy olyan kérdőív csatlakozott, amelyen a

résztvevők egy átlagos hétköznapjuk tevékenységeit és időbeosztását írták le.

Ezzel a felméréssel a kísérleti és kontrollcsoportok tagjainak, az életmódjában meglévő mindennapos tevékenységüket jellemző szokások közötti különbségek kimutatására törekedtünk.

II. A második, különböző szabadidős tevékenységi formákat tartalmazó táblázat volt, melyből a tanulóknak választaniuk kellett úgy, hogy választásukat attitüdskála szerint adhatták meg az egyes tevékenységi formákra vonatkozóan. A különböző tevékenységi formák 50-50 %-ban mozgásos, sporttevékenységet (úm. kerékpározás, futballozás, stb.), illetve mozgás nélküli tevékenységeket (olvasás, zenehallgatás stb.) tartalmazott. Itt a különböző tevékenységek választásának gyakoriságából, a csoportok közötti különbségeket szándékoztuk kiszűrni, ami megfelelő eredmények alapján, a szokások következtében kialakult szükségleteket, illetve azok rendeződési formáját, a beállítódást mutathatja.

III. A harmadik, egy konfliktushelyzeteket ismertető tesztlap, mely kapcsán a résztvevők 12 olyan szituációval "találkozhattak", amelyek a hétköznapi élet nem mindennapos eseményei közül valók. Ezekbe a konfliktushelyzetekbe képzelve magukat, kellett az általuk helyesnek tartott reagálási módokat kiválasztaniuk. Ezt tehették akár a szituációnként közölt két-két megoldás közül választva, vagy pedig egy önmaguk által meghatározott reagálási mód leírásával. Bár ez a fajta vizsgálat nem a résztvevők valós cselekedeteit rögzíti, pusztán a helyesnek tartott cselekvési módokra eső választásaikat, mégis úgy véljük, hogy az esetleges cselekvések sorrakerülésekor, ezek a helyesnek tartott reagálásmódok fogják cselekedeteik alapját képezni. Lévén ezek, egyéni belátáson alapuló meggyőződések. A cselekvés egy olyan tevékenysége az embernek, amelyben teljes személyiségével vesz részt. A cselekvések irányát, tartalmi jellemzőit az egyén irányultságai határozzák meg. Ennek lényegét a személyiség szerkezetét jellemző struktúra adja, annak tartalmi vonatkozásai - amit döntően a bennük foglalt szükségletek - jellemeznek.

IV. A negyedik kérdőívvel szintén az időmérleg felállításához gyűjtöttünk adatokat, de az I. számútól eltérően, itt nem a jelen valós helyzetre, hanem a 10 év múlva elképzelt hétköznapi elfoglaltságra vonatkozóan érdeklődtünk. Ezzel a kialakult szokások (rendszeres sporttevékenység) és az általuk kiváltott szükségleteknek a perspektívikus erősségét vizsgáltuk. Arra keresvén a választ, hogy tíz év múlva elképzelt hétköznapi tevékenységeik között megtalálhatók-e a testedzésre és ezáltal az egészséges életmódra utaló tevékenységek.

A serdülők életkori sajátosságából fakadóan - az "Én felé" fordulásuk következtében - szívesen vettek részt a felmérésben.

6. A vizsgálat módja

6.1. Az adatok feldolgozása

A vizsgálati anyag feldolgozásának módja: az I. II. III. IV. számú kérdőíveken kapott válaszok nem olyan formában mérhető adatokat tartalmaztak, amelyek a matematikai statisztika bármely számítási módjával megközelíthető és feldolgozható lett volna, viszont a kérdőívekben közölt válaszok alapján egyfajta értéksorrend megállapítható volt a vizsgálatban résztvevők között, s ezért a rendstatisztikai eljárásokat használtuk a különböző összefüggések kimutatásához. Bizonyos hatások jelentős, szignifikáns változásainak kimutatásához a rendstatisztikában használt Mann-Whitney-próbát alkalmaztuk.

7. A vizsgálati eredmények értékelése

A vizsgálati eredmények értékelésénél mindig azt az elemzési módot követtük, melyben a kísérleti és kontrollcsoportok eredményeit nemenként - fiú, lány - hasonlítottuk össze.
Az I. sz. kérdőív adatai, mely alapján az időmérleg vizsgálatot állítottuk össze, a következőképpen alakult.

7.1. I. vizsgálat

1. táblázat

Időmérleg

A csoportok tagjainak napi tevékenysége

			Tl	Kl	Tf	Kf
Felkel		cca.	6.20-	6.40-	6.30	7.00-kor
Iskolában van			8.00-órától 13.00-óráig			
Ebédel		cca.	14.00 - óra körül			
Délutáni tevékenységek (percben mérve)	aktív mozgásos tevékenységek (úm. edzés, foci) (min.)		230	18	250	30
	tanulás (min)		129	166	96	135
	mozgás nélküli tevékenységek (úm. olvasás, TV) (min)		12	158	60	155
	egyéb tevékenységek úm. tisztálkodás és egyéb ki nem mutatható elfoglaltság (min)		51	75	12	153
Lefekszik		cca.	22.10	22.10	21.45	22.00-kor
Alszik (min)		cca.	490	510	525	540

Jelölések: Tl = tornász lányok
Kl = kontroll lányok
Tf = tornász fiúk
Kf = kontroll fiúk

Mivel a kísérleti és kontrollcsoportok tagjainál a nap délelőtti elfoglaltsága azonos - vagyis akár kísérleti, akár kontrollcsoportba is tartozik a tanuló, általában reggel nyolc órától hozzávetőlegesen tizenhárom óráig iskolában van - így a vizsgálódás szempontjából a délutánra eső elfoglaltságokat elemeztük. Kimutattuk a csoportok tagjainak a testmozgásra, sporttevékenységre fordított idejét, amely területen - magától értetődő módon - úgy a fiúknál, mint a lányoknál szignifikáns különbségeket kaptunk a kísérleti csoportok javára.

Eredmények: Lányok T1 és K1 csoport 2. táblázat

T1 csoport			K1 csoport		
Tagok	Mozgásra fordított idő (min)	Rangszám	Tagok	Mozgásra fordított idő (min)	Rangszám
1	4	5	1	-	27,5
2	4	5	2	-	27,5
3	3	15,5	3	-	27,5
4	3	15,5	4	-	27,5
5	3	15,5	5	-	27,5
6	3	15,5	6	-	27,5
7	3	15,5	7	-	27,5
8	4	5	8	-	27,5
9	3	15,5	9	-	27,5
10	4	5	10	-	27,5
11	4	5	11	-	27,5
12	3	15,5	12	-	27,5
13	3	15,5	13	-	27,5
14	3	15,5	14	-	27,5
15	4	5			
16	3,5	9,5			
17	3,5	9,5			
18	3	15,5			
19	4	5			
20	5	1			
Összesen:		210	Összesen		385

$p < 0,01$

Jelölések: T1 = tornász lányok
K1 = kontroll lányok

A 2. táblázat alapján látható, hogy a T1 csoport szignifikánsan több időt tölt naponta sporttevékenységgel, mint a K1 csoport.

A Mann-Whitney-próba alapján itt ugyanis $N_{(Kl)}=14$
$M_{(Tl)}=20$ elemszámnál a szignifikancia a

$p < 0,10$-nél 196 - 294
$p < 0,05$-nél 188 - 302
$p < 0,02$-nél 178 - 312
$p < 0,01$-nél 172 - 318

alapján állapítható meg, és mivel Kl csoport rangszámának az összege 385, ez jóval felül esik az összes felső határon, tehát az összefüggés nem véletlen $p < 0,01$ szinten is szignifikáns.

3. táblázat

Fiúk:	Tf csoport			Kf csoport	
Tagok	Mozgásra fordított idő (min)	Rangszám	Tagok	Mozgásra fordított idő (min)	Rangszám
1	3	14,5	1	-	28
2	3	14,5	2	-	28
3	3	14,5	3	1	23
4	3	14,5	4	1	23
5	3	14,5	5	-	28
6	3,5	6,5	6	-	28
7	3	14,5	7	1	23
8	3	14,5	8	-	28
9	3,5	6,5	9	1	23
10	3,5	6,5	10	1	23
11	5	1	11	-	28
12	4	3	12	-	28
13	3	14,5	13	-	28
14	3,5	6,5	14	-	28
15	3	14,5			
16	3	14,5			
17	4	3			
18	4	3			
19	3	14,5			
20	3	14,5			
Összesen:		228	Összesen:		367

$p < 0,01$

Jelölések: Tf = tornász fiúk
Kf = kontroll fiúk

A Tf csoport rangeredménye a 3. táblázat alapján $R_{Tf}=367$, tehát $p<0,01$ szinten szignifikáns különbséget igazol a napi sportmozgással eltöltött idő vonatkozásában.

Az iskolán kívüli tanulásra fordított idők összehasonlítása: mivel szá-

mos - a tudományosság kritériumait kiálló - felmérés bizonyítja, hogy a rendszeresen sportoló gyerkek tanulmányi eredménye nem marad el a nem sportolóktól, sőt jobb annál, így a rangsor összeállításánál ezt figyelembe véve, az első helyre a tanulással legkevesebb időt töltők kerültek.

4. táblázat

Lányok:	T1 csoport			K1 csoport	
Tagok	Tanulásra fordított idő (min)	Rangszám	Tagok	Tanulásra fordított idő (min)	Rangszám
1	3	23	1	1	3,5
2	3	23	2	2	10,5
3	3	23	3	2	10,5
4	3	23	4	2	10,5
5	3	23	5	2	10,5
6	3	23	6	2,5	15
7	3	23	7	3	23
8	3	23	8	3	23
9	3	23	9	3	23
10	3	23	10	3	23
11	3	23	11	4	32
12	2	10,5	12	4	32
13	2	10,5	13	4	32
14	2	10,5	14	5	34
15	2	10,5			
16	1	3,5			
17	1	3,5			
18	1	3,5			
19	1	3,5			
20	1	3,5			
Összesen:		312,5	Összesen:		282,5

Jelölések: T1 = tornász lányok
K1 = kontroll lányok

Bár átlagosan a T1 csoport tagjai napi 129 percet, a K1 csoport tagjai pedig 166 percet tanulnak naponta, ez az eredmény nem mutat szignifikáns különbséget.

5. táblázat

Fiúk	Tf csoport		Kf csoport		
Tagok	Tanulásra fordított idő (min)	Rangszám	Tagok	Tanulásra fordított idő (min)	Rangszám
1	3	29	1	1	5,5
2	3	29	2	2	18
3	3	29	3	2	18
4	2	18	4	2	18
5	2	18	5	2	18
6	2	18	6	2	18
7	2	18	7	2	18
8	2	18	8	2	18
9	2	18	9	3	29
10	2	18	10	3	29
11	2	18	11	3	29
12	1	5,5	12	3	29
13	1	5,5	13	5	33
14	1	5,5	14	6	34
15	1	5,5			
16	1	5,5			
17	1	5,5			
18	1	5,5			
19	1	5,5			
20	1	5,5			
Összesen:		280,5	Összesen:		314,5

$p < 0,02$

Jelölések: Tf = tornász fiúk
Kf = kontroll fiúk

A fiúknál kapott eredmény $p < 0,02$ mértékben szignifikáns, ez azt jelenti, hogy ők jelentősen kevesebb időt töltenek a tanulással, mint a kontroll-csoport tagjai. (Napi átlagban Tf 96 perc, Kf 135 perc lásd: 1. táblázat)

Az I. vizsgálat alapján megállapítható, hogy a kíserleti csoport tagjai szignifikánsan több időt töltenek naponta testedzéssel, valamint az is, hogy - a tanulásra fordított idejük jelentősen kevesebb - a fiú csoportok eredménye szignifikánsan kevesebb.

Ez a tény a sportoló gyerekek jobb tanulmányi eredménye szempontjából nagyon figyelemre méltó. Bár itt a tanulmányi eredményeket illetően felmérés nem történt, de számos jól ismert adat értelmében, nyugodtan tekinthetjük egyenlő szinvonalúnak, (ha konkrét adatok híján jobbnak nem is) a tanulmányi eredményeket. Márpedig egyenlő tanulmányi eredményt feltételezve, a rövidebb időtartam eredményesebbnek tekinthető. Itt máris jelentkezik a sportnak az a pozitív hatása, ami a rendszeresebb élet, jobb időkihasználás, hatékonyabb tanulás területén észlelhető.

Az I. felmérés alapján joggal feltételezzük azt, hogy a kísérleti csoportnál bizonyos szokások és azok alapján létrejövő szükségleteket, a személyiség szerkezetében kialakultnak tekinthetünk, mivel a csoportok életmódjában lévő szignifikáns különbségek ezt a feltételezést lehetővé teszik.

7.2 II. vizsgálat

Feltételeztük, hogy az életmódban meglévő szignifikáns különbség - a mozgásszükségletet olyan mértékben hozza létre, hogy az - a felkínált szabadidős elfoglaltságokra eső választásokban is jelentkezik. Ezt viszont a mozgásos tevékenységek szempontjából a beállítódásra utalhat. A vizsgálat II. felmérésével, illetve kérdőívével tehát arra kerestük a választ, hogy a kialakult mozgásszükségletek alapján létrejött-e a személyiség szerkezetében az az elrendeződés, mely a mozgásos tevékenységek szempontjából beállítódásként jellemezné az egészséges életmóddal kapcsolatos magatartást.

A II. kérdőív bizonyos mozgásos és nem mozgásos tevékenységeket kínált a szabadidő eltöltéséhez. Az egyes tevékenységekkel való foglalkozáshoz fűződő viszonyát minden tanuló attitüdskálán jelölhette meg, öt fokozatban. Egy közömbös, két fokozatú negatív, illetve két fokozatban pozitív viszonyulást jelezhetett minden résztvevő. Az adatok feldolgozásakor azonban a hasonlóságok és lényeges különbségek kimutatása szempontjából célravezetőbbnek bizonyult a választásokat három fokozatban értékelnünk, pozitív, negatív és közömbös viszonyulásként.

E kérdőív alapján, a mozgásos tevékenységek választására, illetve elutasítására, és a nem mozgással járó szabadidős tevékenységek választásának, illetve elutasításának gyakoriságára kerestük a választ.

6. táblázat

Mozgásos vagy sporttevékenységi formák választása

Lányok	T1 csoport		Kl csoport		
Tagok	Mozgásos tevékenység választása.	Rangszám	Tagok	Mozgásos tevékenység választása	Rangszám
1	7	12,5	1	3	32
2	10	1,5	2	6	18
3	5	24	3	5	24
4	8	6,5	4	3	32
5	7	12,5	5	7	12,5
6	6	18	6	5	24
7	3	32	7	10	1,5
8	6	18	8	3	32
9	7	12,5	9	6	18
10	7	12,5	10	4	28,5
11	8	6,5	11	3	32
12	8	6,5	12	4	28,5
13	8	6,5	13	9	3
14	5	24	14	7	12,5
15	6	18			
16	5	24			
17	5	24			
18	8	6,5			
19	5	24			
20	8	6,5			
	Összesen:	296,6		Összesen:	298,5

Jelölések: T1 = tornász lányok
Kl = kontroll lányok

A kísérleti lány csoportok tagjainak választásában tendencia mutatkozik a sporttevékenységek választásának nagyobb gyakoriságára $p < 0,10$ mértékben szignifikáns az eredmény. ($R^{Kl} = 298,5$)

$197 < R_{Kf} = 205\ 5 < 293$ $p > 0,10$, tehát a kapott eredmény itt nem szignifikáns, ami arra enged következtetni, hogy a fiúk mozgás iránti vonzódása ebben a korban különösebb motiváció nélkül is eléggé erőteljes.

A Kf csoport tagjai is nagy számban jelöltek meg mozgásos tevékenységet szabadidős elfoglaltságként. Tehát a kontrollcsoport tagjaiban eléggé erős a mozgásszükséglet, a kísérleti csoportok tagjai pedig úgy tűnik, hogy szükségletük kielégítésének egy bizonyos szintjén túl nem választanak több mozgástevékenységet. A lányoknál mégis meglévő nem túl erőteljes, de $p < 0,10$ mértékű szignifikáns tendencia utal arra, hogy az adott életkorban a lányok motiváció hiányában már nem annyira érdeklődők a mozgástevékenységek iránt, mint a fiúk.

Ezt a feltételezett nem specifikus különbséget a csoportok rendhagyó módon történő összehasonlításával próbáltuk igazolni. A kontroll fiú, illetve lánycsoportok választásait, valamint a kísérleti fiú, illetve lány

7. táblázat

Fiúk	Tf csoport		Kf csoport		
Tagok	Mozgásos tevékenység választása	Rangszám	Tagok	Mozgásos tevékenység választása	Rangszám
1	4	31	1	5	25,5
2	8	10,5	2	9	5
3	6	22,5	3	9	5
4	4	31	4	8	10,5
5	7	17,5	5	8	10,5
6	6	22,5	6	10	1,5
7	5	22,5	7	7	17,5
8	4	31	8	7	17,5
9	8	10,5	9	8	10,5
10	9	5	10	7	17,5
11	5	25,5	11	4	31
12	10	1,5	12	9	5
13	8	10,5	13	7	17,5
14	5	25,5	14	4	31
15	7	17,5			
16	9	5			
17	4	31			
18	7	17,5			
19	7	17,5			
20	4	31			
		R_{Tf}=389,5			R_{Kf}= 205,5

Jelölések: Tf = tornász fiúk
Kf = kontroll fiúk

csoport választásait hasonlítottuk össze. Az így kapott eredmények a következők: a kontrollcsoportok adatai a fiúk részéről $p < 0,05$ mértékben szignifikánsan nagyobb érdeklődést mutattak a mozgásos tevékenységi formákat illetően.

A Mann-Whitney-próba és táblázat alapján N = M = 14 a 167 - 239 számok az irányadóak $p < 0,10$ összefüggésre utalóan; $p < 0,05$ szinten a 160 - 246 mutatja a szignifikanciát; $p < 0,02$ = 152 - 254.

A kapott eredmény R_{Kl}= 253, ami majdnem $p < 0,02$-t ér el, de 5 %-on feltétlen szignifikáns eredményt mutat.
A sportmozgások iránt tehát, a 14 éves serdülők közül a fiúk szignifikánsan érdeklődőbbek, mint a lányok.

Az viszont, hogy a megfelelő motiváció, illetve a mozgásszükségletek kialakításával, e nem specifikus érdeklődés befolyásolható, azt a kísérleti fiú és kísérleti lány csoportok választásainak összehasonlítása igazolta. Itt ugyanis nincs szignifikáns különbség, ami a fiúk fokozottabb érdeklődését mutatná a lányokhoz viszonyítva. R_{Kl}= 192,5 $p = 0,10$, tehát semmiféle szignifikanciát nem mutat. Ami bizonyítja, hogy a nem specifikus jellemzők is

8. táblázat

Kontrollcsoportok:	Lányok (Kl)		Fiúk (Kf)		
Tagok	Mozgásos tevékenység választása	Rangszám	Tagok	Mozgásos tevékenység választása	Rangszám
1	3	26,5	1	5	19
2	6	16,5	2	9	4,5
3	5	19	3	9	4,5
4	3	26,5	4	8	8
5	7	12,5	5	8	8
6	5	19	6	10	1,5
7	10	1,5	7	7	12,5
8	3	26,5	8	7	12,5
9	6	16,5	9	8	8
10	4	22,5	10	7	12,5
11	3	26,5	11	4	22,5
12	4	22,5	12	9	4,5
13	9	4,5	13	7	12,5
14	7	12,5	14	4	22,5
	R_{Kl}	= 253		R_{Kf}	= 153

Jelölések: Kl = kontroll lányok
Kf = kontroll fiúk

erélyesen befolyásolhatók, irányíthatók a kitűzött cél érdekében.

Mozgásos tevékenységi formák elutasításának eredményei:

Itt a rangsorban a minél kevesebb tevékenységi formát elutasítók kerültek az élre.

A kapott eredmény nem szignifikáns, ami arra utal, hogy a Kl csoport tagjai bár nem választották, de el sem utasítják szignifikánsan a különböző mozgásos tevékenységi formákat. Jellemzőnek tehát az mondható, hogy közömbösek iránta. Többek között ez az a pont, ahol a megfelelő pedagógiai hatások, jó irányban alakíthatnák a személyiség fejlődését, az egészséges életmód szempontjából. Az érdeklődés megfelelő irányításával, motivációk kialakításával, szokások, szükségletek kiépítésével.

9. táblázat

Lányok:	T1 csoport			K1 csoport	
Tagok	Mozgásos tevékenység elutasítása	Rangszám	Tagok	Mozgásos tevékenység elutasítása	Rangszám
1	2	15,5	1	6	34
2	-	3	2	2	15,5
3	3	26	3	3	26
4	1	8	4	3	26
5	1	8	5	2	15,5
6	3	26	6	4	32
7	3	26	7	-	3
8	3	26	8	2	15,5
9	3	26	9	1	8
10	1	8	10	3	26
11	2	15,5	11	5	33
12	-	3	12	3	26
13	1	8	13	-	3
14	3	26	14	3	26
15	2	15,5			
16	2	15,5			
17	2	15,5			
18	-	3			
19	2	15,5			
20	2	15,5			
	R_{T1} =	305,5		R_{K1} =	289,5

Jelölések: T1 = tornász lányok
K1 = kontroll lányok

10. táblázat

Fiúk:	Tf csoport			Kf csoport	
Tagok	Mozgásos tevékenység elutasítása	Rangszám	Tagok	Mozgásos tevékenység elutasítása	Rangszám
1	1	13,5	1	3	30,5
2	1	13,5	2	1	13,5
3	2	22,5	3	1	13,5
4	2	22,5	4	-	4,5
5	1	13,5	5	3	30,5
6	2	22,5	6	-	4,5
7	1	13,5	7	3	30,5
8	3	30,5	8	2	22,5
9	2	22,5	9	1	13,5
10	-	4,5	10	3	30,5
11	3	30,5	11	2	22,5
12	-	4,5	12	-	4,5
13	-	4,5	13	2	22,5
14	1	13,5	14	3	30,5
15	1	13,5			
16	-	4,5			
17	2	22,5			
18	-	4,5			
19	1	13,5			
20	3	30,5			
	R_{Tf} =	344,5		R_{Kf} =	250,5

$p < 0,10 = 197 < \tilde{R_{Kf}} = 273,5 < 293$, tehát nem szignifikáns

Jelölések: Tf = tornász fiúk
Kf = kontroll fiúk

A nem mozgásos tevékenységi formák választása:

11. táblázat

Lányok	T1 csoport		Kl csoport		
Tagok	Mozgás nélküli tevékenység választása	Rangszám	Tagok	Mozgás nélküli tevékenység választása	Rangszám
1	6	12	1	5	21,5
2	9	2	2	5	21,5
3	5	21,5	3	4	29
4	4	29	4	3	33
5	5	21,5	5	7	6
6	4	29	6	6	12
7	9	2	7	5	21,5
8	5	21,5	8	5	21,5
9	3	33	9	6	12
10	6	12	10	6	12
11	5	21,5	11	7	6
12	7	6	12	5	21,5
13	5	21,5	13	8	4
14	4	29	14	4	29
15	3	33			
16	6	12			
17	6	12			
18	6	12			
19	9	2			
20	6	12			
	R_{T1} =	344,5		R_{K1} =	250,5

$197 < R_{K1} = 250,5 < 293$ nem szignifikáns

Jelölések: T1 = tornász lányok
Kl = kontroll lányok

12. táblázat

Fiúk:	Tf csoport		Kf csoport		
Tagok	Mozgás nélküli tevékenység választása	Rangszám	Tagok	Mozgás nélküli tevékenység választása	Rangszám
1	5	12	1	4	23,5
2	6	5	2	1	34
3	3	32,5	3	4	23,5
4	4	23,5	4	4	23,5
5	4	23,5	5	4	23,5
6	4	23,5	6	6	5
7	5	12	7	5	12
8	6	5	8	4	23,5
9	7	1	9	3	32,5
10	5	12	10	4	23,5
11	4	23,5	11	5	12
12	4	23,5	12	4	23,5
13	4	23,5	13	4	23,5
14	5	12	14	4	23,5
15	5	12			
16	6	5			
17	6	5			
18	6	5			
19	6	5			
20	4	23,5			
	R_{Tf} = 288			R_{Kf} = 307	

$p < 0,05$

Jelölések: Tf = tornász fiúk
Kf = kontroll fiúk

Az eredmény szignifikáns. A sportoló fiúk lényeges különbséget mutatva, több mozgás nélküli tevékenység iránt érdeklődnek, mint nem sportoló társaik.

Nem mozgásos tevékenységi formák elutasításának alakulása. Természetesen itt is azok kezdik a rangsort, akik kevesebb tevékenységi formát utasítanak el.

13. táblázat

Lányok:	T1 csoport		K1 csoport		
Tagok	Mozgás nélküli tevékenység elutasítása	Rangszám	Tagok	Mozgás nélküli tevékenység elutasítása	Rangszám
1	1	12	1	4	33
2	-	4,5	2	3	28,5
3	2	20,5	3	3	28,5
4	1	12	4	2	20,5
5	2	21,5	5	1	12
6	4	33	6	3	28,5
7	1	12	7	3	28,5
8	2	20,5	8	3	28,5
9	3	28,5	9	2	20,5
10	-	4,5	10	2	20,5
11	-	4,5	11	1	12
12	-	4,5	12	1	12
13	-	4,5	13	-	4,5
14	2	20,5	14	4	33
15	2	20,5			
16	2	20,5			
17	2	20,5			
18	-	4,5			
19	-	4,5			
20	1	12			
	R_{T1} =	284,5		R_{K1} =	310,5

$p < 0,05$

Jelölések: T1 = tornász lányok
K1 = kontroll lányok

$p < 0,05 = 302 < R_{K1} = 310,5$

A kontroll lánycsoport tagjai szignifikánsan többféle tevékenységet utasítanak el, mint a tornász lányok.

Tehát a T1 csoport tagjai szignifikánsan, $p < 0,05$ kevesebb elutasításukkal szintén érdeklődőbbek a nem mozgásos tevékenységek iránt, mint nem sportoló társaik.

Ez volt az a pont, amikor a rendhagyó módon történő összehasonlítás ismét szükségessé vált.

Arra voltunk kíváncsiak, hogy a nem mozgással járó tevékenységi formák iránti érdeklődés mutat-e a nemre jellemző eltérést vagy sem?

Kontrollcsoportok összehasonlítása, a nem mozgásos tevékenységekre eső választásokban.

14. táblázat

Lányok:	Kl csoport		Fiúk	Kf csoport	
Tagok	Mozgás nélküli tevékenység választása	Rangszám	Tagok	Mozgás nélküli tevékenység választása	Rangszám
1	5	11	1	4	20
2	5	11	2	1	28
3	4	20	3	4	20
4	3	26,5	4	4	20
5	7	2,5	5	4	20
6	6	5,5	6	6	5,5
7	5	11	7	5	11
8	5	11	8	4	20
9	6	5,5	9	3	26,5
10	6	5,5	10	4	20
11	7	2,5	11	5	11
12	5	11	12	4	20
13	8	1	13	4	20
14	4	20	14	4	20
	R_{Kl} = 144			R_{Kf} = 262	

Jelölések: Kl = kontroll lányok
Kf = kontroll fiúk

Ez nagyon erős, $p < 0,01$ szintű szignifikanciát mutat, miszerint a lányok erőteljesen érdeklődőbbek a nem mozgással járó tevékenységi formák iránt.

$N = M = 14$-nél $p < 0,01 = 147 - 259$

$R_{Kf} = 262 > 259$ $p < 0,01$

A kísérleti csoportok választásai:

15. táblázat

Lányok:	Tl csoport		Fiúk:	Tf csoport	
Tagok	Mozgás nélküli tevékenység választása	Rangszám	Tagok	Mozgás nélküli tevékenység választása	Rangszám
1	6	11,5	1	5	22,5
2	9	2	2	6	11,5
3	5	22,5	3	3	39
4	4	32,5	4	4	32,5
5	5	22,5	5	4	32,5
6	4	32,5	6	4	32,5
7	9	2	7	5	22,5
8	5	22,5	8	6	11,5
9	3	39	9	7	4,5
10	6	11,5	10	5	22,5
11	5	22,5	11	4	32,5
12	7	4,5	12	4	32,5
13	5	22,5	13	4	32,5
14	4	32,5	14	5	22,5
15	3	39	15	5	22,5
16	6	11,5	16	6	11,5
17	6	11,5	17	6	11,5
18	6	11,5	18	6	11,5
19	9	2	19	6	11,5
20	6	11,5	20	4	32,5
	$\bar{R}_{Tl}$ =	367,5		$\bar{R}_{Tf}$ =	452,5

Jelölések: Tl = tornász lányok
Tf = tornász fiúk

N = M 20-nál $p < 0,05$ 337 - 483 $R_{Tf} = 452,5$

Tehát itt az eredmény nem szignifikáns. Feltételezhetően ez a korosztály különösebb motiváicó hiányában, a mozgásos és mozgás nélküli tevékenységek iránt nem specifikus érdeklődést mutat. Ebben az életkorban a fiúk a sportmozgások, a lányok a mozgás nélküli tevékenységek iránt érdeklődőbbek, mint ahogy a Tl csoport tagjai a sportmozgások iránt fokozottabb érdeklődést mutattak Kl-hez viszonyítva. Érdekes, hogy a Tf csoport pedig a mozgás nélküli tevékenységek irányában mutat kontrollcsoportjához viszonyítva szignifikánsan nagyobb érdeklődést.

Az érdeklődés felkeltésére irányuló motivációk és a kialakult szükségletek következtében, a nem specifikus érdeklődések a mozgástevékenységek, illetve mozgás nélküli tevékenységek iránt befolyásolhatók. A sportmozgások terén a nem specifikus érdeklődés, $p < 0,05$ szignifikanciát mutatott a fiúk fokozottabb érdeklődését jelezve, s ez a kísérleti lányok esetében $p < 0,10$-re módosult a kontroll lánycsoporthoz viszonyítva.

Szinte ugyanez kimutatható a nem mozgásos tevékenységi formák esetében,

ahol a lányok $p < 0,05$ szinten szignifikánsan nagyobb érdeklődést mutatnak a fiúknál, a kontrollcsoportok összehasonlításában, viszont a Tf csoport tagjai $p < 0,05$ szinten érdeklődőbbek nem sportoló fiú kortársaiknál.

Mozgás nélküli tevékenységek elutasítása: 16. táblázat

Fiúk:	Tf csoport		Kf csoport		
Tagok	Mozgás nélküli tevékenység elutasítása	Rangszám	Tagok	Mozgás nélküli tevékenység elutasítása	Rangszám
1	2	13	1	2	13
2	2	13	2	3	23,5
3	3	23,5	3	5	32
4	2	13	4	2	13
5	4	29	5	3	23,5
6	5	32	6	-	1
7	4	29	7	1	4
8	2	13	8	1	4
9	2	13	9	3	23,5
10	3	23,5	10	6	34
11	2	13	11	3	23,5
12	1	4	12	2	13
13	4	29	13	2	13
14	2	13	14	5	32
15	1	4			
16	3	23,5			
17	3	23,5			
18	1	4			
19	2	13			
20	2	13			
	$R_{\bar{1}f}$ =	342		$R_{\bar{K}f}$ =	253

A nem mozgással járó tevékenységek elutasításában a fiúcsoportoknál szignifikáns különbség nem mutatható ki.

A nem mozgással járó szabadidő eltöltési lehetőségek választása és elutasítása, nagyon érdekes dologra hívja fel a figyelmet. A kapott eredmény ugyanis az, hogy a Tf csoport tagjai szignifikánsan több tevékenység iránt érdeklődnek, és a Kl csoport tagjai pedig szignifikánsan több tevékenységi formát utasítanak el. Ezen eredmény - bár különböző oldalról mutatkozik - hátterében ugyanaz a tény húzódik meg. Nevezetesen az, hogy a mozgás nélküli tevékenységeket illetően, az azonos korú és azonos nemű csoportok között a kísérleti csoport tagjai fokozott érdeklődést, nyitottságot tanusítanak. Ennek magyarázatára többféle feltételezés kínálkozik:

- Egyrészt valószínűnek látszik az, hogy a kevesebb szabadidő fokozza az érdeklődés energiáinak felhalmozódását, az odafordulást az egyes tevékenységi formák iránt. Jobban tudják, hogy mi érdekli vagy érdekelné őket, ha idejük lenne rá.

- Másrészt elképzelhető, hogy a rendszeres sporttevékenység - az azzal járó versenyzési, utazási, több embert s a világ nagyobb darabjának megismerési feltételeit biztosítva - gazdagabb ingerhatást jelent az alakuló személyiségek számára, s ez nyitottabb, érdeklődőbb egyént hoz létre.
- Valamint még az is feltételezhető, hogy a mozgásszükséglet kialakulásával kialakulnak - lévén a tevékenység és a környezeti hatások rendszeresen ismétlődők - egyéb előre nem várt, vagy nem oly evidensen mutatkozó szokások és azok következtében szükségletek is. Gondolunk itt a rendszeres zenére való gyakorlatozás, az állandó esztétikai igényeknek való megfelelés, az újabb és újabb ismeretek elsajátítására; az egyéni képességek egyre magasabb szintű fejlesztésére; a nagyobb teljesítmények produkálására stb. és ezek következtében kínálkozó szokások és szükségletek kialakulására.

7.3. III. vizsgálat

A vizsgálat harmadik részét képező ún. problémahelyzeteket tartalmazó kérdőívre adott válaszok a következő eredményt hozták.

A különböző helyzetek megoldásai közül, amelyből mindenütt két kínálat és egy szabad lehetőség volt a válaszra - amennyiben a válaszadó a felkínáltakat nem tartotta megfelelőnek. A válaszokat a megoldás helyessége szerint bíráltuk el. Minden helyzet megoldására volt egy jó és egy kevésbé jó - úgy is mondhatnánk, hogy rossz - megoldás. A harmadik lehetőséggel - amikor is tetszés szerinti megoldást is választhattak - nem nagy százalékban éltek a válaszadók (a kérdések cca. 20 %-a). Ennek okát egyértelműen az adja, hogy a felkínált megoldási lehetőségek evidensek voltak, és egy-egy magatartási attitűdöt képviseltek úm. a problémamegoldó, illetve az azt halasztó, vagy elkerülő magatartási formákban. Így mindenki megtalálhatta a neki megfelelő megoldást. Az összesen 12 problémahelyzet megoldásául tehát - amennyiben a helyzetek legeredményesebb megoldását választotta a tanuló - összesen 12 pontot gyűjthetett. A jó megoldások (pontok) számait összegezve állítottuk fel a sorrendet a T és K csoportok tagjai között

A következő eredményt kaptuk:

17. táblázat

Lányok:	T1 csoport			K1 csoport	
Tagok	A jó megoldások szám	Rangszám	Tagok	A jó megoldások száma	Rangszám
1	11	14	1	9	31,5
2	10	24	2	9	31,5
3	12	4,5	3	10	24
4	11	14	4	9	31,5
5	12	4,5	5	10	24
6	10	24	6	10	24
7	10	24	7	12	4,5
8	11	14	8	9	31,5
9	11	14	9	9	31,5
10	11	14	10	11	14
11	11	14	11	12	4,5
12	9	31,5	12	11	14
13	12	4,5	13	11	14
14	12	4,5	14	10	24
15	12	4,5			
16	10	24			
17	10	24			
18	11	14			
19	11	14			
20	12	4,5			
	R_{T1}	= 290,5		R_{K1}	= 304,5

Jelölések: T1 = tornász lányok
K1 = tornász fiúk

$p < 0,05$ az eredmény szignifikáns: $R_{K1} = 304,5 > 293$
Tehát a kísérleti lány csoport tagjai szignifikánsan jobb megoldásokat válasz
tottak a probémák mégoldásául, mint a kontrollcsoportba tartozó társaik.

18. táblázat

Fiúk:	Tf csoport		Kf csoport		
Tagok	Jó megoldások száma	rang szám	Tagok	Jó megoldások száma	rang-szám
1	9,5	28,5	1	11	18,5
2	11	18,5	2	11	18,5
3	12	6,5	3	8	33
4	12	6,5	4	8	33
5	10	26	5	12	6,5
6	11	18,5	6	8	33
7	9,5	28,5	7	11	18,5
8	10	26	8	11	18,5
9	11	18,5	9	8,5	31
10	11	18,5	10	9	30
11	12	6,5	11	11	18,5
12	12	6,5	12	12	6,5
13	12	6,5	13	11	18,5
14	12	6,5	14	11	18,5
15	12	6,5			
16	11	18,5			
17	12	6,5			
18	12	6,5			
19	10	26			
20	12	6,5			
	R_{Tf} = 292,5			R_{Kf} = 302,5	

Jelölések: Tf = tornász fiúk
Kf = kontroll fiúk

Ez szintén szignifikáns eredmény, mivel $R_{Kf}=302,5$ 293. A kapott eredmény - úgy a lányoknál, mint a fiúknál - szignifikáns, ami arra enged következtetni, hogy az életmódban kialakult szokások által létrejött szükségletek elrendeződése egy olyan beállítódást mutat, ami nem csak a sportmozgások területén jelentkezik, hanem a személyiség szerkezetében irányultsági formaként is, vagyis egyéb élethelyzetek megoldásában is egy tettrekészségként, mozgékonyságként jelentkezik a személyiség tulajdonságai között, mint fixált beállítódási forma. A mozgásszükséglettel kapcsolatos beállítódás, tehát eredményesen transzferálódik egyéb élethelyzetekre is, és mint olyan, irányulási formát mutat. A beállítódás már nem csak adott szituációban nyilvánul meg, hanem magatartási formává alakulva jellemzi az egyén viselkedését. Az életmód kialakításával ki tudtunk mutatni olyan szükségleteket, melyek beállítódási formában rendeződtek a személyiségben, és mivel a magatartást szituációtól függetlenül is befolyásolják, jellemvonásként értékelhetők. A személyiségfejlesztésben tehát sikerült kimutatnunk a jellemformálás mozzanatát.

7.4. IV. vizsgálat

A felmérés negyedik kérdőívével arra kerestük a választ, hogy a kialakult szükségletek mennyiben jelentenek garanciát az egészséges életmód szempontjából, azaz: mennyiben jelentkeznek az egyének 10 év múlva elképzelt hét-

köznapjai között azok a tevékenységi formák, amelyek a jelenleg meglévő mozgásszükséglet kielégítésére alkalmasak. Tehát, hogy a meglévő szükségletek perspektívikusak-e avagy sem.

19. táblázat

Lányok:	T1 csoport		K1 csoport		
Tagok	Sporttevékenység	Rangszám	Tagok	Sporttevékenység	Rangszám
1	-	20	1	-	20
2	5	1	2	-	20
3	-	20	3	-	20
4	-	20	4	-	20
5	-	20	5	-	20
6	-	20	6	-	20
7	-	20	7	-	20
8	-	20	8	-	20
9	-	20	9	-	20
10	-	20	10	-	20
11	1	4,5	11	-	20
12	3	3	12	-	20
13	-	20	13	-	20
14	-	20	14	-	20
15	-	20			
16	1	4,5			
17	-	20			
18	4	2			
19	-	20			
20	-	20			
	R_{T1} =	315		R_{K1} =	280

$R_{K1} = 280 < 293$ Az eredmény nem szignifikáns.

20. táblázat

Fiúk:	Tf csoport		Kf csoport		
Tagok	Sporttevékenység	Rangszám	Tagok	Sporttevékenység	Rangszám
1	-	24,5	1	-	24,5
2	3	9	2	-	24,5
3	3	9	3	-	24,5
4	-	24,5	4	-	24,5
5	-	24,5	5	-	24,5
6	4	5	6	2	11,5
7	3	9	7	-	24,5
8	-	24,5	8	4	5
9	1	13,5	9	-	24,5
10	-	24,5	10	-	24,5
11	5	1,5	11	-	24,5
12	5	1,5	12	-	24,5
13	-	24,5	13	-	24,5
14	-	24,5	14	2	11,5
15	1	13,5			
16	4	5			
17	-	24,5			
18	4	5			
19	4	5			
20	-	24,5			
	R_{Tf} =	297,5		R_{Kf} =	297,5

$R_{Kf} = 297,5 > 293$, tehát az eredmény $p < 0,10$ mértékben szignifikáns tendenciát mutat. A kapott eredmény a lányok esetében nem, de a fiúknál $p < 0,10$ mértékben mutat különbséget.

A kapott válaszokból azonban mégsem tudunk az egészséges életmód szempontjából kiépített perspektívikus szükségletekre rámutatni, mivel a kérdőíveken megjelölt mozgásos tevékenységi formákat - a jelen hétköznapjaikat is kitöltő - edzések megjelölése jellemzi. Ennek pedig egyértelműen az az oka, hogy míg a férfi tornászok között gyakori a 24 éves versenyző, addig a női tornászok erre az életkorra már "kiöregszenek". Nem véletlen, hogy a Tl csoportból egyetlen olyan válasz sem volt, amely edzéstevékenységet jelölt volna.

Így eredményként mindössze annak feltételezése maradt, hogy amennyiben a Tf csoport tagjainak életmódját 10 év múlva is markánsan jellemzi a rendszeres sporttevékenység, úgy az egészséges életmód szempontjából jelentős szükségletei továbbra is funkcionálnak, és életmódjában a testedzés remélhetőleg az aktív versenyzői pályafutás befejezésével kedvelt szabadidős tevékenységi formaként - mint a mozgásszükséglet kielégítését célzó tevékenység - továbbra is jelen lesz.

A lányok válaszaiból - ha feltételezésünket nem is sikerült bizonyítani - értékes eredményeket kaptunk egyéb területekre vonatkozóan. A legjellemzőbben kimutatható a jelen életmód pályaorientációra kifejtett hatása.

Sok olyan választ kaptunk, amelyben a napi munka testneveléssel kapcsolatos volt akár mint testnevelő tanár, akár mint edző jelölte meg tevékenységét.

Valamint biztató volt, hogy az egészséges életmód átörökítésének tényét is "tetten értük", amikor is leendő gyermekeik sportoltatására utaló megjegyzéseket találtunk. Ez arra enged következtetni, hogy 10 év múlva elképzelt életmódjuk, közelebb álló az egészség szempontjából ideálishoz, mint nem sportoló társaiké.

8. Az eredmények összegezése

A rendszeres sporttevékenységben részt vevő kísérleti csoportok tagjai (Tl és Tf):

	lányok	fiúk
I. vizsgálat alapján:		
- több időt töltenek mozgástevékenységgel,	$p < 0,01$	$p < 0,01$
- kevesebb időt töltenek tanulással (azonos tanulmányi eredmény mellett),		$p < 0,02$
II. vizsgálat alapján:		
- több mozgásos tevékenységi formát választanak	$p < 0,1$	
- kevesebb mozgásos tevékenységi formát utasítanak el		
- többféle egyéb tevékenységi formát választanak		$p < 0,05$
- kevesebb mozgás nélküli tevékenységi formát utasítanak el,	$p < 0,05$	
III. vizsgálat alapján:		
- problémás élethelyzeteket jobban oldanak meg,	$p < 0,05$	$p < 0,05$
IV. vizsgálat alapján:		
- a jövőben (10 év múlva) több időt terveznek sportolással eltölteni		$p < 0,05$

A vizsgálati eredmények az alábbiakban összegezhetők:

Serdülő korú gyerekek rendszeres sporttevékenysége - az egészség megszilárdítása szempontjából, valamint a szervezet élettani lehetőségeinek kibontakoztatásán túl - a személyiségfejlődés szempontjából is jelentős hatással bír. Ezt a hatást, mi elsősorban az egészséges életmód szükségleteinek kialakítása szempontjából vizsgáltuk. Sikerült kimutatni, hogy a rendszeres cselekedtetés, a naponta végzett sportmozgás szokássá vált tevékenység formájában mozgásszükségletet fejleszt ki, ami az egészséges életmódhoz nélkülözhetetlen testedzés alapfeltétele a személyiségben.

A rendszeres cselekedtetés mellett, a belátáson alapuló meggyőzés a tudati szférában kiváltva hatását, egy gyorsabb, intenzívebb hatást tesz lehetővé.

A sportos életmód egy rendszeresebb, pontosabb időbeosztáson alapuló életformát követel a fiataloktól. Ennek következtében napi tanulási tevékenységük intenzívebb, hatékonyabb. Ezen túl fokozottabb nyitottság, tágabb érdeklődési kör jellemzi őket a sporttevékenységen kívül eső területeken is. Ezt, feltételezésünk szerint, a rendszeres sporttevékenység során kialakuló egyéb szükségletek hívják életre. Ezek eredményeként a személyiség érdeklődőbb, kreatívabb lesz.

Az életmód hatásaként kialakult mozgásszükséglet, napi kielégülési formájában egyben újra és újra termelődik. A kialakult szükségletek hierarchizált elrendeződésére utal, hogy a szabadidős elfoglaltságok között szívesen választanak beállítódásuknak megfelelően mozgásos tevékenységi formákat.

Érdekes és szembetűnő ugyanakkor a következő: a vizsgált életkorban a sportmozgások, illetve a mozgás nélküli tevékenységi formák iránti érdeklődésben - a speciális hatásoktól mentes kontrollcsoportok esetében - nemspecifikus különbséget találtunk. Különösebb motiváció hiányában erre az életkorra többek között jellemző az, hogy a fiúk, a mozgásos tevékenységi formák iránt mutatnak $p < 0,05$ mértékben, szignifikánsan fokozottabb érdeklődést, míg a lányok érdeklődése $p < 0,05$ szignifikancia mértékben a mozgás nélküli tevékenységek iránt erőteljesebb. A kísérleti csoportoknál ez a nemspecifikus különbség kedvező irányban módosult. A Tf csoport tagjai ugyanis $p < 0,05$ mértékű, szignifikánsan fokozottabb érdeklődést tanusítanak hasonló korú Kf csoportos fiú társaiknál a mozgás nélküli tevékenységi formák iránt. A lányoknál pedig $p < 0,10$ tendencia mutatkozik a mozgásos tevékenységek iránti érdeklődésben a Tl csoport tagjainál, Kl csoporthoz viszonyítva.

A rendszeres sporttevékenység tehát a személyiség szerkezetét oly módon alakítja, hogy az egészséges életmód iránt fogékonyabbá tesz, valamint hatását az érdeklődőbb, nyitottabb személyiségvonások kialakulása irányában is kifejti.

Ennek a tevékenyebb, érdeklődőbb, vállalkozóbb beállítódásnak a transzferálódását véljük megtalálni, a problémahelyzetek szignifikánsan jobb megoldásaiban ($p < 0,05$). Konfliktushelyzetek megoldásaiban tevékenyebbek, problémák, akadályok elhárításában aktívabbak és mivel ezek a tulajdonságok kialakulásuk körülményeitől ebben az esetben jelentősen eltérő helyzetekben jellemzik az egyén viselkedéssel kapcsolatos meggyőződéseit, így jellemvonásként értékelhető tulajdonságjegyeknek tekinthetők.

A szükségletek kialakulásának a módja tehát, a rendszeres cselekedtetésen alapuló szokások kialakításával kezdődik, amit a belátáson alapuló meggyőzéssel, ebben az életkörben már hatékonyabbá tudunk tenni. Az így kialakult szükségletek azután, megfelelő környezeti hatások alapján olyan strukturába rendeződnek, mely a személyiség szerkezetében egy sajátos beállítódást eredményez az egészséges életmód szempontjából jelentős szubjektív szükségletek struktúrájában. Ez a fajta beállítódás egy tevékeny, problémákat megoldó irányultságban is kifejeződik,mivel a kialakult szükséglet és beállítódás más élethelyzetekben is domináns viselkedési formát eredményez. Az így kialakult tulajdonságok a magatartást jellegzetesen befolyásolva, a jellem komponenseiként vehetők számba.

9. Javaslatok

Munkánk során gyűjtött tapasztalatok alapján mit is javasolhatnánk az egészséges életmód szempontjából nélkülözhetetlen szubjektív szükségletek kialakítása érdekében, mint azt, hogy a fiatalok mozogjanak, sportoljanak minél többet, lehetőleg minden nap.

Ahhoz, hogy az életmódban a napi szokások között szerepeljen a testedzés, a rendszeres cselekedtetéssel kialakított szükségletek nélkülözhetetlenek. Ennek legideálisabb keretei az iskolai testnevelésben lehetnének meg, mert általa az ifjúság egészét lehetne a kívánt célok elérése érdekében alakítani, nevelni. Így majd későbbi életévei során, az egészség szempontjából ideálisan kialakított életmódja teljes mértékben lehetővé teszi, hogy a közösség fejlesztő aktivitását a társadalom szolgálatába állítva, magasrendű társadalmi feladatok ellátására legyen alkalmas.

Hangsúlyozzuk: a fentiek lennének a dolog ideális megoldásai. Ám ismerve a hétköznapok valóságát - a testnevelés heti óraszáma, a létesítményhiány (iskolai tornaterem és egyéb sportlétesítmény), szakképzett pedagógusok hiánya, a tanulók túlterhelése - ezek olyan akadályokat jelentenek, amelyek az ideális megoldást gátolják.

Az akadályok ellenére minden szülőnek, minden fiatalokkal kapcsolatba kerülő felnőttnek - tehát mindazoknak, akiknek az ifjúság egészsége érdekében tenniük kell - hogy minden gyermek naponta jusson annyi mozgásmennyiséghez, amennyi az egészsége megőrzéséhez épp oly nélkülözhetetlen, mint a napi fehérjeminimum, azért, hogy ne legyen minden negyedik iskolás korú gyermek egészségében károsult - az alábbi feladataik vannak:

- a kötelező testnevelési órákon minden tanuló vegyen részt minél aktívabban (tehát ne legyen indokolatlan felmentés vagy könnyítés);
- minden tanuló vegyen részt az iskolai tömegsport foglalkozásokon, szinte kötelező rendszerességgel;
- ha egy tanuló bármely sportág iránt tehetséget mutat, feltétlen kapcsolódjon be a versenyszerű sporttevékenységbe;
- minden szülő tegyen meg gyermeke mozgáslehetőségének biztosításáért legalább annyit, mint amennyit magára vállal egy-egy nyelvi, zenei, vagy más különóra érdekében.

Az egyéni és helyi megoldásokon túlmenően, a felvetett probléma jelentőségénél fogva társadalmi szintű megoldást igényel, mert - bevezető gondolatunkat visszaidézve: "Egy nemzetnek nemcsak szellemi és anyagi, hanem biológiai javai is vannak. Az ifjúság egészsége, edzettsége a nemzet biológiai vagyonának döntő része."

JEGYZETEK

1. Frenkl R. - Eőry I. - Dobozy L.: A sport helye az egészségnevelésben. Medicina. Bp. 1980. 54. p.
2. Szarka I. - Bábosik I.: Neveléselmélet. Tankönyvkiadó Bp. 1982. 31. p.
3. Frenkl R. - Eőry I. - Dobozy L.: I. m. 1. p.
4. Rókusfalvy Pl.: Az egészség értelmezése és az egészséges életmódra nevelés. (Testnevelés- és sporttudományos Közlemények, 1978. 3. 221.)
5. Rókusfalvy P.: I. m. 4, 224. p.
6. Frenkl R.: Életmód, egészség, sport. (Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1978. 219.)
7. Pótzyné Keresztesi K. - Nemessuri M.: Szimpózium a gyermek és az ifjú testedzésének biológiai, pedagógiai hatékonyságáról. (Testnevelés- és sporttudományos Közlemények, 1979. 250.)
8. Pótzyné Keresztesi K. - Nemessuri M.: I. m. 253. p.
9. Rókusfalvy P.: A testnevelés személyiségalakító hatásáról. (Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1979. 47.)
10. A Kultúra Világa. Az egészség, Lélektan, Nevelés, Sport és Testkultúra. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1964.
11. Rókusfalvy Pl: A sporttevékenység regulációs felfogása. Akadémiai K. Bp. 1979. 12. p.
12. Rókusfalvy P.: I. m. 2. 15. p.
13. Rubinstein, Sz. L.: Lét és tudat. Kossuth K. Bp. 1962.
14. Várkonyi H. D.: A cselekvés iskolája. Szeged. 1943.
15. Rókusfalvy P.: Pszichológia testnevelőknek és edzőknek. Sport. Bp. 1977. 198. p.
16. Rókusfalvy P.: A testnevelés személyiségalakító hatásáról. (Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1979. 50.)
17. Bíróné Nagy E.: Sportpedagógia. Sport. Bp. 1977.
18. Nagy S. - Horváth L.: Neveléselmélet. Tankönyvk. Bp. 1976. 211.
19. Frenkl R. - Eőry I. - Dobozy L.: A sport helye az egészségnevelésben. Medicina. Bp. 1980.
20. Frenkl R.: I. m. 3. p.
21. Frenkl R.: Életmód, egészség, sport. (Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1978. 225.)
22. Frenkl R.: I. m. 3. 69. p.
23. Frenkl R.: I. m. 3. 72. p.

24. Rókusfalvy P.: Pszichológia - Sportpszichológia I. Tankönyvkiadó. Bp. 1980. 141. p.
25. Serdülőkről. Szerk.: Havas O.-né. Tankönyvkiadó. Bp. 1970. 67. p.
26. Havas O.-né: I. m. 73. p.
27. Havas O.-né: I. m. 9. 85. p.
28. Havas O.-né: I. m. 9. 93. p.
29. Havas O.-né: I. m. 9. 96. p.
30. Filozófiai Kislexikon. Kossuth K. Bp. 1972. 150. p.
31. Pedagógiai Lexikon. A-F. Akadémiai K. Bp. 1976. 378. p.
32. Szarka I. - Bábosik I.: I. m. 33. p.
33. Rókusfalvy P.: I. m. 8. 148. p.
34. Bábosik I.: Személyiség és pedagógia. Akadémiai K. Bp. 1972. 54. p.
35. Szarka J. - Bábosik I.: I. m. 39. p.
36. Rókusfalvy P.: I. m. 148. p.
37. Bábosik I.: A marxista személyiségelmélet neveléselméleti konzekvenciái. (Magyar Pedagógia, 1978. 1.)
38. Szarka I. - Bábosik I.: I. m. 16. 40. p.
39. Rókusfalvy P.: I. m. 8. 153. p.
40. Bábosik I.: I. m. 18. 52. p.
41. Szarka J. - Bábosik I.: I. m. 16. 40-41. p.
42. Szarka J. - Bábosik I.: I. m. 18. 48. p.
43. Szarka J. - Bábosik I.: I. m. 16. 44. p.
44. Bábosik I.: I. m. 18. 56. p.
45. Kardos L.: Általános pszichológia. Tankönyvk. Bp. 1965. 290. p.
46. Báthori B.: Testneveléselmélet. Tankönyvkiadó, Bp. 1979. 32. p.
47. Nagy Gy.: Testnevelés és tudomány. Sport. Bp. 1978. 9. p.
48. Kutassi L.: Bevezetés a testnevelés- és sporttörténet tanulmányozásába. Kézirat. 58. p.
49. Burka E.: A szabadidő felhasználás és a sportolási igény alakításának problémája. (A Testnevelési Főiskola Tudományos Közleményei, 1970. II. 316-323.)
50. Kun L.: Az iskolai testnevelés szerepe a közművelődésben. (Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1978. 13.)
51. Frenkl R.: I. m. 3. 53. p.
52. Kontra Gy.: Az iskoláskorú gyermekek fejlődésének alakulása és az akceleráció kérdése. (Az iskoláskorúak egészségvédelmének aktuális kérdései. Tankönyvk. Bp. 1966.)

53. Frenkl R.: I. m. 3. 53. p.

54. Nádori L.: Ajánlások a szomatikus nevelés tartalmaira. (Tanulmányok a TFKI Kutatásaiból (1977-78), 1979. 11. p.)

55. Csekics J.: A testi fejlődés az értelmi fejlődés előfeltétele. (Fizicka Kultúra, 1959. 9. idézi Nagy Gy. I. m. 169. p.)

56. Rókusfalvy P.: I. m. 8. 141. p.

57. Rókusfalvy P.: Sportpszichológia. A sporttevékenység pszichológiája. Sport. Bp. 1981. 197. p.

58. Rókusfalvy P.: A sporttevékenység regulációs felfogása. Akadémiai K. Bp. 1979. 129.

59. Rubinstein, Sz. L.: Az általános pszichológia alapjai. II. köt. 974. p. idézi Bíróné: I. m. 87. p.

60. Bíróné Nagy E.: I. m. 1. 87. p.

61. Ember L.-né: A mozgásigény fejlesztése az iskolai testnevelésben. (A Testnevelési Főiskola Tudományos Közleményei, 1970. II. 205-215.)

62. Kis J.: Érték, értékelések, testi nevelés, sport. (Testnevelés tanítása, 1977. 1. 15.)

63. Kis J.: I. m. 47. 16. p.

64. Rókusfalvy P.: Az egészség értelmezése és az egészséges életmódra nevelés. (Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1978. 227. p.)

MACHALIKNÉ HLAVÁCS, Irén

Effect of Regular Sports Activity on the Shaping of Needs for a Healthy Way of Life

Besides innate features, the way of life is the best characteristic of a person. It has a considerable influence on the improvement or the deterioration of health. The dissemination of the model of a healthy way of life is an important task of the educational practice. Its essence is the evolution of needs through the inducement for activities of proper content which have to become habitual.

In this study we examine the question of the education for a healthy way of life from different aspects, such as regular physical activity, physical education and education in general The healthy way of life is analized as a problem of needs formed by motor activity.

МАХАЛИКНЕ, Ирен Хлавач

Влияние регулярной спортивной деятельности на формирование потребностей, связанных со здоровым образом жизни

Для человека, кроме его врожденных свойств, в наибольшей степени характерно то, как он живёт, каков его образ жизни. Образ жизни в значительной мере влияет на здоровье, укрепляет или ослабляет его. В педагогической практике возникает значительное задание в области воспитания в духе здорового образа жизни, суть которого заключается в том, чтобы путём соответствующей общественной деятельности, вырабатывания регулярных привычек осуществилось формирование потребностей.

В данной статье вопрос воспитания в духе здорового образа жизни рассматривается с определенной точки зрения - воспитания, то есть с позиций регулярной тренировки и физической культуры. Проводится анализ здорового образа жизни как проблемы формирования потребностей в результате физической деятельности.

NÁDORI Orsolya

ELŐÍTÉLET ÉS REALITÁS A NŐI SPORTOLÓK MEGÍTÉLÉSÉBEN*

1. Bevezetés

A nők sportolásának kialakulását és fejlődését minden korban megkülönböztetett figyelemmel kísérték, segítették vagy gátolták, de - a társadalomban végbemenő egyenjogúsodási harc következményeként - ennek ellenére folyamatosan fejlődött.

Elsősorban a női alkatot, egészséget védve ellenezték a nők sportolását, és általában negatívan értékelték. Az elmúlt évtizedek tudományos eredményei igazolták, hogy ezek a minősítések, érvek tévhitek, hiedelmek, előítéletek voltak. Napjainkra már csak néhány sportág maradt a férfiak versenyzési területe, de ezek közül is helyet kérnek maguknak a nők. Ilyen a súlyemelés, amiben 3 éve világversenyeket rendeznek, tehát hivatalosan elismert sportággá vált a nők számára is. Ellenséges érzelmekkel, indulatokkal telített a női szakág tevékenysége, mert olyan tiltott területre léptek - újból - a nők, ami heves reakciókra készteti a közvéleményt. Az érvek hasonlók a 30-50 évvel ez előttiekhez, a sporttudománynak azonban még nem volt ideje igazolni, hogy ezek az érvek megállják-e a helyüket, vagy éppen úgy előítéletnek kezelhetjük, mint a kezdeti idők minősítéseit.

Munkámban a női súlyemelőkkel szembeni ellenérvek jogosságát vizsgálom, a sportolók pszichés státusa és sporttevékenységük szempontjából. Meggyőződésem, hogy az ellenzők véleménye egyoldalú és hiányos ismereteken, sztereotíp, konformis nézetek során alakult ki.

2. Szakirodalmi áttekintés

Az előítélet Aronson meghatározása szerint "olyan ellenséges - vagy negatív attitűd valamilyen csoporttal szemben, amely téves vagy nem teljes információkból származó általánosításokon alapul". (2) Számos szociálpszichológiai vizsgálat bizonyította, hogy az előítélet kialakulásában a gondolkodás sztereotipizálása és az attribúció (tulajdonítás) jelentős szerepet játszik. Ezek a vizsgálatok nemcsak a faji előítéletekre korlátozódtak - bár ez jellemzi leginkább a téves következtetéseket - hanem a nemi szerepekkel kapcsolatos folyamatok működését is feltárták.

A fejlett társadalmakban is elsősorban a férfiaktól várják el a sikert, kudarc esetén szigorúan elítélik őket, míg a nőktől nem várják el, de ha mégis sikeresek lesznek, akkor különleges tulajdonságokkal ruházzák fel őket vagy a szerencsének tulajdonítják. (2)

Ahhoz, hogy ez a kép, nőkben és férfiakban egyaránt kialakuljon, a nemi szerep szocializációjának folyamata szükséges. Ennek következménye lehet, hogy a nők félnek a sikertől, ha az nem illik bele szerepeikkel kapcsolatos elvárásaikba. (12)

---

* A tanulmány a TDK-án elhangzott előadás alapján készült. Témavezető: Víghné Nádori Katalin.

Az az énkép, szerep, viselkedés, amit nemük szerint születésüktől nevelnek a gyerekekbe - és az ennek megfelelő viselkedés felnőttkorban, jutalmazó értékű. Abban az esetben, ha eltér az elvárásoktól, ha egy nő ambíciózus, önálló, sikerekre éhes, akkor kockáztatja, hogy előítéletet vált ki maga ellen.

Az előítélet számtalan oka közül az egyik meghatározó az önigazolás szükséglete, melyet megelőz egy olyan feszültségállapot, melyben két összeegyeztethetetlen tudattartalom egyidejűleg van jelen. Ez a kognitív disszonancia, melynek csökkentésére erősen motiváltak az egyének. (Festinger, Z.)

Az ellentmondó nézeteket, tudattartalmakat úgy közelíthetjük egymáshoz, hogy újabb ismeretekkel gyarapodunk, vagy közbeiktatunk olyanokat, melyek áthidalják a szakadékot, csökkentik a kettő távolságát. Ez az áthidalás gyakran a másik személy leértékelése, vagy irracionális viselkedés, de mindenképpen abba az irányba hat, hogy a személy önértékelése ne csökkenjen.

Ha például egy háziasszony azt látja a televízióban, hogy a nők számára súlyemelő világbajnokságot rendeznek,és a győztest ugyanolyan elismerésben részesítik, mint a férfiakat, két össze nem illő szerepet kell egyeztetnie. A házimunkát végző, gondoskodó, családját ellátó nő, és az erejét megfeszítő, sikerre vágyó, versengő, férfi tulajdonságokkal (is) rendelkező nő képét. Mindez nehezen egyeztethető össze, feszültséget okoz, ennek csökkentése érdekében kijelenti: nem is nők "ezek" a nők, hanem férfiak. A sztereotíp gondolkodás - férfias és nőies tulajdonságok éles kettéválasztása - és az attribúció - férfias viselkedése van: tehát férfi - valamint az önigazolás szükséglete: én nő vagyok, és más tulajdonságaim vannak, másként viselkedem; íme az előítélet kialakulásának vázlatos képe.

A női nemi szerepekkel kapcsolatban álló előítéleteket nem tudatos ideológiaként is kezelik, olyan hallgatólagosan elfogadott véleményrendszerként, amely az adott kultúrára jellemző. (4)

A nemi szerepek merev és korlátozó jellegét jelentős akadálynak tekintik a személyiség kibontakozásában, éppen ezért azt tartják kívánatosnak, hogy a szituációtól tegyék függővé viselkedésüket férfiak és nők, nemi szerepüktől függetlenül. Ezt a véleményt erőteljesen képviseli Sandra Bem, aki szerint a társadalmi sztereotípiákkal szemben a "férfiasság-nőiesség" nem bipoláris dimenziót alkot - egymástól függve, egymást kizárva -, hanem két független dimenziót. Ez a szemlélet lehetővé teszi a nemi identitás újabb, árnyaltabb jellemzését, többkategóriás osztályozását.

Vizsgálati módszere, a BEM Sex Role Inventory, a nemi identitást vizsgálja tulajdonságok (férfias, nőies, semleges) felsorolásával és szétválasztásával,és ennek alapján a vizsgált személyeket öt csoportba sorolja. Férfias (F), közel férfias (KF), androgün (A), közel nőies (KN), nőies (N). Androgün személyek azok, akik a társadalmi sztereotípiák szerint nőiesnek és férfiasnak is jellemzik magukat. Olyan állapotot jelent, amelyben feminin és maszkulin elemek elismerten és felhasználhatóan jelen vannak a személyben.

A vizsgálómódszert Ferenczíné Horváth Györgyi alkalmazta (8) Magyarországon, élsportoló nők nemi identitásának meghatározására. Eredményei szerint, (sportági átlagokat tekintve) nem került sem a KF, sem a F kategóriába egyetlen nők által űzött sportág sem.

Androgün típusú sportolók, a vívás, röplabda, vízilabda, KN a tenisz, lövészet, kézilabda, N a torna és az RSG sportágakban versenyző nők.

1987-es saját vizsgálataim labdarúgás, vízilabda és súlyemelés sportágakban készültek, azonos módszerrel, válogatott versenyzőkkel. Mind a három csoport a KN kategóriába került.

Ezek a vizsgálatok leíró jellegüek, kategóriákba rendezik nemi identitásuk szerint a vizsgált személyeket. Az identitás kialakulásáról (szocializáció), a mindennapi tevékenység (sport) során átélt konfliktusokról, az énkép sajátos alakulásáról további vizsgálatok adnak információt.

Jackson és Marsh (10) tanulmányában női súlyemelők, sportoló és nem sportoló lányok nemi szerep identifikációját, az átélt szerepkonfliktusokat és az énkép dimenzióit hasonlították össze. Eredményeik szerint az aktuálisan átélt szerepkonfliktus kisebb a vártnál, kivéve azoknál a sportolóknál, akik társadalmilag nem helyeselt sportot űznek (súlyemelés). Ezzel kapcsolatban felhívjuk a figyelmet a terület speciális vizsgálatára. Fontosnak tartják a többdimenziós énkép használatát (Shavelson modell), megállapítják, hogy a sportoló nők énképe erőteljesebb, különösen azokon a területeken, amelyek erősebben kapcsolódnak a maszkulinitáshoz, mint a feminitáshoz. (Fizikai képesség, megjelenés, önértékelés, matematika, érzelmi stabilitás.)

A nemi szerep identitásának eredményei igazolják az androgünitás koncepcióját. A sportoló nők (középiskolás, súlyemelő) magas értékeket értek el maszkulinitásban, de azonosak feminitásban a nem sportolókéval. Azok a tulajdonságok, amelyekkel saját magukat jellemezték (magabiztosság, versenykészség, erő, határozottság), magyarázat a stabil és erős énképre, önértékelésre és a szerepkonfliktus által keltett feszültség csökkentésére is.

Érdekessége a tanulmánynak, hogy a sportoló nők eredményeit összehasonlították mérnökhallgató nők hasonló tárgykörben végzett vizsgálati eredményeivel, s a leendő mérnöknők önértékelése alacsonyabbnak bizonyult, szerepkonfliktusuk magasabbnak.

A sportolók eredményei tehát nem jogosítanak fel arra, hogy általánosítsunk más, hagyományosan férfi tevékenységet végző nők pszichológiai összetevőire.

A tanulmány cáfolja a sportoló nők sztereotíp megítélését és javasolja a további differenciált vizsgálatokat.

Véleményem szerint is rendkívül fontos a női sportolók és sporttevékenységük vizsgálata az élsportnak abban a korszakában, amikor a teljesítményfokozás lehetőségeinek határához közeledünk. Elsősorban a sportolók egészségének védelmében, de azért is, hogy a társadalmi nyomás - amely gyakran előítélet - alól "felszabadulva", választott sportágukban konfliktusmentesen, személyiségük kibontakozásával versenyezhessenek.

Dolgozatomban a női súlyemelőkkel szembeni két lényeges ellenérv jogosságát szeretném vizsgálni.

3. Hipotézis 1.

1. A sportágválasztás motivációját "rejtett férfiasságnak" tartják, maszkulin tulajdonságokkal ruházzák fel a sportág versenyzőnőit.

2. Feltételezik, hogy a sportágra jellemző munkavégzés mennyisége és az erőfejlesztés olyan mértékű, hogy az, az egészség károsodása nélkül nem képzelhető el, túlzott terhet ró a női szervezetre.

4. Alkalmazott módszerek

BEM Sex Role Inventory, megfigyelések edzés és versenyhelyzetben, interjú.

Szondi-teszt, Rorschach-próba. A két személyiségvizsgáló eljárást pszichológus alkalmazta, az értelmezésekből csak olyan információkat közölt, amelyek nem sértik az etikai követelményeket.

Munkateljesítmény és edzésmódszerek összehasonlítása a felkészülési időszakokban, az erőfejlesztés szempontjából.

5. Vizsgálati személyek

A magyar női súlyemelő válogatott tagjai: 9 fő.
Életkoruk: 18-21 év.
Különböző súlycsoportokban EB, VB helyezettek, győztesek.

Hipotézis 1.

Eredmények

BEM S.R.I.

Típusok	Férfias	Közel férfias	Androgün	Közel nőies	Nőies
Súlyemelő nők N = 9	-	1	3	1	4

$\bar{x}$ = 1,73, ami a közel nőies kategóriának felel meg.

Az eredmények megerősítik azt a hipotézist, hogy a sportágválasztás alapja nem a nemi identitással szorosan összefüggő személyiségtényező, hanem egyéb motiváló tényezők is közrejátszanak.

A vizsgálatban alkalmazott többi módszerrel azokat a közös jegyeket kerestem - elismerve a személyiség és az életsorsok egyediségét - amelyek magyarázatul szolgálhatnak a sportágválasztásra.

Életútjuk hasonlít abban hogy 10-12 éves koruk óta intenzíven, versenyszerűen sportoltak, (atlétika, labdajátékok), amit a szülők támogattak. (3 versenyzőnek volt élsportoló az édesapja.) Versenyeredményeik - egy kivétellel - közepesek voltak, a sok edzés ellenére nem kaptak annyi elismerést és sikert, amennyit reméltek. Átpártoltak a súlyemeléshez, ami nem volt ismeretlen számukra, hiszen a felkészülés időszakaiban előző sportágukban is gyakorolták. Külföldön rendezett versenyek hatására először csak bemutatókon vettek részt, de hamarosan edzéseket tartottak és női versenyeket rendeztek. Kezdetben a technikai kivitelezésre fordították a legtöbb időt, megtanulták az egyes gyakorlatok (lökés, szakítás) mozgásanyagát. Eredményeik ugrásszerüen javultak, a nemzetközi mércéhez képest is. Ez újabb ambíciót adott számukra, edzésszámaikat növelték, felkészülésükhöz a szövetség és a férfi súlyemelők néhány edzője jelentős segítséget nyújtott. (Egyéni foglalkozások, nemzetközi versenyeken részvétel.)

Az új sportágba befektetett munka, viszonylag rövid idő alatt jelentős

nemzetközi sikereket is eredményezett.

Magánéletük több szempontból is hasonló.* Az általános vagy középiskola befejezése után nem tanultak tovább - ebben az időszakban kezdtek el versenyezni súlyemelésben -, bár későbbi terveikben szerepel a szakmaszerzés, továbbtanulás.

A legtöbben sportállásban vannak, idejüket a sportolás - pihenés - sportolás tölti ki. Teljes figyelmükkel erre koncentrálnak, gyakran vannak edzőtáborban - ez sportági jellegzetesség - többen kollégiumi rendszerben készülnek, hétfőtől-péntekig egy sportcentrumban laknak. Felkészülésüket férfi edző irányítja, egyéni edzéstervekkel, de a foglalkozásokon általában részt vesznek a férfi versenyzők is, segítenek, tanácsot adnak.

Partnerválasztásaikban óvatosak, reálisan ítélik meg, hogy élsportolói életformájuk nem kedvez a tartós kapcsolatok kiépítésének. Hasonlóan a hivatás- és foglalkozásválasztáshoz, a társválasztás időpontját is eltolják 4-5 évvel, a majdani "civil" élet időszakára.

Életkörülményeik egyrészt ingerszegényebbek lettek a kollégiumi élet miatt - ahol csak súlyemelők laknak, de a munkahely, vagy iskola hiánya miatt is, másrészt a külföldi utazások révén olyan élményekkel gazdagodtak, amilyeneket "álmukban sem gondoltak volna". Jártak Kanadában, Indonéziában, az USÁ-ban és több európai nagyvárosban. Ezek az utazások és az élsportolói juttatások jelentősen emelték társadalmi elismertségüket a sportolói környezetben is, de főként a család és az ismerősök körében.

Jelentős támogatást kapnak a felkészüléshez, de eredményeiket (EB, VB helyezések) még nem dotálják a többi sportágban megszabott pénzösszegekkel.

Ennek ellenére mindenképpen egzisztenciális emelkedést jelent számukra a sportágban való versenyzés és mint motiváló tényező, jelentős szerepet kap.

Érzelmi kötődésük is erős a sportághoz és azon keresztül edzőjükhöz. A sportág jellege miatt az egyéni edzések és gyakorlatok megkívánják a versenyző és edző tökéletes figyelmét, azonnali értékelését, együttes munkájukat.

A személyre irányuló figyelem, a folyamatos megerősítés, a sikerek, változásokat eredményeztek a versenyzők viselkedésében. Magabiztosabbnak, kitartóbbnak, céltudatosabbnak jellemezték magukat, az előző éviekhez képest.

Ezt a változást mindannyian pozitívumként élik meg, olyan kívánatos változásként, amelyre korábban is törekedtek. Véleményük szerint a tulajdonságok kialakulásában és megszilárdításában az eredményes sportolás nagy segítséget nyújtott. Viselkedésükben azonban ellentmondásként hat, hogy a magabiztosság a sport területére korlátozódik, azon kívüli helyzetekben bizonytalannak, bátortalannak, tanácstalannak és védtelennek mutatkoznak.

Ez az ellentmondás megerősíti BEM véleményét, a tulajdonságok mozgósításának szituációs jellegéről.

Közös jegy (minden vizsgált sportolónál) az erőteljes kapcsolódási, gyengédség iránti igény (feminin tulajdonságok, jegyek), ambíció a teljesítmény fokozására, az önértékelés emelésére (maszkulin jegy). Ez utóbbi törekvések teremtik meg a feltételeket az energia mozgósításához, amellyel a sportágat űzik.

---

* Vidéki kisvárosban élnek, szüleik munkások vagy középszintű vezetők.

Életterüknek, tevékenységüknek nem része a sport, hanem teljes egészében uralkodó tényezője. A jelent és a közeli jövőt betöltő terveik a súlyemeléshez fűződnek, magas szintű teljesítménymotivációjuk erre a területre koncentrálódik. A sikerek érzelmileg függő helyzetben tartják a versenyzőket, a remélt és beteljesedett előnyök - személyiségbeli változások, egzisztencia - még jobban erősítik ezt a kötődést.

6. Összefoglalás

A vizsgált súlyemelő nők, a nemi identitást mérő próba alapján a közel nőies kategóriába kerültek. $\bar{x} = 1{,}73$.
A 9 fő megoszlása: KF: 1 fő; androgün: 3 fő; KN: 1 fő; N: 4 fő.
A további vizsgálatok alapján megállapítható, hogy az új sportág választásában szerepet kapott

- az előző sportágban elszenvedett kudarcok, sikertelenségek feldolgozatlansága,
- a szülők támogatása (különösen az apáké),
- a súlyemelésben elért eredményeket követő presztízsemelkedés és szociális helyzetük javulása (utazás, élsportolói juttatások),
- fokozott kapcsolódási, kötődési és biztonságigényük kielégítése (edző-tanítvány kapcsolat),
- önértékelésük növekedése (eredményesség),
- a magas szintű teljesítményre való törekvés sikeres realizálása.

A felsoroltak számos olyan tulajdonságot rejtenek magukban, amelyeket hagyományosan férfiasnak tartanak, de ugyanezeket a tulajdonságokat az élsportolókkal szembeni követelményként is ismerjük, akár férfi, akár női versenyzőről van szó, sportágtól függetlenül. A vizsgált sportolók azonban olyan - általában nem feltételezett tulajdonságokat is mutatnak, mint a szoros kapcsolódási és függőség iránti igényt, az érzékenységet és az önalávetés szükségletét.

Az ellentétek vágyakat és törekvéseket igyekeznek beépíteni személyiségükbe és reménykednek abban, hogy a társadalmi sztereotípiák és előítéletek megváltoztatásában sporttevékenységük is szerepet játszhat.

7. Hipotézis 2.

A női súlyemelés ellenzőinek egyik fő érve az, hogy a túlzott erőkifejtés, a nagy súlyok felemelése egészségkárosító hatású, a női alkat alkalmatlan erre. Sokan a látványt is elutasítják, számos negatív jelzőt használnak érzelmeik kifejezésére.

Nem ismeretlen ez a reakció, hiszen az elmúlt száz évben nagyon sok sportágban hasonló megítélésben részesültek a női versenyzők. Ennek ellenére a sportolás egészségességét, jótékony hatását mindkét nemre érvényesnek tekintették. A rendszeres testedzés és versenyzés módszereiről 1928-ban így ír Mikángyi Ottó: "Tisztában kell lennie azokkal a hatásokkal, melyeket a mozgások az izmokra, az egész szervezetre, az idegekre, a lélekre gyakorolnak, de azzal is, hogy mindezek a hatások mikor és hogyan, milyen jelenségektől

kísérve, mi módon nyilvánulnak meg, mekkora e hatások tartama, s mi e hatások összeredménye.
Viszont, hogy e hatásokat valaki biztonsággal meg tudja állapítani, élettani és anatómiai ismeretekre is szüksége van. Az izmokat, az emberi testet azonban nemcsak általában kell ismernie, hanem mindenekelőtt ismernie kell a sportoló testi-lelki tulajdonságait is." (13, 52. p.)

Az eltelt 60 évben az ismeretek gyarapodtak, a sport túllépett egészségmegőrző, harmónikus testet-lelket építő szerepén.

Tudjuk, hogy a nők fiziológiai működése, ellenállóképessége nagyobb teherviselésre képes, mint a férfiaké. Testsúly, testmagasság, izomállomány és ennek következtében a fizikai erő és munkabírás tekintetében azonban a férfiak erősebbek. (6)
Ezt a különbséget a használt sportszerek súlya (súly, diszkosz, gerely, tornaszerek különbözősége), a megtett távok (úszás, atlétika, kajak stb.) is kifejezik.

Az izom teljesítményét befolyásoló tényezők között nem tesz nemi különbséget Szécsényi József sem. Az izom ereje függ (3):

- az egyidejűleg aktivált mozgatóegységek számától,
- az izom hosszától a mozgásfolyamatban,
- a mechanikai erőkar hosszától,
- az aktivitás időtartamától,
- a külső erőtől,
- a mozgás sebességétől.

Az izombiopsziás vizsgálatok sem tesznek különbséget férfi és női izomrost között. A rostok hipertrófiája és a biokémiai folyamatok nagymértékben függenek az izom speciális edzésétől, attól, hogy milyen munkát végez a sportoló. Az edzéshatáshoz való alkalmazkodás következtében bizonyos sportágcsoportokra jellemző izomtulajdonságok alakulnak ki. Az állóképességi sportágakban (hosszútávfutás, gyaloglás) a lassú rostok túlsúlya, az erő jellegű sportágakban (magasugrás, távolugrás, súlyemelés)a gyors rostok hipertrófiája jellemző.

A genetikusan rögzített gyors-lassú motoros egységek arányát módosítani képes a szervezet, alkalmazkodik a megterheléshez. (7)

Ez az alkalmazkodás feltehetően mindkét nemre vonatkozik.

Az emberi szervezet fizikai munkájának és teljesítményének mérése bonyolult és speciális műszereket igényel. Ezért a fizikai törvények segítségével határoztam meg a teljesítményt.
Célom, hogy a kapott értékek összehasonlításával bizonyítsam azt, hogy a különböző sportágakban számított teljesítmények különbsége nem olyan nagy, ami indokolná a női szervezet megóvását a súlyemeléstől.

Az adott mozgás végrehajtása során mutatott teljesítményeket a dinamikai törvények segítségével határoztuk meg.
A ténylegesen kifejtett teljesítményekre (biológiai teljesítmény) ebből csak visszakövetkeztetni lehet, mert a mozgások során az izomzat teljes energiaszükségletét, munkáját, teljesítményét a mai műszerezettségi feltételek mellett a világon sehol sem tudják pontosan mérni. Maga a számítás közelítő jellegű, mert közvetlen mérési eljárásokat nem alkalmaztam.

Három sportágban készítettem számításokat, a világ jelenlegi legjobb eredményeit figyelembe véve.

Úszás:	400 m, női vegyes	4:37 mp,	Szöul
Diszkoszvetés:		72,30 mp,	Szöul
Súlyemelés:	60 kg súlycsoport	75 kg,	Djakarta VB

Diszkoszvetésben és úszásban azért, mert mindkét sportág gyakorlása és a versenyzés hagyományosan elfogadott nők számára is. Már 1930-ban versenyeztek a nők Magyarországon az atlétika dobószámaiban (súly, diszkosz), a 100 méteres hölgyúszásban pedig 1:40 mp jelentette a kötelező minimumot a győzelemhez.

	Úszás	Diszkoszvetés	Súlyemelés
Teljesítmény	435,5 W	~370 W	321,6 W
A teljesítmény kiszámításának módja	$P = \frac{F \cdot s}{t}$ $F = K \cdot \varrho \cdot v^2 \cdot A$	energia-idő függvény felhasználása (3,339 p.)	$P = \frac{G \cdot s}{t}$

A teljesítmények közelítő értéke nem teszi lehetővé, hogy a különbségekből lényeges következtetéseket vonjunk le. De az megállapítható, hogy a súlyemelés nem olyan magas értékű, ami szerint feltételezhetnénk azt, hogy a női szervezet csak különösen nagy igénybevétellel lenne képes erre a munkára.

A következő táblázatban azt láthatjuk, hogy a világszínvonalú teljesítmény eléréséhez mennyi edzésmunka szükséges, (felkészülési időszakban) kiemelve az erőfejlesztés eszközeit és jellemzőit.

	Úszás	Diszkoszvetés	Súlyemelés
Összes edzésidő óra/nap	7,5	4	4
Erőfejlesztés óra/nap	1,5 (heti 4 nap)	3	3
Erőfejlesztés jellege	erőállóképesség	gyorsasági erő	gyorsasági erő
Használt szerek	mini-gym gumikötél súlyzó 2,5-20 kg tömött labda erősítőgépek	súlyzó 2,5 ólommellény füles súlyzó tömött labda erősítőgépek	súlyzó 20 kg füles súlyzó erősítőgépek tömött labda
Jellemző	úszómozgás fekvenyomás felugrások gimnasztika	szakítás, lökés, guggolás, dobások fekvenyomás gimnasztika	versenygyakorlatok, speciális rávezető gyakorlatok, dobások gimnasztika
Ismétlésszám pihenő idő	30 s 2p/5s 2x10x30 ism.	súlynagyságtól függ 3x10 sorozat 10x10 "x" kg*	max.súly 3 ismétlés 70-80 % súly 5 ismétlés 3 *..10 "x" kg* sorozat

* Testsúlytól,maximális erőtőlfüggő súlynagyság.

Diszkoszvetésben és súlyemelésben az erőfejlesztés eszközei és módjai nagyon hasonlóak. Úszásban a szárazföldi erőfejlesztés az összes edzésidőhöz képest kevesebb, mint a másik két sportágban, de az úszóedzéseken végzett nehezített körülmények (trikóban való úszás, ellenállások használata), szintén az erőfejlesztést szolgálja.

Kétségtelen, hogy a súlyemelők és diszkoszvetők edzéseinek jellege miatt nagy gondot kell fordítani a szervezet általános felkészítésére a speciális erőfejlesztéshez, az izmok megfelelő nyújtására, lazítására is. Fokozottan kell ügyelni a sérülések megelőzésére, elsősorban a gerinc túlterhelésének megakadályozására. De mindezek ma már szinte az összes sportágra vonatkoznak, nemcsak a női súlyemelés veszélyeit jelentik.

Véleményem szerint az egyénekre szabott edzéstervek, a helyes technika kialakítása és megszilárdítása, az edzéselvek betartása esetén a súlyemelés

is lehet a nők sportja.

Hiányolom azonban, hogy ismereteink még mindig általánosak, így a súlyemelő nők felkészülése - kevés változtatással - megegyezik a férfiakéval, csupán mennyiségi különbség van jelenleg. Veszélyt jelenthet, ha kizárólag a mennyiség növelése lesz a fejlődés útja, de talán éppen az előítéletek eloszlatása miatt tovább vizsgálja a sporttudomány a női szervezet teljesítőképességét, alkalmasságát - és tudományos érveket hoz bizonyítékként.

A súlyemelésre jellemző munkavégzés és erőfejlesztés káros hatásait feltételező vélekedések cáfolására, a teljesítmények és a végzett erőfejlesztő munka összehasonlításával tettem kísérletet. Három sportágban (úszás, diszkoszvetés, súlyemelés) végeztem közelítő számításokat, az eredmények szerint: a világ jelenlegi legjobb eredményeinek teljesítménye (W) hasonló.
Az edzésmódszerek - erőfejlesztés tekintetében - diszkoszvetésben és súlyemelésben szinte azonosak, úszásban a használt szerek és gyakorlatok hasonlóak az előzőekhez, mennyiségben és jellegben különböznek.

Véleményem szerint a női súlyemelők személyiségének és sporttevékenységének vizsgálati eredményei a realitást, annak egy részét képviselik. Az előítéletek, a sztereotíp minősítések az ismeretek hiányából származnak.

Jogosnak tartom a sportolók védelmét, a férfiakét és nőkét egyaránt, az olyan versengésektől és teljesítménykövetelményektől, amelyek a szervezetben visszafordíthatatlan és káros hatásokat fejtenek ki. Ahhoz, hogy ezeket a hatásokat megismerjük, nem elutasítani és tiltani kellene a leendő versenyzőket, hanem alaposabban megismerni és kivizsgálni azt, amit még nem tudunk.

Irodalom

1. Allport,G.: Az előítélet.
Gondolat K. Bp. 1977.

2. Aronson, E.: A társas lény.
Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Bp. 1987.

3. Atlétika II. Szerk.: Koltai J.
Sport. Bp. 1980.

4. Bem,D. - Bem,S.: We're All Non-conscious Sexists.
(=Psychology Today. 1970.)

5. Buda B.: A szexualitás modern elmélete.
Tankönyvk. Bp. 1975.

6. Czeizel E.: Az emberi öröklődés.
Gondolat K. Bp. 1976.

7. Fekete Gy. - Hatfaludy Zs. - Tihanyi J.: Izomrostmorfológia és enzimaktivitás a különböző sportágakban.
(A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984.3. 109-128.)

8. Ferenczinê Horváth Gy.: Élsportoló nők nemi identítása.
ELTE.Bp.1986. Bölcsészdoktori értekezés.

9. Földesiné Szabó Gy.: Tévhitek a női sportban.
(A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 3. 11-28.)

10. Jackson,S.A. - Marsch,H.W.: Athletic or Antisocial?
The Female Sport Experience.
(Journal of Sport Psychology, 1986. 8. 198-211.)

11. Lux E.: Női szerepek.
Minerva. Bp. 1982.

12. Matina,S. H.: Feminity and Successful Achievement:
A Basic Inconsistency.
(= Feminine Personality and Conflict.
California. 1970.)

13. A sport enciklopédiája.
Enciklopédia RT. Bp. 1928.

NÁDORI, Orsolya

Prejudice and Reality in the Judgement of Women Athletes

I investigated the rightfulness and reality of prejudices and stereotypes relating to women weight-lifters. Pseudo-masculinity as a motivation for sport selection has not been confirmed by psychological examinations. The important factors of the selection of, and attachment to this new sports branch are as follows: the inability to cope with the failures experienced in the previous sports branch, the opportunity to raise self-esteem, the increase in social status and social appreciation, the fulfilment of increased security-demand and the successful realization of efforts made for a high-level performance.

НАДОРИ, Оршоя

Предубеждения и реальность в оценке женщин-спортсменок

В своём исследовании я провожу анализ того, справедливы и реальны ли те предубеждения и контраргументы, которые связаны с женщинами-штангистами. Психологические исследования не подтвердили "скрытую мужественность", как мотивацию выбора этого нового вида спорта и сильной привязанности к нему являются: необработанность поражений, пережитых в предыдущем виде спорта, возможность повышения самооценки, укрепление социального положения и общественной признанности, удовлетворение особенной потребности в безопасности, успешная реализация стремления к достижению результатов высокого уровня.

ZSOLNAI Tibor

A TIE BREAK VIZSGÁLATA*

1. Bevezetés

Az amerikaiak "hirtelen halálnak" is nevezik. Szerintem nagyon találó ez a kifejezés. Kifejezi mindazt, amit a rövidített játék magában hordoz. Nagyon sok mérkőzés dőlt már el a rövidített játék során.

Fő hipotézisként azt vizsgáltam, hogy egy teniszmérkőzés alatt lejátszott esetleges rövidített játék megnyerése, döntően meghatározza-e a mérkőzés végeredményét. Vizsgálataimat először kizárólag ennek a kérdésnek szenteltem, de minél többet foglalkoztam az anyaggal, annál inkább vált számomra világossá, hogy a rövidített játék egy érdekes része a teniszmérkőzésnek, mélyrehatóbb vizsgálatot igényel.

A munkám kezdeti szakaszában hamar rájöttem arra, hogy a hazai szakirodalom ennek a játékhelyzetnek nem szentel különösebb figyelmet és ezért megpróbáltam közel két évi munkával a rövidített játékkal kapcsolatos gondolataimat összegyűjteni és feldolgozni. Véleményem szerint a téma kiválasztása azért is fontos, mert a tie-break egyre gyakoribb előfordulása azt jelzi, hogy egyre kiegyenlítettebb, egyre azonosabb lesz az élvonalbeli játékosok tudása, felkészültsége.

Már a dolgozatom elején szeretném azonban leszögezni, hogy a tie-breaket a játék részeként kezelem, a játék részének tartom. Egy mérkőzés végeredménye két játékos között nyilvánvaló, hogy a jobban felkészült teniszező számára lesz kedvező, de mi van akkor, ha azon a bizonyos napon két hasonló tudású, két azonosan felkészült játékos találkozik egymással és szinte fej-fej mellett a küzdelem. Ilyenkor kerül sor azoknak a bizonyos tulajdonságoknak a harcba vetésére, amelyek csak az igazi klasszis versenyzőket jellemzi. Például: koncentrációképesség, összpontosítás.

Természetesen ezekre a tulajdonságokra a játékosnak a játék során is végig szüksége van, de én azt hangsúlyozom, hogy azonos erők küzdelménél, ha rövidített játékra kerül a sor, az a játékos fog az esetek többségében győzni, aki az adott pillanatokban jobban "egybe van". Bármilyen gyengeség itt hatványozottabban jelentkezhet és vereséghez vezethet. Még az olyan távoli tényezők, mint a magánéleti problémák, a serdülőkori változások is mind-mind elterelhetik a játékos figyelmét az adott feladatról.

1.1 A dolgozatomban előforduló kérdések

A rövidített játék vizsgálata során felmerült kérdéseket a következők szerint csoportosítottam:

1. Statisztikai adatok elemzése,
2-4. Megfigyelésen alapuló kérdések,
5-6. Interjú formájában előtárt kérdések,
7-9. Edzésmódszertani kérdések.

---

*A tanulmány a TDK-án elhangzott előadás alapján készült.
Témavezető: Dr. Jákfalvy Béla.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1990. 1. sz.

1. Hatással van-e a mérkőzés végeredményére az esetleges tie-break megnyerése?

2. Az ász adogatások szerepe a tie-breakben.

3. A kettős hibák gyakorisága és meghatározó szerepe a tie-breakben.

4. Milyen pontok vannak túlsúlyban a rövidített játékban. (Nyerőütés, kikényszerített hiba.)

5. Milyen taktika vezet sikerhez a rövidített játékban?

6. Megváltoztatja-e, megváltoztathatja-e az addigi taktikáját a versenyző a rövidített játékban?

7. A kondicionális erőnlét szerepe a tie-breakben.

8. A pszichológiai erőnlét szerepe a tie-breakben.

9. Kell-e gyakorolni a játékosnak a tie-breakben való játékot?

Biztos vagyok benne, hogy a hozzáértők még nagyon sok kérdést tudnának feltenni a rövidített játékkal kapcsolatban, de én ezt a kilenc kérdést próbáltam alaposabban vizsgálni és komolyabban tanulmányozni. Megfigyeléseimet videó-anyagokon és személyes mérkőzéslátogatások alkalmával végeztem, az interjúkat magyar éljátékosokkal személyesen készítettem, külföldi éljátékosok véleményeit szakfolyóiratokból gyűjtöttem.

1.2 Szabályismeret

A következő oldalakon a tie-break-re vonatkozó szabályokat ismertetem a teljesség érdekében:

Játszmanyerés. Rövidített játszma. Játszmabefejező játék

a) Az a játékos (vagy játékosok), aki előbb nyer hat játékot, megnyeri a játszmát. A győzelemhez az ellenféllel szemben azonban legalább két nyert játékkülönbség szükséges, és a játszmát mindaddig folytatni kell, amíg ezt a különbséget az egyik játékos el nem éri.

b) A játszmabefejező számolási rendszert (Tie-break system) e szabály a) pontja szerint akkor alkalmazhatjuk, a szokásos előnyjátszmás rendszer változataként, ha az erre vonatkozó elhatározást a mérkőzést megelőzően kihirdetik. Ilyen esetben a következő szabályok hatályosak.

A rövidített játszma akkor kezdődik, amikor a játékállás bármelyik játszmában 6:6, a három- vagy ötjátszmás mérkőzések harmadik vagy ötödik játszmája kivételével, amikor is a rendes előnyjátszmát kell játszani, kivéve, ha másként nem határoztak és azt a mérkőzés előtt kihirdették.

A következő rendszert kell alkalmazni a játszmabefejező játéknál (Tie-break game):

Egyes mérkőzésnél:

1.3. Az a játékos nyeri a játékot és a játszmát, amelyik először nyer hét pontot legalább két pont különbséggel. Ha az eredmény 6:6 lesz, a játékot meg kell hosszabbítani, amíg a két pont különbséget valamelyik el nem éri. A játszmabefejező játékban numerikus számokkal számolunk.

1.4. Az első pontért az a játékos adogat, aki az adogatásnál soron következik. Ellenfele adogat a második és a harmadik pontért és azután mindegyik játékos váltogatva két egymást követő pontért adogat mindaddig, amíg el nem dől, hogy ki lesz a játék és a játszma győztese.

1.5. Az első ponttól, a jobb oldalról kezdve, felváltva kell adogatni a térfél jobb és bal oldalára. Ha az adogatás a térfél helytelen oldaláról történt és ezt nem vették észre, a játék eredménye az ilyen hibás adogatásból vagy adogatásokból érvényben marad, de a helytelen felállást, amint felfedezték, azonnal helyesbíteni kell.

1.6. A játékosok minden hat pont után és a játszmabefejező játékot követően, térfelet cserélnek.

1.7. Labdacsere szempontjából a játszmabefejező játék egy játéknak számít, kivéve ha a labdacsere a játszmabefejező játék megkezdésekor esedékes. Ilyenkor a cserét el kell halasztani a következő játszma második játékáig.

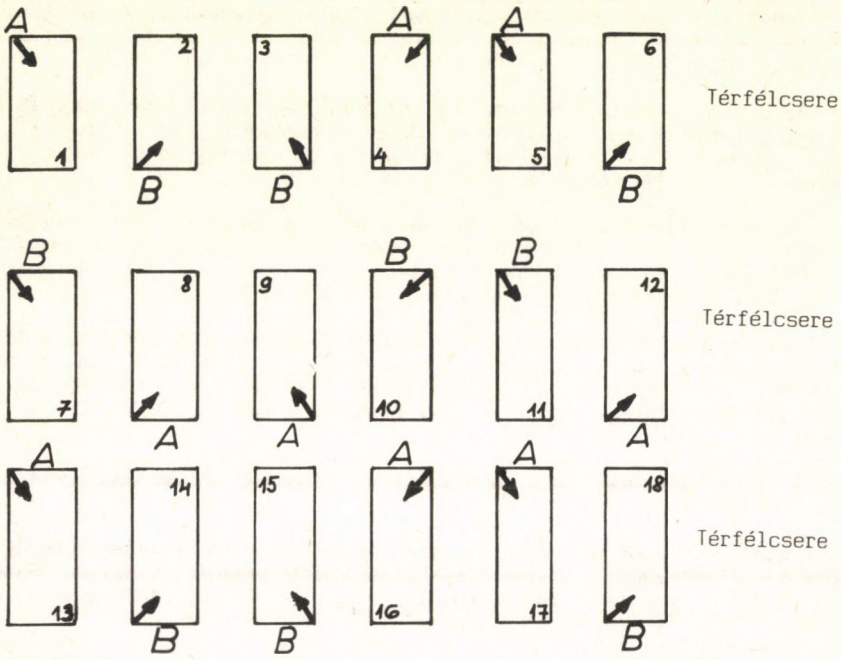
Páros mérkőzésnél:

Az egyes mérkőzések szerinti eljárást kell alkalmazni. Az első pontért az a játékos adogat, aki az adogatásnál soron következik. Ezután mindegyik játékos váltogatva két pontért adogat abban a sorrendben, ami eddig volt ebben a játszmában, mindaddig, amíg el nem dől, hogy ki lesz a játék és játszma győztese.

Az adogatás sorrendje: az a játékos (vagy páros mérkőzés esetén pár) lesz a fogadó a következő játszma első játékában, amelyik a játszmabefejező játékban először adogatott.

1.8. Játszmabefejező játék (Tie-break game)

- A páratlan számú pontokért a térfél jobb, a párosokért a térfél bal oldaláról adogat a játékos (pár).
- Térfélcsere minden hatodik pont után.
- Nyíllal jelölve az adogató helye és az adogatás iránya.
- A számok a pontok sorrendjét jelzik.



1. ábra

Megjegyzés: 1989-től a Davis Kupában is rövidített játék alkalmazását írják elő a szabályok.

1.9. Történeti áttekintés

Az egyik ok:

A rövidített játékot a teniszben csak a 70-es években kezdték bevezetni. A televízió fokozott érdeklődése is nagy szerepet játszott ebben, hogy a lerövidítést Wimbledonban is elfogadták. A tévétársaságok ugyanis állandóan zavarban voltak, amikor az angol bajnokság és az azt követő műsorokat szer-

kesztették. Még közelítőleg sem lehetett megjósolni, mikor lesz vége egy csatának. Márpedig a tévé Angliában is nagy hatalom.

A másik ok:

1969-ben a 41 éves Pancho Gonzales és a 25 éves Chades Pasarell mérkőzött egymással. Az első forduló mérkőzése csak öt óra tizenkét perces drámai csatában dőlt el Gonzales javára. Ez volt az abszolút rekord Wimbledon történetében, ha a maratoni mérkőzéseket nézzük. Összesen 112 játékot vívtak, a lerövidítéses szabály hiányában. Nem utolsósorban ez a szuper mérkőzés vette aztán rá később az illetékeseket, hogy legalább az első négy játszmában rövidítést rendeljenek el, 6:6 után, bár egy időben 8:8 után került sor rá Wimbledonban. A végeredmény 22:24, 1:6, 16:14, 6:3, 11:9 lett.
Tudósítói jelentések szerint előfordult ezen a mérkőzésen a döntő játszmában, hogy az ellenfeleknek már arra sem volt erejük, hogy a gyengébb adogatásokra reagáljanak...

- Talán ez a két legfontosabb indoka a tie-break bevezetésének. Ha már a rekordoknál tartunk, tegyünk említést, egy már a rövidített játékra vonatkozó csúcsról, amelyben Taróczy Balázs is érdekelt. A leghosszabb rövidített játékot ugyanis éppen a Taróczy-Günthardt páros veszítette el az 1983-as kairói versenyen az El-Shafei-Mayer páros ellen. 21:19 volt az egyiptomi-amerikai kettős javára.

- Természetesen a statisztikusok számon tartják a 6:6 utáni rövidítések bevezetése óta lejátszott leghosszabb találkozót is.
Nos erre 1979-ben Flushing Meadow-ban került sor, ahol John Lloyd Angliából egészen fantasztikus körülmények közepette győzte le az ausztrál Paul Mc Namet. Lloyd ugyanis az utolsó két játszmában rövidítésben bizonyult jobbnak. A végeredmény pedig ezek után 6:2, 6:7, 7:5, 7:6, 7:6 Lloyd javára.

- Hát ennyit a történetről...

1.10 A korábbi években alkalmazott megfigyelések értékelése Jákfalvi Béla: Teniszezés című könyve alapján

A megfigyelések, az adatgyűjtések a múltban általában három területre korlátozódtak:

- az adott ellenfél vagy ellenfelek megfigyelésére, ezek a felkészítést segítették;
- a saját - és az ellenfél játékának jellemzőit összehasonlító, rögzítő és értékelő adatgyűjtésekre;
- a sportág egészének a teniszsport összetevőinek mélyebb összefüggéseit kereső és ezek megértését lehetővé tevő adatok gyűjtésére, értékelésére.

A fizikai terheléssel szemben, az idegi, szellemi - például az összpontosítás, vagy taktikában az újat alkotó - tevékenységgel járó terhelést azonban a mérkőzések során kevésbé, esetenként egyáltalán nem lehetséges megközelítőleg sem felmérni. Ezért olyan megfigyelési szempontok, módszerek kidolgozása vált szükségessé, amely elvezetett a játékban rejlő összefüggések feltárásáig.

2. A vizsgálat

2.1. A vizsgálat célja:

a) Elméleti célom: Csatlakozni szeretnék azokhoz a szakemberekhez, akik a versenyzők fizikai, technikai és taktikai felkészítése mellett nélkülözhetetlennek tartják azok pszichikai felkészítését is. A technika, a taktika és az erőnlét tekintetében ugyanis a versenyzők többsége - különösen a nemzetközi élmezőny - olyan magas szinten áll, hogy az előrehaladás a jövőben e területen csak igen kis mértékben lehetséges. Pszichológiai oldalról azonban még számos tartalékkal rendelkezünk, amely a teljesítőképesség határát emelheti.

b) Gyakorlati célom: Az összefüggések keresése és kimutatása a rövidített játék megnyerésének fontossága, illetve annak a mérkőzés végeredményét döntően befolyásoló hatását illetőleg.

2.2 A vizsgálat feladata:

Felhívni a szakemberek figyelmét arra, amennyiben versenyzőiket a csúcsra szeretnék feljuttatni, akkor figyelembe kell venniük azt a tényt, hogy nem elég annak technikai, taktikai és erőnléti felkészítését elvégezni, hanem ismerniük kell versenyzőjük egész személyiségét, annak minden megnyilvánulását mind edzés-, mind versenyszituációban. Tehát, hogy az edzők eljussanak oda, hogy versenyzőik pszichikai felkészítését is megalapozott, az adott játékos egyéni sajátosságait figyelembe vevő, és a tudományos megfigyelések, kísérletek által kapott összefüggések általánosítása - személyre szóló vonatkozásai - alapján végezzék el.

2.3 A vizsgálat hipotézise:

A sporttevékenység értelme, lényege igazán a versenyen valósul meg, abban teljesedik ki. A verseny lényege a küzdés a sportoló egész szervezetét és személyiségét maximális és célszerű fizikai és lelki erőfeszítésre serkentő kemény küzdelem. Minden játékos úgy lép a pályára, hogy egyetlen célja van: megnyerni az adott mérkőzést. Ennek a célnak rendeli alá pályáralépésekor technikai, taktikai tudásának teljes fegyvertárát, továbbá összes tulajdonságát (pl.: temperamentumát, jellemét, agresszivitását) azaz pszichikai arculatának valamennyi tényezőjét.

A mérkőzés fiziológiailag, pszichológiailag egyaránt - felfokozott érzelmi, indulati töltésénél fogva - mindig stresszhelyzetet jelent, amelyre a versenyzők egyéni sajátosságaik következtében egymástól eltérő módon reagálnak. Tevékenységük fókuszában tehát a cél, a nyerés áll, ebbe a fókuszba összpontosítják minden pszichikus folyamatukat: az észlelést, az emlékezést, a gondolkodást, figyelmet, az érzelmeket, az akaratot.

Ha egy teniszmérkőzés stresszhelyzetet jelent, akkor a tie-break a stresszhelyzet csúcsa. A döntő helyzetben pedig az a játékos kerül fölénybe társával szemben, akinek ez a helyzet nem új, számára megszokott a játék fokozott stresszhelyzetben.

Annak bizonyítását pedig, hogy a rövidített játék megnyerése mennyire meghatározó az egész mérkőzés kimenetelét illetően, az alábbi munka remélem egyértelmű bizonyítékul szolgál.

A vizsgálat menete:

2.4 Vizsgálati módszerek

2.4.1. Statisztikai adatok elemzésének módszere

A statisztika tömegjelenségeket számadatokkal leíró és elemző tudomány. Azonban tudomásul kell vennünk, hogy a statisztika az adatok feldolgozásának csak eszköze. Tudnunk kell, hogy a kapott eredmények nem bizonyítanak, nem vetnek el semmit, csak bizonyos határok között valószínüsítik a jelenséget. A feldolgozómódszerek formális alkalmazása "dekoratívvá" teheti vizsgálati anyagunkat, ami azonban öncélú és értelmetlen lehet, ha az alkalmazott módszer eredményének értelmezését nem a szorosan vett szakmai megfontolások határozzák meg.

Így írnak a Sportképességek mérése című könyv elején a szerzők. Remélem, hogy a munkám esetében a szorosan vett szakmai megfontolások vezéreltek és a teniszjáték egyediségére való tekintettel nem volt felesleges az adatok gyűjtése és elemzése. A matematikai statisztika által kidolgozott eljárások közül dolgozatomban csak a legegyszerűbb feldolgozó módszert alkalmaztam: a százalékszámítást.

2.4.2 A megfigyelés, mint feltáró módszer:

A természetesen adódó pszichikai megnyilvánulásokat, helyzeteket tanulmányozzuk megfigyeléssel. Az úgynevezett "objektív" vagyis külső megfigyelés, a legegyszerűbb és legelterjettebb a kutatás valamennyi módszere között. A megfigyelés nem egyszerűen empirikus tényfeltárás, hanem a jelenségek, helyzetek lényeges jegyeinek tervszerű és rendszeres feltárása. A módszer megbízhatóságát és tudományos értékét egyrészt a megfigyelt esetek elégséges száma, másrészt a feltételek és a körülmények elemzésének pontossága és finomsága határozza meg.

2.4.3 Beszélgetés (interjú)

E típusban a szóbeli és egyéni vizsgálatok egy csoportját foglalhatjuk össze. A módszer lényege a vizsgálatot végző személy közvetlen kapcsolatot teremt a kísérleti személlyel. Ennek során mód nyílik arra, hogy a kísérleti személy nézeteinek, gondolkodásmódjának, véleményének, cselekvésének okainak, tudásának részletes kivizsgálására mindezekkel olyan mélységekbe tudunk eljutni, ahová még a legrendszeresebb megfigyelés sem érkezik el.

Az interjúk során a világ legjobb teniszjátékosainak idevonatkozó véleményeit neves külföldi szakriporterek segítségével gyűjtöttem össze.

2.4.4 A vizsgálati anyag kiválasztásának szempontjai

Vizsgálataimat minden esetben gyors, illetve lassú pályán egyaránt végeztem. A gyors pályaborítások esetében a wimbledoni, füvön történő mérkő-

zéseket értem, a lassú pályaborításon zajló versenyeket a salakpálya, főként a párizsi Rolland Garros versenyei, illetve a magyar I. osztályú salakpályás versenyek képviselték.
A rendelkezésemre álló videofilm-anyagból választottam ki azokat a külföldi mérkőzéseket, amelyeken rövidített játékra került sor és így volt lehetőségem a megfigyelésre.
A dolgozatomban mindvégig azért vizsgáltam a rövidített játékot a gyors pályaborításon is (jelen esetben a füvön), mert véleményem szerint, ha a magyar versenyzők eredményeket akarnak elérni az országhatárokon túl is, akkor ezeken a pályaborításokon is otthonosan kell, hogy mozogjanak.

Ezzel a véleményemmel kutatásaim során úgy éreztem nem voltam egyedül, mert a Hola-Veres-féle szerzőpáros szakdolgozatában hasonló véleményre bukkantam.(12)

Viszont vizsgálataim alapján lényeges különbséget találtam a gyors pályákon lezajlott, illetve a lassú pályákon lezajlott rövidített játék között.

2.4.5 A vizsgált mérkőzések

A fő hipotézisem bizonyítására, miszerint az esetleges tie-break megnyerése befolyásolja a mérkőzés végeredményét, a statisztikákban a wimbledoni és a párizsi versenyeket vettem alapul, 1984-től-1988-ig és összesen 7338 szettet vizsgáltam. Csak a női és férfi egyes versenyszámait figyeltem, dolgozatomban, a páros, vegyespáros eredményeit nem vettem alapul.

Videofelvételek birtokában összesen 16 olyan mérkőzést vizsgáltam meg, amelyen rövidített játékot játszottak (nyolc füves, gyors pályán és nyolc salakos lassú pályán) az összehasonlítás kedvéért itt már csak a világ élvonalába található férfi játékosok egyes mérkőzéseit hasonlítottam össze.

Gyors pályaborítás

1986. Wimbledon, nyolcaddöntő
Leconte - Fitzgerald 7:6, 6:7, 6:2, 6:3,

1986. Wimbledon, nyolcaddöntő
Mecir - B.Gilbert 3:6, 7:6, 6:1, 6:2,

1986. Wimbledon, nyolcaddöntő
Becker - Pernfors 6:3, 7:6, 6:2,

1986. Wimbledon, negyeddöntő
Leconte - Cash 4:6, 7:6, 7:6, 6:3,

1986. Wimbledon, negyeddöntő
Becker - Mecir 6:4, 6:2, 7:6,

1986. Wimbledon, elődöntő
Becker - Leconte 6:2, 6:4, 6:7, 6:3,

1988. Ifjúsági Világkupa (Perth) (cement) döntő
J.Kodes - J.Leach 7:6, 6:1,

1986. Wimbledon, elődöntő
Lendl - Zsivojnovich 6:2, 6:7, 6:3, 6:7, 6:4,

Lassú pályaborítás

1986. Párizs, nyolcaddöntő
Pernfors - Jaite 6:1, 3:6, 7:6, 7:6,

1986. Párizs, nyolcaddöntő
Gomez - Stenlund 7:5, 7:6, 4:6, 3:6, 6:4,

1986. Párizs, negyeddöntő
Kriek - Vilas 3:6, 7:6, 7:6, 7:6,

1986. Párizs, negyeddöntő
Lendl - Gomez 6:7, 7:6, 6:0, 6:0,

1986. Párizs, elődöntő
Pernfors - Leconte 2:6, 7:5, 7:6, 6:3,

1987. OPEL CUP döntő
Rustad - Lazarov 6:7, 6:7,

1987. Róma, második forduló
Carlason - Berger 7:6, 6:3,

1987. Róma, második forduló
Leconte - Casal 4:6, 7:6, 7:5.

2.5. A vizsgálati eredmények értékelése és tartalmi elemzése

Vizsgálatom abból a feltételezésből indult ki, hogy a rövidített játszma megnyerése, egy stresszhelyzet sikeres leküzdése a győztes számára, és ez ad-e valami plusz erőt a mérkőzés megnyeréséhez. Fordított esetben a tie-breaket elvesztő játékos, aki a fokozott stresszhelyzetből vesztesen kerül ki, egyértelműen az egész mérkőzést vesztette el.

Megnéztem munkám során, hogy például az 1984-es wimbledoni férfi egyes mérkőzések során összesen 485 szettet játszottak le, és ebből 84 esetben fordult elő tie-break.

A 84 esetből 59 esetben a rövidített játék nyertese volt a mérkőzés nyertese is. 25 esetben, hiába nyerte meg az egyik játékos a rövidített játékot, mégis vesztesen hagyta el aznap a pályát.

A vizsgálat adatai alapján a hipotézisem 34 %-os szinten szignifikáns, amely azt jelenti, hogy 100 esetből feltevésem 34 esetben lehet csak érvénytelen. A számadatok azt tükrözik számomra, hogy az eredmény nagyon messze van az "igen erősen szignifikáns" kijelentéstől, de véleményem szerint a hipotézisem helytálló és a mérkőzés végeredménye szempontjából figyelemre méltó.

Szinte első ránézésre is szembeötlő, hogy a gyors, illetve lassú pályán lejátszott szettek száma közel azonos, de a lejátszott tie-breakek száma között lényeges különbség van, főleg a férfi mérkőzések esetében.

84 - 88 Wimbledon férfi + női

szett összesen	tie-break összesen
3756	550

Párizs férfi + női

szett összesen	tie-break összesen
3582	322

Csak a férfi mérkőzéseket nézve

84 - 88 Wimbledon férfi

szett összesen	tie-break összesen
2335	428

Párizs férfi

szett összesen	tie-break összesen
2312	224

Véleményem szerint ez nemcsak játék a számokkal, hanem bizonyíték arra, hogy a gyors pályán mennyivel más képet fest a teniszjáték, mint a lassú pályaborításon. Megközelítőleg hasonló szett esetszám tekintetében a férfi játékosoknál megközelítőleg a kétszerese a tie-break előfordulása. Erre két táblázat álljon itt illusztrálásként.

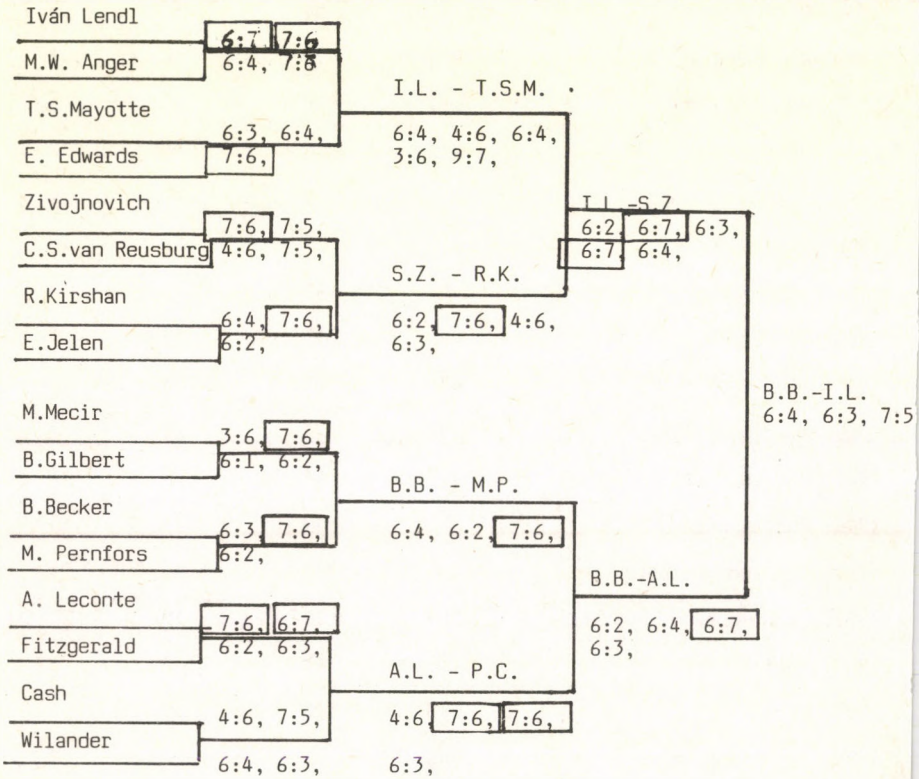
Ezt én azzal magyarázom, hogy az adogatás fokozott szerepe a gyors pályán egyértelmű és bizonyított. A két játékos simábban nyeri az adogatását, és egy mérkőzésen többször jutnak el oda, hogy rövidített játékkal döntsék el a szett kimenetelét.

1. táblázat

	Szett összesen	Tie-break összesen	Nyert	Vesztett
1984. Wimbledon, férfi	485	84	59	25
1984. Wimbledon, női	265	29	25	4
1984. Párizs, férfi	517	38	32	6
1984. Párizs, női	293	16	14	2
1985. Wimbledon, férfi	473	78	54	24
1985. Wimbledon, női	291	27	17	10
1985. Párizs, férfi	447	42	27	15
1985. Párizs, női	291	23	20	3
1986. Wimbledon, férfi	476	84	63	21
1986. Wimbledon, női	291	23	20	3
1986. Párizs, férfi	477	51	39	12
1986. Párizs, női	294	18	15	3
1987. Wimbledon, férfi	455	117	86	31
1987. Wimbledon, női	283	17	15	2
1987. Párizs, férfi	451	45	37	8
1987. Párizs, női	148	20	15	5
1988. Wimbledon, férfi	446	65	47	18
1988. Wimbledon, női	291	26	19	7
1988. Párizs, férfi	420	48	31	17
1988. Párizs, női	244	21	15	6
1984 - 1988-ig	7338	872	650	222

1. táblázat

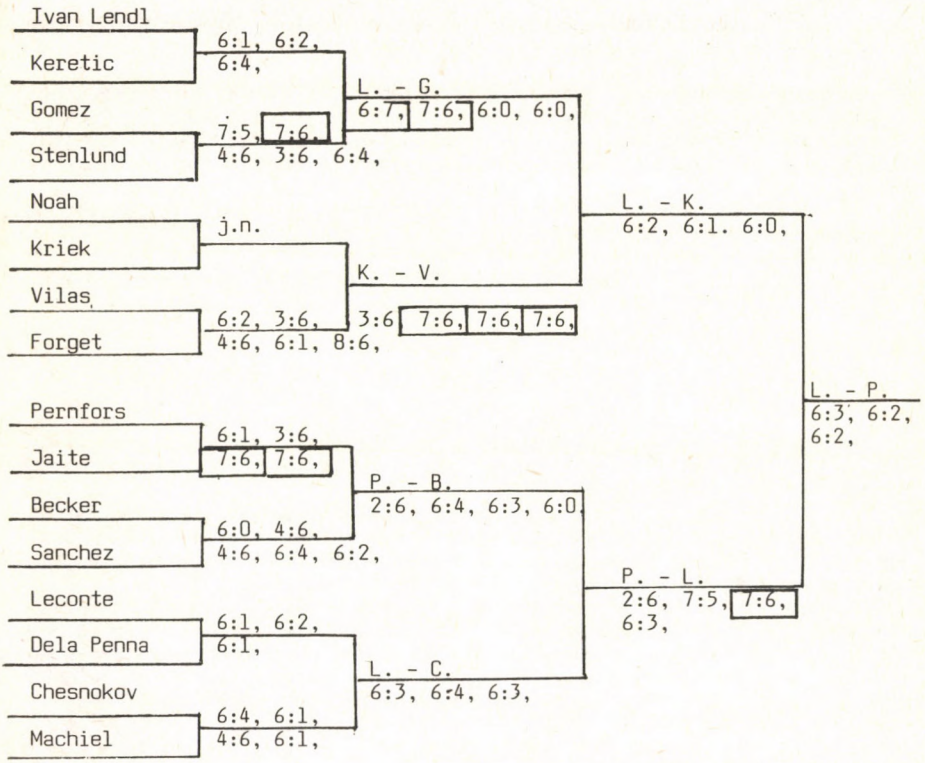
1986. Wimbledon (gyors pálya)



A nyolcaddöntőben csak a P.Cash - M.Wilander mérkőzésen nem volt tie-break. A negyeddöntőben csak a Lendl-Mayotte mérkőzésen nem volt tie-break. A döntőben nem volt tie-break. Azt hiszem a a bekeretezett szám elég soka fordul elő a táblázatban, pontosan 17-szer.

2. táblázat

1986. Páris Rolland Gaross (lassú pálya)



A bekeretezett szám csak kilencszer fordul elő a táblázatban, ezt is csak a Kriek-Vilas mérkőzés emelte meg.

2.5.1 A megfigyelésen alapuló kérdések elemzése

a) Az ász adogatások szerepe a tie-breakben.

b) A kettőshibák gyakorisága és meghatározó szerepe a tie-breakben.

c) Milyen pontok vannak túlsúlyban a rövidített játékban? (pl.: nyerőütés, kikényszerített hiba)

A megfigyelésekre 16 férfi egyes mérkőzés állt rendelkezésemre, ezek alapján próbáltam következtetéseket levonni. Gyakorlatilag a tie-break bizonyítja, hogy a legeredményesebb két ütés az adogatás és a return, hiszen a két ütésfajtának az alkalmazásával viszik legnagyobb részt dülőre a labdameneteket.

A wimbledoni versenyeken előforduló rövidített játszmákat vizsgálva, megfigyeléseim szerint a következő ütések kerülnek előtérbe.

a) Adogatás, illetve közvetlenül az adogatásból nyert pont (ász értékű szerva),

b) Elütés,

c) Röpte.

Véleményem szerint, nagy meglepetés nem történt e kérdéskört vizsgálva, mert szinte természetes, hogy a füvön egészen más a játék képe, mint a nálunk megszokott lassú salakpályán.

Összegzésképpen elmondhatom, hogy a gyors füves pályán a profi éljátékosok bátran vállalkoznak a pontok eldöntésére és nem az ellenféltől próbálják kikényszeríteni a hibás ütést. Füvön a rövidített játszmában az győz, akinek eredményesebb az adogatása, sikeresen rohamozza a hálót.

Egészen más a rövidített játék képe a salakpályás versenyeket tekintve. Megfigyelésem szerint az adogatásnak itt is nagy szerepe van, illetve meghatározó szerepe van. Ez vitathatatlan. De itt a játékosok sokkal szélesebb választékát vonultatják fel a játékelemeknek, mint füvön. A mini break jelentősége fontosabb, mert a játékosok adogatásaikat nagyobb számban nyerik meg.

Összegzésképpen megállapítottam, hogy lassú salakpályán a pontok általában az ellenfél gyenge pontjaira játszva, kikényszerített hibákból történnek.

2.5.2 Interjúk formájában feltárt kérdések

a) Milyen taktika vezet sikerhez a rövidített játékban?

b) Megváltoztatja-e, illetve megváltoztathatja-e a versenyző addigi taktikáját a tie-breakben?

Dolgozatomban talán az egyik legérdekesebb részhez érkeztünk, az hogy egy versenyző milyen ütéseket alkalmaz döntő többségében a rövidített játék során, füvön, illetve salakpályán - már kiderült. Számomra azonban sokkal érdekesebb feladat volt azt megtudni, hogy mit éreznek ebben a fokozott

stresszhelyzetben az éljátékosok.

Egyből az elején álljon itt Brian Gottfried véleménye:

"Amikor a tie-breaket játszod felejtsd el, mennyire fontos minden egyes pont. Ne félj, az a másik se nyugodtabb nálad. Dobj be mindent, amit jól tudsz, de ne próbálkozz semmi furfangos ütéssel. A közönség a győztest fogja megtapsolni."

Az a játékos, aki nem nagyon érzi jól magát a hálónál, az ne nagyon rohamozza a hálót, viszont aki a pontjait nagyrészt röptével szerezte, az bátran, egy jó előkészítés után támadjon a hálónál."

Fontos a rövidített játék alakulása is, mert a vélemények megegyeztek abban, hogy két-három pont előnnyel már több - magukat alapvonal játékosoknak nevező - játékos is próba-szerencse alapon egy jó előkészítés után bemegy röptézni, így kényszeríti ellenfelét a hibázásra. Ász adogatás beütésére a kérdezettek többsége csak két, illetve három pont előnynél vállalkozik. Főleg inkább a pörgetett adogatásokra támaszkodnak.

Sajnos Ivan Lendl-lel nem állt módomban interjút készíteni, bár jó magam őt tartom a világ jelenlegi legjobb tie-breakét játszó játékosának, ha egyáltalán ilyet ki lehet jelenteni. Azonban álljon itt egy adat, amely azt hiszem önmagáért beszél.

1988-ban Rolland Garroson a mérkőzései során 28 tie-breakét játszott és ebből 24-et megnyert.

1988-ban a wimbledoni versenyen a mérkőzései során 27 tie-breaket játszott, és 21-szer került ki győztesen.

Az, hogy én őt választottam példaként nem teljesen szubjektív, mert a nyugatnémet Tennis Magazin 1987-es játékosok egymásközti szavazásán a "pszichológiai erőnlét" kategóriájában toronymagasan az első helyen végzett. Ez pedig Becker, McEnroe, Wilander és a többiek véleménye volt. Az általam készített interjúk között utoljára még egy érdekes véleményt szeretnék egy példával illusztrálni.

Tegyük fel X játékos játszik Y játékossal rövidített játékot egy kiélezett mérkőzés során, és X vezet 4:0 arányban Y ellen. Y játékos lassan, de biztosan ledolgozza hátrányát és kiegyenlít 4:4-re. Ha az a játékos, aki kiegyenlített rutintalan, akkor pszichikailag egy pillanatra leereszt, mert egy rövid távú célját teljesítette, kiegyenlített. A rövidített játék elején vezető X játékosnak mindenképpen most kell mindent egy lapra feltenni, mert ha jól összpontosít ez az a pont, amikör ellenfele fölé kerekedhet, mert annak lankad az összpontosító képessége.

Ez utóbbi vélemény mindenképpen csak érdekességnek említem, szerintem elgondolkodtató az eszmefuttatás.

2.5.3. Edzésmódszertani kérdések

a) A kondicionális erőnlét szerepe a tie-breakben.

b) A pszichológiai erőnlét szerepe a tie-breakben.

c) Kell-e gyakorolni a játékosnak a tie-breakben való játékot?

A kondicionális erőnlét és pszichológiai erőnlét kérdését nincs szándékomban külön tárgyalni, ezt már megtették nálam nevesebb szakértők. Ám a tie-breakben mint fontos befolyásoló tényezőt, feltétlenül figyelembe kell

venni.
Előljáróban két feltétlenül hozzáértő és megbízható szakembernek a véleményét idézem.
Günther Bosch - "A maradéktalan erőnlét lehetővé teszi a technikai tudás kifejlődését, a taktikai elképzelések megvalósítását, ebből pedig már adódik a biztos fellépés, a szellemi hozzáállás megerősödése."

Ion Tiriac kiegészítése tömör, ám lényeges: - "Ahhoz, hogy valaki ebben a sportágban feljusson a csúcsra, talán a legfontosabb dolog, hogy bízzon képességeiben."

Véleményem szerint a rövidített játék az, ahol a pszichológiai felkészítés hiányosságai kiütközhetnek. Tegyünk egy kis kitérőt a pszichológia területére. Vajon melyek azok a tulajdonságok, amelyek a döntő helyzetben a győzelemhez segítenek?

"... A teljesség igénye és a rangsor felállítása nélkül a következőket véltem fontosnak a kiélezett helyzetek a mérkőzés megnyerése szempontjából: anticipáció, intuició, ambíció, kiegyensúlyozottság, hit, önbizalom, versenyszellem, motiváció."

Nagyon is idevágó értekezés, Rubinstein az érzelmekről írt könyve.

Az érzelmek és a tevékenység közötti kapcsolat kölcsönös: egyfelől az emberi tevékenység menete és kimenetele az emberben rendszerint ilyen vagy olyan érzelmeket vált ki, másfelől - az ember érzelmei, emócionális állapotai hatással vannak tevékenységére.

A tevékenység menetében általában vannak olyan kritikus pontok, amelyeket a szubjektum számára kellemes vagy kellemetlen eredmény kimenetele határoz meg. Az ilyen valóságos vagy képzelt kritikus ponthoz való közeledéskor az ember érzelmében fokozódik a feszültség, amely nem más, mint a cselekvés folyamatába fokozódó feszültség visszatükröződése. Miután az ember a cselekvés folyamatában ezt a kritikus pontot túlhaladta érzelmeiben - pozitív vagy negatív érzelmeiben - kisülés következik be. Egyes esetekben az érzelem túlnyomóan a tevékenység eredményével, teljesítményével kapcsolatos, más esetekben pedig magával a tevékenység menetével.

Az erős emóció "sokk" következtében megbomlaszthatja az ember tevékenységét, egy időre erőtlen és nyomott állapotban hagyhatja az embert, amikor is nem tud semmi olyat tenni, ami valamilyen feszültséget és összpontosítást igényel. Más esetben viszont az erős érzelem, amely elfoghatja az embert, minden erejét megnövelheti és képessé teheti olyan eredmények elérésére, amelyeket e nélkül az érzelem nélkül soha el nem ért volna.

Az emóciók rendszerint az egész szervezetet átfogó, szerteágazó szervezeti változásokat foglalnak magukba: befolyásolják a szív, a véredények, a légzőszervek, az emésztés, a belső elválasztású mirigyek, a vázizomzat stb. működését. Ebből a vázizomra való hatását kiemelve: emócionális reakciók esetén a mellékvese által történő adrenalinkiválasztás fokozódik, ez a cukor fokozott vérbe áramlását váltja ki. Cannon kísérleti vizsgálatai kimutatták, hogy erős emócionális izgalomnál - felelősségteljes megpróbáltatások idején , sportversenyek alatt előálló erős feszültségnél - fokozott adrenalin-kiválás, amelynek hatása a szimpatikus idegrendszeri hatásához hasonló, fokozva ennek hatását, sokféle szervi változást idéz elő, többek között a fáradt izmok munkaképességének helyreállítását.

Az emócionális szféra tekintetében az emberek között igen éles individuális különbségek figyelhetők meg.

"A valóságban az emóciók távolról sem csak a romboló "sokk"-ként jelent-

keznek, hatalmas erejű ösztönzői lehetnek tevékenységünknek, mobilizálhatják energiáinkat.

A fő feladat ezért nem az, hogy elfojtsuk és kiírtsuk az emóciókat, hanem az, hogy megfelelő módon irányítsuk őket, szabályozni tudjuk megnyilvánulásaikat."(5)

- A tie-break lejátszása olyan magas pszichikai megterhelést, feszültséget ró a versenyzőkre, hogy akad közöttük olyan, aki nem képes ezt elviselni és ezért képtelen tie-breaket nyerni.

Ennek az ellenkezője is előfordul: vannak olyan játékosok, akik kiváló idegi kondicióval rendelkeznek, hogy rendszeresen ők kerülnek ki győztesen a küzdelemből.

Abban a kérdésben, hogy kell-e a versenyzőnek gyakorolnia a rövidített játékot, maximálisan azon a véleményen vagyok, hogy igen, kell.

Egyik indokom, hogy a rövidített játék az élvonalban egyre sűrűbben fordul elő. Erre álljon itt bizonyítékul egy táblázat, amely azt illusztrálja, hogy például a csehszlovák származású Ivan Lendl-nek is évről-évre tie-breaket kell vívnia, ha meg akarja őrizni igen előkelő pozícióját.

Az adatok 1979-től 1987-ig érvényesek és a világ öt legnagyobb teniszversenyét ölelik át: Wimblendon, Rolland Garros, US OPEN, AUSZTRAL OPEN, MASTERS.

Évszám	Összes játszott tie-break	Győzelem	Vereség
1979	2	2	0
1980	7	3	4
1981	9	6	3
1982	5	5	0
1983	15	11	4
1984	9	5	4
1985	10	7	3
1986	11	6	5
1987	22	14	8

Képzeljük el, hogy ez csak az öt nagy verseny és ezeken kívül a világ éljátékosainak ennél sokkal több rövidített játékot kell lejátszaniuk.

A táblázatból első ránézésre is kiderül, hogy évről-évre nő a rövidített játékok száma, ez nyílván a kiegyenlítettebb erőviszonyokkal magyarázható.

Másik indokom az, hogy az a teniszező, aki edzésen gyakorolja a tie-breakben való játékot, tehát edzésen versenyfeltételek között rövidített játékot játszik, az a tétmérkőzésen ha tie-break-re kerül a sor, ő már otthonosan fogja érezni magát "tehát a belső énje" már nem fogja annyira zavarni a játékát. Tovább megyek a kérdés boncolgatásában, már a bizonyítottan erős stresszhelyzetű 5:5 állásnál sem fog a rövidített játék hátrányaira gondolni, összpontosító képességét nem tereli el a szorongás stb. Nyugodtabban játszik, készen a rövidített játékra, hiszen neki az a "barátja" lesz.

IRODALOM

1. Teniszezés szabálykönyv. Sport. Bp. 1983.
2. Sportképességek mérése. Irták: Nádori L., Derzsy B. stb. Sport.Bp.1983.
3. Jákfalvi B.: Tenisz olvasókönyv. Bp. 1972.
4. Jákfalvi B.: Teniszezés. Sport. Bp. 1985.
5. Rubinstein, Sz.L.: Az általános pszichológia alapjai. 1-2. köt. Akadémiai K. Bp. 1974.
6. Oltványi T.: A milliós játék. Bp. 1986.
7. Vámos M.: Teniszezz velem! Magvető K. Bp. 1988.
8. Tennis Magazin. (NSZK)
9. Tennis Magazine (francia)
10. Mitcseskov A.-né: Bírói tévedések nemzetközi szintü teniszezőkre való hatásának megfigyelésen alapuló vizsgálata. Testnevelési Főiskola. Bp. 1986. Szakdolgozat
11. Cseh Z.: Milyen tényezők döntik el a mérkőzések sorsát? Testnevelési Főiskola. Bp. 1987.
12. Hole Gy. - Veres N.: Az adogatás és a return jelentősége a játék kialakulásában. Testnevelési Főiskola. Bp. 1987. Szakdolgozat.

ZSOLNAI, Tibor

Examination of the Tie-break

From the game of tennis as a whole, I selected a part which seems to be interesting and examinable. Although it does not play a leading role in tennis, but its inclusion in the 1989 Davis Cup stresses its timeliness. In order to see clearly this element of the game, further investigation should be directed at the following: effects of tie-break on the results of the next game; physical examination of players who are successful in tie-break; whether offensive or defensive players are more successful in tie-break.

ЖОЛНАИ, Тибор

Исследование тай-брейка

Из всей игры в теннис я выбрал одну часть, которая представляется интересной и анализ которой представляется возможным. Избранная часть игры не играет ведущей роли с точки зрения теннисного спорта, однако на ее актуальность указывает то, что в 1989 году ее ввели на соревнованиях за кубок Дэвиса. Для того, чтобы получить полное представление об исследуемой части игры, было бы необходимым провести дальнейший анализ. А именно: каково влияние тай-брейка на результат следующей игры? Психический анализ игроков, успешно выступивших в короткой игре. Какие игроки более успешны в тай-брейке, наступающие или защищающиеся?

GÁL Eszter

A VÍVÁSBAN JELENTKEZŐ DEFORMITÁSOK ÉS FOGLALKOZÁSI ÁRTALMAK VIZSGÁLATA*

1. Bevezetés - irodalmi áttekintés

A vívás bonyolult tevékenység, talán a legösszetettebb küzdősport. Az asszó finom motoros koordinációt, jelentős szellemi erőkifejtést igényel. Az idegi igénybevétel a küzdelmek során gyakran nagyobb, mint a fizikai megterhelés.

A vívást magas szinten űzni egyensúlyba jutott fizikai-szellemi fejlődést követően lehet, illetve érdemes. A befektetett munka hosszú távon kamatozik, így a vívás ma is sokáig űzhető eredményesen.

A sportággal való ismerkedést ma már 10-12 éves korban kezdik (néha előbb is),és 18-20 évesen érnek el viszonylag stabil eredményeket. A kezdeti előkészítő szakaszban a legfontosabb feladat a gyerekek fizikai képességeinek olyan szintre hozása, amelyre a vívó technika építhető. Kezdetben az alapvető lábmunka megtanulása (vívóállás, előre-, hátralépések, kitörés, kitörésből való felállás előre, hátra, és az ugrások), illetve a pengével való egyszerű gyakorlatok elsajátítása a feladat. A sportág technikája szokatlan egy kezdő számára. A kéz és a láb aszimmetrikus munkája pontos begyakorlást követel. Bizonyos technikai normák követése, betartása elengedhetetlen. Különben pontatlan, hibás asszóbeli végrehajtás lesz a következmény, ami nem vezet eredményre.

A sportág másik sajátossága - tulajdonképp munkám fő problémáját felvető része - hogy egyoldalú, azaz a végtagok megterhelése igen eltérő. Ez már a vívóállásból, a kiinduló pozícióból is jól látható, hiszen a vívó arra törekszik, minél kisebb találati felületet mutasson ellenfelének. Lábaival a vívóvonalon áll, két lábfeje kb. 1,5 lábfej távolságra egymástól derékszögben helyezkedik el úgy, hogy az elöl levő lábfej párhuzamos a vívóvonallal. (Az elöl levő lábat a fegyveres kar határozza meg). A vívóállásban mindkét térd hajlított. A váll a csípő elfordulásának megfelelően fordul az ellenfél irányába.

A fej előre tekint, a törzs függőleges. A vívó minden mozgását ebből a készenléti helyzetből indítja. Ez az elhelyezkedés, ez a pozíció komoly feladatot ró a láb izomzatára, főleg a comb feszítő izmaira és a lábikra izomra.

Az asszó során a vívók állandó mozgásban vannak, előre-, hátralépéseket, ugrásokat tesznek. A vívó a támadást kitöréssel hajtja végre. Ezzel hidalja át a távolságot, miközben közelebb kerül ellenfeléhez; így érhet el nála találatot.

Kitörés közben az elöl levő lábfej, megőrizve vívóállásbeli irányát, teljes terjedelmével a talajra nyomódik. A térd erőteljes hajlításban van, a hátul levő láb térdben teljesen nyújtott, a térd oldalirányba néz. A lábszár és a lábfej képezte szög, az ún. "bokahorog" elengedhetetlen feltétele a mozgás határolásának és a stabilitásnak, valamint a gyors felállásnak. Kitörésben a

---

* A tanulmány a TDK-án elhangzott előadás alapján készült.
Témavezető: Lukovich István és dr. Gunda András

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1990. 1. sz.

súlypont mélyebben helyezkedik el, mint vívóállásban volt. A törzs és a fej helyzete változatlan marad. Ebben a mozdulatban, illetve pozícióban a lábak eltérő terhelése különösen feltűnő. Az elöl levő comb izmaira nagyobb teher hárul a kitörés megállapításánál és az abból történő felálláskor (hátrafele vagy előrefele) a térd nyújtása közben.

Az állandóan, hajlított térddel való mozgás, illetve kitöréskor a hátul levő láb térdének kifele (oldalirányba) történő fordítása miatt a térdek nagy terhelésnek vannak kitéve. Ezért fennáll a sérülés veszélye, lehetősége. A combizmok rándulása gyakran bekövetkezhet, illetve a combközelítők erős megnyújtással járó igénybevétele esetén az izom eredési helyén jelentkezhetnek fájdalmak. A kitörésben hátul levő boka külső szalagrendszere a "bokahorog" következtében túlnyúlhat, ami szintén sérülésforrás.

Vívásban nemcsak a lábak eltérő terhelése figyelhető meg, hanem talán még szembetűnőbben jelentkezik a fegyveres és fegyvertelen kar izombeli és erőbeli eltérése. (Kétkezes vívó a mezőnyben még mutatóban sincs.)

Az edzők ma korán pengét adnak a kezdők kezébe, korán kell tehát megtanulni annak tartását, a szúrások egyszerű formáit, illetve a kéz- és a lábmunka összehangolását.

A fegyveres kar sokkal többet dolgozik, mint a fegyvertelen, amely szinte csak egyensúlyozó szerepet tölt be. A két kar munkájának különbözősége tehát már korán jelentkezik. Később egyre kifejezettebbé válik a vállöv, a felkar, az alkar és a kézfej izmainak hipertrófiájában, erejében mutatkozó különbség.

A fegyveres kar legsérülékenyebb pontja a könyök, bár csak ritka esetekben kell a versenyzőket megoperálni teniszkönyök panaszokkal. A könyök fájdalma inkább az edzői tevékenység során alakul ki, hiszen az edzők terhelése ebben a sportágban igen nagy.

A közreműködés nap mint nap kivétel nélkül minden tanítvány esetében kötelező. A vívómester partnere tanítványának. Pengeadása, feltételteremtése, segítségadása intenzív fizikai munka. Leckeadása közben a vívómester megközelítőleg ugyanolyan intenzítással vesz részt, mint tanítványa. Fegyveres karjának, lábának terhelése szinte azonos a versenyzőével.

A vívók fájdalmai, a végtagjaik közti izombeli eltérések, illetve sérüléseik álltak vizsgálódásom középpontjában. Az ötletet az adta, hogy versenyzőkkel és edzőkkel folytatott beszélgetéseim során elég sok panaszt hallottam a fenti témakörben. Többen rövid időre vagy teljes egészében abba kellett hagyják a versenyzést sérülés miatt. Ezen kívül saját tapasztalatomból is vetődtek fel bennem kérdések. Mivel én eredetileg tornász vagyok - nem vívó - az a terhelés, amit a vívás nekem adott, igen eltérő volt minden eddigitől. A TF első évének kötelező vívó óráin ismertem meg ezt a sportágat. A II. évben fakultációban tanultam, majd III. évtől szakképzés keretében foglalkozom a vívómesteri szakma elsajátításával. Így már negyedik éve tapasztalom az egyoldalú terhelés visszásságait, és jutottam el ahhoz a gondolathoz, hogy kérdőíven keresztül mérjem fel a versenyvívók és edzőik panaszait, fájdalmait, sérüléseit.

A vívást nem tartják sérülést okozó sportágnak, ami valóban igaz is abból a szempontból, hogy mozgásanyagából nem következnek olyan fokú sérülések, mint más sportágban, például a súlyemelésben.

A szakirodalom a vívással, a sérülések és az egyoldalúság szintjén igen keveset foglalkozik. Az általános sportsérülésekkel foglalkozó tudományos közlemények, cikkek sem említik a vívás lehetséges sérüléseit. A témához kap-

csolódóan mindössze egy cikk foglalkozik a 10-15 éves korú vívók sérüléseivel. G.S.Roi és A. Fasci vizsgálataikat egy területi bajnokság alkalmával végezték. Következtetéseiket a versenyen közreműködő orvos által kitöltött kérdőívek értékelése alapján vonták le. Eljárásuk a következő volt: a kérdőívek kitöltése az orvosi segítséget igénybevevő sérült sportolók állapota alapján 6 szempont szerint történt. A kérdőív kiterjedt a baleset időpontjára, azaz arra, hogy a verseny melyik részében, mikor történt; a sérülés típusa szerinti felosztásra; (a versenyen történt-e a sérülés vagy már egy korábbi sérülés kiújulása következett-e be), a kezelés helyének meghatározására; a versenyző állapotára a versenyben való további részvétel szempontjából; illetve a diagnózisra és egyéb más szempontok esetleges felsorolására.(5)

A versenyen 358 vívó vett részt, a fiúk minden fegyvernemben indultak, míg a lányok csak tőrben. Így a szerzők 4 csoportot állítottak föl, amelyet az életkorok szerint további 18 kategóriára bontottak. Az előfordult sérülések mindegyike enyhe volt, így kezelésük a helyszínen megtörtént. Sérülés miatt senkinek sem kellett visszalépnie a verseny folytatásától. A történt eseteket csoportosították:

1. A ficamos bokasérüléseket sorolták az első csoportba, melyek az összes baleset 18 %-át tették ki,
2. A hám és bőr horzsolásos sérülések tartoztak a másodikba, ezek 27 %-os előfordulást mutattak,
   (ezek pl. az ujjakon vagy a tenyéren keletkezett vízhólyagok, a körömágyak bevérzése stb.)
3. Az ellenfél által okozott kevésbé védett területeken történt szúrások és vágások révén keletkezett sérülések tartoztak az utolsó csoportba. Ennek 55 %-os volt az előfordulása.

A vizsgált versenyen a lányok sérültek leginkább, a kardozó fiúk egyáltalán nem kérték segítséget. Az orvosi beavatkozások száma mindössze 3 %-os volt, de miután elképzelhető, hogy nem minden esetet jelentettek, a tényleges sérülés-szám valószínűleg nagyobb volt, mint a feltüntetett 3 %. A szerzők a cikk befejező részében megállapítják, hogy a történt esetek mindegyike könnyű sérülés volt. Ezekből azt a következetetést vonták le, hogy a vívás a 10-15 éves korosztályokban nem sérülésveszélyes. A cikk hangsúlyozta a felszerelések megfelelő biztonságát a védelem területén, ugyanakkor kiemelte a sportorvosok vívástechnikai ismereteinek fontosságát, elsősorban a megelőzés szempontjából. Én ez utóbbi javaslattal egyetértek, de a sérülések előfordulásának eshetőségeivel kapcsolatba tett kategórikus kijelentéssel nem. A vizsgálatban résztvevők magas száma ellenére úgy gondolom, hogy ezt a kérdést egyetlen verseny alapján eldönteni nem lehet. Főleg akkor nem, ha tudjuk, hogy Olaszországban 8 évesen kezdik a gyerekek a vívást és 10 évesen már versenyeznek is. Egy-egy verseny kb. 6 órán át folyik. Ez a nagy terhelés a gyermek szervezetére csak később lesz hatással. A negatívumok a versenyzői pályafutást nagymértékben befolyásolhatják.

Saját vizsgálataim inkább az egy folyamat eredményeként esetlegesen kialakuló sérülésekre, fájdalmakra vonatkoztak.
Mintámban mind serdülőkorú, mind sportpályafutása végéhez közeledő vívó szerepelt.

2. Módszer

Négy budapesti sportegyesületben, az
UJPESTI DÓZSÁBAN, a
VASAS SC-ben, az
MTK-VM-ben és a BSE-ben
végeztem kérdőíves vizsgálatot kiválasztott I., II. osztályú, illetve válogatott minősítésű vívók között.

A kísérleti személyek száma 50 fő volt. A minta 34 férfi és 16 női versenyvívóból állt.
A megkérdezettek létszámának 60 %-a tőr, illetve párbajtőröző, míg 40 %-a kardvívó volt. A minta kiválasztása a minősítés szerint történt.

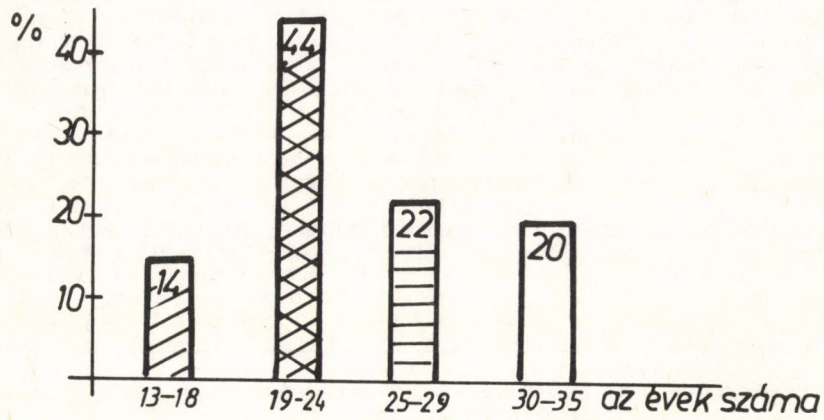
A vizsgálatban részt vevők tehát a már több éve magas szinten versenyzők közül kerültek ki.

Kérdőíveket osztottam ki a versenyzők, illetve az edzők között.
(1-2. melléklet)

3. Eredmények - megbeszélés

A kísérleti személyek sportban eltöltött éveik számának átlaga 13,68 év, amíg 7 év az élmezőnyben töltött átlag (10 fő nem élversenyző). Ez is mutatja a bevezetőben említetteknek megfelelően, hogy a befektetett munka (az edzések során) hosszú távon kamatozik. Az átlagok alapján kiderül, a vívók kb. 6-7 évet töltenek el a sportágban, míg eljutnak oda, hogy eredményeik elérik az országos első osztályú szintet.

A kísérleti személyeket életkoruk alapján 4 korcsoportba osztottam.
A csoportok létszámának elosztását az 1. ábra mutatja.



1. ábra

Az egyes korcsoportokba tartozó százalékos megoszlása a kérdezettek összlétszámához viszonyítva.

Az említett adatokon kívül rákérdeztem még az edzési időre, amely átlagban 2,82 óra volt, a heti iskolák számára: átlaga 3,8. Valamint az asszón túli időtöltésre, azaz a bemelegítésre, az iskolára, a szúrópárna gyakorlatokra és a levezető mozgásra fordított időre.

Ezen edzésrészek közül vívásban az intenzív bemelegítés jelentősége vitatott. A haladó vívó a sportág jellegének megfelelően egyénileg melegít. Ezt sok tényező befolyásolja, mint például a megszokás, az idegrendszer típusa, az izületek állapota, a vívást megelőző tevékenység, a sportban eltöltött idő, vagy az életkor. Ezekből következik, hogy nagyok az egyéni eltérések. Míg az edzésen elegendő az egyszeri bemelegítés, addig a vívó a versenyen többször is melegít. Ezek szinte kivétel nélkül már csak speciális részből állnak. A megkérdezett versenyzők átlagban 15 percet melegítenek, illetve 7 fő egyáltalán nem végez belemelgítést. Ez az idő általában elegendő a ráhangolódásra, az idegi felkészülésre, de abból a szempontból kevés, hogy a bemelegítés az edzés egyik olyan része, amelyben lehetőség van az egyoldalúság kiküszöbölésére is.

A vívók a másodikként említett iskolázással átlagban 29,4 percet töltöttek. Az iskolavívás fontos színtere a technika elsajátításának, tökéletesítésének éppúgy, mint a taktika megtanulásának.

A közel félórás időtartam elegendő ahhoz, hogy a fent említett feladatnak a versenyző eleget tegyen.

A szúrópárna gyakorlatok nemcsak a kezdők gyakorlatai, hanem bemelegítés után a versenyvívók technikacsiszolásának is eszközei. Elsősorban a kar és a lábmunka összehangolását és a hegybiztonságot szolgálják. Az erre fordított átlagos idő 6 perc. 21-en nem végeznek szúrópárnázást. (A kardozók csak a specializálódás előtt alkalmazzák.)

Végül a levezető mozgásra fordított időre kérdeztem rá. Ennek átlaga 5 perc volt. A vívók nagy része ennek az edzésrésznek nem tulajdonít szerepet, pedig ez az edzés másik - a bemelegítés mellett - ugyancsak fontos része, amelyben az elfáradt izmokat lazítani kellene, illetve egyfajta levezető tevékenységgel a szellemi kimerültséget is enyhíteni lehetne.

A legfontosabb lenne szerintem a kompenzálási lehetőség, az ellenható gyakorlatok alkalmazása, de nemcsak gimnasztikával. A vívómunka okozta fáradtság feloldására igen alkalmas lehet például a kosárlabdázás is. A megkérdezettek 64 %-a semmilyen levezető mozgást nem végez.

Sem a bemelegítés, sem a levezetés szerepét nem kívánom eltúlozni, de egy bizonyos időt mindenképp kellene ezekre a tevékenységekre is fordítani, éppen a fent említettek miatt.

A kérdőív fő része a versenyzők végtagjainak izombeli eltéréseivel, fájdalmas pontjaikkal, és sérüléseikkel foglalkozik. Tulajdonképpeni célom ezzel az volt, hogy felmérjem: a vívásban valóban elhanyagolható-e a sérülések száma, vagy jelentékenyebb. A kapott eredmények alapján úgy vélem, a témával foglalkozni kell. A megkérdezett vívók 37 %-ának volt edzésen, illetve versenyen szerzett komolyabb sérülése. A sérüléseken kívül állandó és időszakosan jelentkező fájdalmakkal 68 százalékuknál találkoztam. Ezen panaszok nem mind sérülés következményei. Az edzések és a versenyek folyamán a sorozatos mikrotraumák okoznak olyan fájdalmakat, amelyekkel már komolyabban is számolni kell.

A végtagokizomhipertrófiaeltéréseit a megkérdezettek 92 %-ánál tapasztaltam, kinél kisebb, kinél nagyobb mértékben. Ez azt hiszen, elkerülhetetlen a sportág specifikus volta miatt. Ezért az edzés anyagába - főleg kezdőknél - olyan mozgásanyagot is be kell építeni, amelyek az egyoldalúság okozta eltérések csökkentésére szolgának, illetve a különbségek jelentkezését későbbre

tolják. A hangsúly a kezdőkön van a prevenció szempontjából.

A kérdőív utolsó két kérdése a szúrásokból (vágásokból) adódó sérülésekre vonatkozott. A megkérdezettek 32 %-ának volt ezekből eredő sérülése, de ezek közül csak 4 volt súlyosabb. A vívók a szúrásokból, vágásokból eredő kisebb zúzódásokat, ödémákat általában nem tekinti sérüléseknek. A szükségesnél keményebb szúrások-vágások azonos ponton ültetve bevérzést, sőt csomókat is okozhatnak. Minél erőteljesebbé válik a küzdőmodor, ezzel annál inkább számolni kell. Nő a sérülések veszélye. A törött penge különlegesen nagy veszélyt okozó szerepe közismert. A megkérdezett vívók közül négynek csak operációval lehetett kezelni, illetve megszüntetni elszenvedett sérülését.

Az eddigiek alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a versenyvívók fájdalmakat okozó panaszai, sérülései, illetve végtagjainak izomhipertrófiából származó sérülései igen jelentősek. Az utóbb említett végtagszimmetriák ugyan a versenyzés eredményességét valószínűleg nem befolyásolják, de a nagyfokú és egyoldalú terhelés visszafordíthatatlan deformitásokat okozhat, elsősorban a gerinc egyes szakaszain. Mint a felmérésből kiderült, a gerinctáji panaszok már korán jelentkeznek.
Arányuk a 4. korcsoportban a legnagyobb. A fájdalmak és sportsérülések vitathatatlanul befolyásolják a versenyen nyújtott teljesítményt. Súlyosabb esetekben a sportpályafutás befejezését is maguk után vonhatják.

Az elsőként bemutatandó vizsgált terület az alsó és a felső végtagok közötti izomhipertófia eltérések. (1. táblázat)

A megkérdezett vívók 92 %-ánál mutatkozott eltérés a végtagok izmainak nagysága és ereje tekintetében. (A kísérleti személyek közül mindössze négynél nem volt különbség.) A megoszlás szerint az első, azaz a szúró fegyvernemcsoportban lévőknél valamivel nagyobb százalékban jelentkeznek eltérések, mint kardban.

1. táblázat

	1. Tőr, párbajtőr	2. Kard
Izombeli eltérés van	96,7 %	85 %
Nincs	3,3 %	15 %

Az izom tömege és ereje közötti különbség a fegyveres karon, az elöl lévő láb izmain és a hátul lévő láb lábszár hajlító izmain figyelhető meg. A megkérdezettek a fegyveres kar vállának izmait, alkar feszítőit és hajlítóizmeit, valamint a kézfej izmait jelölték meg konkrétan. Az elöl levő lábizom nagyságbeli különbsége elsősorban a comb feszítőizmaiban, kismértékben a lábszár hajlítóizmaiban mutatkozott, míg többen érezték inkább a hátul lévő láb lábszár hajlítóizmait erősebbnek. Ezen felosztásban a következő (2. táblázat) mutatja a százalékos megoszlást a fegyvernemek között.

2. táblázat

A tőr, illetve párbajtőr és kardozók izombeli eltéréseinek területi megoszlása

	Tőr, párbajtőr (%)	Kard (%)
Fegyveres kar	80	50
alkar	26,6	15
váll	16,7	15
kézfej	20,0	10
egész kar	16,7	10
Elöl lévő láb	93,4	60
combizmok	86,7	50
a lábikra izmai	6,7	10
Hátul lévő láb a lábikra izmai	20,0	10

A táblázatból kitűnik, hogy fegyvernemektől függetlenül alakulnak ki az izombeli eltérések és azok területi megoszlása.

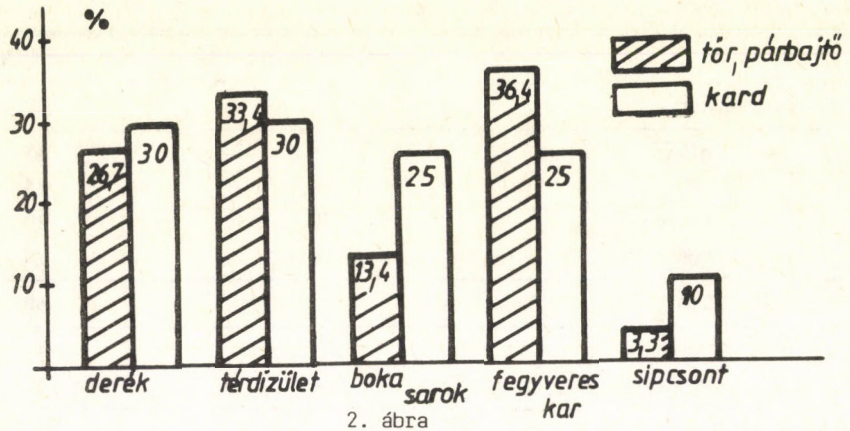
A korral való összefüggés a 3. táblázatban látható százalékos megoszlásban. A fegyveres kar, váll, alkar, és kéz izmainak erősödése már az első korcsoportnál jelentkezik, ugyanúgy, miként az elől levő láb combizmának hipertrófiája is. A korral együtt ezek a különbségek növekednek. Erősebbé válásukkal egyúttal feltűnőbbé is válnak. Részletes felosztás nélkül olvashatjuk a %-os arányokat az egyes korcsoportokon belül.

3. táblázat

Kor(év)	13-18	19-24	25-29	30-35
Fegyveres kar	42,3 %	77,3 %	100 %	20 %
Elöl levő láb	57,2 %	81,8 %	100 %	70 %
Hátul levő, lábikra izom	-	18,2 %	18,2 %	10 %

(A 3. korcsoportban már minden versenyzőnél tapasztalható az izombeli differencia a karon és a lábon.)

Vizsgálódásom tárgya a következőkben a fájdalmak jelentkezési területeinek bemutatása a fegyvernemek, illetőleg a korcsoportok tükrében.

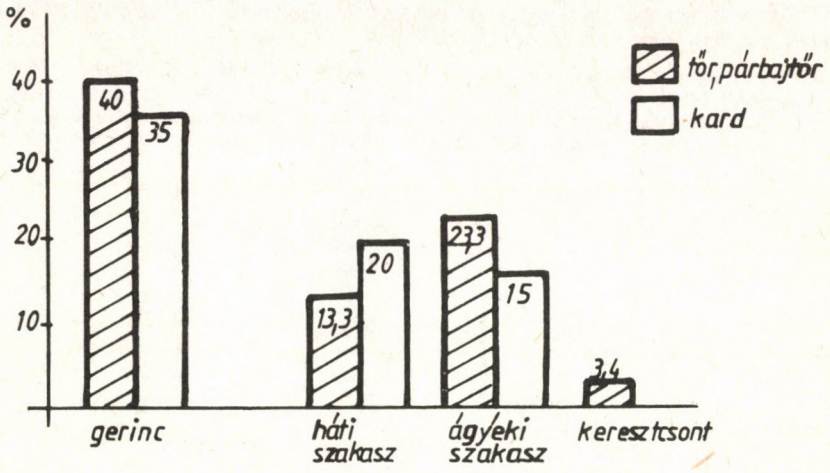


2. ábra

A 2. ábra mutatja az elsődlegesen érintett pontokat - területeket - ahol a fájdalmak jelentkeznek, a tőr, illetve párbajtőrvívók és a kardozók összlétszámának százalékos arányában. Mint látható, a derék és térdízületi panaszok százalékos megoszlása közel azonos. A fegyveres kar fájdalmát nagyobb %-ban jelezték a tőr és a párbajtőrözők, míg a kardozóknál többen panaszkodtak boka, sarok, illetve sípcsont fájdalmakra. A 3. ábra a gerincpanaszokat mutatja ugyancsak fegyvernemcsoportonkénti megoszlásban. Ezek szerint az előforduló gerincfájdalmak valamivel nagyobb %-ban jelentkeznek a szúrófegyverek esetében, mint a 3. fegyvernemben.

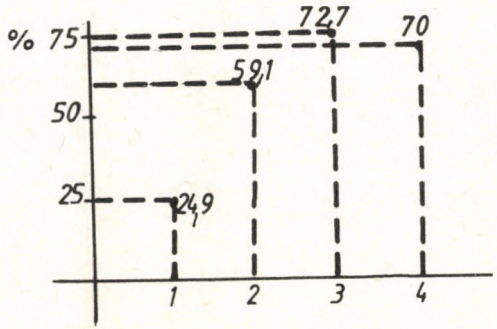
Ez adódhat abból, hogy a kardozók technikájában a normák nem olyan feszesek, mint a másik két fegyvernemben. A törzs kevésbé fordul el, illetve a lábfejek párhuzamosabbak. Ezt látszik bizonyítani a háti, az ágyéki, illetve a keresztcsonti szakasz bontásában a fájdalmak megoszlása.

Míg a tőrözők-párbajtőrozők esetében az ágyéki szakasz okoz több ízben panaszt, addig a kardozók körében inkább a háti szakasz az érintett terület.



3. ábra

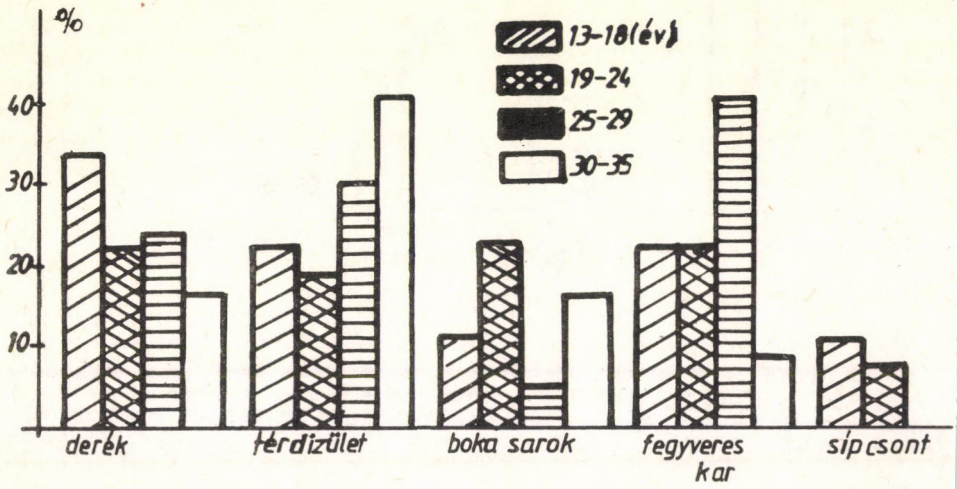
Ugyancsak fájdalmas területeket mutat be a 5. és 6. ábra, de az egyes korcsoportok összes fájdalmának arányában. Előtte azonban a panaszos testrészek számának korcsoportonkénti megoszlását tekintsük át, melyet az alábbi ábra szemléltet.



4. ábra

A százalékszámok kifejezik az egyes korcsoportokba tartozó vívók közül hány százaléknak van panaszt okozó fájdalma.

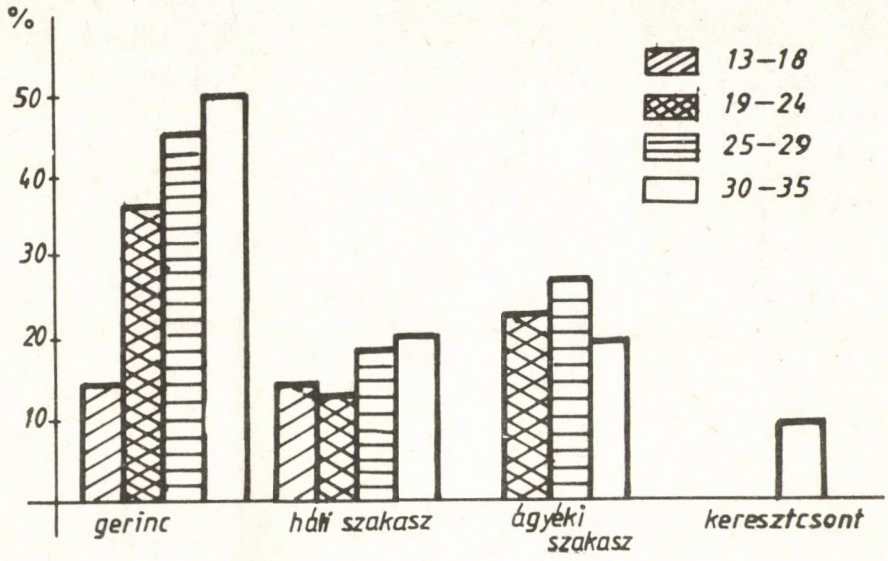
A fájdalmak előfordulási aránya a kor előrehaladtával növekszik. Ez összefüggésben lehet az egyre növekvő követelményekkel, amelyeket a magasabb minősítésű osztályba tartozás megkíván, ami természetszerűleg együtt jár nemcsak az edzés intenzitásának fokozódásával, hanem az edzésidő növekedésével is.



5. ábra

Ezek után az 5. ábrára visszatérve látható, hogy a 13-18 éveseknél a deréktáji fájdalmak dominálnak. A 19-24 évesek körében az egyes területeken jelentkező panaszok aránya megközelítőleg egyenlő, míg a 3. korcsoportnál a fegyveres kar fájdalmának aránya mutat gyakoribb előfordulást a derék, térd, stb. panaszokhoz viszonyítva. A 4. korcsoportba tartozóknál a térdizületi panaszok gyakoribb jelentkezése figyelhető meg.

A 6. ábra jól mutatja a gerincet érintő fájdalmak százalékos arányának növekedését a kor függvényében. Míg az első csoportban ez 14,3 %, addig a 4.-ben már 50 %-os.



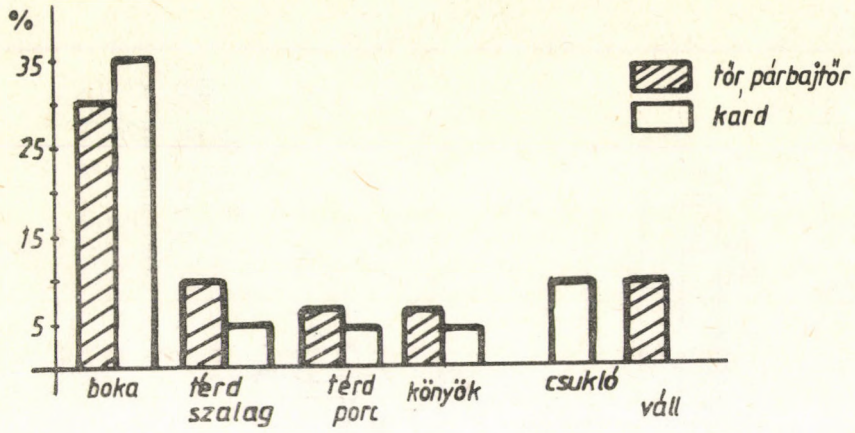
6. ábra

Ezen adatok jelzik, hogy a mikrotraumák okozta, illetőleg a sérülés gyógyulása után fennmaradó fájdalmakat nem lehet elhanyagolni. (A megkérdezettek 70 %-ának volt fájdalma, míg sérülése 44 %-ának.) A fájdalmak 74,3 %-ban okoztak időszakosan panaszt, melyek megerőltetéskor, illetve rásérüléskor szúró, nyomó, hasogató formában jelentkeztek.

A fájdalmak mikrotraumák előfordulása következtében alakulnak ki. Ezen sorozatban egymást követő traumák azonban sérüléshez is vezethetnek. Az ilyen eseteket nevezik sportártalomnak. A sérülések keletkezhetnek egyszeri, erőteljes izomösszehúzódástól származó szakadásos vagy szövetszétválást előidéző sportágra jellemző mozgásból.

A sérülések felderítése volt a vizsgálódás harmadik területe. A vizsgált személyek 44 %-ának volt valamilyen sérülése. Ezen esetek a fegyvernemek szempontjából közel azonos arányban szerepeltek (tőr-párbajtőr: 43,3 %, kard: 45 %).

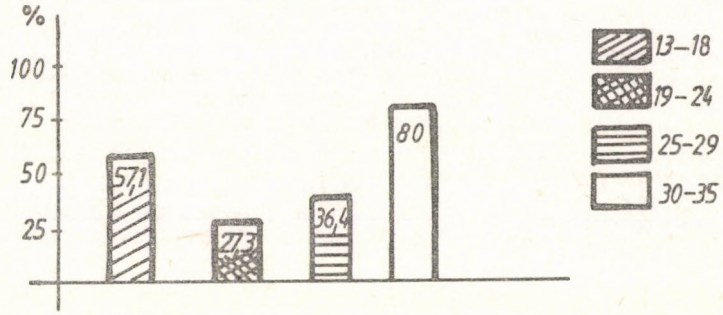
A 7. ábrán a sérülések helye és a fegyvernem közötti kapcsolat látható. Ennek alapján a kardozók boka külső, belső szalag részleges vagy teljes szakadása 35 %-ban fordult elő. A másik két fegyvernemben vívók közül a térdszalagok és a porc sérülései mutatnak nagyobb előfordulásiszázalékot. A könyökízületi fájdalmak fokozódása miatt 3 esetben végeztek teniszkönyök műtétet, két tőrvívónál, egy kardozónál. A kb. 10-10 %-ban előfordult csukló, illetve vállízületi sérülést a versenyzők vívóson kívüli tevékenység során szenvedték el.



7. ábra

A sérülések felét a megkérdezettek edzésen, 27,3 %-ban pedig versenyen szerezték. A sérülések, gyógyulásuk után, mindkét csoportban (tőr-párbajtőr és kard) közel azonos százalékban akarnak még ma is panaszokat (33,4 %, illetve 35 %-ban). A sérülés helye fegyvernemtől független, legfeljebb csak a gyakoriság különböző.

A korcsoportonkénti sérülésarány a 8. ábrán figyelhető meg



8. ábra

Az első korcsoportba tartozók 57,1 %-os sérülési aránya túl magas. Ha belegondolunk, még versenyzői pályafutásuk elején állnak és máris komoly sérülésekkel kell szembenéziük az élversenyzővé válás folyamatában. Még akkor is, ha a teljes gyógyulás 72 %-os. Ez a tény rendkívüli figyelmet érdemel. A 4. korcsoportban lévők 80 %-a szenvedett sérülést. Úgy tűnik, hogy a sportban eltöltött idő és a sérülések számának emelkedése összefügg. Bár az nem mondható bizonyossággal, hogy ezen korú vívók (30-35 évesig) a legsérülékenyebbek, hiszen ebből nem derül ki, hogy ki, mikor szenvedte el sérüléseit. Az viszont lehetséges, hogy azok közül, akik még 30-on túl is versenyeznek, többen hagyják majd úgy abba a sportot, hogy valamilyen sportbaleset, sportártalom nyomát viselik. Ez nem közömbös szempont, főleg akkor nem, ha ezek a vívók edzőként folytatják pályafutásukat.

A 4. táblázatban a korcsoportonkénti sérülés-típusok százalékos megoszlása látható.

4. táblázat

	boka	térd	térd porc	könyök	csukló	comb csípő	talp	váll ízület
13-18	14,3	14,3	-	14,3	14,3	-	-	-
19-24	22,8	4,5	4,5	-	-	4,5	4,5	4,5
25-29	9,1	18,2	-	9,1	9,1	9,1	-	-
30-35	90	-	20	10	-	-	-	10

(A táblázatban a sérülések helyének korral való összefüggése látható.)

A boka és térdízület gyakori sérülése figyelhető meg valamennyi korosztálynál. (A sportolók 26 %-a szenvedett el sérülést egyszer, 14 %-a két alkalommal és 4 %-a három esetben.)

Az eddigiekből kiderül, melyek a legsérülékenyebb és gyógyulásuk után is fájdalmat okozó helyek, és melyek elsősorban a mikrotraumák következményeként jelentkező fájdalmak.
Az 5. táblázatban látható boka, térdízület és fegyveres kar mind fájdalmat okozó, mind sérülés szempontjából érintett terület. A számok kifejezik hány százalékban okoznak panaszt, illetve hány százalékban fordul elő sérülés e három helyen.

5. táblázat

Fegyveres kar az összes fájdalom és sérülés számához viszonyítva

(%)

	boka	térd	fegyveres kar = 24 % könyök	csukló	váll
Fájdalom	14,1	25	10,9	6,25	4,7
Sérülés	48,5	12, 9,1	9,1	6,1	6,1

A bokasérülések gyógyulásuk után, alig fele esetben okoznak panaszt, míg a térdízületi fájdalmak nem minden esetben jártak együtt sérüléssel (nem sérülés következményei).

A csukló és a vállízület egyéb tevékenység közben szerzett sérülése akadályozhatja a versenyzőt vívás közben. Ezek effektív sérülés nélkül is okozhatnak panaszokat. Ezen fájdalmak inkább az edzői tevékenység során jelennek meg.

A 36 edzőnek kiadott kérdőívre kapott válaszok is figyelemreméltóak. A bevezetőben tárgyaltak szerint az edzők szerepe, részvétele az edzés folyamatában kihangsúlyozott. Egészségügyi körülményeik befolyásolják munkájuk minőségét, hiszen az intenzív edzésmunkában csak akkor lehet eredményesen részt venni, ha minél kevesebb a külső és belső gátló tényező.

A vívóedzők közül sokan erős fájdalmakkal vesznek részt a munkában úgy, hogy a tanítvány nem értesül róla. A 36 fő közül 29-en panaszkodtak különböző testrészeikre. Ezek hirtelen mozdulatra vagy az időjárás frontváltozásaira, illetve megerőltetésre érzékenyek. A fájdalmak nagyobb arányban okoznak időszakos panaszt, míg folyamatosan 7 főnél jelentkeznek.

Az edzések időtartamának tulajdonképpeni meghatározója az adott iskolák száma. Az átlagos 9 számú iskola 3,87 órás átlag edzésidőtartammal igen nagy terhelést jelent a lábakra, a derékra, a gerinc nyaki szakaszára, illetve a fegyveres karra.

Az edzők kevés hányada ad váltott kézzel iskolát, és ha ad is, csak ritkán és alacsonyabb szinten a gyengébb kezével. Így az egy vagy váltott kézzel történő iskolaadás nem befolyásolja döntően a panaszok jelentkezésének számát.

6. táblázat

	egy kézzel	váltva
Fájdalma van	16 fő	12 fő
	80 %	80 %
nincs	4 fő	3 fő
	20 %	20 %

(Talán a néha gyengébb kézzel adott iskola pihentetésül szolgálhat a fegyveres karra nézve.)

A megkérdezettek közül hatan (29-ből) semmit sem tesznek fájdalmaik csökkentése érdekében. (Volt, aki azt válaszolta az utolsó kérdésre: "összeszorítom a fogamat".) A további 23 edzőből 6-an rendszeres orvosi ellátást kapnak (injekciós kezelést, besugárzást vagy különféle fájdalomcsillapítókat). Gyakori a fájdalmak enyhítését szolgáló széles derékövek, bélések a kabátba, fásli, illetve különböző kenőcsök használata, alkalmazása munka közben. Ezeken kívül négyen gimnasztikáznak, rendszeresen járnak úszni, illetve fürdőbe 5-en. 1-1 esetben jelöltek meg a masszázst és gyúrást, vagy más panaszokat csökkentő módszereket. Ezek összességükben enyhítenek valamit a fájdalmakon, lehetővé téve, hogy a vívómester a folyamatos edzéstevékenységből minél kevesebet hagyjon ki. A 36 edző mindegyike magas szinten vívott, átlagban 15,75 évet. (Megoszlást lásd a 7. táblázatban.)

7. táblázat

A 1	válogatott	(11)
A 2	I. o.	(20)
A 3	II. o.	(5)

Az edzői pályán eltöltött évek száma igen tág határok között mozog, 1-től 33 évig, és egy vívómester már 51 éve tölti be hivatását. Az edzői munkában eltöltött évek alapján hat csoportba osztottam a megkérdezetteket. Az alábbi táblázatban az egyes csoportok fájdalommal rendelkező és nem rendelkező létszáma látható. (8. táblázat)

8. táblázat

	1-4	7-11	13-17	18-22	23-26	27-33 (51)
Fájdalom van	3	4	6	6	5	5
nincs	2	3	1	-	1	-

A 13 évnél többet edzősködők közül csak 1-1 fő panaszmentes. A fájdalmas pontok helyeit és azok gyakoriságát ugyancsak csoportonkénti bontás alapján láthatjuk a 9. táblázatban.

A deréktáji fájdalmak előfordulása - a kiválasztott mintában - a legnagyobb (29-től 15-nek erre a területre van panasza). A deréktáji fájdalmak enyhítésére alkalmazzák iskolaadáskor a széles övet. Ezután a térdízületi panaszok 37,9 %-os előfordulása következik, majd a váll és a könyökízületi 24,1 % és 27,6 %-os eloszlásban. (Ezen fájdalmak nagy %-ban való jelentkezése a vizsgált sportolók esetében is gyakorinak mutatkozott.) Az edzők jellemző panaszai között találjuk (6 esetben) a gerinc nyaki szakaszának meszesedése okozta fájdalommal járó tüneteket is.

9. táblázat

	térd	derék	könyök	váll	csípő	gerinc	csukló	Achilles-ín
1-4	1	1		1		1		
7-11	2	2	1					
13-17		4	3			3		
18-22	2	3	2	2	1	1		1
23-26	4	3	2	1	2		1	
27-33 +51	2	2	1	1	1	1		

1. melléklet

K É R D Ő Í V

Név: ..... Kor .....

Fegyvernem:..... Minősítés: .....

I. Általános kérdések

1. Mióta sportolsz rendszeresen?.....
2. Hány éve vagy élversenyző?.....
3. Hány órát edzel átlagban naponta?.....
4. Egy héten hányszor kapsz iskolát?.....
5. Az edzésen milyen arányban végzel:
   - bemelegítést - iskolát - szúrópárna gyakorlatokat,

   ....

   - levezető mozgást? (a kimondott versenyidőszakban)

   .....
6. Milyen kezes vagy? .....

II.

1. Vannak-e panaszt okozó fájdalmaid? igen nem
2. Ha igen, hol jelentkeznek? (csak sorold fel)

   .....

   .....

   .....

   .....
3. Időszakosak vagy állandóak panaszaid? (az eltéréseket is írd le)

   .....

   .....
4. Milyen formában jelentkeznek? (megerőltetésre, szúró, nyomó, hasogató fájdalomként?)

   .....

5. Tapasztalsz-e izombeli (izomnagyság-, terjedelembeli) különbségeket a végtagjaid között? igen nem

6. Ha igen, hol?

.....

.....

.....

7. A gerinced egyes részein jelentkeznek-e fájdalmak: igen, nem

8. Ha igen, melyik szakaszon jelentkeznek?

.....

.....

.....

9. Volt-e komolyabb sérülésed? igen nem

10. Milyen testrészed sérült? Hogyan? (szalagszakadás, porcleválás stb.)

.....

.....

11. A sérülés milyen tevékenység közben történt? (edzésen, versenyen, egyéb helyen, nem sportolás közben)

.....

.....

12. Gyógyulása után okoz-e még panaszt?

.....

.....

13. Mit teszel annak érdekében, hogy panaszaid megszűnjenek vagy csökkenjenek? (kenőcs, fásli, úszás, gimnasztika, semmit)

.....

14. Szúrásból eredő sérülésed volt-e vagy van-e?

.....

15. Ha igen, hol és okoz-e még panaszt? .....

.....

.....

2. melléklet

K É R D Ő Í V

I.

1. Milyen szinten és hány évet sportolt versenyszerűen?
   .....
2. Mióta tevékenykedik edzőként? .....
3. Hány órát dolgozik egy-egy edzésen? .....
4. Hány iskolát ad átlagban egy nap alatt? .....
5. Csak egy kézzel ad iskolát, vagy váltogatva? .....

II.

1. Vannak-e fájdalmas pontok végtagjain, törzsén?
   .....
   .....
2. Hol vannak ezek? (csak a testrész megjelölését kérem)
   .....
3. Mikor kezdődtek panaszai? .....
4. A fájdalom időszakosan
   vagy állandóan jelentkezik?
5. Mennyire érzékenyek? (időjárásra, hirtelen mozdulatra, megerőltetésre, stb.) .....
   .....
6. Mit alkalmaz a fájdalmak csökkentésére, esetleges megszüntetésére? (kenőcs, fásli, öv, gimnasztika, úszás, pihentetés stb.)
   .....
   .....
   .....

Kompenzációs gimnasztikai sorozat

Jelek:

Ny.	= nyújtó	c	= comb	f	= feszítő
E.	= erősítő	cs	= csípő	h	= hajlítók
L.	= lelazító	t	= térd	kö.	= közelítők
M.	= mobilizáló	k	= kar	tá.	= távolítók
R.	= relaxáló	v	= váll		
		has	= hasizom		
		hát	= hátizom		

G y a k o r l a t o k

1. Terpeszállásban törzsdöntés előre, és karrázás. (L; k)
2. Terpeszállás törzsdöntés előre kar mellső középtartásban; karlendítés oldalsó középtartásba karhúzással hátra és karlendítés test előtt keresztbe, - lazán végezve -. (L; Ny; k)
3. Terpeszállás törzshajlítás előre kéz a talajon - mozgás - szünet-, folyamatos egyenletes légzés, majd tovább könyökfogással. (Ny; ch, csf, hát)
4. Törökülés kéz a térden (egyenes hát); fejkörzés jobbra és balra lassú ütemben. (Ny; nyakizmok)
5. Törökülés kéz a térden; nyakhajlítások előre, hátra, jobbra, balra. (Ny; nyakizmok)
6. Törökülés kéz a térden; vállemelés és leengedés. (M; v)
7. Törökülés kéz a térden; jobb és bal vállkörzés előre és hátra. (M; v)
8. Nyújtott ülés magastartás; karkörzés előre, majd hátra. (M; v)
9. Nyújtott ülés, újjfűzés; csuklókörzés kifele és befele, csulóhajlítások. (M; Ny; csukló)
10. Hajlított ülés, támasz hátul; jobb, majd bal boka körzés kifele és befele. (M; boka)
11. Zsugorülés, lábfejfogás fölülről; jobb, majd bal térdnyújtással lépegetés előre a fogás elengedése nélkül nyújtott ülésbe törzshajlítással előre, majd lépegetés vissza kiinduló helyzetbe.(Ny; R)

12. Nyújtott ülés, törzshajlítás előre; minden izom ellazít és mozgásszünet. (Ny; R)

13. Sarokülés, magastartásban könyökfogás; jobb kézzel bal könyökhúzás jobbra, majd ellenkezőleg. (Ny; v)

14. Sarokülés "S" tartás; könyökhúzás hátra homorítással, majd lazít, kartartáscserével is. (Ny; v)

15. Zsugorülés, térdkulcsolás; gurulás hátra és előre, végig gömbölyű háttal (L)

16. Nyújtott ülés, törzshajlítás és magastartás; gurulás hátra tarkóállásba és vissza kiinduló helyzetbe. (L.)

17. Tarkóállás csípőtámasz; csípő- és térdhajlítás homlokhoz és nyújtás tarkóállásba. (E ; ch; csf)

18. Ugyanaz, mint az előző gyakorlat, de jobb, majd a bal vállhoz. (E.; ch; csf; M; ágyéki gerinc szakasz)

19. Tarkóállás hajlított csípővel és lábfej a talajon a fej mögött, kar magastartásban - mozgásszünet - (R ; Ny ; csf; hát)

20. Hanyattfekvés hajlított térddel és talpak a talajon, magastartás; felülés karhajlítással tarkóra és mellkasemellés, ereszkedés hanyattfekvésbe. (E.; has; csh)

21. Hanyattfekvés hajlított térddel és talpak a talajon, oldalsó-középtartás; térdleengedés jobboldalra és középen át bal oldalra.(E ; has; csh, csavarodás az ágyéki szakaszban)

22. Hanyattfekvés, láb a függőlegesig megemelt, kar oldalsó-középtartásban; lábleengedés jobbra és emelés vissza, majd balra leengedés és emelés. (E : has-egyenes és ferde)

23. Hanyattfekvés, láb függőlegesig megemelt, kar oldalsó-középtartásban; lábkörzés - páros lábbal - (E ; has-egyenes ferde)

24. Hanyattfekvés hajlított térddel és talpak a talajon, kar oldalsó középtartásban; csípőemelés, csípőleengedés jobbra emelés középre és leengedés balra és emelés középre. (E ; csh; hát; ágyék)

25. Hajlított ülés kis terpeszben és talpak a talajon, kar oldalsó középtartásban; törzsfordítás balra kéztámasszal a talajon és a fej a talajra tekint, - csípő nem fordul el - törzsfordítás kh.-ba, majd ellenkező oldalra. (M ; ágyéki)

26. Jobb oldalonfekvés zsugorhelyzetben térdkulcsolással és fejfordítás jobbra - mozgásszünet -, ellenkező oldalra is ellazít. (R.)

27. Hanyattfekvés, bal láb keresztbe a jobboldalon a talajon és jobb láb hajlított, kar oldalsó középtartásban és a fej balra fordít. - Mozgásszünet -, ellenkező oldalra is. (R)

28. Térdemelés, magastartás; kiülés jobb oldalra bal kar leengedéssel a bal térdre és törzsfordítás jobbra, rugózás, majd ellenkezőleg is. (Ny : M ; oldalizmok és háti szakasz csavarodása)

29. Térdelőtámasz; domborítás és homorítás. (M; gerinc)

30. Térdelőtámasz; hátdomborítás után karhajlítással mellkasközelítés a talajhoz és karnyújtással emelkedés kh.-ba. (M.; gerinc)

31. Térdelőtámaszban sarokülés, kar magastartásban; karhajlítással mellkasközelítés a talajhoz és ereszkedés hasonfekvésbe, vissza ezen az úton kh.-ba. (M.; gerinc)

32. Térdelőtámaszban kar magastartásban; vállal rugózás és mellkasközelítés a talajhoz. (Ny ; v; hát; M)

33. Ugyanaz, mint az előző, de jobb, majd bal oldalra hajlítással. (Ny ; v; hát; M)

34. Hasonfekvés, magastartás; jobb, majd bal karral nyújtózkodás előre. (M ; E ; hát - mély -)

35. Hasonfekvés kis lábterpesztéssel és tarkóratartás, törzsemelés; karnyújtás magastartásba és hajlítás tarkóra. (E ; mélyhát)

36. Hasonfekvés, a jobb térd 90^0-os hajlításban felhúzva a test mellett és kar magastartásban; törzsemelés és leengedés, lábtartáscserével is. (E ; mélyhát. - ágyéki szakasz rögzített)

37. Hasonnfekvés, lábak kis terpeszben, háttal a bordásfalnak és kar magastartásban, kis törzsemelésben hajlítás jobbra, majd balra. (E ; mélyhát, csf; M ; gerinc)

38. Bordásfalnál zsámolyon hasonfekvés, lábak terpeszben és törzsemelés vízszintesig; lassú nyújtózkodás jobb, majd bal kézzel. (M ; E ; mélyhát)

39. Ugyanaz a kiinduló helyzet, mint az előzőnél; tarkóra tartással törzsfordítás jobbra és balra. (M ; E ; mélyhát, ferdehasizom)

40. Jobboldalon fekvés, jobb kar magastartásban, bal a test előtt támaszkodik; bal karnyújtással törzsemelés és leengedés karhajlítással, ellenkezőleg is. (E ; ferde has)

41. Kiinduló helyzet, mint az előzőnél; páros lábemelés oldalra és leengedés, ellenkezőleg is. (E ; ctá; ckö; oldal izmok)

42. Hajlított ülés talpak összeérnek és támasz hátul; térdrugózás lefele. (Ny ; ckö.)

43. Ugyanebben a helyzetben törzshajlítás előre és rugózás. (Ny ; ck; hát; csf)

44. Törökülés, törzshajlítás előre és kar magastartásban - mozgásszünet - egyenletes légzés. (R)

45. Jobb gátülésben törzshajlítás előre és rugózás, majd középre rugózás és végül a bal lábra hajlításban rugózás, ugyanez a másik lábra is. (Ny.; ch; ck; hát; oldali)

46. Bal sarokülés jobb láb nyújtással oldalra és támasz a talajon; jobb lábfej emelés csípőfordítással kifele, majd talp letétele a talajra, ellenkező oldalra is. (Ny ; ckö; ch.)

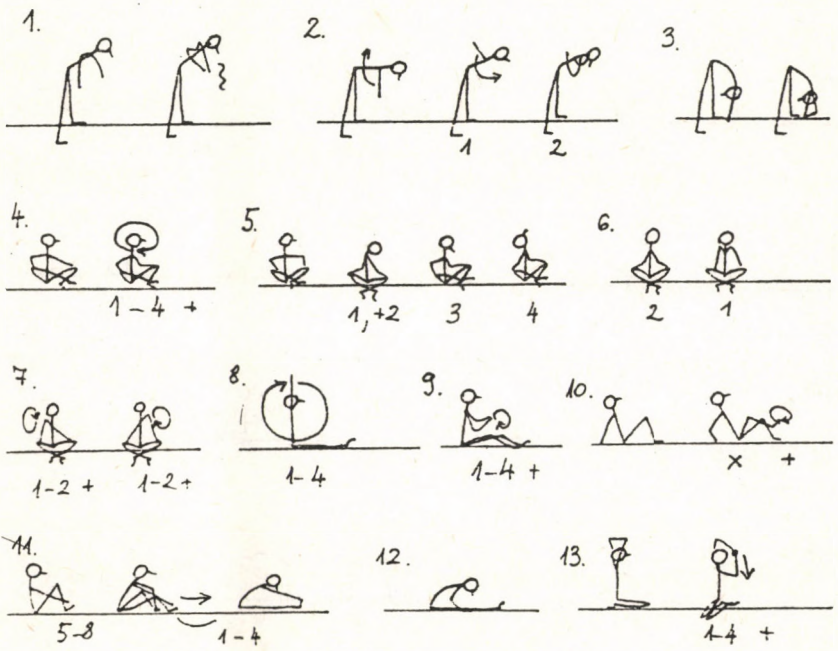
47. Ülés, bal láb nyújtva és jobb talp a bal térdnél és törzshajlítás előre, jobbkar magas, bal mélytartásban - mozgásszünet -. Lábtartáscserével is. (R)

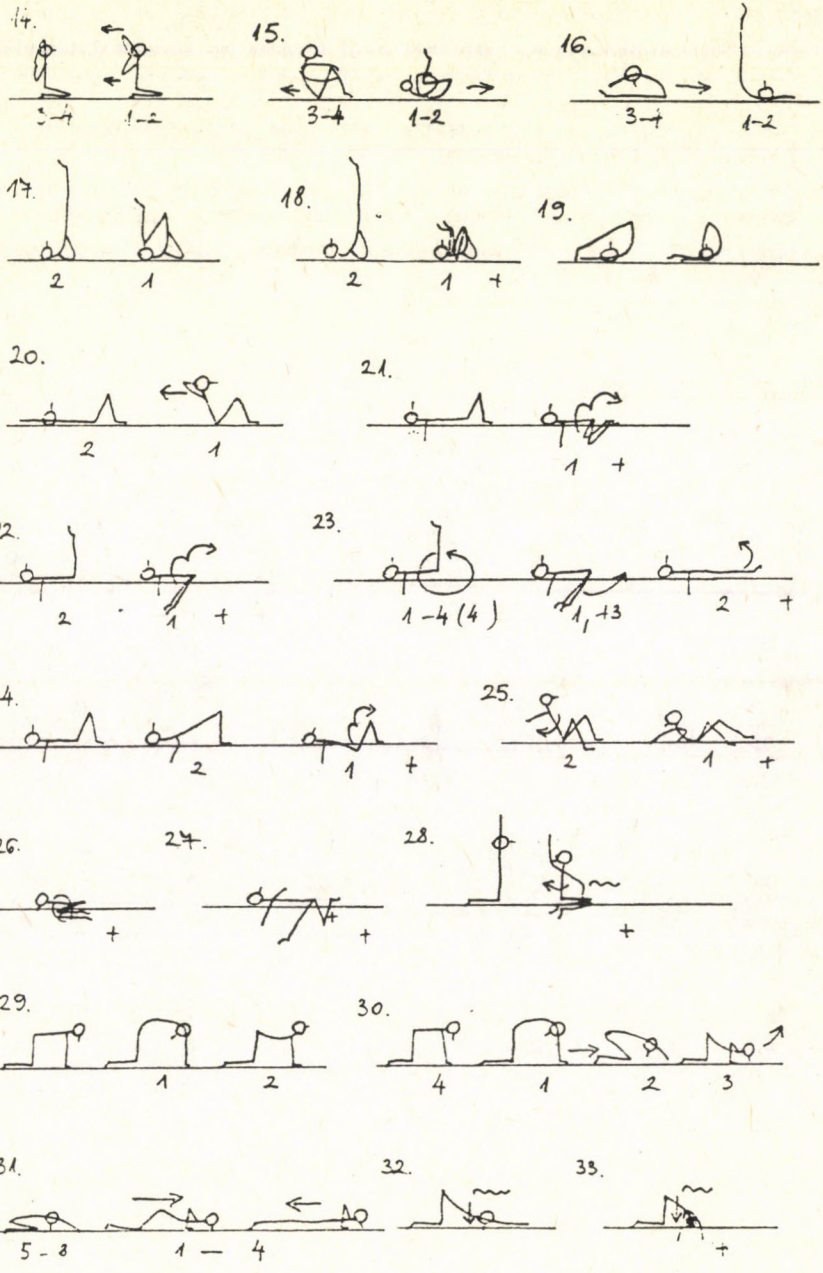
48. Bal guggolótámasz jobb láb hátul nyújtva; rugózás és sarokfordítás a talajra és föl; lábtartáscserével. (Ny csh; ckö.)

49. Fekvőtámaszban csipőemelés, sarok a talajon; emelkedés lábujjra és hátdomborítás, majd sarok leengedés és homorítás. (Ny.; Achilles-ín; v; csf.)

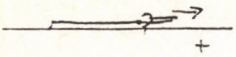
50. Hanyattfekvés - nyújtott vagy felhúzott térddel - ellazulás; egyenletes, folyamatos légzés. (R)

A gyakorlatok ábrái




14.
3-4
1-2
15.
3-4
1-2
16.
3-4
1-2
17.
2
1
18.
2
1
+
19.
20.
2
1
21.
1
+
22.
2
1
+
23.
1-4 (4)
1,+3
2
+
24.
2
1
+
25.
2
1
+
26.
+
27.
+
28.
+
29.
1
2
30.
4
1
2
3
31.
5-8
1 — 4
32.
33.
+

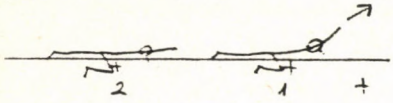
34.



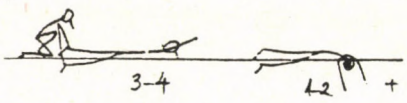
35.



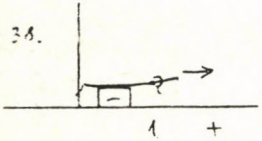
36.



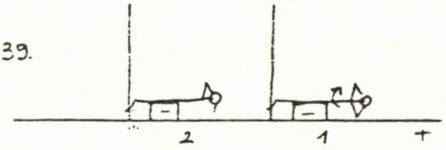
34.



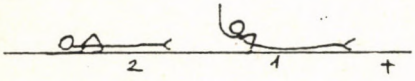
38.



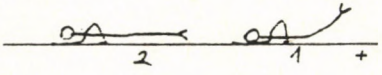
39.



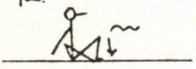
40.



41.



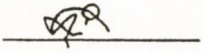
42.



43.



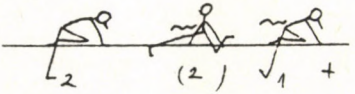
44.



45.



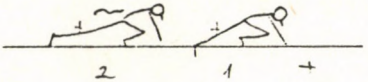
46.



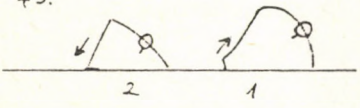
47.



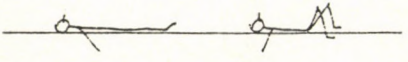
48



49.



50.



IRODALOM

1. Csider T.: Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatai és mozgáselemzése. Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézete. Bp. 1987.

2. Lukovich I. - Szabó L.: Vívás, vívómesterség. Sport. Bp. 1986.

3. Miltényi M.: A sportmozgások anatómiai alapjai. Sport. Bp. 1980.

4. Péter M. - Árky N.: A sportsebészet alapjai. Sport. Bp. 1981.

5. Roi, G. S. - Fasci, A.: Indagine sugli eventi traumatici nelle gare giovanili di scherma. (Medicina dello Sport. 1986. 39.)

6. Szabó L.: A vívás és oktatása. Sport. Bp. 1977.

GÁL, Eszter

Deformities and Occupational Hazards in Fencing

I aimed at determining the sensitivity of fencers' organism to injuries, the effective risks to injuries and their character, which may arise in the course of the career, and the so called occupational hazards that influence the activities of coaches.

The analysis primarily serves for prevention. Biased exertion, one-sidedness and asymmetry cause considerable disadvantages. This phenomenon shows an ever rising tendency. The further consideration of the problem is the task of coaches, hygenical gymnasts and sports physicians. A grounding program has to be elaborated which appropriately prepares the future fencers for the tolerance and counterbalancing of expectable inconveniences.

ГАЛ, Эстер

Анализ деформированностей и профессиональных вред, возникающих при фехтовании

Моей целью было то, чтобы выявить невралгические с точки зрения травм точки фехтовальщиков, эффективную опасность травмирования, возникающую в ходе карьеры, их характер, и те, так называемые профессиональные вреды, которые влияют на деятельность тренеров. Анализ служит в первую очередь превентивным целям. Весьма значительны те недостатки, которые вытекают из ассиметрии и односторонности. В этом явлении наблюдается все усиливающаяся тенденция. Дальнейшие размышления на эту тему должны задачей тренеров, специалистов лечебной физкультуры, физкультурных врачей. Необходимо разработать подготовительную к фехтованию программу, которая целенаправленно подгатавливает будущих фехтовальщиков к возможным неприятностям, к компенсации их и к перенесению трудностей.

RIGLER Endre - BARABÁS Judit

MÉRKŐZÉSMEGFIGYELÉSEK AZ 1988. ÉVI NŐI RÖPLABDA IFJÚSÁGI BARÁTSÁG VERSENYEN

1. Bevezetés

Az Ifjúsági Barátság Versenyek az utánpótlás korú fiatalok számára kiírt versenyzési lehetőségek. A résztvevő országokat immár hagyományosan közép- és kelet-európai csapatok, valamint a KNDK és Kuba jelenti, tehát fogalmazhatunk úgy, hogy a küzdelmek során betekintést kapunk a hagyományos európai iskolák mellett az ázsiai és közép-amerikai játékfelfogásokba.

Az 1988. évi versenyek házigazdája Lengyelország volt, s a rendező Gorzów városa ideális körülményeket biztosított a résztvevő kilenc ország tíz csapata számára. Munkánkban rövid áttekintést, majd értékelést kívánunk adni a torna küzdelmeiről. A csapatok eredményességének, illetve mérsékelt szereplésének háttérvizsgálatát a helyszínen végzett közvetlen mérkőzésmegfigyelések alapján készítettük. A résztvevők támadási és védekezési sajátosságainak feltérképezésével egyben választ várunk arra, hogy a csapatok teljesítménye menynyiben tükröződik az általunk használt teljesítményösszetevőkre irányuló adatrögzítési metodikában.

2. Előzmények, a felmérés körülményei és módszere

A résztvevő csapatokat a rendezők az alábbi két csoportba sorolták:

A csoport	B csoport
Szovjetunió (URS)	Bulgária (BUL)
Koreai NDK (PRC)	Kuba (CUB)
Csehszlovákia (TCH)	Románia (ROM)
NDK (GDR)	Magyarország (HUN)
Lengyelország "B" (POL_B)	Lengyelország "A" (POL_A)

(Megjegyzés: A csapatok játékosait testmagasság és a versenymúltra utaló válogatottságuk számának feltüntetésével az 1. számú mellékletben adjuk közre.)

A korábbi, 1984. évi női IBV-n induló csapatok átlagos testmagasságával összevetve (3) megállapíthatjuk, hogy a mostani mezőny - ha szerény mértékben is -, de magasabb játékosokból állt.

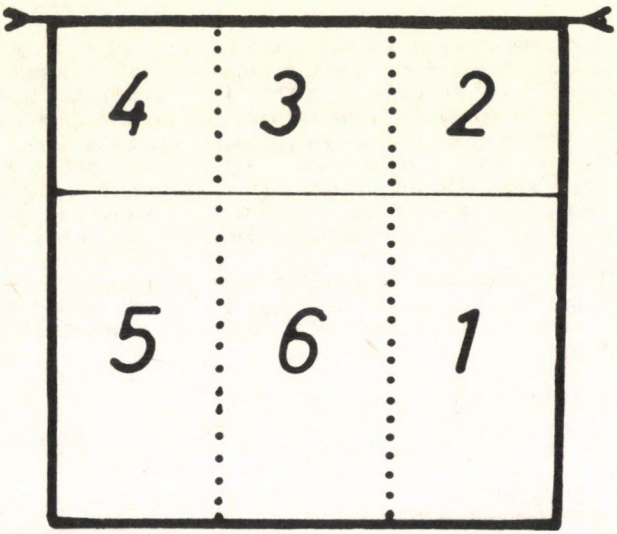
A kiírás értelmében a csapatok csoportukon belül körmérkőzést játszottak, s az 1-2. helyezett került a négyes döntőbe. A helyezések további eldöntését a keresztjátékok jelentették, mind az 1-4., mind az 5-8. helyezés esetében. Ez a versenyrendezési forma egy csapat számára 6. a 9. helyért játszók számára 5 mérkőzést jelentett.

A 29 lejátszott mérkőzést követően az alábbi végeredmény alakult ki. (1. táblázat)

A csapatok teljesítményének alakulását a támadásuk és védekezésük néhány sajátossága mentén kísértük nyomon. A támadás megfigyelésére alkalmazott metodika (1; 2; 4; 5.) lehetővé tette annak rögzítését, hogy a játékos (mezszám alapján) mely pályarészről az ellentérfél mely pályarészére támad. A

pályarészek megjelölésére az elfogadott számozás szolgál (1. ábra) A jegyzetelési technika értelmében tehát numerikus formában fejezhettük ki a támadásokat, ahol a számok egymásutánisága a ki? honnan? hová? kérdéseket válaszolja meg.

Például: 1024, azaz a 10-es játékos a 2-es helyről a 4-es helyre, majd 336, azaz a 3-as játékos a 3-as helyről a 6-os helyre támad.



1. ábra

A röplabda térfél hagyományos számozása

1. táblázat

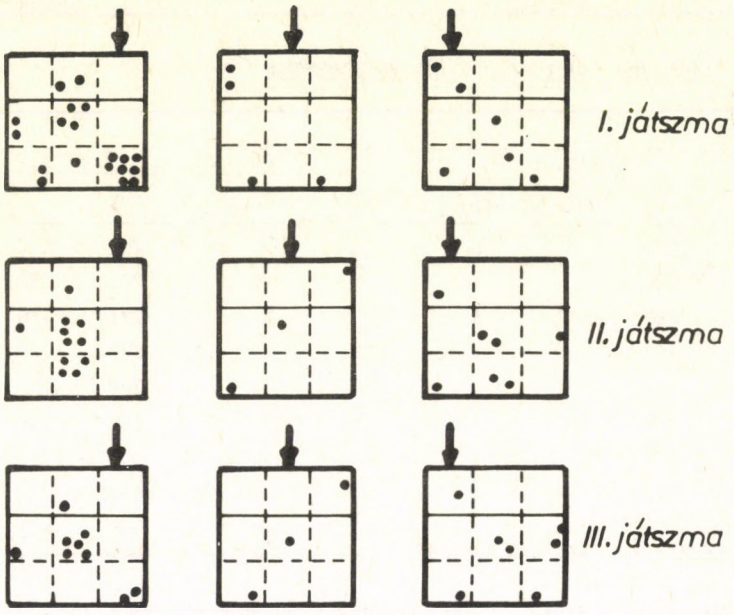
Az 1988. évi női röplabda IBV végeredménye

Helyez.	Ország	Játsz. mérk. (f)	Győz. (f)	Ver. (f)	Játszmák Gy	Játszmák V	Poen Gy	Poen V	Pontszám
1.	URS	6	6	-	18	2	294	132	12
2.	BUL	6	5	1	14	4	269	191	11
3.	PRC	6	4	2	13	8	271	226	10
4.	ROM	6	3	3	10	12	248	257	9
5.	CUB	6	4	2	14	7	280	216	10
6.	TCH	6	3	3	12	9	266	236	9
7.	GDR	6	2	4	6	13	198	249	8
8.	HUN	6	1	5	4	14	154	294	7
9.	POL_A	5	1	4	6	13	183	251	6
10.	POL_B	5	0	5	1	15	111	232	5

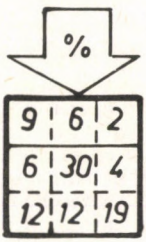
Jelölések: Gy = győztes
V = vesztes

A jegyzetelésnél ügyelni kellett arra, hogy az irány megjelölésénél döntően a "szándékot" jegyezzük fel, hiszen a labda tényleges becsapódásának helyét egyéb körülmények is befolyásolhatják (pl.: sánc, háló). Azokban az esetekben, ha a támadó tudatosan játszik az ellenfél sáncára avagy ejt, úgy értelemszerűen a támadás irányát az ellenfél hálóközeli pályarészeire kell jelölnünk. A regisztráló technika további, a támadás típusára és eredményességére vonatkozó információk rögzítésére is alkalmas. A számok végére tett kiegészítő jelzésekből ("e" = ejtett labda; "k" = kombinált támadásokból született befejezés; "d" = húzott vagy dobott labda; "." = pontot vagy forgást, "-" = pontvesztést vagy nyitásvesztést eredményező labda) az akció eredményességére vonatkozóan tehetünk megjegyzéseket. A kiegészítő jelek nélküli akciónál a támadás következtében a labdamenet nem ért véget. A jegyzeteléshez 1 fő szükséges, aki egy csapatot figyel. Az összesítés után meghatározható a forgást vagy pontot érő támadások aránya, a támadáson belüli ejtések százaléka, a domináns támadóhely, illetve támadási irány, valamint a leggyakoribb, támadást befejező játékos.

A csapatvédekezés megfigyelésére előzetesen játszmánként három pályarajzot készítünk (2. ábra). A jegyzetelés logikája azon alapul, hogy a védekező



ÖSSZESÍTÉS (n=67=100%)



Mérkőző csapatok:PRC-BUL
Jegyzetelt csapat: PRC
női IBV, 1988.



A pályarészek számozása a védekezés jegyzetelésében

2. ábra

Adatlap a védekezés jegyzeteléséhez

csapat a nyíllal jelölt támadás hárítására választott védekezési koncepciójának megfelelően - esetleg ötletszerűen - elrendeződik, aminek következtében a pályán ún. "biztosított" (lefedett), illetve szabadon hagyott területek képződnek. Lévén, hogy a jegyzetelés a védekező csapat gyenge pontjainak felfedésére irányul, a jegyzetelőnek azt a pályarészt kell megjelölni ("."), amelynél a viszonylagosan legnagyobb szabadonhagyott felület maradt. (Megjegyzés: a hagyományos pályabeosztás itt annyiban tér el, hogy a hátsó pályarészeket kettős számozással látjuk el.) Ezekre a pályarészekre utalunk a ponttal, függetlenül tehát attól, hogy a támadás valóban ide irányult-e, vagy sem! Minden egyes támadás esetében csak egy, a leginkább biztosítás nélkül hagyott területet jegyezzük fel. A dokumentáláshoz ugyancsak 1 fő szükséges, majd a mérkőzés végén, összesítés következtében, százalékosan kimutatható az a játékmező, amelyet az illető csapat a legkevésbé védett - azaz a támadó csapatnak mely területet kellett leginkább céloznia. (Itt volt a legtöbb pont.)

A torna jegyzetelését végezve arra törekedtünk, hogy valamennyi csapat támadásáról és védekezéséről legyen adatunk. Elmondhatjuk, hogy a lehetséges 29 mérkőzésből végül is 19 mérkőzésről rögzítettünk adatokat a 2-3. sz. mellékletben bemutatott megoszlás szerint.

(Megjegyzés: A magyar csapat szerepléséről - hiszen itt az egyéni teljesítmények kimutatásához szükséges kiegészítő megfigyelésekről is szó volt - külön, a 4. fejezetben számolunk be!)

3. Eredményeink

3.1 A csapatok támadási sajátosságairól

3.1.1 Általános jellemzők

Az alábbi, 2. táblázatban arról kapunk betekintést, hogy a megfigyelt csapatok által elért helyezés érdekében hány támadás történt, s ennek alapján milyen a támadások kihasználtsága. Megállapítható, hogy az I-II. helyezést elért csapatok támadásaikat legalább 50-56 %-ban ponttá érlelik, míg a kevésbé képzetteknél ez az arány csupán 35-40 %-os. A rangkorrelációs együttható alapján elmondhatjuk, hogy statisztikailag jelentősnek minősülő összefüggés tapasztalható a helyezések és a támadások hatásossága (azaz a pozitív, tehát nyitásjogot vagy pontszerzést eredményező) között ($r = 0{,}8542$; $p < 5\ \%$), igazolva azon megállapítást, hogy az eredmény alakításáért döntően a sikeres pozitív eredménnyel járó támadásbefejezés a felelős.

Szakmailag szükségesnek tartottuk az összes támadásból a pontot, illetve nyitásjogot vesztő, valamint az ún. "alibi" támadások gyakorisága szerinti csoportosítás összevetését is a helyezési rangsorokkal elvégezni rangkorrelációs számítással. Keresve a támadások további minősítése és a csapatok helyezése közötti kapcsolat, illetve viszony előjelét és nagyságát elmondhatjuk, hogy sem a sikertelen támadásgyakoriságok ($r = -0{,}3917$; $p > 5\ \%$), sem az ún. "alibi" támadások gyakoriságai ($r = -0{,}7038$; $p > 5\ \%$) nem mutatnak jelentős összefüggést, utalva arra, hogy a helyezések eldöntéséért valójában nem ezek, hanem a korábban említett pozitív előjelű gyakoriságok a felelősek. Az "alibi" gyakoriságok negatív előjele és viszonylag magas együtthatója azonban azt jelzi, hogy a tabella végén szereplő csapatok támadásbefejezése kevésbé hatásos, az akciójuk után folytatódik a játék mégpedig úgy, hogy "átadták" a kezdeményezés lehetőségét az ellenfélnek.

2. táblázat

A támadások minősége és típusa

Megfigyelt csapat	Megfigyelt mérkőzés (f)	Megfigyelt játszmák (db)	Összes támadás (f)	TÁMADÁSOK MINŐSÉGE "+" (f)	%	"0" (f)	%	"-" (f)	%	TÁMADÁSOK TIPUSA Ejtés és dob. (f)	%	Kombináció (f)	%
URS	3	11	335	186	56	101	30	48	14	44	13	2	1
BUL	3	10	301	150	50	97	32	54	18	53	18	0	0
PRC	3	9	297	127	43	114	38	56	19	77	26	34	12
ROM	4	15	415	174	42	179	43	62	15	95	23	13	3
CUB	3	10	328	163	50	107	32	58	18	46	14	1	0
TCH	3	12	380	157	41	160	42	63	17	71	19	6	2
GDR	3	9	247	84	34	113	46	50	20	49	20	0	0
POL_A	3	10	264	93	35	128	49	43	16	43	16	1	0
POL_B	2	6	135	52	39	58	42	25	19	30	22	2	1
Rangkorrelációs együttható értéke a helyezéssel				r=0,8542 p<5 %		r=-0,7083 p>5 %		r=-0,3917 p>5 %		r=-0,2000 p>5 %		r=-0,279 p>5 %	

Megjegyzés: A táblázat a 8. helyen végzett magyar csapat (HUN) értékeit nem tartalmazza.

A támadások között a sportgyakorlat többnyire megkülönböztetetten kezeli az ejtések számát, gyakoriságát. Mi is megnéztük, hogy mi a viszonya az ejtések és dobások előfordulásának a jegyzetelt összes támadáshoz. A gyakoriságok ugyancsak a 2. táblázatban láthatók. Az ejtésgyakoriságok és a helyezések közötti rangkorrelációs számítás ($r = -0{,}2000$; $p > 5$ %) azt jelzi, hogy nem ismerhető fel különösebb tendencia a csapatok kvalifikációja és az ejtések gyakorisága között. Hasonló következtetésre jutunk akkor is, ha a támadáson belül elkülönítjük az ún. kombinált támadásokat. (Megjegyzés: kombinált támadásnak azon megoldási módot tekintettük, amikor egyazon akció során legalább két (vagy több) játékos egyidejű, aktív mozgást végez a labdára, mégpedig úgy, hogy az akció indulásának pillanatában elfoglalt helyét lényegesen megváltoztatja, s ezáltal potenciálisan ütőjátékossá válik.)

A PRC csapatot leszámítva - ahol a támadásbefejezés átlagosan 12 %-ban kombináció eredménye - továbbra sem tapasztaljuk a gyakori variált támadásbefejezést, pontosabban ez esetben is fogalmazhatunk úgy, hogy ezen korosztály továbbra is az "egyszerűbb" támadásbefejezést tekinti eredményre vezetőnek, s döntően ezt alkalmazza a kétségtelenül látványosabb, gyakran azonban öncélú, nagy hibaforrást jelentő variációk helyett.

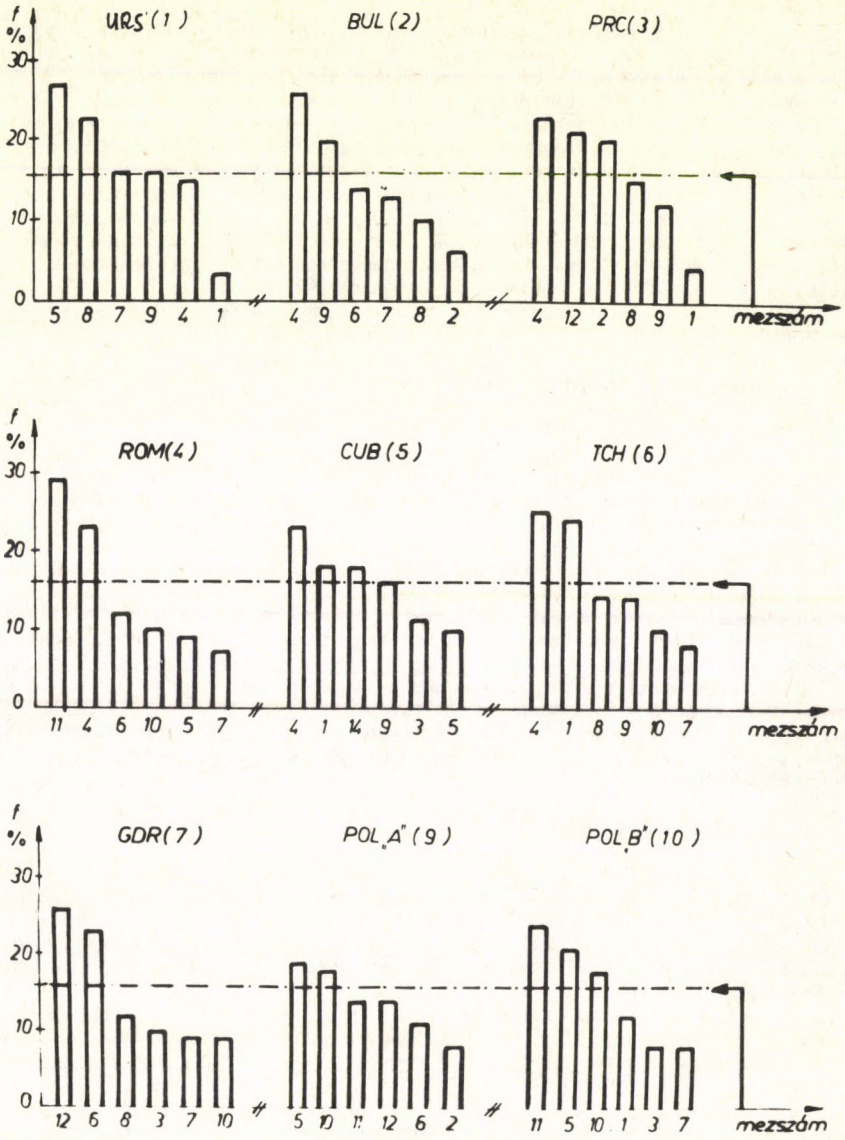
Megvizsgáltuk, hogy a magyar csapat tornabeli ellenfelei mennyire "kiforrottak", kiegyensúlyozottak, illetve mennyire keresik még az edzőkollégák az optimális csapatszerkezetet. E kérdés vizsgálatára alkalmasnak véljük a kezdő csapat játékosainak, illetve a cserejátékosok szerepltetésének megfigyelését.

Összességében elmondható, hogy a kilenc megfigyelt csapatból csaknem mindenütt van 6 olyan játékos, akik csapatuk támadásbefejezéseit 90 %-os gyakorisággal vállalták el, oldották meg. (A lengyeleknél 84 %-os, a szovjeteknél 100 %-os ebben a vonatkozásban a kezdő csapat.) Mi abból indulunk ki, hogyha azonos mértékben vállalkoznak a csapattagok az akcióbefejezésre, úgy kb. 16-17 %-nyi gyakoriság esik minden játékosra. Mégis azt tapasztaljuk - s ebben igazol bennünket a 3. ábra is -, hogy minden csapatban van legalább két olyan kulcsjátékos, akik a támadás befejezéséből az akciók több, mint 50 %-át maguk végzik. (Megjegyzés: a mezszámuk alapján - az 1. sz. mellékletből - megismerhetjük őket!)

3.1.2 A támadóhelyek megoszlása

A hálómenti (2-es, 3-as, 4-es) pályarészekről, valamint a hátsó sorból jövő támadások átlagos gyakoriságait a 3. táblázatban és a 4. ábrán adjuk közre. Az első pillanatban kitűnik, hogy nevezett csapatok döntően (mintegy 96-97 %-ban) a támadó vonalon belülről indítják az akcióbefejezést. Ez azt jelenti, hogy ugyan már felfedezhető a hátulról jövő ütés, mint hatásos támadóelem, azonban ez még nem gyakori!

Ami pedig a hálómenti támadóhelyet illeti, megállapíthatjuk, hogy a gyakoriságok nem egyenlően oszlanak meg az egyes játékmezők között. Továbbra is dominálnak a 4-es helyről jövő támadások ($\bar{x}_4 = 49{,}2 \pm 6{,}6$ %), ugyanakkor a 3-as és 2-es pályarészről csaknem azonos a támadási gyakoriság ($\bar{x}_3 = 23{,}2 \pm 9{,}2$ és $\bar{x}_2 = 24{,}6 \pm 5{,}4$ %). Az eredmények szinkronban vannak az 1984. évi Mongóliában rendezett női IBV megfigyeléseivel (3), amit a relatív gyakoriságok között számított kétmintás "t"-próba együtthatói igazolnak:



3. ábra

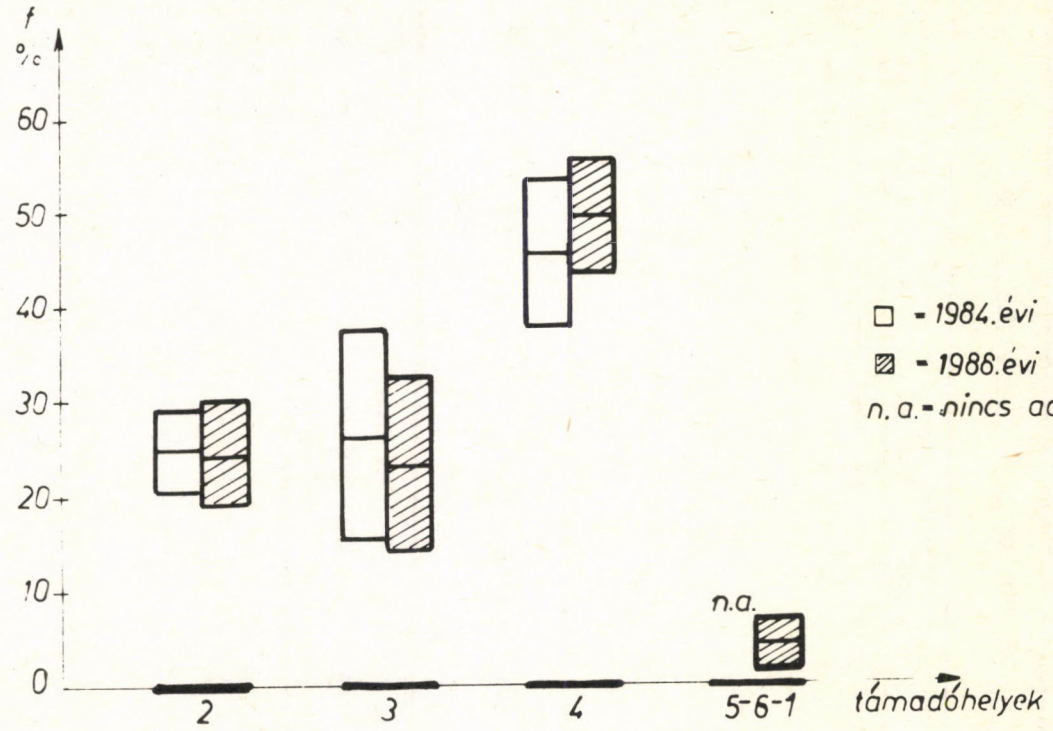
A csapatok játékosainak támadásbefejezési gyakoriságai

3. táblázat

A támadások megoszlása a támadóhelyek alapján

Helyezés	Csapatok	2-es helyről		3-as helyről		4-es helyről		hátulról	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1.	URS	93	28	66	20	158	47	18	5
2.	BUL	69	23	65	22	147	49	20	6
3.	PRC	46	15	135	45	115	39	1	1
4.	ROM	128	31	50	12	228	55	9	2
5.	CUB	81	25	86	26	157	48	4	1
6.	TCH	107	28	68	18	187	49	18	5
7.	GDR	41	17	48	19	155	63	3	1
9.	POL_A	74	28	61	23	123	47	6	2
10.	POL_B	36	26	33	24	62	46	4	4
Összes		$\bar{x}$=24,6 s= 5,4		$\bar{x}$=23,2 s= 9,2		$\bar{x}$=49,2 s= 6,6		$\bar{x}$=3,0 s=2,0	
A rangkorrelációs együttható értéke a helyezéssel		r=-0,050 p > 5 %		r=-0,067 p > 5 %		r=-0,017 p > 5 %		r= 0,300 p > 5 %	

Megjegyzés: A táblázat a 8. helyen végzett magyar csapat (HUN) értékeit nem tartalmazza



4. ábra

A támadóhelyek megoszlása

4. táblázat

Támadási irányok gyakorisága és ennek a helyezéssel mutatott kapcsolata

Helyezések	Csapatok	Összes támadás (f)	Támadási irányok az ellenfél pályarészeire											
			1-re		2-re		3-ra		4-re		5-re		6-ra	
			(f)	%	(f)	%	(f)	%	(f)	%	(f)	%	(f)	%
1.	URS	335	80	24	43	13	33	10	35	10	67	20	77	23
2.	BUL	301	30	10	78	26	45	15	37	12	37	12	74	25
3.	PRC	297	45	15	58	20	51	17	28	9	57	19	58	20
4.	ROM	415	61	15	88	21	41	10	49	10	80	20	96	24
5.	CUB	328	57	17	64	20	36	11	28	9	74	22	68	21
6.	TCH	380	84	22	74	19	46	12	40	10	57	15	79	22
7.	GDR	247	51	21	61	25	26	11	10	4	42	17	57	22
9.	POL_A	264	56	20	43	16	25	16	24	14	46	15	70	20
10.	POL_B	135	20	15	26	19	21	16	19	14	21	16	28	20
		$\bar{x}$		17,7		19,9		13,1		10,2		17,3		21,9
		s		4,4		4,0		2,9		3,0		3,2		1,9
A rangkorrelációs együttható értéke a helyezéssel			r=-0,050 p > 5 %		r=0,168 p > 5 %		r= 0,337 p > 5 %		r=0,225 p > 5 %		r=0,302 p > 5 %		r=0,620 p > 5 %	

Megjegyzés: A táblázat a 8. helyen végzett magyar csapat (HUN) értékeit nem tartalmazza

2-es pályarész: t = 0,1291 p > 5 %,
3-as pályarész: t = 0,7730 p > 5 %,
4-es pályarész: t = 0,8871 p > 5 %.

(Megjegyzés: az 1984. évi IBV-n a hátulról jövő támadások gyakoriságait még nem különítettük el.)

A támadási gyakoriságok és a helyezések között rangkorrelációt számolva az alábbi együtthatókhoz jutottunk:

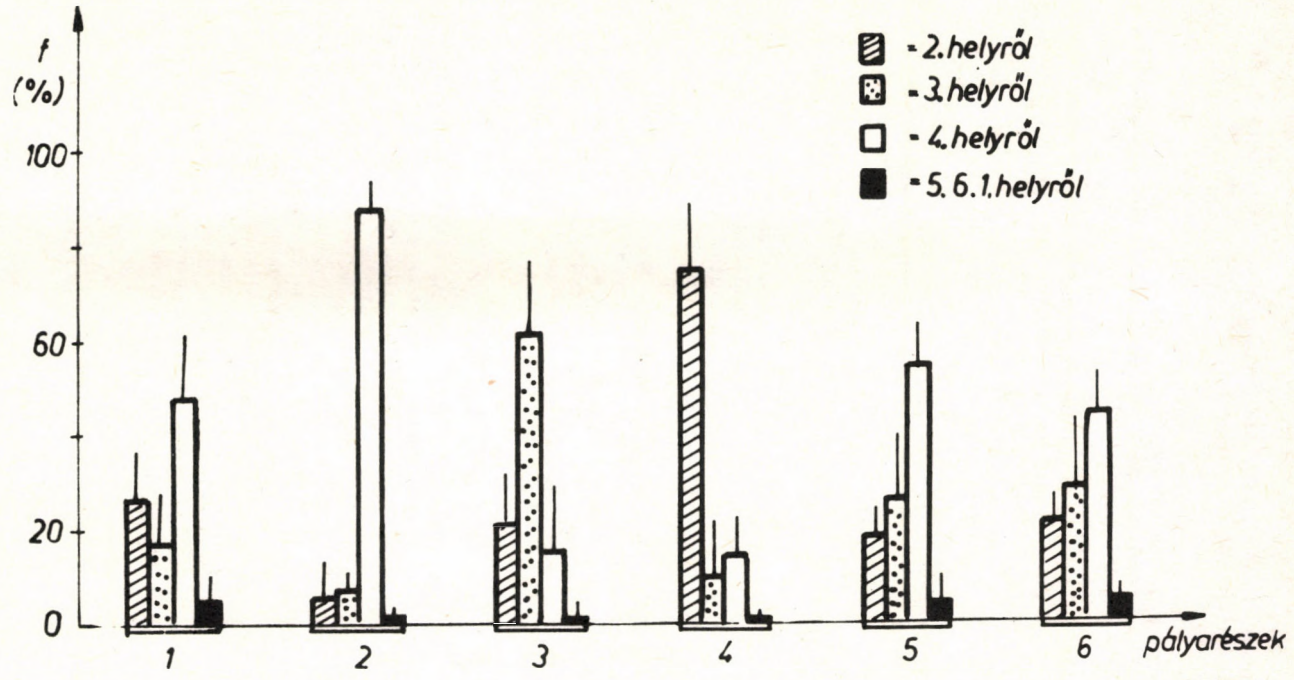
2-es helyről jövő támadások: r = - 0,0500 p > 5 %,
3-as helyről jövő támadások: r = - 0,0666 p > 5 %,
4-es helyről jövő támadások: r = - 0,0167 p > 5 %,
hátsó sorból jövő támadások: r = 0,3000 p > 5 %.

A számítások értelmezése szerint megállapíthatjuk, hogy statisztikailag semmiféle összefüggést nem lehetett találni a támadóhelyekről jövő akciók gyakorisága és a csapatok tornán mutatott végső helyezése között. Ezen eredményünk összhangban van és újólag megerősíti korábbi megfigyelésünket (3) és egyértelműen arra utal, hogy nevezett korosztályi csapatok támadásbefejezéséről az eredményalakítás szempontjából nem a váratlanság az igazán döntő komponens, hanem úgy tűnik, ettől jobban meghatározza az eredményességet a támadásbefejezés kivitelének minősége (pl.: erőteljessége, illetőleg a cseles megoldások, ejtések).

3.1.3 A támadási irányok megoszlása

A 4. táblázat arról informál bennünket, hogy a csapatok támadásaikat mely pályarészre irányítják. Abból indulhatunk ki, hogy azonos arányú veszélyeztetés esetén valamennyi pályarészre kb. 16,5 %-ban irányulnak az akciók. Az ettől való eltérés utal a csapat támadásvezetésének jellegzetességére, ami természetesen igazodik az ellenfél sáncolásához. A táblázat értelmében elmondhatjuk, hogy a labdabecsapódás irányai eltérőek, a 6-os, 2-es helyekre több, a 4-es, 3-as helyekre kevesebb gyakoriság jut. Magyarázatként részben a háló és a "sáncárnyék" szolgál. Lévén a jobb és bal sarok veszélyeztetettsége csaknem azonos, a sarokból szervezett befutásra ebben a tekintetben mindkét oldal hasonló lehetőséget kínált. Mivel a 6-os hely közel 22 %-ban vonzotta a támadásokat, így ennek védése jelentős feladatnak minősült. A táblázatból tájékozódhatunk arról is, hogy a csapatok a támadási irányokat tekintve milyen értékeket mutatnak. A helyezések és a pályarészekre eső gyakoriságok közötti rangkorrelációs számítás együtthatói (4. táblázat) ebben a vonatkozásban sem jeleznek statisztikailag jelentősnek minősülő összefüggést. Ugyanakkor figyelemreméltó az 1-es és 3-as pályarész rangkorrelációs együtthatóinak negatív előjele. Tendenciájában ez ugyanis azt jelzi, hogy a kevésbé eredményes csapatok viszonylag több támadást irányítottak a bal szöglet és háló menti közép felé.

A támadási irányokat a támadóhelyek szerinti "finomabb" bontásban is megfigyelhetjük (5. ábra). Első pillanatban az tűnik fel, hogy a támadóhellyel szemközt lévő pályarész (tehát a 2-es hellyel szembeni 4-es, a 3-assal szembeni 3-as és a 4-es hellyel szembeni 2-es) nagy gyakorisággal kerül veszélybe. A jelenség hátterében két okot is vélünk: ezen korosztályok - technikai képzettségükből fakadóan - viszonylagosan kevésbé tudják elkerülni a sáncot, másrészt pedig - ez feltétlenül a védekezés eredményességének tudható be! - a



5. ábra

A támadások irányai

védő csapatok hatásos, többnyire már kettős sáncot tudnak képezni az ütés ellenében. Azon támadójátékosoknál pedig, akik technikailag eléggé képzettek ahhoz, hogy a velük szemben levő sáncot: "sáncról kiütésekkel" támadják, úgy - a jegyzetelés logikájának megfelelően - ezen teljesítmények is a leütésekkel szembeni pályarészek gyakoriságát növelték.

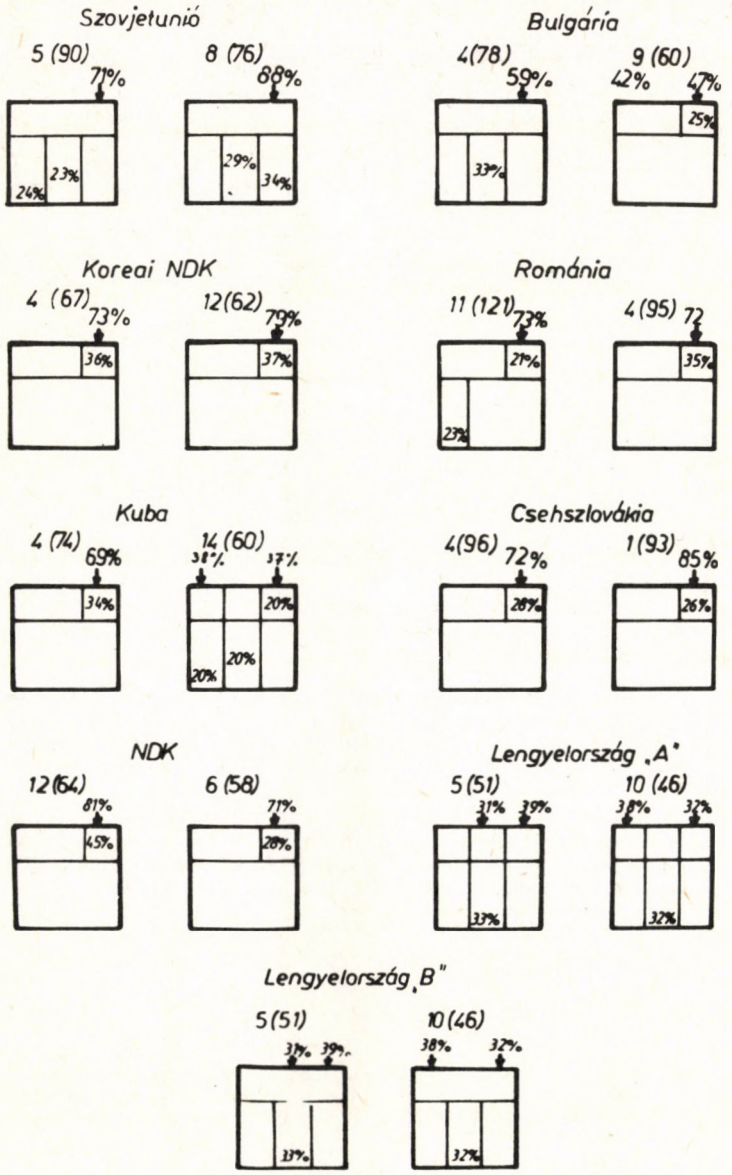
Ezenkívül 2-es helyről gyakorta találkozunk átlós irányú, 5-ös és 6-os helyeket veszélyeztető támadásokkal. Ugyanakkor "éles átlóba", a 2-es hely irányába indított támadások gyakorisága továbbra is alacsony. Ezen ismeretek egybecsengenek korábbi megfigyeléseink tapasztalataival. (3)

A középről indított akcióknál a szemben lévő 3-as helyen kívül döntően a 6-os helyet tekintjük támadottnak. Ide egyrészt a sánc fölötti (azt esetleg érő) és hátsós helyre irányuló leütések, valamint a pálya közepére célzott ejtések, dobások miatt jött sok támadás. Azon klasszikus edzői tanács, hogy középről támadó játékos a vele szembe állított kettes, vagy hármas sánc ellenében eséllyel támadhatja az ellentérfél szögleteit (2-es, 4-es pályarészek), megfigyelésünk szerint kevéssé jutott érvényre. Minden bizonnyal azért, mert az alacsonyabb ívű labdákat egy gyors, lendületes támadómozgásból nehéz volt elfordítani és a szögletekbe helyezni. A középről jövő cseles támadásokkal szemben sokszor csak egyes sánc maradt, de a leszakadó játékosok a hálótól kihúzódva eséllyel biztosították a szögletet a dobásokkal és ejtésekkel szemben.

A 4-es helyről jövő ütések nyomán a vele szemben lévő 2-es helyen kívül az 5-ös és 6-os - tehát az átlós irányba eső! - pályarészek kerülnek veszélybe. Új elem, hogy az 1-es helyre is sok leütés irányul, jelezve azt, hogy vállalják az ütők a vonalütések kockázatát, valamint ezáltal nehezíteni kívánják a jobb oldali befutás szervezését. Ezúton is tapasztalhattuk az 5-ös pályarészen játszó védőjátékos kulcsfontosságát a keresztirányú ütések védésében és a pálya közepének biztosításában. Az éles átló (tehát az ellentérfél 4-es helye) kevés támadást kapott. Ezen tapasztalataink teljes mértékben igazolják korábbi felismeréseinket (3), mintegy arra utalva, hogy felismerhető és tartósnak bizonyul a korosztály támadásfelfogására vonatkozó ezen jellegzetesség.

3.1.4 A csapatok kulcsjátékosainak jellemző támadási irányai

Ezen kérdés megválaszolásánál szeretnénk visszautalni a 3. ábrára, ahol a támadásbefejezések gyakoriságaiban láthatjuk a csapatok legeredményesebb 6-6 játékosát. Egységesen csapatonként a legtöbbször támadó játékosok jellemzésére szolgál az alábbi, a 6. ábra. A játékos névszáma mellett - zárójelben - az általa végzett támadásbefejezés gyakorisága látható. A pályarajzon feltüntettük a támadóhelyek megoszlását, (%), valamint a leggyakoribb támadási irányt. A támadóhelyek és támadási irányok tekintetében meglévő individuális különbségek ellenére felismerhető a csapatok egészére vonatkozó támadási karakterisztika. Mindenképpen számolnunk kell azzal, hogy nevezettek feltehetően játéklehetőséget kapnak a későbbiekben nemzeti válogatottjukban is, így a támadásukról készített lőlap - véleményünk szerint - haszonnal forgatható a későbbiekben. Feltűnő, hogy a legeredményesebbnek tartott befejező játékosok milyen magas gyakorisággal választják támadóhelyül a 4-es játékmezőt.



6. ábra

A csapatok támadóinak legeredményesebb lőlapja

Az akcióbefejezés kulcsjátékosainál tapasztalt sajátosságok - éppen mert ők a kulcsjátékosok! - döntően befolyásolják csapatuk támadási karakterisztikáját.

3.2 A csapatok védekezési sajátosságairól

A 2. ábrán bemutatott jegyzetelési adatlap értelmében a védtelenül hagyott pályarészek megjelölésére építettünk metodikánkban. A magyar csapat kivételével minden résztvevőről készítettünk 1-1 megfigyelést. (A kevés esetszám miatt az esetlegesség nem zárható ki, azonban úgy véljük, hogy a metodika "bevizsgálására" és az alapvető tendenciák felismerésére ebből a megfigyelt mérkőzésszámból is kiindulhatunk.)

Az összefoglalásul kapott relatív gyakoriságokat és az ezekből számított átlagokat az 5. táblázatban, majd a 7. ábrán szemléltetjük. (Megjegyzés: az ábra a szabadon, illetve védtelenül hagyott pályarészek relatív gyakoriságait mutatja.) Elismerjük, hogy az átlagszámítás torzítást eredményez, sőt megvan annak a veszélye is, hogy a csapatokat tartósan jellemző karakter elsikkad, mégis, a védekezésre vonatkozó általános megállapítást csak az értékek átlagolása, egyfajta feldúsítása révén tudjuk elképzelni. Az ábra azt mondatja velünk, hogy az IBV-n széles körben elterjedt védekezés a hátsós rendszer volt, aminek következtében a leginkább védtelenül hagyott pályarész a térfél közepe (jelölésünk értelmében a 6/1). Továbbra is sikerrel támadhatók voltak a sarkok, valamint az 5-ös (5/1-es) pályarész. A támadási irányokhoz hasonlóan ezúttal is elvégeztük a szabadon hagyott pályarészek relatív gyakoriságai és a csapatok helyezése között a rangkorrelációszámítást. (6, 7, 8. táblázat)

Statisztikailag nem találtunk jelentősnek ítélhető összefüggést a vizsgált jellegekben. Ennek alapján úgy fogalmazhatunk, hogy a csapatok helyezését (illetőleg a végső sorrendet meghatározó eredményességet) közvetlenül nem befolyásolta a védekezésben követett felfogás. A megállapítás hátterében a következőket véljük:

- feltehetően nem az volt a teljesítményalakítás döntő eleme, hogy a csapatok védekezésben követett koncepciója egymás számára meglepő volt, hanem inkább az, hogy a támadások nem minden csapatnál irányultak meghatározó gyakoriságban a "védtelenül" hagyott pályarészekre,

- a pillanatnyilag nem kellően biztosított pályarészek csak valószínűek voltak és nem kezelhetőek determinisztikus értelemben, azaz egy felkészült csapat képes volt az ide irányuló támadások tudatos hárítására azáltal, hogy helyezkedéssel - és nagy számú mentőérintéssel - ezeket is "bemozogta".

4. A magyar csapat szereplése

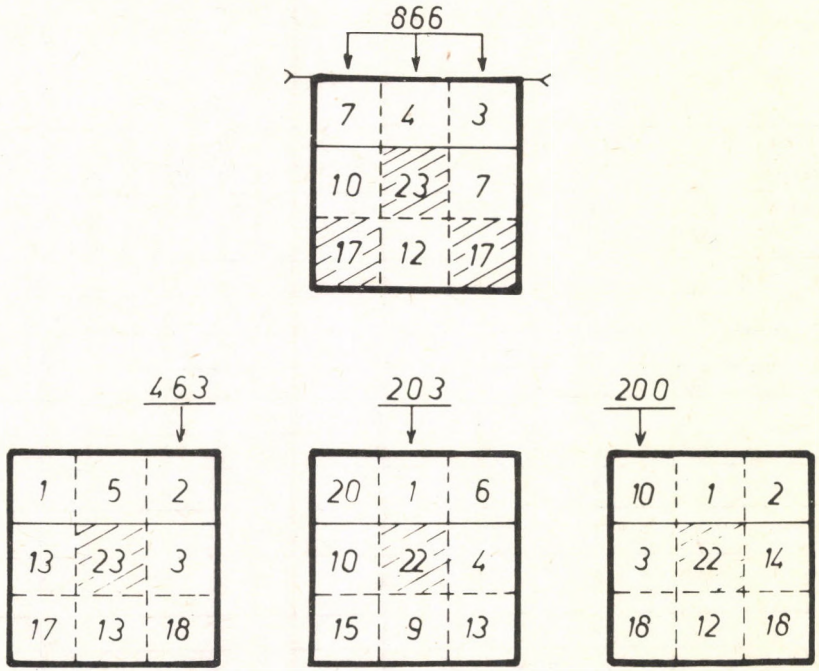
4.1 A csapatteljesítmény hátteréről:

A lejátszott 6 mérkőzés (ebből 1 győzelem) végül is a 8. hely megszerzését eredményezte. A magyar csapat küzdelmét különböző nagyságrendekkel fejezhetjük ki. A totál küzdelem a legátfogóbb, s a mérkőzés megnyeréséért folyik. (Ebben a megítélésben - lévén, hogy csak az első mérkőzést

5. táblázat

A szabadon hagyott pályarészek relatív gyakoriságai

Helyezés	Ország	Megfigyelt akció	A nem védett pályarészek relatív gyakorisága az összes támadás (N = 866) alapján (%)								
		(f)	1/2	1/1	2	3	4	5/1	5/2	6/2	6/1
1.	URS	49	4	14	0	0	6	8	10	47	16
2.	BUL	129	21	7	4	2	5	12	12	7	30
3.	PRC	67	21	3	3	4	9	6	12	12	30
4.	ROM	138	13	3	2	1	12	9	28	5	27
5.	CUB	53	13	9	2	0	6	11	19	11	29
6.	TCH	172	11	2	2	3	8	4	25	9	28
7.	GDR	105	18	6	6	8	9	8	17	1	27
9.	POL_A	111	20	2	5	17	6	11	12	7	20
10.	POL_B	42	26	12	0	0	0	17	19	12	14
Átlag		$\leq$ 826	$\bar{x}$=17,2 s= 6,4	6,7 4,2	2,7 2,1	3,8 5,6	6,8 3,3	9,6 3,8	17,1 6,3	12,3 13,5	24,6 6,2
A helyezéssel mutatott rangkorrelációs együttható			r=-0,3750 p > 5 %	0,2875 p>5 %	-0,1292 p>5 %	-0,2125 p > 5 %	0,1708 p>5 %	-0,2667 p > 5 %	-0,3958 p>5 %	0,2750 p>5 %	0,4583 p>5 %



7. ábra

Az 1988. évi női röplabda IBV csapatainak védekezési gyengéi a relatív gyakoriságok (%) alapján

6. táblázat

A szabadon hagyott pályarészek átlagos relatív gyakoriságai a 2-es helyről jövő támadások esetében

Helyezés	Ország	Megfigyelt akció	A nem védett pályarészek relatív gyakoriságai a 2-es helyről jövő támadások (N = 200) esetén (%)								
		(f)	1/2	1/1	2	3	4	5/1	5/2	6/2	6/1
1.	URS	12	0	25	0	0	0	8	17	33	17
2.	BUL	42	28	12	5	2	2	2	17	5	27
3.	PRC	19	10	10	0	0	21	0	16	16	27
4.	ROM	38	24	8	0	0	18	5	24	5	16
5.	CUB	15	0	20	0	0	0	7	27	13	33
6.	TCH	11	27	9	9	0	9	0	9	18	19
7.	GDR	27	19	15	0	4	11	0	19	0	32
9.	POL_A	16	19	0	0	0	31	0	19	12	19
10.	POL_B	20	35	25	0	0	0	5	20	10	5
Átlag		Σ 200	$\bar{x}$=18,0 s=12,3	13,8 8,3	1,6 3,2	0,7 1,4	10,2 11,1	3,0 3,3	18,7 5,1	12,4 9,6	21,7 8,9
A helyezéssel mutatott rangkorrelációs együttható			r=-0,3833 p > 5 %	0,1250 p>5 %	0,3500 p>5 %	0,2677 p>5 %	-0,1333 p > 5 %	0,4105 p>5 %	-0,3250 p > 5 %	0,3209 p>5 %	0,1500 p>5 %

7. táblázat

A szabadon hagyott pályarészek átlagos relatív gyakoriságai a 3-as helyről jövő támadások esetében

Helyezés	Ország	Megfigyelt akció	A nem védett pályarészek relatív gyakoriságai a 3-as helyről jövő támadások (N = 203) esetén (%)								
		(f)	1/2	1/1	2	3	4	5/1	5/2	6/2	6/1
1.	URS	7	0	14	0	0	44	0	0	28	14
2.	BUL	26	12	8	8	0	19	8	12	8	25
3.	PRC	10	10	0	20	0	20	0	30	0	20
4.	ROM	26	23	0	4	4	38	0	11	4	17
5.	CUB	14	14	7	7	0	22	22	14	0	14
6.	TCH	81	21	6	0	2	10	1	21	11	28
7.	GDR	21	5	5	5	5	29	0	29	0	22
9.	POL_A	10	20	0	10	0	0	20	10	20	20
10.	POL_B	8	13	0	0	0	0	35	13	13	26
Átlag		Σ 203	$\bar{x}$=13,1 s= 7,6	4,4 4,9	6,0 6,4	1,2 2,0	20,2 15,4	9,6 13,0	15,6 9,6	9,3 9,8	20,7 5,1
A helyezéssel mutatott rangkorrelációs együttható			r=-0,3637 p > 5 %	0,6084 p >5 %	0,1333 p >5 %	-0,0208 p > 5 %	0,6417 p >5 %	-0,4833 p >5 %	-0,2000 p >5 %	-0,0417 p >5 %	-0,4500 p >5 %

8. táblázat

A szabadon hagyott pályarészek átlagos relatív gyakoriságai a 4-es helyről jövő támadások esetében

Helyezés	Ország	Megfigyelt akció	A nem védett pályarészek relatív gyakoriságai a támadások (N = 463) esetén (%) 4-es helyről jövő								
		(f)	1/2	1/1	2	3	4	5/1	5/2	6/2	6/1
1.	URS	30	7	10	0	0	0	10	10	43	20
2.	BUL	61	20	3	1	3	1	20	8	8	36
3.	PRC	38	29	0	0	8	0	11	5	13	36
4.	ROM	74	4	1	2	0	0	14	36	7	36
5.	CUB	24	21	4	0	0	0	8	17	17	33
6.	TCH	80	16	1	4	2	5	7	31	5	9
7.	GDR	57	23	2	9	11	0	14	12	2	27
9.	POL_A	85	20	2	5	24	2	12	11	5	19
10.	POL_B	14	21	0	0	0	0	21	21	16	21
Átlag		Σ463	$\bar{x}$=17,9 s= 7,9	2,6 3,1	2,3 3,1	5,3 8,0	0,9 1,7	13,0 4,9	16,8 10,6	12,9 12,4	26,3 9,7
A helyezéssel mutatott rangkorrelációs együttható			r=-0,2917 p > 5 %	0.4583 p>5 %	-0,3417 p >5 %	-0,1833 p>5 %	0,0084 p>5 %	-0,2458 p > 5 %	-0,4833 p > 5 %	0,4452 p>5 %	0,4666 p>5 %

nyertük! - fogalmazhatunk úgy, hogy nem volt elegendő a teljesítményünk, hisz a nyert-vesztett mérkőzések 1:5 aránya 20 %-os sikerességet mutat.) A makro küzdelem a játszmák megnyeréséért történik, és betekintést ad az eredmény születése értékeléséhez. A jól felkészített csapatok sajátossága a minél több játszma. A győzelmek, valamint a 2:3-as versények eredményezik a jelentős makro küzdelmet. Az itt tapasztalható arány: 4:14 közel 29 %-os küzdelemre utal. A mikro küzdelem a labdamenetek megnyeréséért folyik és nagyságát jól jellemzi a nyert-vesztett poenok aránya. Esetünkben ez 154:292, azaz ≈ 52 %-os.

A nyert és vesztett poenok hozzásegítenek ahhoz a különbségkifejezéshez, ami valamennyi röplabdamérkőzés küzdelmének lényegi ismérve. A 9. táblázatban és a 8. ábrán a magyar csapat nyert és vesztett pontjainak gyakoriságait láthatjuk az ellenfelek sorrendjében. A ("+")-("-") abszolút különbsége utal a küzdelem, illetőleg a csapatteljesítmény előjelére. Az ábra alapján egyértelmű: csapatunk lényegesen kevesebb poént szerzett, mint amennyit vesztett. Sajnos, még "teljesítményhullámzásról" sem beszélhetünk, hiszen az első játéknap rendkívül szoros győzelme után tartósan negatív a mérlegünk. Reménykedésre az a viszonylagos javulás utal, ami az utolsó mérkőzésen, az NDK fiataljai ellen megmutatkozott.

Csapatunk esetében is összegeztük, hogy a labdaérintések kivitelezésében milyen gyakoriságban tapasztalunk "+", "-" és semleges "0" minősítésű megoldásokat. Az értékelést az alábbi szempontok szerint végeztük:
Nyitás (NY): "+": "ász"-nyitás, azaz közvetlenül pontot eredményez, "0": a nyitást az ellenfél hárítani tudja és belőle akciót tud szervezni: "-": a nyitás hibás (pl. aut-ra szállt, vagy hálót ért).

Fogadás (FO): a nyitásfogadást és a leütések védését számítottuk ide. A meghatározó gyakorisággal, alkarérintéssel végzett fogadást akkor értékeltük "+"-nak, ha a feladó (előkészítő) játékos kezébe szállt a labda, mégpedig a támadóterületen belül úgy, hogy bármely akció - beleértve a kombinált támadást is! - szervezését lehetővé tette.
"0" minősítésű: ha nem volt pontos a bejátszás (tehát igazodásra kényszerült az előkészítő) és csak meghatározott számú és típusú feladást tett lehetővé: "-": a fogadás sikertelen volt, lefújták (pl.: technikai hiba miatt, leesett a labda).

Feladás (FA): "+": az előkészítőtől olyan ívű labda szállt el, hogy az eredményes támadásbefejezést tett lehetővé. Természetesen ide soroltuk a közvetlenül poént vagy nyitás-forgást eredményező megoldásokat is: "0": a leütő játékosnak korrigálnia kell a feladást, így csak kényszermegoldással lehetett az akciót továbbépíteni, "-": a feladás sikertelen (pl.: technikailag rossz, avagy átszállt az ellentérfélre).

Leütés(LÜ): "+": az akcióbefejezés poént vagy forgást eredményezett; "0": a leütés az ellenfél számára hárítható volt; "-": a leütés sikertelen (pl.: autra, hálóba került, vagy a sáncról védhetetlenül a saját térfélre vágódott)!

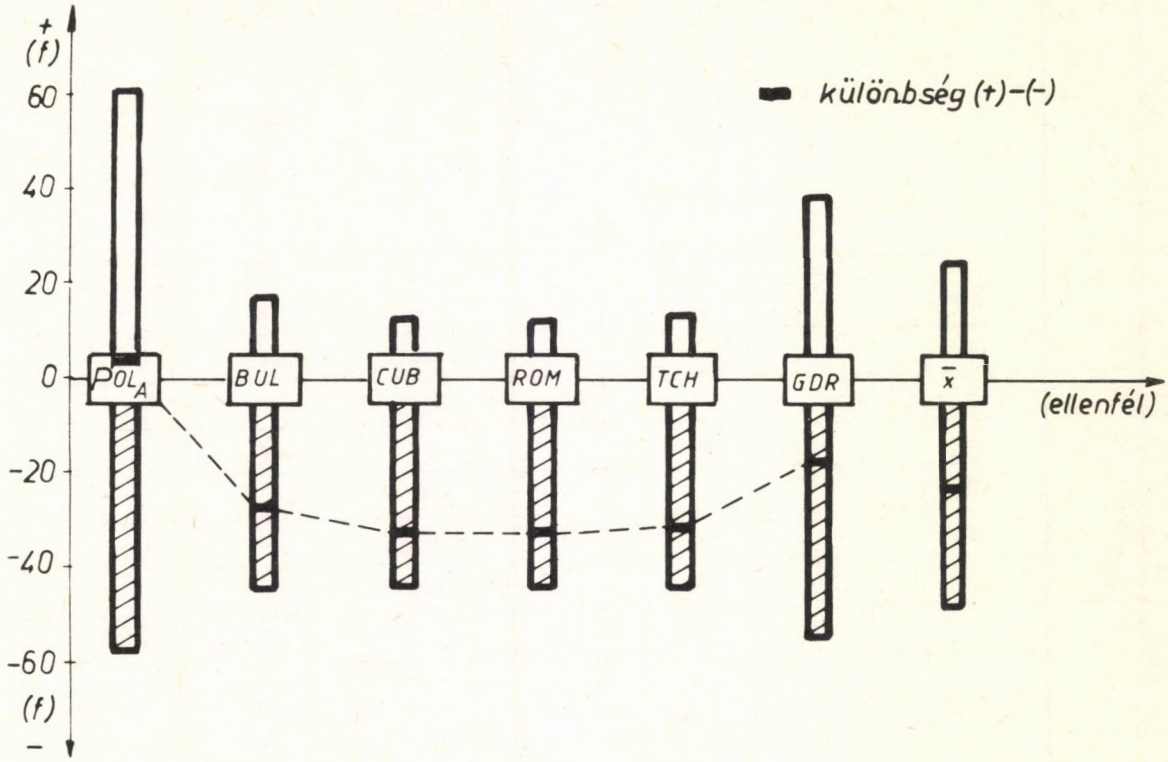
Sánc (SA): "+": ha a sáncolás eredményeképpen közvetlenül poén vagy nyitásszerzés lesz; "0": csak érinti a sánc a labdát, az akció tovább játszható; "-": a játékos nem sáncol és felette beütik, illetőleg kezéről autra száll a labda, aminek következtében pontot vagy nyitásjogot veszt csapatunk.

Mentés (ME): "+": szabadon hagyott pályarészre irányuló támadást bravúrosan menti a játékos, vagy az ívelten áttett labdát úgy játsza be az előkészítőnek, hogy abból kombinált támadás indítható; "0": a labdát - bár nem pontos továbbítással, de - feljátszák, tehát a labdamenet folytatódik; "-": helyezkedés, vagy labdakezelési hiba következében megszakad az akció, s a csapat poént vagy nyitásjogot veszít.

9. táblázat

A magyar női ifjúsági röplabda válogatott teljesítményének alakulása az 1988. évi IBV-n

	Poen-különbség	Labda-érintés	"+"		"0"		"-"	
	(diff)	(f)	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	(%)
POL_A	+ 3	755	240	32	351	46	164	22
BUL	- 28	323	82	25	150	47	91	28
CUB	- 33	333	70	21	161	48	102	31
ROM	- 33	402	82	20	222	56	98	24
TCH	- 32	415	96	23	202	49	117	28
GDR	- 17	670	186	28	371	55	113	17
Összesen, ill.átlag	$\bar{x}$=23	2898	756	$\bar{x}$=25	1457	$\bar{x}$=50	685	$\bar{x}$=25



8. ábra

A magyar női röplabda IBV szerzett (+) és vesztett (-) pontjainak alakulása

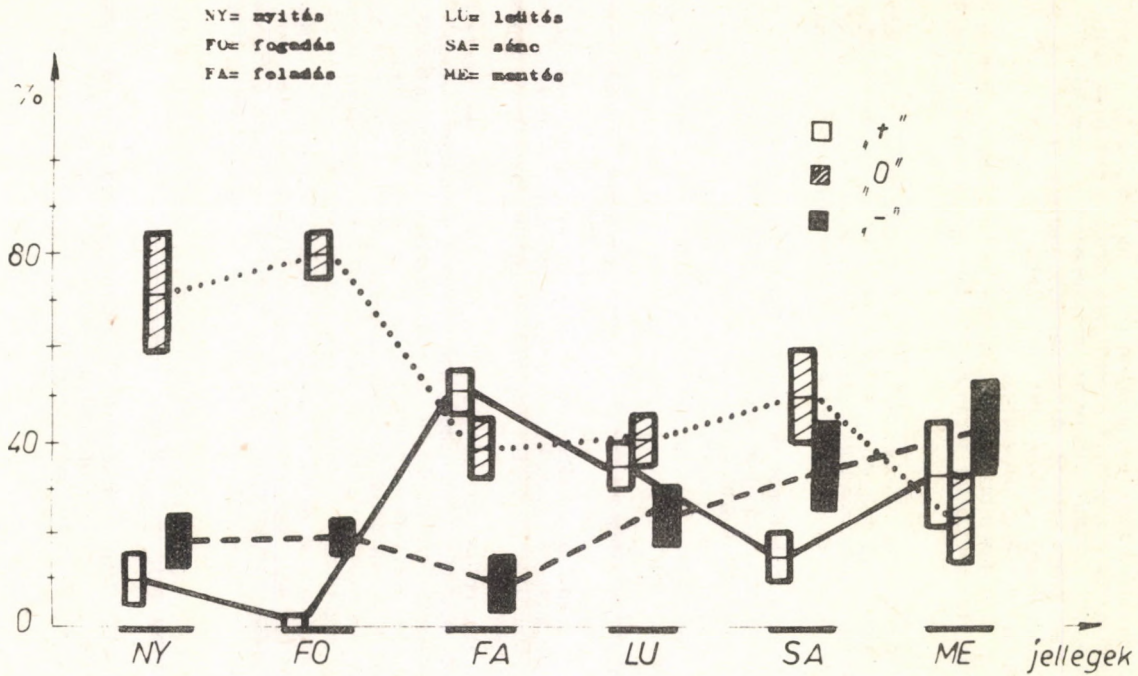
Megjegyzés: a jegyzetelés logikájából következően "+", vagy "-" minősítéssel az eredményességet közvetlenül alakító labdaérintéseket jelöltük. Belátható, hogy az ún. előkészítő érintésekben (pl.: fogadás, de bizonyos vonatkozásban ide sorolható a nyitás is!) - mert ezek az elnevezésüknek megfelelően az akciót előkészítik szemben a befejező érintésekkel - a semleges "0" minősítések magas gyakorisága várható. A feladásokban pedig a "+" megoldások nagy számát kell feltételeznünk, hiszen itt is "pusztán" továbbjátszásról van szó, amibe az ellenfél zavarólag nem avatkozhat bele.

A 9. ábrán a labdaérintések minősítésének gyakoriságait mutatjuk be a 6 mérkőzés alapján. Tanulmányozása során néhány tanulságos megállapítást tehetünk:

- a torna során magas %-ban rontott nyitást csapatunk, s ha ehhez hozzászámítjuk az "alibi" nyitások magas százalékát, ("alibi" nyitáson értve azt a megoldást, amely a "csak nem kockáztatni", "csak menjen át" elvet követi) úgy megállapíthatjuk, nem éltünk eléggé az első támadóérintésben rejlő lehetőséggel;
- bizonytalan volt csapatunk nyitásfogadása és ütésvédése, azaz nagyon magas számban fordultak elő olyan védések, amelyekből nem lehetett igazán hatásos, kombinált támadásokat szervezni;
- a feladott labdák csak közel 50 %-ban voltak alkalmasak variált támadásszövésre. Ez az érték - így első megközelítésben - következik az alacsony nyitásfogadási hatékonyságból, másrészt viszont olyan visszafogott szándékot is tükröz, amely inkább az egyszerűbb akciófelépítést részesíti előnyben;
- a leütés gyakoriságában az ún. "alibi" megoldások felülmúlják a "+" eredménnyel befejezett ütéseket. Ez abból a szempontból nem kívánatos, hogy a csapatok jó szereplése érdekében nem az alacsonyabb rontás, vagy az "éppen nem rontás" a meghatározó, hanem kifejezetten a sikeres , esetünkben a "+" megoldások magas előfordulása. A leütés ugyanis a leghatásosabb elem a labdamenet eredményes befejezésére ;
- igen elgondolkodtató, hogy a közvetlen sáncolással megszerzett eredményesség milyen alacsony gyakoriságú, ugyanakkor a sikertelen "block" pedig lényegesen többször fordult elő. A sáncolás kivitelezésében egyébként is nagyfokú ingadozás, variabilitás volt végig jellemző a magyar csapatra;
- a mezőny védekezésben mutatott csapatteljesítmény ugyancsak mérkőzésről-mérkőzésre változott, jóllehet a győzelem kivívását nem lehet csupán a jó mezőnymunkával megoldani, az mégiscsak vitathatatlan, hogy a csapat továbbfejlődésének lehetősége az ebben megmutatkozó teljesítményjavulástól mindenképpen függ. Részben úgy, hogy a sikeresek javára lecsökken a sikertelen megoldások előfordulása, részben pedig úgy, hogy a csapatteljesítmény kiegyensúlyozottabban alakul e tekintetben is a tornák által biztosított sorozatmérkőzéseken.

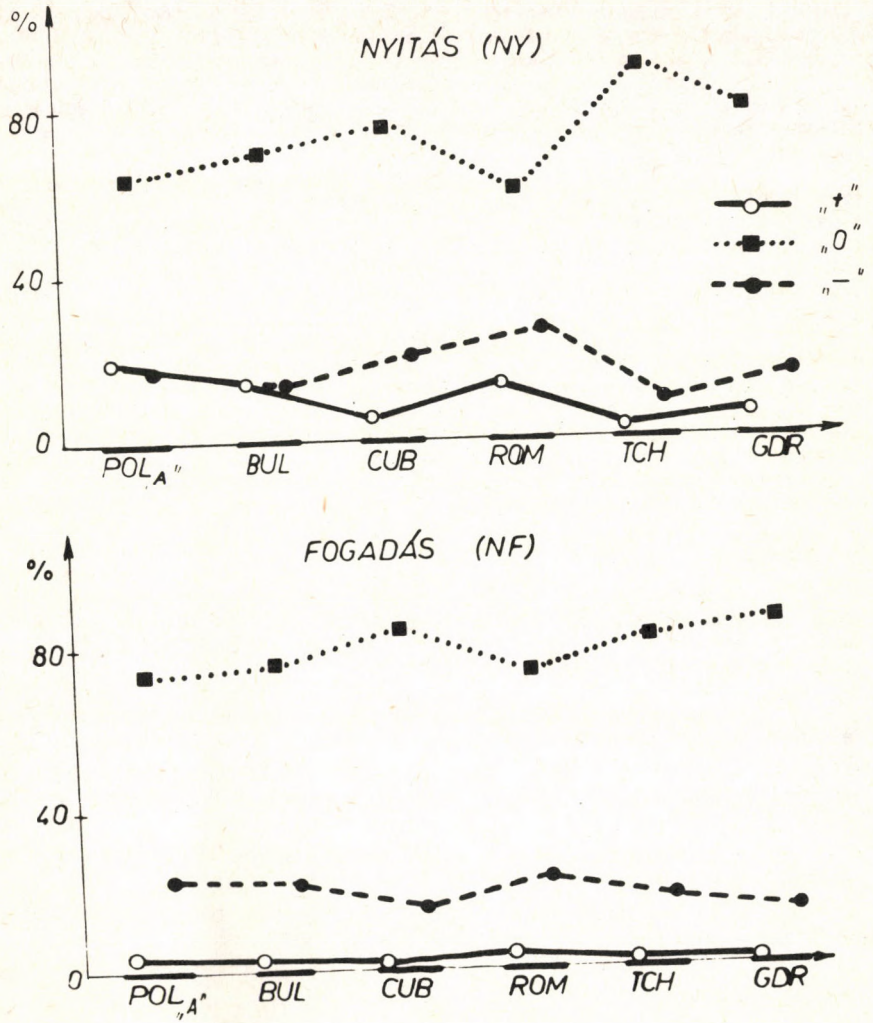
A technikai elemek kivitelezésének minőség-változását mérkőzésről-mérkőzésre megfigyeltük a 10-12. ábrákon:

- szembeötlő, hogy a mérkőzések előrehaladtával egyre jobban csökkent a hatásos nyitás és fogadás előfordulása és emelkedett az ún. "alibi". A biztonságra törekvés egyben a kezdeményezésről való lemondást is jelentette (10. ábra)



9. ábra

A magyar női röplabda IBV labdakezelésének relatív eredményessége az 1988. évi IBV-n játszott 6 mérkőzése alapján



10. ábra

A labdaérintések minőségének relatív gyakoriságai az 1988. évi női röplabda IBV-n

- a támadáselőkészítés a torna végére észrevehetően javult - mármint a csapat korábbi önmagához mérten -, ugyanakkor úgy tűnik, hogy nemzetközi összevetésben az ezen a téren kedvezőnek tartott gyakoriságok sem elegendőek.

- leütésben - s ez a sorozatvereségek elszenvedése során némiképp várható volt! - növekedett a "semleges" megoldások aránya. Mindez egy 20 % feletti "tartós" rontási gyakorisággal kísérve egyik magyarázatát adja a vereségeknek. (11. ábra)

- a sáncolás fontosságát fentebb már külön is jeleztük. A 12. ábra szemlélteti, hogy az első (POL_A) és utolsó (GDR) mérkőzésen kevés rontást tapasztaltunk, aminek következtében jó, illetve feljavuló eredményességet kaptunk. A román csapat ellen mutatott sáncteljesítmény viszont erősen kifogásolható volt. A mentésekben mutatott teljesítményekre ugyancsak nagyfokú ingadozás volt a jellemző, a csapat különösen a kubaiak húzott-dobott támadásaival szemben volt tehetetlen.

A csapatszereplés alakulásáról részösszegzésként megállapítható, hogy a továbbfejlődésünk lehetséges - pontosabban szükséges! - útjaként a nyitás- és ütésvédésben, valamint a sáncolás hatásosságában történő javítást tartjuk szükségesnek! Ellenkező esetben olyan nagy teher hárul a mezőnyvédekezésre, hogy azt - minőséggel - továbbra is képtelen lesz csapatunk teljesíteni. A befejező játékosoktól több határozottságot kell követelnünk, hiszen a csapat bizonytalan támadásbefejezésével rendre lemond a kezdeményezésről, s ennek negatív hatását más teljesítményösszetevő révén már nem tudja csapatunk kompenzálni.

5. Összegzés

Az 1988. évi női röplabda IBV-n végzett közvetlen, írásos megfigyelésünk a csapatok támadási és védekezési sajátosságainak feltérképezésére irányult. A metodika alkalmazhatóságának kipróbálása mellett néhány figyelemre érdemes szakmai felismeréshez jutottunk:

- az eredmény alakításáért döntően a sikeres támadás-befejezések a felelősek, a dobogós csapatok 50-56 %-ban poenná érlelik támadásaikat;

- az ún. variált, kombinált támadások előfordulása esetleges, az egyszerűbb, ám hatásosabb megoldások gyakrabban fordultak elő a korosztály mérkőzésein;

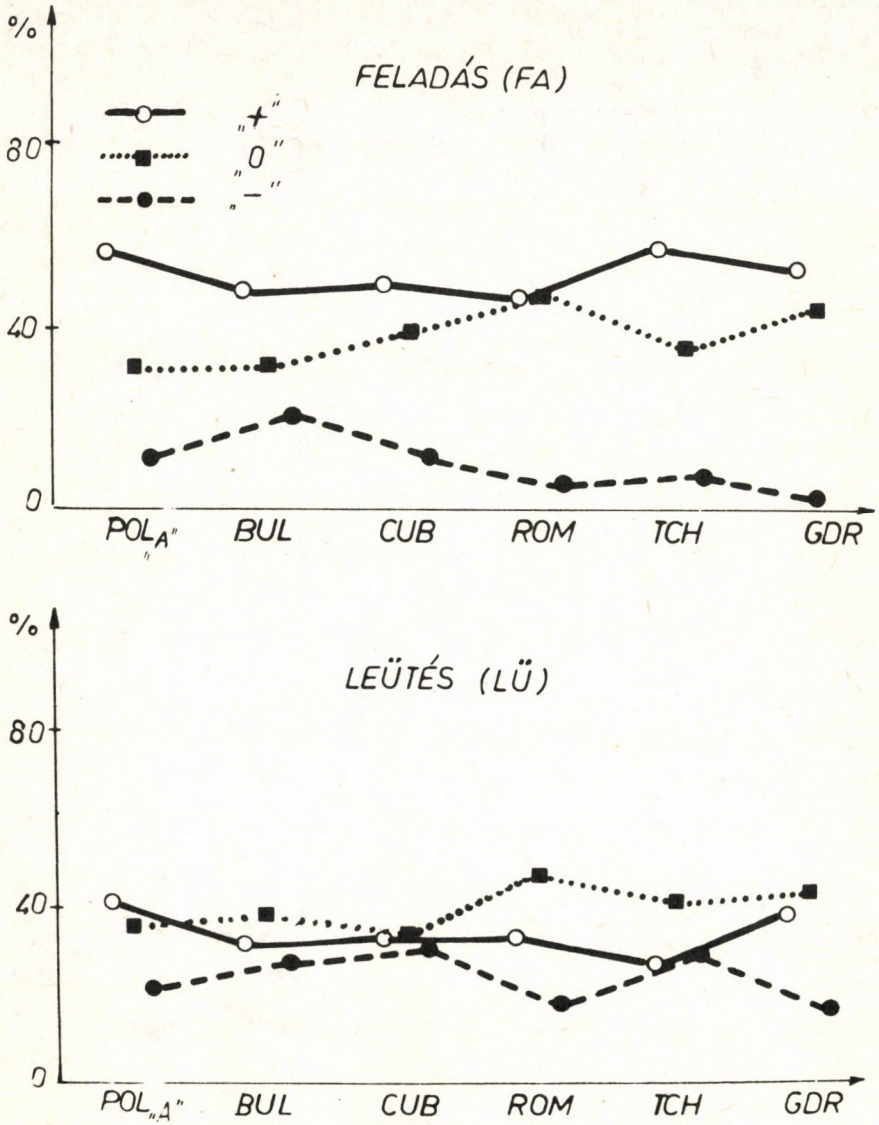
- minden csapatban van legalább két olyan kulcsjátékos, akik együtt az akciók befejezésének több mint 50 %-át magukra vállalják;

- a támadásszervezést tekintve a hálómenti pályarészek közül továbbra is a 4-es helyről indult a legtöbb támadás ($\bar{x}=49\pm 6$ %);

- a támadások nagy gyakoriságban irányulnak az ellenfél 6-os és 2-es helyére (22 %),

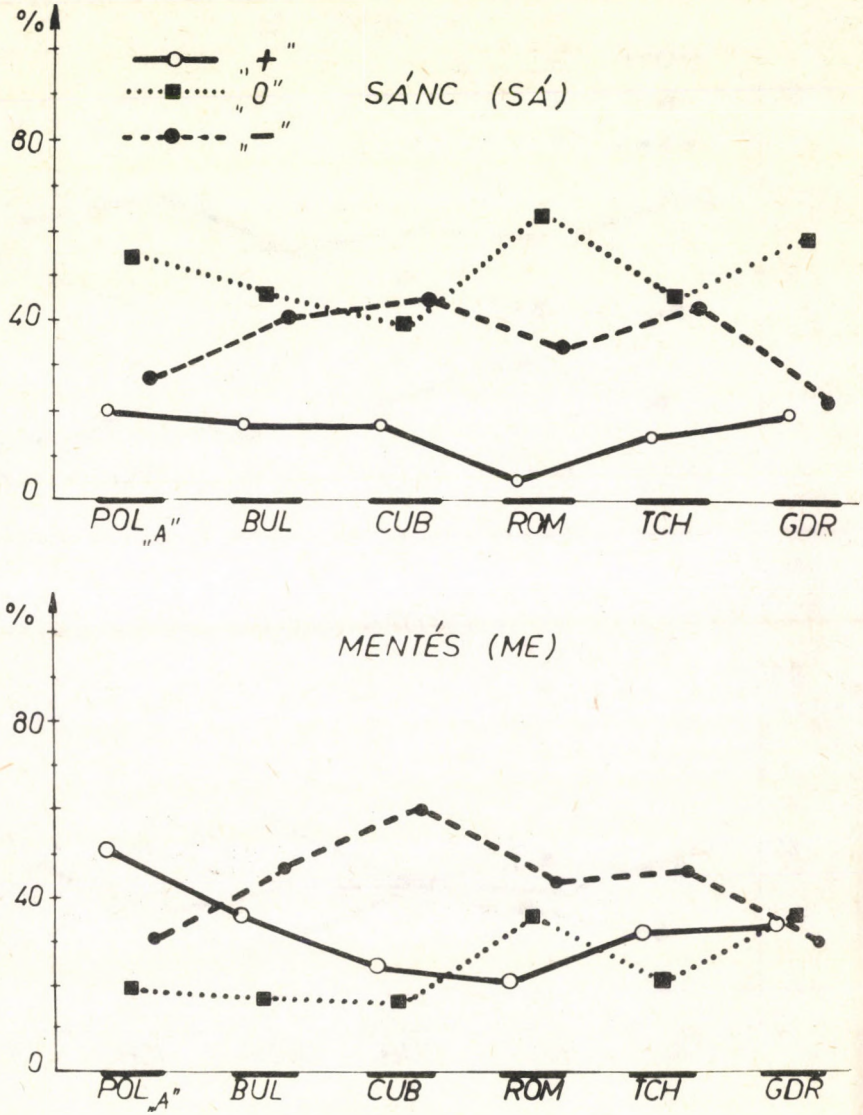
- elterjedt védekezés volt a hátsós-rendszer, ennek következtében a leginkább védtelenül hagyott pályarész a pálya közepe volt;

- az egyén majd a csapat jellemzésére mennyiségi (a labdával való találkozási alkalmak %-ban) és minőségi teljesítménymutató (a pozitív és negatív megoldások különbsége) együttes értelmezése szolgál, s a magyar csapat tagjainál erre látunk példát a 13. ábrán.



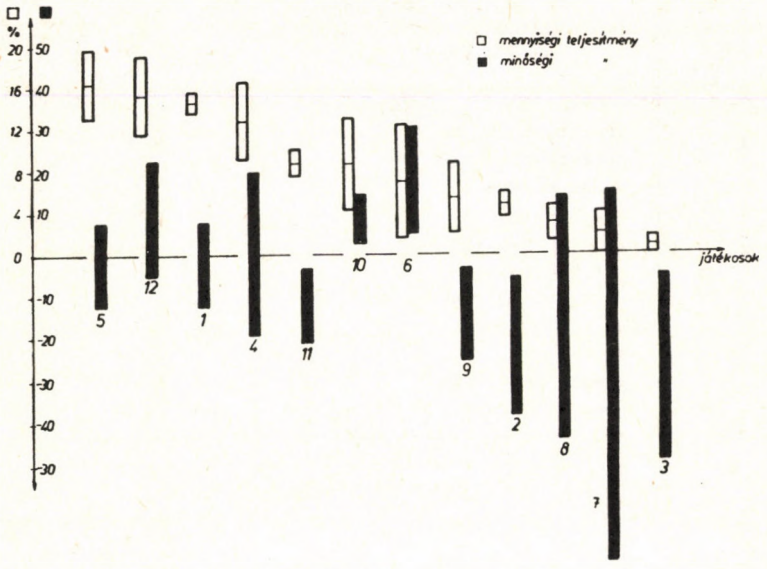
11. ábra

A labdaérintések minőségének relatív gyakoriságai az 1988. évi női röplabda IBV-n



12. ábra

A labdaérintések minőségének relatív gyakoriságai az 1988. évi női röplabda IBV-n



13. ábra

Mennyiségi és minőségi játékosteljesítmények
az 1988. évi női röplabda IBV-n

- a csapatok helyezését - a statisztikai számítások alapján - a pozitív megoldások gyakoriságai (amelyek "forgást" vagy "pontot" eredményeznek) valamint a sáncolásban és védekezésben mutatott teljesítmények döntően befolyásolják,

- játékosaink szereplésének jegyzeteléséből - különösen a "gyenge oldal" meghatározásából - hasznos ismeretekhez juthattunk a további felkészítő munka tervezéséhez.

I. helyezett: Szovjetunió /URS/				
Mez-szám	Játékos neve	Szül. /év/	TM /cm/	Vál. /f/
1	Szvetlana Vasziljevszkaja	1971	178	8
4	Margarita Prochich	1971	187	8
5	Margarita Ohracskova	1971	187	8
6	Olesia Karalins	1973	180	8
7	Julia Bubnova	1971	183	8
8	Inna Daszuk	1972	188	8
9	Elena Batucskina	1971	184	8
10	Anzela Safaralibiekova	1972	180	4
13	Olga Malozavienko	1971	180	4
14	Nina Lapik	1971	189	3
15	Nieringa Susinszkij	1971	181	7
16	Innesa Emielianiva	1972	189	3

Csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 184,0 cm
Kezdő csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 184,5 cm
Edző: Jurijev Valerij
Másodedző: Jurij Kleszcov

II. helyezett: Bulgária /BUL/				
Mez-szám	Játékos neve	Szül. /év/	TM /cm/	Vál. /f/
1	Dessislava Velicskova	1972	170	20
2	Irena Jordanova	1971	181	62
3	Ina Georgieva	1971	180	46
4	Nanja Szabolova	1971	186	71
5	Nioleta Tonova	1971	178	0
6	Nioleta Ranguelova	1971	184	75
7	Teodora Becseva	1971	181	75
8	Evelina Dobrinova	1972	182	31
9	Szlavka Uzonova	1971	182	73
11	Neli Marinova	1971	174	56
12	Lubomila Zlatanova	1971	178	0
13	Valentina Pankova	1971	181	31

Csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 179,7 cm
Kezdő csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 181,3 cm
Edző: Janko Jankov
Másodedző: Veszelina Angelova

III. helyezett: Koreai NDK /PRC/				
Mez-szám	Játékos neve	Szül. /év/	TM /cm/	Vál. /f/
1	Min Young Bok	1973	177	4
2	Li Sun Ok	1972	181	4
3	Li Sun Hui	1974	178	1
4	Ko Hu Ok	1972	179	5
5	Peah Mi Ran	1972	172	5
6	Kim Hue Song	1971	173	6
7	O Gyuong Sun	1973	171	4
8	An Nam Hui	1974	175	3
9	Chang Gun Hui	1973	176	2
10	Chin Chun Yoe	1971	170	2
11	Ra Yong Oh	1971	175	4
12	Kim Hwa Sun	1974	174	6

Csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 175,1 cm
Kezdő csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 176,0 cm
Edző: Chu Yong Se

IV. helyezett: Románia /ROM/				
Mez-szám	Játékos neve	Szül. /év/	TM /cm/	Vál. /f/
1	Claudia Georgeta Tint	1971	176	0
2	Mirela Michaela Georgescu	1971	183	0
3	Mirela Bigin	1973	179	0
4	Felicia Nicolae	1971	179	0
5	Luminita Pintea	1971	179	0
6	Daniela Guilca	1971	178	12
7	Sorina Marian	1972	179	0
8	Mirela Toma	1972	182	0
9	Roxana Muresanu	1972	174	0
10	Carmen-Alisa Gorcianu	1973	187	0
11	Kristina Piru	1972	179	34
12	Siniona Ortan	1972	182	0

Csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 179,8 cm
Kezdő csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 180,1 cm
Edző: Letrica Stancu

V. helyezett: Kuba /CUB/				
Mez-szám	Játékos neve	Szül. /év/	TM /cm/	Vál. /f/
1	Isel Saauedra	1971	178	27
2	Ana Ivis Fernandez	1973	184	0
3	Maria Eugenin Queuedo	1971	177	13
4	Ioalnis Gato	1971	176	18
5	Magaty Garcia	1971	175	2
8	Enia Estner Martinez	1971	181	0
9	Liancy Blanco	1971	183	21
10	Migoelis Perez	1973	179	0
13	Mabel Campos	1973	185	15
14	Sonja Lescaille	1971	175	24

Csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 179,3 cm
Kezdő csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 177,3 cm
Edző: Eider George

VI. helyezett: Csehszlovákia /TCH/				
Mez-szám	Játékos neve	Szül. /év/	TM /cm/	Vál. /f/
1	Lenka Zidkova	1971	176	15
2	Miroslava Marikova	1971	175	15
3	Katerina Hrochova	1971	179	15
4	Jaroslava Bajekova	1971	182	10
7	Eva Stepancikova	1972	176	15
8	Miroslava Sedlakova	1971	182	15
9	Karolina Mislikova	1971	177	15
10	Ladislava Koutna	1971	188	10
11	Irina Madrova	1972	180	15
12	Katerina Elisakova	1973	178	10
14	Jana Pechova	1973	178	10
15	Katerina Pakostova	1972	185	15

Csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 179,7 cm
Kezdő csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 178,8 cm
Edző: dr.Vojtech Zoula

VII. helyezett: NDK /GDR/				
Mez-szám	Játékos neve	Szül. /év/	TM /cm/	Vál. /f/
1	Monique Schlegel	1971	178	15
2	Karin Krause	1972	182	14
3	Christine Groth	1972	182	7
4	Birgit Hoffmann	1971	178	13
5	Katrin Petzold	1972	175	17
6	Katrin Pössel	1973	185	4
7	Anett Graichen	1973	183	5
8	Nicole Ryell	1972	183	9
10	Ines Kohler	1971	172	15
11	Uta Schrade	1971	184	12
12	Anke Granzow	1972	172	9
9	Doren Balster	1971	178	4

Csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 179,4 cm
Kezdő csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 180,5 cm
Edző: Wolfgang Küllme
Másodedző: Hans-Joachim Haseloff

VIII. helyezett: Magyarország /HUN/				
Mez-szám	Játékos neve	Szül. /év/	TM /cm/	Vál. /f/
1	Benke Anita	1971	178	
2	Jánosik Andrea	1972	180	
3	Kelemen Krisztina	1971	178	
4	Andrási Angéla	1971	181	
5	Halász Márta	1971	178	
6	Marokity Ágnes	1971	171	
7	Kalotay Róza	1971	175	
8	Csertán Edit	1972	184	
9	Kárándi Anita	1971	176	
10	Dunszt Orsolya	1971	174	
11	Agócs Gabriella	1971	183	
12	Rácz Gabriella	1972	172	

IX. helyezett: Lengyelország I. /POL_A/				
Mez-szám	Játékos neve	Szül. /év/	TM /cm/	Vál. /£/
1	Iwona Palaszewska	1973	182	0
2	Izabela Rutkowska	1972	174	17
3	Agnieczka Miller	1972	175	18
4	Beata Adamczyk	1971	174	18
5	Anna Walczak	1971	187	15
6	Agnieszka Lehman	1971	181	18
7	Malgorzata Golonka	1971	181	18
8	Beata Bujok	1971	182	15
9	Renata Koziol	1971	181	15
10	Dorota Swienkiewicz	1972	178	3
11	Renata Mrozek	1972	187	3
12	Barbara Bolik	1971	191	18

Csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 181,1 cm
Kezdő csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 181,3 cm
Edző: Danuta Halaburda
Másodedző: Rafal Blaszczyk

X. helyezett: Lengyelország II. /POL_B/				
Mez-szám	Játékos neve	Szül. /év/	TM /cm/	Vál. /£/
1	Iwona Dymarczyk	1971	175	13
2	Renata Piekarz	1972	182	0
3	Adriana Kociemska	1973	173	15
4	Anna Szymandera	1971	181	3
5	Ewa Piatek	1971	177	8
6	Jolanta Kaczynska	1973	176	0
7	Natasza Dabrowska	1971	176	0
8	Beata Noga	1973	176	0
11	Jolanta Andrzejewska	1971	187	18
9	Dorota Szczygielska	1971	177	9
10	Agnieszka Kapturkiewicz	1971	179	17
12	Aneta Jurczyk	1973	183	0

Csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 178,5 cm
Kezdő csapat testmagasság átlaga: $\bar{x}$ = 177,[illegible] cm
Edző: Piotr Lopecki
Másodedző: Mariusz Lorinski

2. melléklet

Jegyzetelt mérkőzések

Mérkőző csapatok	Megfigyelt jellegek		
	Támadás		Védekezés
URS - ROM	URS	ROM	
URS - PRC	URS		
URS - BUL	URS	BUL	
URS - GDR	GDR		
BUL - CUB	BUL	CUB	
BUL - POL_A	BUL	POL_A	
PRC - ROM	PRC	ROM	
PRC - GDR	PRC		
PRC - BUL	PRC		PRC
ROM - BUL	ROM		BUL
ROM - CUB	ROM		ROM
CUB - GDR	CUB	GDR	
CUB - TCH	CUB	TCH	
TCH - POL_B	TCH	POL_B	
TCH - PRC	TCH		TCH
GDR - TCH	GDR		GDR
POL_A - CUB	POL_A		CUB
POL_A - ROM	POL_A		POL_A
POL_B - SZU	POL_B		POL_B
Össz.: 19 mérkőzés	27		9

3. melléklet

Csapatonkénti összesítés

Csapat	Jegyzetelés típusa		Összes
	Támadás /f/	Védekezés /f/	/f/
URS	3	1	4
BUL	3	1	4
PRC	3	1	4
ROM	4	1	5
CUB	3	1	4
TCH	3	1	4
GDR	3	1	4
POL_A	3	1	4
POL_B	2	1	3
Összesen:	27	9	36

Megjegyzés : A táblázat a 8. helyen végzett magyar csapat /HUN/ értékeit nem tartalmazza.

IRODALOM

1. Rigler E.: Taktikai megfigyelések röplabdában. (Testnevelés- és sporttudomány, 1987. 1. 23-31.)

2. Rigler E.: Elvek és módszerek a röplabdamérkőzések megfigyelésében (= Kiss L. - Porubszky L. - Tarnawa F.: Röplabdázás. Sport. Bp. 1981. 209-240. p.)

3. Rigler E.: IBV 1985. (Röplabda, 1985. 11. 10.)

4. Rigler E.: Röplabdamérkőzés és teljesítménymegfigyelés újabb lehetősége. (Röplabda, 1988. 4. 3-12.)

5. Rigler E.: A játék megfigyelése és elemzése röplabdázásban (= Nádori L. (szerk.): A sportedzés, versenyzés új útjai. Sport. Bp. 1988. 185-215. p.)

RIGLER, Endre - BARABÁS, Judit

Match-Observations in the 1988 Women Volley-Ball Youth Friendship Competition

Our direct, observations made in the 1988 Women Volley-Ball Youth Friendship Competition aimed at surveying the offensive and defensive particularities of the teams. Besides testing the methodics, we have come to some important conclusions. The results mainly depend on the successful completion of the offensives. Elite teams bring these to a success in 50-60 % or the cases. Varied, combined offensives were occasional. From the netareas, the majority of offensives were started from position 4. /$\bar{x}$= 49 $\pm$ 6%/. Offensives were frequently launched in the direction of positions 6 and 2 of the opponent /22%/. Defence was mainly concentrated to the back-lines, and the centre court was mostly unguarded. For the characterization of individual and team work, the qualitative and performance indexes are to be collectively interpreted. The statistical data demonstrate that the placing of teams were decisively influenced by the frequency of positiv solutions which result in "points" or rotations, and by efficiency in defence and blocking.

РИГЛЕР, Эндре - БАРАБАШ, Юдит

Наблюдения за матчами Молодёжной Спартакиады Дружбы по волейболу 1988 года

Наши наблюдения за матчами женской МСД по волейболу 1988 года были направлены на изучение наступательных и оборонительных/защитных особенностей команд и проводились в непосредственной, письменной форме. Наряду с испытанием методики мы получили несколько важных впечатлений: на формирование результата в решающей мере влияет успешное окончание нападения, команды, занявшие первые места, 50-60 процентов своих нападений доводят до получения очка; с комбинированными нападениями мы встречались лишь случайно; с тех частей поля, которые находятся вблизи сетки, по-прежнему с 4-го места начинается большинство нападений /$\bar{x}$ = 49 $\pm$ 6%/; нападения очень часто направлены на 2-ое и 6-ое место противника /22 %/; распространенной была система задней защиты, наиболее незащищенной частью поля была середина; для характеристики спортсменов и команды, их результативности/успешности служит анализ общего показателя качества и количества; на занимаемое командами места в решительной мере влияют результаты, достигнутые в области частоты положительных решений, которые приводят к перемещению или к получению очка, а также от успешности блокировки и защиты - - это подтверждено статистическими данными.

MOLNÁR Ákos - ADJODANI MYANDOAB, Ali

A GYORSERŐ ÉS A TESTI FEJLŐDÉS LONGITUDINÁLIS VIZSGÁLATA*

1. Bevezetés

A különböző képességek és tulajdonságok változásának az elemzése csak hosszmetszeti vizsgálatok alapján eredményez kielégítően megbízható fejlődési trendet. A hosszmentszeti vizsgálatok szervezése lényegesen nagyobb körültekintést igényel, mint a keresztmetszetieké. Ezen túlmenően, a vizsgálat végleges elemszámát szignifikánsan több, a vizsgálóktól és a vizsgálati tervtől független külső tényező befolyásolja. Tovább bonyolítja a kutatók feladatát az is, hogyha a vizsgálati protokollban motoros próbák végrehajtása is szerepel. E tesztek eredményét ugyanis a külső környezeti tényezők nagymértékben befolyásolhatják. Az időjárási tényezők hatásai például gyakran oly mértékben csökkentik a teljesítményeket, hogy a természetes fejlődésből vagy az edzéshatásokból eredő teljesítménytöbblet nem bizonyítható, pedig a valóságban létezik.

A fenti okok is bizonyára szerepet játszanak abban, hogy a hazai testnevelés- és sporttudományos szakirodalom nem bővelkedik a longitudinális vizsgálatok eredményeiben.

Kronológiailag is érvényes és a vizsgáltak életkora tekintetében is hasonló publikációk szinte kivétel nélkül a Központi Sportiskolában dolgozó kutatók munkái (Szabó és mtsi 19, Kovács és mtsi 7, Rendi és mtsi 16, Szmodis és mtsi 21).

A képességek fejlődési menetének ismeretét sem az iskolai testnevelésben, sem pedig az utánpótlás-nevelésben dolgozó gyakorló szakemberek nem nélkülözhetik. A képességfejlesztés tervezése, véleményünk szerint, csak jól körülírható fejlődésbiológiai korlátok között lehet reális. Ezek a korlátok viszont csak longitudinális vizsgálattal tárhatók fel. A feltárást követően a rendelkezésre álló biometriai eszköztár birtokában ezek általánosíthatók is.

Munkánkban a gyorserő, robbanékony erő és a gyorsaság fejlődésének menetét tanulmányoztuk.

Röviden indokolni kell a témaválasztást is. A felsorolt tulajdonságok a motoros képességek azon csoportjába tartoznak, amelyben a fejlesztés lehetősége a leginkább korlátozott. Ezek a tulajdonságok viszont az iskolai testnevelés mozgásanyagának eredményes elsajátításához is és a sporteredményességhez is alapvetően szükségesek. Bármelyik oldaláról is közelítjük a kérdést, pillanatnyilag több kérdőjellel találkozunk, mint megalapozott állítással.

Mivel véleményünk szerint is a fenti tulajdonságokat több megismerhető és pillanatnyilag még meg nem mérhető tényező is befolyásolja, a megbízhatóbb általánosításra alapot adó elemszámnövelés helyett a többoldalú megkö-

---

* A tanulmány a TDK-án elhangzott előadás alapján készült.
Témavezető: Farkas Anna és dr. Mészáros János.

zelítésre törekedtünk.

- Alapvető kérdésünk tehát az, hogy jellemezzük az általános iskolai tanulmányokat megkezdő gyermekek gyors- és robbanékony erejét, valamint az iskolai testnevelés hatására kialakuló változásokat.

- Választ keresünk arra is, hogy ezek a motoros jellemzők milyen mértékben függenek a test méreteitől és a testi felépítés egyéni sajátosságaitól.

- Külön kérdésként merült fel az is, hogy ilyen fiatal korban bizonyítható-e a naptári és a biológiai életkor fizikai teljesítményt befolyásoló hatása közötti különbség.

2. Vizsgált személyek és módszerek

Az antropometriai változók és a motoros próbaeredmények regisztrálását a szigetszentmiklósi Erdei Ferenc általános iskola első évfolyamos tanulóinál (összesen 4 osztály) végeztük el. A 4 osztályból egy testnevelési osztály, amelyben a testnevelési órákat szaktanár tartja, míg a másik háromban az alsó tagozatostanítónők vezetik a testnevelési foglalkozásokat. A négy osztályban összesen 113 tanuló tanul, de különböző okok miatt mindhárom adatfelvételt csak 41 leány és 51 fiú tanulónál tudtuk elvégezni. A vizsgált tanulók között rendszeresen sportoló (úszó vagy tornász) nem volt.

A vizsgálat időpontjai: 1. 1988. március,
2. 1988. június,
3. 1988. december.

A vizsgált osztályokban a mutatók között nem volt szignifikáns eltérés, ezért nemenként egy csoportként kezeltük őket.

2.1 Antropometriai módszerek

A vizsgálat során a következő testméreti adatokat vettük fel: testmagasság, testtömeg, vállszélesség, mellkasszélesség, mellkasmélység, alkarkerület, kézkerület és öt bőrredőméret.

A szükséges méreteket a test jobb oldalán mértük.
Az adatfelvételkor a tanulók minimális alsóruhában voltak.
A mérési technikák részletes leírását lásd a Sportantropometria jegyzetben (Mészáros, 1987).

A testméreti alapadatok felvétele után, a mért adatok segítségével további, több jellemző felhasználásával képezhető, informatív mutatókat nyerhetünk. Az egyik, általunk is használt eljárás a Conrad-módszer segítségével (1963) történő ún. növekedési típus meghatározása.

E módszer alkalmas a testi felépítés vagy alkattípus leírására két, a testméretekből levezetett index felhasználásával. Az egyik a metrikus, a másik a plasztikus index.

2.1.1 Metrikus index (MIX)

A mellkas kerekdedségének a termethez viszonyított mérőszáma, ahol

a mellkasszélesség, mellkasmélység és a termet alapadatait vonjuk be a számításba. A szexuális dimorfizmust figyelembe véve külön skálázás szolgál a nők, illetve a férfiak jellemzésére. A metrikus index nomogramok vagy regressziós egyenletek segítségével határozható meg.
A regressziós módszerrel meghatározható metrikus index nőknél:

$$0{,}18\ (MMG - 0{,}26\ TTM + 0{,}93\ MKS - 14{,}63) \quad R = 0{,}999$$

2.1.2 Metrikus index férfiaknál:

$$0{,}16\ (MMG - 0{,}26\ TTM + 0{,}80\ MKS - 2{,}61) \quad R = 0{,}999$$

Az egyenletekben: MMG-mellkasmélység, TTM-testmagasság, MKS-mellkasszélesség, R-többszörös korrelációs együttható, amely az egyenlet és a nomografikus értékek egyezését mutatja.

2.1.3 Plasztikus index (PLX)

A csontozatra és az izomzatra jellemző három mérőszám aritmetikai összege.

Plasztikus index = VAS + AKK + KZK

ahol: VAS-vállszélesség, AKK-alkarkerület, KZK-kézkerület. A plasztikus index értékeit a vízszintes skálázás adja, minél inkább jobbra helyezkedik el a jellemző érték, annál fejlettebb csont-izomrendszerrel jellemezhetjük a vizsgáltat.

A metrikus és plasztikus index által kijelölt pontot egy derékszögű koordináta-rendszerben ábrázolva határozhatjuk meg az egyénre jellemző növekedési típust, a két nemben külön-külön skálázással.

Az adatfelvétel során a testméreteket ugyanazon személy mérte.

A testzsír tartalmat Parizková (15) módszerével becsültük, az általa tíz bőrredőméret alapján összeállított táblázat segítségével (táblázat a Sportantropometria jegyzetben; Mészáros, 1987). A tíz bőrredő és az általunk használt öt bőrredőméret alapján meghatározott testzsírtartalom szoros együttjárással jellemezhető, tehát alkalmas a depózsír becslésére (r=0,999).

2.2 Az életkormeghatározás módszerei

A mindennapi életben használt életkor értelmezése szerint megegyezik az ún. naptári (kronológiai) korral, ami a születéstől a vizsgálati időpontig eltelt időt jelzi.

A naptári életkort a tudományos vizsgálatokban, a csoportalakítást megkönnyítendő, decimális rendszerben fejezzük ki, 0,01 év pontossággal. A decimális életkor kiszámításához nyújt segítséget az 1. táblázat.

A vizsgálat időpontját felírjuk decimális rendszerben úgy, hogy az évszám az egész számot adja, a tizedes jegyeket pedig a táblázatból kikeresett, a hónap és napnak megfelelő három számjegy. A születési dátumot ugyanezzel a módszerrel fejezzük ki és a vizsgálati időponthoz tartozó értékből kivonjuk. Az így kapott és két tizedesre kerekített érték a decimális életkor.

A biológiai életkor jelenti az egyén konkrét funkcionális érettségét, fejlettségét. A két korjelző nem mindig esik egybe, ha a naptári kortól

elmaradott fejlődési menetről beszélünk, ez a retardáció jelensége, ha pedig a naptári kortól pozitív irányú az eltérés, akcelerációról beszélünk.

A biológiai kor megítélésére több eltérő módszer ismeretes.

- Csontéletkor - a csontosodási folyamatok előrehaladottságának jellemzésére használatos, RTG felvételt igényel.

- Fogzási kor - a fogak áttörésének időpontja ismeretében becsülhető biológiai kor.

- Morfológiai vagy alakkor - a testméretek és testarányok alapján történő biológiai korbecslő módszer.

A módszer előnye, hogy viszonylag kis befektetéssel, rövid idő alatt sok gyermek esetében lehet elvégezni a vizsgálatokat. A meghatározáshoz használt testméretek korosztályonkénti átlagaiból szerkesztett táblázatok alapján megállapítható, hogy a vizsgált gyermek elérte-e a korának megfelelő fejlettségi szintet, vagy melyik életkornak megfelelő érték jellemzi.

A fejlődési táblázatokkal szemben támasztott alapvető követelmény, hogy az adott népességet kell reprezentálja, amelyhez a vizsgált személy tartozik. A másik kritérium, hogy az összehasonlításhoz alapul szolgáló értékek legyenek érvényesek, tehát ma nem használhatunk a század elején érvényes adatokat, mert ezekkel hamis eredményt kapunk.

A morfológiai kor jellemzésére Mészáros és mtsi (11) által kidolgozott módszert alkalmaztuk. (2. táblázat)

A meghatározás menete a következő volt:

1. 0,25 év pontossággal meghatároztuk azt, hogy a gyermek a termete, testtömege és plasztikus indexe alapján mely életkori tartományban foglal helyet. Íly módon három korbecslési adatot kapunk a testméretek segítségével.

2. A morfológiai életkort első közelítésben a naptári életkor (DCK), a testmagasság, testtömeg és a plasztikus index értékei alapján kijelölt életkorok átlaga becsli.

3. Az így kapott és tizedes években kifejezett biológiai kort korrigálni kell abban az esetben, ha a termet nagysága a naptári kornak megfelelő átlagértéktől lényegesen eltér, tehát ha a termet nagysága egy vagy több évvel is meghaladja, vagy ugyanilyen mértékben elmarad az átlagos életkori értékektől. A korrekció mértéke 5 %-os csökkentést jelent a 2. pont alapján számolt átlagértékben, ha a gyermek egy évvel meghaladja a naptári korának megfelelő termetet, de még nem éri el a nála két évvel idősebbek értékeit. A korrekció ugyanilyen mértékű növelést jelent, ha a gyermek az előbb leírt mértékben alacsonyabb, mint a korosztályra jellemző standard.

4. Ha a vizsgált gyermek testmagassága két évnél többel haladja meg saját naptári korának megfelelő értékeket, akkor a korrekció mértéke ± 8 %.
A morfológiai kor számítása a következő összefüggéssel fejezhető ki:

$$MK\ (év) = 0{,}25\ (TTM\ kor + TTS\ kor + PLX\ kor + DCK) \pm K\ (év)$$

1. táblázat

Táblázat a decimális életkor számításához

	JAN 1	FEB 2	MÁR 3	ÁPR 4	MÁJ 5	JUN 6	JUL 7	AUG 8	SEP 9	OKT 10	NOV 11	DEC 12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	292	359	459	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	295	362	462	529	614	699	781	966	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	370	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	973
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	649	731	814	899	981
26	068	153	230	315	397	482	564	652	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	655	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	658	740	822	907	989
29	077		238	323	405	490	573	660	742	825	910	992
30	079		241	326	408	493	575	663	745	827	912	995
31	082		244		411		578			830		997
	1 JAN	2 FEB	3 MÁR	4 ÁPR	5 MÁJ	6 JUN	7 JUL	8 AUG	9 SEP	10 OKT	11 NOV	12 DEC

2. táblázat

TTM	%	TTS	PLX	KOR	TTM	%	TTS	PLX
175,02	100,00	67,34	86,12	18	162,87	100,00	56,10	77,43
174,74	99,84	66,64	85,75		162,73	99,91	55,87	77,14
174,44	99,67	65,93	85,38		162,58	99,82	55,64	76,86
174,14	99,50	65,23	85,00		162,44	99,74	55,41	76,57
173,84	99,33	64,53	84,63	17	162,29	99,64	55,18	76,28
173,30	99,02	63,78	84,26		162,19	99,58	55,13	76,25
172,76	98,71	63,05	83,19		162,09	99,52	55,09	76,22
172,21	98,39	62,31	83,52		161,99	99,46	55,04	76,19
171,67	98,09	61,57	83,15	16	161,89	99,40	54,99	76,16
171,05	97,73	60,72	82,65		161,71	99,29	54,61	76,03
170,43	97,38	59,86	82,15		161,48	99,15	54,23	75,91
169,80	97,02	59,01	81,65		161,26	99,01	53,84	75,78
169,18	96,66	58,15	81,15	15	161,03	98,87	63,46	75,65
167,90	95,93	56,67	80,30		160,62	98,62	52,58	75,24
166,63	95,21	55,20	79,46		160,21	98,37	51,72	74,83
165,35	94,47	53,72	78,61		159,80	98,12	50,82	74,41
164,07	93,74	52,24	77,76	14	159,39	97,86	49,94	74,00
162,20	92,68	50,56	76,84		158,68	97,43	49,05	73,64
160,33	91,61	48,89	75,92		157,96	96,99	48,16	73,28
158,46	90,54	47,21	75,00		157,25	96,55	47,26	72,92
156,59	89,47	45,53	74,08	13	156,53	96,11	46,37	72,56
154,83	88,46	44,24	73,23		155,22	95,30	45,18	71,93
153,14	87,50	42,94	72,38		153,91	94,50	44,00	71,29
151,45	86,53	41,65	71,52		152,59	93,69	42,81	70,66
149,76	85,57	40,35	70,67	12	151,28	92,88	41,62	70,02
148,46	84,82	39,46	70,17		149,90	92,04	40,62	69,54
147,16	84,08	38,57	69,68		148,51	91,18	39,62	69,06
145,86	83,34	37,67	69,18		147,13	90,43	38,61	68,57
144,56	82,60	36,78	68,68	11	145,74	89,48	37,61	68,09
143,22	81,63	35,87	68,06		144,08	88,61	36,45	67,42
141,89	81,07	34,96	67,43		142,42	87,44	35,28	66,47
140,55	80,31	34,04	66,81		140,76	86,42	34,12	66,07
139,21	79,54	33,13	66,18	10	139,10	85,41	32,95	65,39
137,81	78,47	32,25	65,65		137,54	84,45	31,95	64,71
136,42	77,95	31,37	65,13		135,97	83,43	30,94	64,04
135,02	77,18	30,49	64,60		134,41	82,53	29,94	63,68
133,62	76,35	29,61	64,07	9	132,84	81,56	28,93	63,36
132,15	75,51	28,74	63,40		131,49	80,73	28,20	62,16
130,69	74,76	27,87	62,73		130,14	79,90	27,47	61,46
129,22	73,83	26,99	62,05		128,79	79,08	26,74	61,11
127,75	72,99	26,12	61,37	8	127,47	78,25	26,01	60,59
126,43	72,24	25,50	60,85		126,05	77,39	25,31	60,01
125,10	71,48	24,87	60,33		124,66	76,54	24,61	59,43
123,78	70,72	24,45	59,80		123,26	75,68	23,90	58,85
122,45	69,96	23,62	59,27	7	121,87	74,83	23,20	58,27

Ahol: TTM-testmagasság, %=a testmagasság százalékos értékei, TTS-testtömeg, PLX-plasztikus index.

Az egyenletben szereplő rövidítések jelentése: MK-morfológiai kor, TTM-testmagasság, TTS-testtömeg, PLX-plasztikus index, és a hozzájuk legközelebb álló táblaérték, DCK-naptári kor, K-a szükség esetén alkalmazandó korrekciós érték.

5. Ha a morfológiai kor meghatározásakor nyilvánvaló táplálkozási vagy endokrin zavar áll fenn, helytelen figyelembe venni a testtömeghez tartozó életkort, ilyenkor tehát a másik három változó korátlagával kell számolni.

6. Általában leányoknál fordul elő gyakrabban, fiúknál kisebb számban, hogy a 12-13 éves korban mért változók értékei a 17-18 évesek standardjaihoz állnak közelebb. Ebben az esetben, a megfelelő testméret szerinti életkort 16 évesnek tekintjük, függetlenül attól, hogy a 17 vagy 18 éves kori értékhez van-e közelebb.
Tapasztalatok szerint ez a módszer a 9-13 évesek esetében nyújt pontos kormeghatározást.

3. Motoros próbák felvétele

A célkitűzéseinknek megfelelően a gyorsaságot és robbanékonyságot jellemző próbákat alkalmaztunk.

- 30 m-es futás: állórajttal, a meghatározás pontossága 0,1 s.

- Cikk-cakk futás: egymástól 4 m távolságban elhelyezett két-két tornapadon (8 m) elhelyezett 3 zsámolyt kellett megérintenie a tanulóknak. Az indulás és a befutás az első zsámollyal ellentétes oldalon volt. A meghatározás pontossága 0,1 s.

- Helyből távolugrás: a meghatározás pontossága 5 cm.

- 1 kg-os tömöttlabda-dobás előre és hátra. A meghatározás pontossága 5 cm.

A próbák végrehajtása során a feltételek azonosságát a tornatermi végrehajtás biztosította. A tanulók a testnevelési órákon a próbákat nem gyakorolták.

4. Matematikai statisztikai módszerek

A statisztikai számításokat nemenként és vizsgálatonként végeztük el:

- A három adatfelvétel során mért változók átlagai közötti különbséget egymintás t-próbával elemeztük.

- A leányok és a fiúk átlagait kétmintás t-próbával hasonlítottuk össze.

- A változók közötti kapcsolatot lineáris korreláció-analízissel elemeztük.

- A kapcsolati mérőszámokat nemenként és adatfelvételenként Z-transzformáció után hasonlítottuk össze. Az azonos erősségű és irányú kapcsolati mérőszámokat összevontuk, így a változók együttjárását egy kétoldalas korrelációs mátrixszal jellemeztük.

5. Eredmények és megbeszélés

Az eredmények bemutatását a mért teljesítmények kialakulásában is szerepet játszó morfológiai/antropometriai/ jellemzőkkel kezdjük. A testmagasság és a testtömeg nemenkénti és vizsgálatonkénti átlagai mellett, a szintén testdimenziókon alapuló összevont mérőszámok (MIX, PLX, %) átlagait és szórásait elemezzük. Ezen mutatók kisebb-nagyobb relatív súllyal 11 testméretet képviselnek. Az átlagokat és a szórásokat táblázatba rendezve mutatjuk be (3. táblázat leányok, 4. táblázat fiúk). A vizsgálat kezdetén (1988. március) a testmagasság és a testtömeg átlagai, a viszonylag kis elemszámok ellenére is a korosztályra jellemzőnek bizonyultak. Az átlagok statisztikailag megegyeznek a Mészáros és Mohácsi (11) által közölt reprezentatív minta átlagaival.

A leányoknál és a fiúknál kapott középértékek a kétmintás t-próba tanusága szerint szintén nem különböznek egymástól. Csupán az a tény érdemel figyelmet, hogy a leányok 41 fős csoportja a testmagasság és a testtömeg alapján mérsékelten heterogénebb, mint a fiúké. Az eredmény kielégítő magyarázatára szolgáló logikus biológiai vagy szociológiai tényeket nem ismerünk. Ezek hiányában az egyetlen lehetséges okként a vizsgálati csoportjaink elemszámát tudjuk megemlíteni. A statisztikai értelmezés szerint kis vagy közepes elemszámú csoportokban a "sampling error" előfordulásának valószínűsége ugyanis értékelhetően nagyobb, mint a 120 főt meghaladó mintákban.

A vizsgáltjaink növekedési típusát jellemző metrikus és plasztikus index nemenkénti átlaga szintén hasonló az általunk viszonyítási mintának tekintett munkában közölt átlagokhoz. Ezen mutatók variabilitása csupán a fiúk metrikus indexe esetében nagyobb valamivel, mint a naptári kor szerint homogén, hasonló korú fiúk esetében közölt (Mészáros és mtsi, 8, Mészáros és Mohácsi, 11). Magyarázatként ismét csak elemszámokból eredő általánosítási korlátokat jelöljük meg.

Az induló adatok nemenkénti összehasonlításakor elvégzett kétmintás t-próba eredménye a metrikus index esetében 5 %-os szinten szignifikáns. Az abszolút értékek markáns különbsége ellenére ennek a differenciának nem tulajdonítható biológiai tartalom. Az eltérések metodikai okokra vezethetők vissza. Conrad (4) ugyanis a szexuális dimorfizmust a metrikus indexben is nemenként eltérő skálázással vette figyelembe. Ennek megfelelően a leányok és fiúk átlagpontjainak távolsága a derékszögű koordináta rendszerben nem olyan kifejezett, mint az indexek abszolút értékei közötti különbség. Tény az, hogy mintánkban is - a már idézett munkákban közöltekkel megegyezően - a 7 éves leányok valamivel gracilisabbak, mint a fiúk. Ez a különbség a két nem szomatikus fejlődésének eltérő sebességviszonyaira vezethető vissza. Fogalmazhatunk úgy is, hogy a különböző szerzők által megállapított nemenként eltérő fejlődési jellegzetességek egy lehetséges, decimális rendszerben kifejezett számszerűsítése.

A Parizková (15) módszerével meghatározott relatív testzsírtartalom 12-14 %-os középértéke mindkét nemben 20-25 %-os variabilitással tekinthető a csoportjainkra jellemzőnek. A szélső értékek: 4,9 és 32 %. Ezek ismeretében szinte szükségszerű az is, hogy ebben a mintában a relatív testzsírtartalom egyedi értékeinek eloszlása eltér a normálistól. Ezt viszont figye-

3. táblázat

A leányoknál mért változók átlagai és szórása (N = 41)

Adatfelvétel	1.		2.		3.	
Változó	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
Testmagasság/cm	123,44	6.62	124,54	6,64	127,71	6,80
Testtömeg/kp	23,14	4,62	24,05	4,76	26,48	5,18
Metrikus index	- 1,69	0,20	- 1,69	0,20	- 1,76	0,20
Plasztikus index	59,24	3,14	60,09	3,21	61,26	3,27
Testzsírtartalom/%	14,09	4,71	15,43	4,98	16,96	4,56
Naptári életkor/év	7,04	0,29	7,26	0,29	7,78	0,29
Morfológiai kor/év	7,11	0,66	7,38	0,72	7,91	0,74
30 m futás/s	7,35	0,75	7,22	0,82	6,81	0,65
Helyből távolugrás/cm	105,68	15,06	112,85	15,97	124,76	14,17
Medicinlabda d.e./cm	231,46	50,29	248,17	59,12	305,24	58,59
Medicinlabda d.h./cm	206,71	59,75	232,68	71,86	276,59	57,95
Cikk-cakk futás/s	7,82	0,80	7,22	0,72	6,98	0,60

4. táblázat

A fiúknál mért változók átlagai és szórása (N = 51)

Adatfelvétel	1.		2.		3.	
Változó	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
Testmagasság/cm	112,74	5,22	123,74	5,38	129,96	5,57
Testtömeg/kp	22,75	3,52	23,45	3,51	25,76	3,89
Metrikus index	- 0,93	0,35	- 0,94	0,35	- 1,04	0,32
Plasztikus index	59,40	3,10	60,07	3,07	61,32	2,99
Testzsírtartalom/%	11,80	4,46	13,11	3,91	15,10	3,62
Naptári kor/év	7,01	0,28	7,23	0,28	7,75	0,28
Morfológiai kor/év	6,93	0,58	7,22	0,66	7,75	0,65
30 m futás/s	6,89	0,45	6,54	0,54	6,45	0,46
Helyből távolugrás/cm	113,82	17,40	116,57	15,51	128,43	16,02
Medicinlabda d.e./cm	266,14	75,17	287,55	65,56	332,65	72,12
Medicinlabda d.h./cm	217,55	64,36	244,80	74,29	291,67	73,73
Cikk-cakk futás/s	7,41	1,01	6,81	0,73	6,62	0,71

lembe kell vennünk a t-próba eredményének értelmezésekor. Való igaz, hogy a leányok testzsírtartalma több, mint 2 %-kal meghaladja a fiukét. Véleményünk szerint nem is az átlagos értékeket kell diszkutálnunk, hanem azokat a hatásokat, amelyek ebben a mutatóban a nagy egyéni különbségeket okozzák. Az életmód, a táplálkozás minősége, a fizikai aktivitás rendszeressége, intenzitás, stb. itt mind-mind a testzsírtartalmat befolyásoló tényező. Nagyobb gond viszont az, hogy az általunk mért induló értékek az általános iskolai tanulmányok alatt többnyire nőnek és nem csökkennek. Ennek következtében csak több lesz azon tanulók száma, akiknél a test zsírtartalma eléri vagy meghaladja az egészségi szempontból is kritikus határt (25-28 %). Ez pedig nem kívánatos. Véleményünk szerint ez a probléma lényegesen összetettebb annál, hogy a megoldást a testnevelő tanárok vagy általában a pedagógusok hatáskörébe lehetne utalni. A megoldás kulcsa egyértelműen a szülők kezében van. Az iskola és a szülők kapcsolatának esetlegessége, a pedagógus hivatás társadalmi presztízse stb. a tanári kar ilyen szerepét gyakorlatilag a nullára redukálja.

A vizsgált leányok és fiúk naptári koruk szerint praktikusan 7 évesek voltak az első adatfelvétel időpontjában. A csoportosítási szempontok (DCK) következtében a kronológiai életkor szórása kicsi, az irodalmi adatokéval megegyező. A morfológiai életkor - mint biológai változó - átlagai a naptári koréval statisztikailag megegyeznek, de e tekintetben a nemenként kialakított csoportok közel kétszer heterogénebbek, mint a naptári életkor alapján.

A motoros próbák eredményei a természetes mozgások három formája alapján minősítik a gyors- és robbanékony erőt: futások, dobások és ugrás.

A 30 m-es futás és a cikk-cakk futás próbákban valójában a futómozgás közös, de az utóbbi eredményességét nem a futógyorsaság határozza meg. A síkfutás ideje mindkét nemben jobb, vagyis a tanulók rövidebb idő alatt futották le a 30 m-t irányváltoztatás nélkül, mint a 19 m-t három irányváltoztatással.

E két próbában a leányok és fiúk átlagai között valódi a különbség. Mindkét motoros tesztben a fiúk teljesítménye a jobb.A közel fél másodperc különbség csupán a leányok mérsékelten nagyobb zsírmennyiségével nem magyarázható kielégítően. Mivel a leányok és a fiúk testmagassága és testtömege egyforma, a 2 %-os zsírtöbblet hasonló mértékben kevesebb izomtömeg mellett jöhet létre. Ez a különbség viszonylag csekély, tehát valószínűbb, hogy a két nem közötti gyakorlottságbeli differencia okozza a próbaeredmények átlagainak eltérését.

Az 1 kg-os medicinlabda-dobás előre és hátra minden bizonnyal "idegen" feladat volt a vizsgált gyermekek meghatározó többsége számára. Erre utalnak a 207-266 cm közötti átlagok is, amelyek véleményünk szerint elég gyengék. Ugyancsak az ismeretlenséggel hozzuk kapcsolatba azt az eredményünket is, hogy a $\pm$ 1 szórástartomány az átlagok 55-60 %-át is eléri. A 60-75 cm közötti szórások miatt még a nagyobb különbségek sem tekinthetők valódinak. A 207 és a 266 cm teljesítmény ebben a mintában statisztikailag egyforma.

A helyből távolugrás próba annak ellenére, hogy egyszerűnek tűnik, véleményünk szerint bonyolult és több koordinációs komponenssel is nehezített feladat. Éppen ezért a nemenkénti teljesítményátlagokat jónak minősítjük. A leányok és a fiúk teljesítménye ez esetben is egyforma és mérsékelten heterogén.

Az általunk vizsgált próbák közül a 30 m-es futás és a helyből távolugrás a Központi Sportiskola általános felvételi követelményei között is szerepel. Így módunk van vizsgáltjaink teljesítményét a KSI-be aspiráló gyer-

mekekével összevetni (Szabó, 17). Amennyiben statisztikai módszerekkel elemeznénk a különbségeket a szigetszentmiklósi leányok futóteljesítménye nagy valószínűséggel szignifikánsan gyengébb lenne. A t-próba elvégzésének ebben az esetben a statisztika logikájának "merevsége" szab bizonyos mértékig gátat. A két vizsgálati minta elemszáma ugyanis még csak nagyságrendjében sem hasonló.

Ilyen megfontolás után vizsgáltjaink teljesítményét úgy minősítjük, hogy az átlagok alulról közelítik a KSI-be jelentkezőkét, de lényegesen nem térnek el attól.

A továbbiakban a változók átlagainak és szórásainak az elemzését ki kell egészítenünk a változás (egymintás összehasonlítás) értelmezéssel is.

Elfogadva azt, hogy bizonyos antropometriai mutatók (testmagasság, tömeg, plasztikus index, koradatok) egészséges gyermekek esetében az életkor függvényében csak egy irányba mozdulhatnak, az induló adatoknál követett változó-sorrendet itt célszerű módosítani.

Amennyiben ezeknek a paramétereknek a változását függvénnyel kívánjuk elemezni, akkor minden bizonnyal az elsőfokú (lineáris) komponens a meghatározó. Ez nem csak azért feltételezhető, mert a vizsgált időszakban csak három mintát vettünk, hanem azért is mert ezen testdimenziók változása 7-9 éves kor között, a miénknél nagyobb elemszámú mintákban is egyenessel közelíthető a legjobban (Szmodis és mtsi, 20, Mészáros és mtsi, 9, Mészáros és Mohácsi, 10).

A testmagasság, a testtömeg és a plasztikus index növekedése természetesen valódi, statisztikailag értékelhető. A leányok és a fiúk átlagai között lényeges eltérés nincs. Figyelemre méltó viszont az az eredmény, hogy a termet és a testtömeg szórása átlagfüggő. Ennek a dolgozatnak nem lehet a feladata, hogy az ilyen esetekre biometriai megoldást javasoljon (ehhez felkészültségünk nem megfelelő), csupán jelezzük azt a tényt, amely nem csak a mintánkra jellemző, hanem a hazai antropometriai irodalomban szinte általános.

A metrikus index nemenként számolt három átlaga között nincs statisztikailag értékelhető változás. A gyermekek mérsékelten nyúlánkabbak lettek, szinte pontosan követve a szakirodalomból ismert trendet (Szmodis et al. 20, Mészáros és mtsi, 8,9, Mészáros és Mohácsi 10).

Az adatfeldolgozás során már feltűnő volt, hogy szinte elvétve akadt olyan gyermek, akinek a metrikus indexe pozitívabbá vált a kilenc hónap alatt. A fiúk és a leányok metrikus indexének az összehasonlítására a korábban már ismertetett skálázási különbségek miatt nem térünk ki.

A testtömeg százalékában kifejezett testzsírtartalom mindkét nemben szignifikánsan nőtt. A növekedés sebessége és következetessége alapján úgy tűnik, hogy a tapasztalt trendet valamilyen szigorú biológiai törvény idézi elő. A korosztályra jellemző endokrin szabályozási sajátosságok (3. fejezet) alapján a depózsír ilyen mértékű növekedésének szükségszerűsége megkérdőjelezhető. Sokkal inkább elfogadhatónak tartjuk Szollár (23) véleményét. Az ilyen sebességű szubkután zsírlerakódás inkább okozat. Alapvetően az energiabevitel és a felhasználás disszonanciájából ered. A hízás tényét ebben a korban regisztráltuk, a közvetlen ok valóban a többlet energiabevitel, de a korábbi történések sem elhanyagolhatók. A zsírsejtszám növekedés (hiperplázia) az egyedfejlődés korai szakaszában jellemző, a prepubertásban nem. Tapasztalatun szerint a tanulók nagy részénél a hipertrófiás zsírnövekedés volt a jellemző. Ezt azért érdekes hangsúlyozni, mert míg a hiperplázis zsírnövekedés nem,

vagy csak nagyon kismértékben reagál a diétás és a terápiás hatásokra, addig a hipertrófia következtében kialakuló zsírszövet mobilizálható. Ennek feltétele az életmód és a táplálék összetételének a megváltoztatása. Figyelembe véve a közétkeztetés minőségét, a családok többségénél preferált fő táplálékokat, a gazdasági helyzetet, a bizonyosságig valószínű, hogy a tapasztalt sebességű zsírnövekedést a testnevelő tanár egyedül nem tudja lassítani vagy megállítani.

A biológiai változóként kezelt morfológiai életkor átlagos változási sebessége a kronológiaiéhoz hasonló. Ennél a jellemzőnél a tanulónkénti elemzés lenne informatívabb, de a viszonylag rövid megfigyelési periódus miatt a biológiai kor változásának sebességviszonyai nem értelmezhetők.

A továbbiakban a vizsgált változók korreláció-analízisének eredményeit ismertetjük. Mivel a három vizsgálat során felvett alapadatok ismeretében számolt kapcsolati mérőszámok nemenként statisztikailag egyformák voltak, a dolgozatban csak a közös korrelációs mátrixot mutatjuk be.(5. táblázat) A táblázat fő átlójától jobbra a fiúk, balra a leányok eredményei szerepelnek. A táblázat celláiban csak a szignifikáns kapcsolati mérőszámokat tüntettük fel. Az üres cellák értelemszerűen azt jelentik, hogy az adott két változó között ebben a mintában nincs valódi kapcsolat.

A korreláció-analízis eredményeinek értelmezésére három viszonyítási elv kézenfekvő:

- Az antropometriai és motoros változók összefüggésének az elemzése;
- A motoros jellemzők egymás közötti kapcsolatainak az értelmezése;
- A leányoknál és a fiúknál tapasztalt együttjárás összehasonlítása.

Előljáróban megállapítható, hogy a vizsgált változók között számszerűen is sok a valódi kapcsolat. Az alkati jellemzők közül csupán a metrikus index emelhető ki, amely az eredmények tanúsága szerint mindkét nemben a többi vizsgált változótól független mutatónak bizonyult.

A további rendező elv lehet az, hogy a szignifikáns kapcsolati mérőszámokat az abszolút értékeik és statisztikai- sportszakmai szempontok alapján "felülbíráljuk". Ennek alapja az kell legyen, hogy változópáronként megállapítjuk az összefüggésbe hozott paraméterek közös varianciáját. Ilyen megfontolások után csak a 0,5, vagy annál szorosabb együttjárás érdemel diszkussziót, nem feledve azt, hogy ezeken kívül több összefüggés is szignifikáns.

A fiúk csoportjában az antropometriai jellemzők és a motorikus próbaeredmények között viszonylag kevés a 0,5-nél erősebb kapcsolati mérőszám. A testtömeg, a plasztikus index és a morfológiai életkor összefüggése a medicinlabda-dobás előre próbával közepes erősségű.

Ezen összefüggések értelmezése viszonylag egyszerű. A testtömeg is és a plasztikus index is becslő változója a morfológiai kornak. Az idősebb morfológiai életkor és az izomrendszer fejlettsége közötti kapcsolatot a 3. fejezetben már hangsúlyoztuk. Az antropometriai változók és a motoros teljesítmények ilyen összefüggése összhangban van az irodalmi adatokkal (Szabó és Mészáros 18, Mészáros és mtsi 12, 14).

A fenti gondolatmenet alapján meglepő az, hogy a testmagasság - mint a 3. korbecslő változó - kapcsolata a medicinlabda-dobással csak 0,49-es együttható mellett szignifikáns.

5. táblázat

A korreláció-analízis eredményei a fiúknál és a leányoknál

L E Á N Y O K

		TTM	TTS	30 M	HTU	MEDE	MEDH	C-C	MIX	PLX	%	DCK	BK
F	TTM	XXX	0,86	- 0,24	0,32	0,49	0,36	- 0,22	- 0,23	0,80	0,40	0,43	0,92
I	TTS	0,83	XXX	- 0,35	0,34	0,51	0,30			0,95	0,75	0,40	0,91
Ú	30 M			XXX	- 0,60	- 0,59	- 0,38	0,62		0,25		- 0,33	- 0,32
	HTU	0,28	0,20	- 0,54	XXX	0,61	0,37	- 0,48		0,41		0,48	0,43
K	MEDE	0,49	0,46	- 0,42	0,63	XXX	0,48	- 0,49		0,56		0,45	0,57
	MEDH	0,54	0,60	- 0,39	0,57	0,72	XXX	- 0,36		0,34		0,32	0,39
	C-C	- 0,35	- 0,25	0,61	- 0,62	- 0,57	- 0,48	XXX				- 0,32	- 0,26
	MIX		0,25						XXX				
	PLX	0,80	0,92		0,20	0,50	0,63	- 0,30	0,30	XXX	0,64	0,35	0,89
	%	0,58	0,81			0,30	0,43		0,46	0,81	XXX	0,30	0,57
	DCK	0,51	0,54	- 0,40	0,53	0,59	0,54	- 0,52		0,54	0,39	XXX	0,60
	BK	0,89	0,91		0,33	0,57	0,63	- 0,38	0,31	0,91	0,71	0,71	XXX

TTM-testmagasság, TTS-testtömeg, 30 M-30 m-es futás, HTU-helyből távolugrás, MEDE-medicinlabda dobás előre, MEDH-medicinlabda dobás hátra, C-C - cikk-cakk futás, MIX-metrikus index, PLX-plasztikus index, %-testzsírtartalom a testtömeg százalékában kifejezve, DCK-decimális kor, a naptári kor két tizedes pontossággal kifejezve, BK-biológiai kort becslő morfológiai kor.

Ez az ellentmondás azonban csak virtuális, hiszen a 0,01 differencia semmilyen szabadságfok mellett sem lehet statisztikailag szignifikáns. A fiúcsoportokban kapott "negatív" eredmény az, hogy a testtömeg százalékában kifejezett testzsírtartalom a próbaeredményekkel nincs kapcsolatban. Beunen és munkatársai (3) megállapításai szerint a zsírtartalom és a csontkor között lineáris kapcsolat bizonyítható. A kapcsolat hiánya vizsgáltjainknál talán azzal magyarázható, hogy a fiúcsoportban a test zsírtartalma átlagosnak minősíthető.

A motoros próbák belső kapcsolatait elemezve az állapítható meg, hogy az általunk megfogalmazott kritériumok alapján, a 30 m-es futás próba eredményétől függ a legjobban a többi négy tesztben nyújtott teljesítmény. A kapcsolati mérőszámok viszont nem elég erősek ahhoz, hogy ennek alapján adatredukcióra gondolhatnánk.

Az eredményt tehát úgy értelmezzük, hogy azok a fiúk, akik a 30 m-es futásban átlagon felül teljesítettek, a másik négy próbában is a jók közé tartoznak, és megfordítva. Ilyen módon ez a próbarendszer elfogadhatóan minősíti a vizsgált fiúk gyors- és robbanékony erejét, illetve ezen tulajdonság kiindulási értékét. Értékelhető adaptációról (edzéshatásról) a vizsgálati periódus alatt nem beszélhetünk.

A leányok csoportjában szintén a testtömeg, a plasztikus index és a morfológiai életkor korrelál a legszorosabban a motoros próbák eredményeivel. A különbség csupán annyi, hogy ebben a nemben mindkét dobás eredménye értékelhetően függ a fenti változók abszolút értékétől. Az előzőekkel egyenrangú a relatív súlya a kronológiai életkornak is, amely adat szintén becslő változója a morfológiai életkornak.

A testtömeg százalékában kifejezett testzsírtartalom a leányok csoportjában sem módosítja lényegesen a motoros próbákban nyújtott teljesítményt.

A próbaeredmények belső összefüggései a leányoknál még az általunk megfogalmazott szigorú kritériumok alapján is gyakoriak. A 0,6-0,7 közötti korrelációs együtthatókat úgy értelmezzük, hogy a leányoknál még hangsúlyozottabban igaz az a megállapítás, hogy nem található a csoportban olyan gyermek, akinek a teljesítménye csak egy-egy motoros próbában lenne kiemelkedően jó vagy nagyon gyenge. Véleményünk szerint a 0,7-es korrelációs együtthatóval jellemezhető kapcsolat sem elégséges alap a próbák számának csökkentéséhez.

Az elemzett kapcsolati mérőszámok nemenkénti összehasonlítása több megfontolás után is szükségszerű. A legfontosabb indokként talán a metrikus indexben számszerűsített tulajdonságok nemenként eltérő változási iránya nevezhető meg. Az alak Conrad szerinti jellemzése ugyanis az alapadatok hasonlósága mellett is rávilágít a két nem eltérő alkatfejlődési sajátosságaira. A kérdés tehát úgy is megfogalmazható, hogy a nemenként eltérő sebességű testarány-változásoknak van-e értékelhető hatása a szerkezeti és a teljesítménymutatók összefüggéseire.

A táblázat alapján megállapítható: a változópáronkénti kapcsolati mérőszámok iránya nemenként azonos. Az abszolút értékek között több differencia is felfedezhető (pl. testmagasság - medicinlabda-dobás előre, testtömeg-medicinlabda-dobás hátra, helyből távolugrás - medicinlabda-dobás hátra, plasztikus index - medicinlabda-dobás hátra stb.). A korrelációs együtthatók különbségeit Z-transzformáció után elemezve az tapasztalható, hogy a nemenként számolt kapcsolati mérőszámok erősségében szinte alig van statisztikai különbség. Ezek után általánosítható következtetés (az elemszámok korlátja miatt)

nem fogalmazható meg. Csak azt állíthatjuk, hogy a vizsgált mintában a nemenként eltérő fejlődési jellegzetességek a motoros teljesítmények minőségére nincsenek hatással.

Találkoztunk olyan változópárokkal is, amelyek esetében az egyik nemben szignifikáns volt a korreláció, a másikban nem. Ilyenkor a Z-transzformáció elvégzésének nincs értelme, hiszen a tapasztalt különbség szükségszerüen valódi (pl. testtömeg - cikk-cakk futás, testzsírtartalom - medicinlabdadobás előre és hátra). Ezek értelmezése során ismét a változók varianciáját kell szem előtt tartani. A kapcsolati mérőszámok alapján a közös variancia sehol sem éri el a 10 %-ot. Ezeknek a különbségeknek így lényeges sportszakmai tartalmat nem tulajdonítunk.

Ki kell térnünk még egyszer a motoros próbákkal kapcsolatos minden eredményünkre ($\bar{x}$, s, r). A bevezetőben megfogalmazott egyik célkitűzésünk az volt, hogy bionyítható-e ilyen fiatal korban a morfológiai életkor teljesítményt befolyásoló (a serdülőknél több független mintánál leírt) szerepe (Getahun, 6, Mészáros és mtsi, 14, Szmodis és mtsi, 22, Főnyedi és mtsi, 5). a röviden megfogalmazott válasz az, hogy nem. A két koradat és a teljesítmények korrelációja hasonló erősségű. Bizonyítható viszont az, hogy a morfológiai kor és a testi fejlődés kapcsolata szoros.

Az okok feltárása viszonylag egyszerű, adódik a metodika leírásából. A morfológiai életkor relatív súlyának a növekedése csak a 9-10 éves korra várható. Csontéletkorral validált morfológiai koradat is csak 10 éves kortól áll rendelkezésünkre. (Mészáros és Mohácsi, 10)

Időt kell szakítanunk az összeállított próbarendszer értékelésére is. Valószínű, hogy az 5 próbából 3 bonyolult volt az általános iskola első osztályosai számára. Változtatása mégsem javasolható, hiszen a motoros koordináció javulásával és a tanulási folyamatokból eredő transzfer következtében nyolcéves korban már nem jelent problémát a feladatok teljesítése. A korrelációanalízis tanusága szerint megállapítható, hogy a próbarendszer jól szelektál és valóban minősíti a gyors- és robbanékony erőt. Ezért is szükségszerű a vizsgálat folytatása, hiszen ezen motorikus tulajdonságok fejlődésmenetéről gyakorlatilag nincs adatunk. Ezen túlmenően megállapítottuk azt is, hogy ha egy gyermek valamilyen oknál fogva (gyakorlott, vagy valóban endogén adottságai vannak ezen a területen) jól teljesít egy-egy próbában az induláskor, akkor a fejlődése nem lassul le egy év alatt (a további változásról pillanatnyilag nincs adatunk). Ez az eredmény pedig az iskolai sportban is és a versenysport utánpótlásának a nevelésében (folyamatos szelekció) felhasználható.

IRODALOM

1. Astrand, P.O.: Physiology comment.
(= Albinson, J.G. - Andrew, G.M./Eds./: The child in sport and physical activity.
University Park Press, Baltimore. 1976.)

2. Bar-Or, O.: Climate and the exercising child - A review.
(Int. J. Sports Med., 1980. 1. 53-65.)

3. Beunen, G. - Simons, J. - Ostxn, M. - Renson, R. - van Gerven, D.:
Physical fitness as related to biological maturity.
Third Int. Symp. on Human Biology (Bozsok): Variation in human growth and physique. 1981, Abstracts, 20-21.

4. Conrad, K: Der Konstitutionstypus.
Springer Verlag. Berlin. 1963.

5. Főnyedi G. - Madarász J. - Mohácsi J. - Mészáros J.: Labdarúgásra és kosárlabdázásra szelektált fiatalok testalkati és motorikus jellemzői.
(Kiválasztás és utánpótlásedzés, Bécs. 1987. 35.)

6. Getahun, N.: Motorikus próbaeredmények életkorfüggő változása labdajátékos és nem versenyző általános iskolás fiúknál. TF. Bp. 1985.

7. Kovács T. - Szabó T. - P. Szép Á. - Szmodis I.: Testnevelési alsó tagozatosok négyéves vizsgálata. II. Ügyesség és gyorsaság.
(= Az óvodai és az általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései. Bp. 1982. 112-118. p.)

8. Mészáros J. - Szmodis I. - Mohácsi J.: A testnevelés és sportedzés alkatfejlődési alapjai. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1979. 20. 15-38. p.)

9. Mészáros J. - Szmodis I. - Mohácsi J. - Frenkl R.: A nemzedéki változás és a gyermekkori fejlődés kérdései az 1970-es években végzett keresztmetszeti vizsgálat alapján.
(Biológia, 1981. 29. 165-200.)

10. Mészáros J. - Mohácsi J.: A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőttkori termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenete alapján.
MTA. Bp. 1983. Kandidátusi értekezés.

11. Mészáros J. - Mohácsi J. - Szabó T. - Szmodis I.: A biológiai életkor meghatározásának és a felnőttkori testmagasság előrejelzésének lehetősége 10-13 éves korban mért antropometriai változók alapján.
(Hung.Rev. Sports Med., 1983. 1. 37-44.)

12. Mészáros, J. - Mohácsi, J. - Frenkl, R. - Szmodis, I. - Szabó, T.: Age dependency in the development of motor test performance.
PWP. Hardenhausen. 1985.

13. Mészáros J.: (szerk.): Sportantropometria.
Tankönyvk. Bp. 1987.

14. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Ramzia A. Sabir: Az úszóteljesítmény és a testi felépítés kapcsolata 9-11 éves korban (= Kiválasztás és utánpótlásedzés. ÁISH-TSTT. Bp. 1987. 99-104.)

15. Parizková, J.: Total body fat and skinfold thickness in children. (Metabilism, 1981. 10. 794-807.)

16. Rendi M. - P. Szép Á. - Szabó T. - Szmodis I.: Testnevelési alsótagozatosok négyéves vizsgálata. III. Állóképesség. (= Az óvodai és általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései. Bp. 1982. 119-125. p.)

17. Szabó T.: A Központi Sportiskola kiválasztási rendszere. (I. rész). A felvételi vizsga általános próbáinak tapasztalatai. (Utánpótlás-nevelés, 1977. 2. 5-53.)

18. Szabó, T. - Mészáros, J.: Relationship of bone age, physical development and athletic performance.
(Antropológiai Közlemények, 1980. 24. 1-2. 263-267.)

19. Szabó T. - P. Szép Á. - Szmodis I.: A robbanékony erő és teljesítményszerkezet változásai testnevelési osztályokba járó lányoknál.
(= Az óvodai és általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései. Bp. 1982. 103-106. p.)

20. Szmodis I. - Mészáros J. - Szabó T.: Alkati és működési mutatók kapcsolata gyermek-, serdülő- és ifjúkorban.
(Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle, 1976. 17. 255-272.)

21. Szmodis I. - Szabó T. - P. Szép Á.: Testnevelési alsótagozatosok négyéves vizsgálata. IV.: Erő és robbanékonyság.
(= Az óvodai és az általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései, Budapest, 1982. 126-133. p.)

22. Szmodis I. - Szabó T. - Mészáros J.: Csont-izomrendszeri fejlettség és funkció.
(Kiválasztás és utánpótlásedzés. ÁISH-TSTT, Bp. 1987. 47-54. p

23. Szollár L.: Az elhízás kórélettana.
Medicina. Bp. 1986.

MOLNÁR, Ákos - ADJODANI MYANDOAB, Ali

Longitudinal Study of Development of the Explosive Strength and the Body

The study was designed to analyse the physical traits and changes in the motoric test results of 7 - 8 year-old boys and girls. The examination parameters included body height, body mass, metric and plastic indexes, relative body fat; 30 m dash, standing broad jump, medicine-ball throwing forward and backward and slalom running. In one calendar year, 3 data collections were made. The relationship between variables has been determined by linear correlation analysis. The mos apparent change was the increased body fat. Among the motor tests, the greatest improvement of results was witnessed in medicine-ball throwing. There was no difference registered in the sample between the variables characterizing boys and girls. Agedependent trends in the correlation of examination parameters cannot be proved. The coefficients determined by gender suggest a correlation with similar strength.

МОЛЬНАР, Акош - АДЖУДАНИ, Миандоаб Али

Лонгитудинальный анализ развития силососостояния и телесного развития

В работе проводился анализ физических характеристик семи-восьмилетних мальчиков и девочек, а также изменений в их результатах на моторические нагрузки. Исследуемые параметры были следующие: высота, вес, метрический и пластический индекс, относительное содержание жира в организме; бег на 30 метров, прыжки в длину с места, бросание мяча вперед и назад, и бег-слалом. За один календарный год было проведено три сбора данных. Связь между переменными определялась методом линейного корреляционного анализа. Самым заметным изменением было увеличение содержания жира в теле. В кругу моторических нагрузок наиболее интенсивное улучшение наблюдалось в бросании мяча. В данных не наблюдается действительной разницы между средними переменными девочек и мальчиков. В связи с изучаемыми параметрами не доказано существование трендов, зависящих от возраста. Подсчитанные по полам коэффициенты указывают на похожие по силе последствия.

Beszámolók

ISTVÁNFI Csaba

AZ EGYESÜLT ÁLLAMOKBELI SLIPPERY ROCK EGYETEM ÉS A TESTNEVELÉSI FŐISKOLA EGYÜTTMŰKÖDÉSE

1. Bevezetés

A Slippery Rock University (SRU) vezetői, Stan Kendziorski, a nemzetközi ügyek igazgatója, Helen "Susie" Knierim, a testnevelési tanszék vezetője és dr. Ferenc Szűcs egyetemi tanár látogatást tettek a Testnevelési Főiskolán. Kérésükre 1988 nyarán két csoportban, 86 fővel ELDERHOSTEL programot, és 8 fővel sikeres STUDENT programot bonyolítottunk le.

Az ELDERHOSTEL szervezet központja Bostonban van és az amerikai idős emberek kulturális és sportrekreációs belföldi és külföldi programjainak megszervezését irányítja, többnyire egyetemek szervezésében.

Az elmúlt nyáron a Testnevelési Főiskolán megtartott program a hivatalos és személyes írásos és szóbeli visszaigazolások szerint az évtizedek óta világszerte lebonyolított nemzetközi programok közül a legszervezettebb és legszínvonalasabb volt. Ez a tény képezte az alapját és adott bizalmat az amerikai félnek annak a szerződésnek a megkötéséhez, amely érdekében az Egyesült Államokba látogattunk a Slippery Rock University hivatalos és névre szóló meghívása alapján (1989. április 17-30.). A meghívók kinntartózkodásunk minden költségét vállalták.

Vendéglátóink gesztusa volt, hogy részt vehettünk április 19-23-ig Bostonban az Amerikai Egyesült Államok testnevelési főiskoláinak testnevelési és sportszakembereinek konferenciáján.

Ezt a konferenciát évente más-más államban az AAHPERD (American Alliance For Health, Physical Education, Recreation and Dance), az amerikai testnevelő tanárok "Egészség-Testnevelés, Rekreáció és Tánc" elnevezésű társasága szervezi. A konferenciát a Hynes Convention Centerben rendezték meg. Méretére jellemző, hogy 14000 résztvevője volt.

A részvételi díj 90 USA dollár volt, amit vendéglátóink fizettek be. A konferencián szakmai előadások, kiállítások, álláscserék, árusítások zajlottak le. A konferencia soros elnöke Jean L. Perry volt. Számos hasznos személyes kapcsolatot alakítottunk ki. A testnevelés és szabadidősport szakembereinek hasonló tapasztalatcseréje a TF Nemzetközi Testnevelőtanári Konferenciája.

Bostonból Slippery Rockba utaztunk. Vendéglátóink előre közösen előkészített programmal vártak bennünket.
A program fő részei voltak:

- az egyetem megismerése,
- a két egyetem közötti szerződés aláírása,
- az 1989. és 1990. évi ELDERHOSTEL, valamint STUDENT program előkészítése.

2. Röviden az egyetemről

A Pennsylvania állambeli Slippery Rock University alapítási ideje: 1889. Pennsylvania az Amerikai Egyesült Államok megalakulása (1786)

óta az uniót alkotó 50 állam tagja. Az egyetem egy körülbelül 6500 lélekszámú helységben helyezkedik el, pontosabban: az egyetem körül alakult ki ez a kisváros. Az egyetemnek 7500 hallgatója és 365 oktatója van.

Az oktatók besorolása: (zárójelben a magyar megfelelője):

professzor (egyetemi tanár),
asszisztens professzor (egyetemi docens),
asszisztens (egyetemi adjunktus),
instruktor (egyetemi tanársegéd).

A besorolások Ph.D., illetve "master degree" fokozatokhoz kötöttek.

Az egyetem elnöke: dr. Robert N. Aebersold. Alapvégzettsége testnevelő tanár. A sokezer amerikai egyetem közül 3-4 van csak, amelynek elnöke testnevelő tanár. Oktatási és nevelési elnökhelyettes: C. D. Faust Ph.D.

Elnökhelyettesi beosztásban dolgozik még:

- a fejlesztési elnökhelyettes,
- a gazdasági elnökhelyettes,
- a hallgatók életkörülményeivel foglalkozó elnökhelyettes.

A munkát négy dékán irányítja a különböző szakterületeken:
Dean of Education (Pedagógia),
Dean of Arts and Science (Művészetek és természettudomány)
Dean of Business and Information Science (Üzleti élet és információtudomány),
Dean of Graduate Student (A tudományos továbbképzéssel foglalkozó dékán).

Közvetlenül az elnök irányításával dolgozik a nemzetközi igazgató (Director of International Studies), Stan Kendziorski, akivel kapcsolataink a legszorosabbak.

Az egyetemen 155 külföldi hallgató tanul 54 országból, különböző képzési formákban.

A faculty exchange (tanárcsere) programjuk viszonylag kis számú: Kína, Dél-Korea, Szovjetunió, Japán. (Ebben vett részt jelenleg Metzing Miklós kollégánk.)

Nemzetközi kapcsolataikra rendkívül nagy súlyt helyeznek. Hallgatóikkal meg akarják ismertetni a világot, a világ kultúráját és főleg testkultúráját, ezért fogadnak és küldenek külföldi egyetemekre nagy számban hallgatókat. Tudva és követve azt az elvet, hogy egy aktuálisan hivatalban lévő vezetés egyik fő feladata a jövő személyi, szakmai, tárgyi feltételeinek megteremtése és biztosítása, mégis meglepő volt, amikor teljes természetességgel és konkrétsággal adtak tájékoztatást a 2030-as és 2040-es évekre szóló terveikről, amikor már a tervezők és az előkészítők nem is fognak élni.

A testnevelési tanszék munkájával természetesen alaposabban igyekeztünk megismerkedni. Találkoztunk a tanszék tagjaival és bemutattuk a TF-ről készült angol nyelvű videofilmet.

A tanszék az Education and Human Service osztályon belül helyezkedik el. Az osztályon belüli tanszékek a következők:

- Irányítás, felügyelet és sportági szolgáltatás.
- Közegészségügy.
- Tanterv és irányítás.

- Óvónőképzés,
- Rekreációs ismeretek, környezetvédelem,
- Gyógytestnevelés,
- Fizikoterápia.

Az oktatóknak általában heti 12 órájuk van. Emellett a kutatómunkában, a "graduate student"-ek (diplomával rendelkező "master degree" fokozatért tanuló és a tanszékeken kutató fiatalok) vezetésében és a tanszék ügyeinek intézésében kell részt venniük. A helyettesítés elég ritka, az órákat azoknak kell megtartani, akik oda ki vannak írva.

A testnevelési tanszék 500 hallgatót képez. Ez a szám az Egyesült Államok testnevelési és sportszakembereket képző egyetemeit tekintve, viszonylag magas létszámot fejez ki. A fiúk és lányok aránya kb. 50-50 %-os. Az egyetemre jelentkező hallgatók felvételi vizsgát a középiskolákban (high school) tesznek. Ez a felvételi vizsga az államival azonos és két részből áll:

- matematikai írásbeli,
- szóbeli vizsga, amely a beszédkészségre, gondolkodásra, megjelenésre irányul.

A pontszámban kifejezett felvételi vizsga eredményeket a jelentkezés szerinti egyetem megkapja és felvételi szintet állapít meg, majd ebből válogat. Gyakorlati felvételi vizsgát a hallgatók nem tesznek.

A tanszéken 35 oktató dolgozik. A testnevelési és sportszakemberek képzésére csak ez az egy tanszékük van. A tanszéken a tanárok tantárgyakra, tantárgycsoportokra specializálódnak. Nincsenek az egyes sportágcsoportoknak és tudományterületeken specializálódott - a miénkhez hasonló - szaktanszékei. Az egyetem más tanszékeivel (pl. biológia, pszichológia, számítástechnika, management, matematika, történelem, politikatudomány , idegen nyelv, filozófia, szociológia, zene stb.) működnek együtt. A hallgatók ezeken a "más" tanszékeken vehetnek fel szabadon választható tantárgyakat.

A hallgatók tanulmányi rendje, órarendje komputerizált, és számunkra első látásra-hallásra meglehetősen bonyolult. A kötelezően előírt tantárgyak mellett a hallgatók az év elfogadásához meghatározott pontértéket jelentő tantárgyakat szabadon választva vehetnek fel.

Az osztályozás nem számokkal, hanem betükkel történik:

A (kitűnő)	= 4 pont
B (jó)	= 3 pont
C (közepes)	= 2 pont
D (gyenge)	= 1 pont
E (elégtelen)	= 0 pont

Az év elfogadásához az előírásoknak megfelelő "credit pontot" kell elérni.

A képzési idő 4 év. A hallgatók évfolyamonkénti elnevezése a következő:

- freshman (elsőéves),
- sophomore (másodéves),
- junior (harmadéves),
- senior (negyedéves).

A hallgatók a képzési idő alatt a második év után specializálódhatnak a következő szakterületekre:

- testnevelő tanár,
- kondicionáló instruktor,
- sportmenedzser,
- idős korúakat gondozó.

Csak a testnevelő tanári szakképesítésűek kapnak tanári diplomát és csak ők taníthatnak iskolában.

A többiek fitness klubokban, wellfare centerekben (egészségmegőrző-gondozó központok), a rekreáció és sportirányítás különböző, nagyon változatos területein helyezkedhetnek el. Ezek a klubok, központok, erősítőtermek többnyire tagsághoz kötöttek és tagdíjjal járnak együtt. A mindenki számára nyitott erősítő- és kondicionáló termek használati díja változó. Amiket mi láttunk, ott egy alkalom 8-12 USA dollárba került.

A testnevelő tanárok diplomája: a Bachelor of Physical Education (testnevelési egyetemet végzett ember). Ezzel a diplomával iskolában taníthatnak. (Az 500 hallgató közül becslések szerint évente kb. 100-an szereznek ilyen diplomát.)

Az Egyesült Államokban a gyerekek 6 éves koruk után kezdik meg iskolai tanulmányaikat. Minden államban egyformán 12 éves kötelező és ingyenes képzés van. A 12 év beosztása, elnevezése államonként kisebb mértékben változhat. Pennsylvania államban a következő:

5 év primary school (elemi iskola alsó tagozat),

3 év middle school (elemi iskola felső tagozat),

4 év high school (középiskola).

Ezek az iskolák az egyetem közelében helyezkednek el. A testnevelési tanszék kapcsolatban van velük. Ott-tartózkodásunkkor a tanszék tanárai és hallgatói a primary school diákjainak "játéknapot" (Play Day) rendeztek. Ezen kívül láthattunk egy middle school és egy high school testnevelési órát is.

Az információk alapján mind a testnevelő tanárok képzése, mind a testnevelési órák színvonala nálunk magasabb. Náluk a specializált képzési irányok közül a fittness, a rekreációs, a gerontológiai szakemberek munkája szervezettebbnek, célirányosabbnak tűnt.

Az egyetemen a hallgatókat a következő költségek terhelik:

Tandíj = 2100 USA dollár/tanév,

Ellátás (étkezés, kollégium) = 2500 USA dollár/tanév.

A SRU állami egyetem. Az állami egyetemeken a magánegyetemekhez képest a költségek viszonylag alacsonyak. Átlagosan 5-7000 USA dollár körül mozog tanévenként (9 hónap). Ugyanakkor a magánegyetemeken például a bostoni Harvard egyetemen 19000 USA dollár tanévenként a költség.

Itt említjük meg, hogy a SRU kérvényben fordult a "Soros alapítványhoz" a TF-SRU kapcsolat anyagi támogatása érdekében. A kérést az alapítvány elutasította. A kérést Magyarországról megismételjük, mivel ez az alapítvány elsősorban nem az amerikai, hanem a magyar kezdeményezéseket részesíti támogatásban.

A látogatás központi eseménye az együttműködési szerződés aláírása volt. Az aláírást megelőzően számos, számunkra előnyös módosítást végeztünk el a szerződésen. Az amerikai fél a szerződésben foglaltakkal kapcsolatban, a szigorú megkötések mellett, rugalmasságról is tanuságot tett. A szerződés aláírására ünnepélyes keretek között, az egyetem vezetőivel és a testnevelési tanszék munkatársainak jelenlétében került sor.

Az ELDERHOSTEL program anyagi és tartalmi elemeinek rögzítésekor abban egyeztünk meg, hogy az 1989-es árat 1990-re is megtartjuk, ugyanakkor a magyarországi inflálódási hatások miatt szükség esetén, kölcsönös megegyezés alapján a programot szűkítjük.

Megegyezés született abban is, hogy az 1989-es évben a kis létszámú, kb. 10 fős STUDENT programot is elfogadjuk és lebonyolítjuk. Látogatásunkról és a szerződésben foglaltakról az egyetem napilapja, a "The Rocket" részletesen beszámolt.

3. Szervezési kérdések

Az utazás előkészítése, a lebonyolítás zökkenő-, és problémamentes volt. Vendéglátóink rendkívüli figyelmességgel és udvariassággal szervezték programjainkat. Baráti találkozások, kirándulás színesítette az egyébként nagyon feszes útiprogramot.

4. A látogatásból fakadó feladatok

1. Sürgősen meg kell pályáztatni a szerződésben biztosított két helyet a két éves "graduate student" képzésre. Ez tanévi 4000 USA dollár ösztöndíjjal jár és igényli az asszisztensi tevékenységet, valamint a második év végére a "master degree" letételét, illetve megszerzését.

2. Ki kell jelölni és fel kell készíteni azt a kollégát, aki 1990 januárjától 5 hónapig cseretársként (faculty exchange) a SRU-n tanulmányokat fog folytatni.

3. Pontosítani és rögzíteni kell az ELDERHOSTEL és STUDENT programokat.

4. Meg kell keresni a lehetőséget a két egyetem közötti további kapcsolat anyagi, valutáris támogatására, elsősorban a "Soros alapítványnál".

5. Más, irányunkban érdeklődést mutató amerikai egyetemeknél kezdeményezni szükséges hasonló kapcsolatokat a számunkra előnyös szakmai és anyagi feltételek mellett.

5. Összefoglalás

A Magyar Testnevelési Főiskola egy jól szervezett, színvonalas nyári kulturális és sportrekreációs ELDERHOSTEL programmal referenciát adott és bizalmat keltett az amerikai egyetem vezetőiben. Ennek eredményeként Metzing Miklós egyetemi adjunktus cseretanárként egy szemeszterre oktatói és kutatói munkára kapott meghívást, melynek kapcsán egyetemünk jó hírét erősíti. A fejlődő kapcsolat eredményeként a Magyar Testnevelési Főiskola és a Slippery Rock University között - amerikai egyetemmel a TF történetében először - számunkra szakmailag és pénzügyileg olyan előnyös kapcsolat jött létre, amely tanáraink, hallgatóink nemzetközi színvonalú továbbképzéséhez, magas szintű angol nyelvtudásának kialakításához, az amerikai technikai és kulturális értékek megismeréséhez perspektivikusan is hozzájárulhat.

A cserekapcsolatban részt vevő kollégák és később várhatóan a hallgatók felkészítése olyan igényes munkát, esetleges versenyhelyzetet teremthet, amely a teljesítményre törekvő magatartásforma kialakítását tovább erősítheti.

A féléves cserekapcsolat, illetve a kétéves "graduate student" képzésről visszatérők, meggyőződésünk szerint, olyan új értékek, ismeretek birtokosai lesznek, melyeknek megfelelő adaptációja révén szűkebb környezetük, tanszékük, de egész egyetemünk szakmai fejlődéséhez, alapvető feladatunkhoz, a szakemberképzés színvonalának fokozásához és munkamódszereink további racionalizálásához jelentős mértékben hozzájárulhatnak.

A szerződéskötés jól megalapozott, de csak első lépés volt ezen az úton.

ISTVÁNFI Csaba

LÁTOGATÁS AZ ISZTAMBULI MARMARA EGYETEM PEDAGÓGIAI FAKULTÁSA TESTNEVELÉSI TANSZÉKÉN (1989. május 13-17.)

1. Előzmények

A kölni Deutsche Sporthochschule 40 éves évfordulóján találkoztam először Doc.Dr. FEHIM UCISIK-kel, a Marmara Egyetem testnevelési department (tanszék) igazgatójával, vezetőjével. Ezután több alkalommal meglátogatta a Testnevelési Főiskolát és kifejezte együttműködési szándékát. Meghívott Isztambulba előadást tartani, a törökországi testnevelő tanár- és sportszakember-képzés tanulmányozására. Az utazás és a kinttartózkodás minden költségét a meghívó fedezte.

A meghívásnak megfelelően egy előadást tartottam "Az ügyesség és motoros tanulás" témakörben. Angol nyelvű előadásomat törökre fordították.

Bevezetőként bemutattam a TF-ről készült angol nyelvű "referencia videofilmet", majd az előadás végén a "Gyermek mozgásfejlődése" című filmet.

2. Az egyetem felépítése

Az egyetemet több egyetem összevonásából 1982-ben alapították. A részegységek már az 1800-as években különböző formában funkcionáltak. Az egyetem elnöke a korábbi oktatási miniszter Prof. Dr. Orhan Oguz lett. Az egyetemnek 20000 hallgatója van.

Nyelvi szempontból

1. Csak török nyelvű képzés, és/vagy
2. Török-angol,-német,-francia nyelvű képzés folyik.

Némely fakultáson idegen nyelveken is tanulhatnak a török hallgatók. Így, az orvosi, a gazdasági és üzleti, a pedagógiai, a technikai, a fogorvosi és a mérnöki fakultáson a képzés angol, német és francia nyelven is folyik. A fakultáson belül departmenek vannak.

3. Atatürk Faculty of Education

Dékán: Prof. Inci Enginün

A fakultást 1848-ban alapították és 1982-ben lett a Marmara University része. Alapfeladata a középiskolai tanárok képzése.

Hallgatói létszám: török nyelvű képzésben 3600 fő,
angol nyelvű képzésben 306 fő.

Ezen a fakultáson belül működik a testnevelési department.
Vezetője: Dr. Doc. Fehim Ücisik. A departmenten 45 főfoglalkozású tanár (full time) és kb. 15-20 részfoglalkozású (part time)tanár dolgozik. Kb. 450 hallgatójuk van. A képzési idő 4 év. A képzés végén testnevelő tanári diplomát kapnak. A 3 év után sportágat választhatnak és ebből edzői minősítést szerezhetnek. A department nem rendelkezik tanszékekkel. Az oktatóknak bizonyos elméleti és gyakorlati tantárgyakra kell specializálódniuk, például: Doc. Dr. Kamil Özer

antropológiát és akrobatikus gimnasztikát tanít. Dr. Hasan Kasap tantárgyai: motoros tanulás, gimnasztika, sí. A szakmai specializálódás jelenlegi helyzete hasonló a TF 1951 előtti állapotához, amikor még a tanszékek nem jöttek létre. Hasonló létszámot és ilyen jellegű szerveződést tapasztaltam Indiában (Gwalior Institut) és az Egyesült Államokban (Slippery Rock University). A hallgatók kötelező heti óraszáma: 26-32.

A felvételi vizsga kétütemű. Mindenkinek, aki egyetemre akar menni egy elméleti vizsgát kell tenni még a középiskolában. A testnevelési departmenten csak fizikai próbákból álló felvételi vizsga van.

A szemeszterek végén a gyakorlati tantárgyakból technikai és teljesítményfeladatokat kell a hallgatóknak teljesíteni. Évente 150 a felvettek száma, de esetenként 3-4000 jelentkező közül is válogathatnak.

Törökországban testnevelő tanárképzés a következő helyeken folyik: Istambul, Ismir, Konja, Ankara, Bursa, Adana. A tanterv mindegyik helyen egyforma.

Létesítményeik kezdetlegesek. Piros salakos, gondozatlan, kiméretlen futópálya veszi körül a poros, földes labdarúgópályát. Az ehhez kapcsolódó lelátón kb. 2-3 ezer ember foglalhat helyet. Fedett létesítményeik: egy kézilabda, kosárlabda, vegyes használatú csarnok és egy gimnasztikai tornacsarnok. Könnyűszerkezetes, barakk-megoldás, a benne folyó munka viszont szervezett. Láttam ritmikus gimnasztikai és atlétikai foglalkozásokat. Nagyon népszerű a labdarúgás Törökországban. Az egyetemen ott-tartózkodásomkor zajlott az évfolyamok közötti döntő a tantestület jelenlétében.

1982 óta a testnevelési departmenten lehet doktorálni. A tudományos képzési rendszer megfelel az angol szisztémának. Az egyetemi (testnevelő tanári) diploma birtokában felvételi vizsgát tesznek a master degree fokozatért. Felvétel esetén 1 évig meghatározott előadásokat látogatnak. A 2. évben írják a disszertációt, majd vizsgáznak és sikeres vizsga esetén a master of P.E. fokozatot kapják. Akinek további ambiciói vannak, annak ismét felvételi vizsgát kell tennie a témakörével kapcsolatos tudományos kutatás módszereiből és egy idegen nyelvből. Sikeres felvétel esetén ismét előírják bizonyos tantárgyak felvételét és hallgatását, majd az eredményes vizsga után a disszertációt kell megvédeni. Sikeres védés esetén a Ph.D. fokozatot kapják. Ezeket a tudományos vizsgákat a testnevelési department közösen bonyolítja a "Health Science" fakultással.

Egy tanulmányút során mindig felmerül a kérdés, hogy mi volt a legjelentősebb tapasztalata a látogatásnak. Most erre a kérdésre könnyen tudok válaszolni. Az egyetem elnökének a következő deklarált képzési stratégiája tette rám a legnagyobb hatást: "Ha kellő számú szakképzett ember állna Törökország rendelkezésére, lehetnének olyan hallgatóink, akik külföldi nyelveken, konkrétan angolul beszélnének. Úgy érezzük, nagyon fontos lenne, ha hallgatóink ugyanazokat a tankönyveket, ugyanazon a színvonalon használnák, mint az angolul beszélő világban élő társaik."

Az Európa és Ázsai határán elhelyezkedő egyetem vezetői felismerték, hogy az 55 milliós, nagy kiterjedésű ország nemzetközi kapcsolatainak növelését, kulturális, gazdasági fejlesztését csak művelt, idegen nyelveken beszélő emberekkel valósíthatják meg.

A Marmara Egyetem és a TF közötti kapcsolat megindítása érdekében javasolták Doc. Dr. Önder Kayhan magyarországi látogatását. Nevezett orvos az egyetem orvosi fakultásán, elsősorban fiziológia témakörben járatos. Előadásokat tart a testnevelési departmenten. A sportfiziológiai ismereteit kívánja gyarapítani. Megfelelő egyeztetés után várhatóan az 1989/90-es tanévben meghívására sor kerülhet.

4. Összefoglalás

A jelenlegi nyitott politikai helyzetben minden olyan lehetőséget meg kell a Magyar Testnevelési Főiskolának ragadnia, amely viszonylag alacsony költségek mellett szakmai kapcsolatokat, kapcsolatfelvételt, más nemzetek kultúrájának, testkultúrájának jobb megismerését jelentheti.

5. Eredmények és feladatok

1. Bemutatkozott a TF az isztambuli tanintézménynél.
2. A testnevelési departmenten kívül kapcsolatot alakíthatunk ki a Marmara egyetem más fakultásaival is.
3. Az sem közömbös, hogy cserealapon eljuthat néhány kollega a kelet-római birodalom, a mohamedán vallási kultúra központjába, a mai Isztambulba.
4. Meg kell vizsgálni a lehetőséget angol nyelvű csoport kialakítására a TF tanári szak nappali tagozatán.

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi

BESZÁMOLÓ A MAGYAR TESTNEVELÉSI EGYETEM KÜLDÖTTSÉGÉNEK IZRAELBEN TETT TANULMÁNYÚTJÁRÓL

(1989. június 29 - július 5.)

Az utóbbi évtizedekben a sportvilágban kialakult az a szokás, hogy a nagy nemzetközi sportversenyekkel egyidőben tudományos tanácskozásokat is szerveznek. Ezek részben csak a különböző tudományterületek képviselőinek szólnak, mint például az olimpiai tudományos kongresszusok, részben viszont edzők, sportszervezők számára jelentenek magas szintű továbbképzést annak érdekében, hogy megismerjék a legújabb tudományos eredményeket. Ilyenek például a brit nemzetközösségi játékokhoz kapcsolódó tudományos konferenciák. (Coach Education)

A több évtizedes Maccabi Játékok történetében idén első ízben rendeztek tudományos kongresszust a zsidó sportolók négyévenkénti nagy világtalálkozóját megelőző napokban. A rendezvény a Maccabi-Wingate Nemzetközi Sporttudományos és Edző Kongresszus elnevezést viselte. Egyik alapvető célja az volt, hogy Izrael állam ezen keresztül is megerősítse kapcsolatait a világ különböző országaival, és jelentős mértékben hozzájáruljon a nemzetek közötti békés együttműködéshez és egy egységesebb világ létrejöttéhez. Ezért a kongresszus szervezői kapcsolatot kerestek más nemzetközi sporttudományos társaságokkal is. Ösztönzésükre tartotta - részben önállóan - az év során esedékes nemzetközi szimpozionát és elnökségi ülését a Maccabi-Wingate Nemzetközi Sporttudományos és Edző Kongresszussal egyidőben a Nemzetközi Sportszociológiai Bizottság (ICSS) is.

A kongresszust az izraeli Kulturális és Oktatási Minisztérium, a Wingate Testnevelési és Sportintézet, Netanya városa, a Kupat Molim Maccabi Orvosi és Egészségügyi alapítvány, az ICHPER európai szekciója, az izraeli Sportorvos Társaság, az izraeli Sportpszichológiai és Szociológiai Társaság és a 13. Maccabi Játékok Szervező Bizottsága szponzorálta. Annak ellenére, hogy a tudományos tanácskozás világversenyhez csatoltan került megrendezésre, a kongresszus célja nemcsak az élsport, a versenysport tudományos támogatása volt, hanem ugyanolyan súllyal kívánta szolgálni a szabadidősportot, a különböző korosztályok fizikai rekreációját, valamint a mozgássérültek és a szellemi fogyatékosok sportját.

A Maccabi Játékokon csak zsidó sportolók indulhattak, de ez a feltétel természetesen nem vonatkozott a tudományos események résztvevőire. A Maccabi-Wingate Sporttudományos és Edző Kongresszusra és a Nemzetközi Sportszociológiai Bizottság Szimpozionára a világ több, mint harminc országából több száz résztvevő érkezett Izraelbe. A magyar delegáció három tagú volt: Földesiné Szabó Gyöngyi egyetemi tanár, Rigler Endre tudományos főmunkatárs, Takács Ferenc egyetemi docens.

A konferenciát a Wingate Testnevelési és Sportintézetben rendezték meg. Miután ennek a színhelynek a Magyar Testnevelési Egyetem a számára a kongresszustól függetlenül is jelentősége van, beszámolómban először az intézet céljával, felépítésével, működésével foglalkozom, ezután ismertetem részletesen a tudományos rendezvények és az ICSS elnökségi ülés programját.

1. Wingate Testnevelési és Sportintézet - Zinman Testnevelési Főiskola

A Wingate Institute az izraeli sportmozgalom központja. Tel-Avivtól északra fekszik mintegy 15 mérföldnyire, Netanya déli részén a tengerparton. Sportlétesítményeinek gazdagsága és felszereltsége lenyűgöző. Saját tengerpartja ellenére 50 méteres fedett és 25 méteres nyitható tetejű fedett uszodája van. Speciális ugrósarokkal ellátott tornacsarnok várja a tornászokat, de külön-külön fedett sportcsarnok áll az atléták, asztaliteniszezők, birkózók, cselgáncsozók, kosarasok, röplabdások, vívók, súlyemelők stb. rendelkezésére is. A méretek jelzésére két példára hivatkozom. Mind a kosár-, mind a röplabda teremben három-három pálya helyezkedik el egymás mellett, összenyitásuk, elkülönítésük mozgatható falakkal szabályozható. Nekem leginkább a hatalmas kondicionáló terem tetszett, amelynek ultramodern gépeit, műszereit ez idáig csak prospektusokban láttam. A fedett sportlétesítmények mellett az intézet nyitott stadionokban, füves sportpályákban is bővelkedik. Aktuális hasonlattal élve a dús növényzettel övezett pályák, a légkondicionált tornatermek valóságos paradicsomnak tűnnek a sportolók számra. Itt folyik a válogatott versenyzők többségének felkészítése, valamint az edzők képzése és továbbképzése különböző szinteken.

A Wingate Institute önálló szervezete a Zinman Testnevelési Főiskola (Zinman College of Physical Education). Ez az egyetlen olyan zsidó oktatási intézmény, amely elsődlegesen a testnevelés, a sport, a tánc és a rekreációs szakemberképzés szolgálatában áll. A főiskola alapvető célja, hogy minősített testnevelőket és sportoktatókat képezzen és e mellett koordinálja az iskolák, ifjúsági központok, sportszervezetek, lakóhelyi, közigazgatási sportosztályok testnevelésének és fizikai aktivításának programját. A főiskolai képzés kezdetei 1944-re nyúlnak vissza, amikor Tel-Avivban egyéves testnevelő tanárképzés indult. Ez az évek során mind időtartamban, mind tananyagban bővült. 1959-ben átköltözött az újonnan megnyílt Wingate Intézetbe. Ezzel egyidejűleg az oktatási program kétéves lett. 1970-ben a Tel-Aviv Egyetemhez csatolták. Az oktatás időtartama tovább hosszabbodott három évre, de még mindig csak sportoktatói képesítést adott. Ekkortól fogadták el az itt folyó oktatást fő szakként, és a tanulmányok befejeztével lehetőség nyílt a Haifai Egyetemen záróvizsgát tenni és főiskolai jellegű oklevelet szerezni. A Főiskola 1984-ben kapott teljes önállóságot az izraeli Felsőoktatási Tanácstól. A tanulmányi idő négy évre emelkedett és az intézménynek ekkortól áll jogában önállóan főiskolai oklevelet is kiadni.

Jelenleg érettségizett hallgatók jelentkezhetnek a főiskolára, ahol háromféle program közül választhatnak:

1. Hároméves program, amelynek befejeztével tanítói oklevelet szereznek a hallgatók.
2. Négyéves program, amely során alsófokú oktatási intézményekben tanító testnevelőket képeznek.
3. Négy- vagy ötéves képzési program, amely a Tel Aviv-i vagy a Haifai Egyetemmel közösen folyik és középfokú tanári oklevelet ad.

Az első három évben az oktatási anyag azonos mind a három szak hallgatói számára. A Főiskola tanterve öt fő területet foglal magában, ebből három elméleti, kettő gyakorlati képzést jelent:

a) Anatómia, biomechanika, biokémia, élettan, kineziológia, humánkineziológia, pszichomotorium.

b) Pedagógiatörténet, filózófia, szociológia, kutatási módszerek, mérés- és számítástechnika, szervezéselmélet, oktatáselmélet, tantervelmélet.

c) Szakosodás a hallgatók választása alapján a következő területeken: tánc, rekreáció, kora gyermekkori testnevelés, gerontológia és fizikai aktivitás, testi és szellemi fogyatékosok fizikai aktivitása, rehabilitáció, gyógytestnevelés.

d) Gyakorlati képzés a testnevelés, a sport és a tánc különböző területein.

e) Szakmai gyakorlat: tanítási gyakorlat az iskolákban, illetve gyakorlati foglalkozások vezetése a választott szakterületen.

A fentieken túl a tanterv kiegészítő tárgyakat is tartalmaz, például az angol és a héber nyelvet, számítástechnikát és statisztikát.

Az alapképzésen túl a Főiskolán különböző kiegészítő tanulmányokat is lehet folytatni. Vannak például olyan egyéves előkészítő tanfolyamok, amelyeket nem érettségizett, leszerelt katonáknak szerveznek azzal a céllal, hogy felkészítsék őket az egyetemi szintű képzésre.

Ezen túl középiskolát végzett tanulóknak és egyetemi hallgatóknak nyári tanfolyamokat szerveznek, amelyek célja a sporttal, testedzéssel kapcsolatos elméleti ismeretek átadása angol nyelven, aktív sportolás, valamint Izrael megismertetése. Ilyen típusú kurzusokat hosszabb időre, egy-két szemeszterre vagy egy teljes évre is szerveznek, jórészt külföldi résztvevők számára. Végül a Főiskolán folyik az izraeli testnevelő tanárok, valamint tánc és rekreációs szakemberek továbbképzése minden iskolafokon és valamennyi tárgyból.

A Főiskolának a sportlétesítmények, előadótermek mellett jól felszerelt biomechanikai, élettani, oktatástechnológiai, fizikai képességeket, fittséget és motoros tanulást vizsgáló laboratóriumai vannak. A Főiskola oktatói és kutatói használhatják az Intézet számítástechnikai központját és a kutatói laboratóriumait is.

A Zinman Testnevelési Főiskolán folyó munkát nagyban elősegíti az Intézet 50000 kötetes soknyelvű könyvtára, amely Izrael legnagyobb testnevelési és sport szakkönyvtára.

A Zinman Testnevelési Főiskola már korábban érdeklődött a Magyar Testnevelési Egyetemen folyó munka iránt, és elindult a kapcsolatfelvétel útján. Ott-tartózkodásom alatt megkeresett Yariv Oren úr. a Wingate Intézet Igazgatói Tanácsának elnöke és Gilad Weingarten úr, a Wingate Intézet Tudományos Tanácsának elnöke.

Megbeszéléseket folytattunk a két főiskola közötti együttműködésről a következő területeken:

- Oktatók és kutatók cseréje évente mintegy kéthetes időtartamra, előadások tartására és közös kutatási programok előkészítésére, kidolgozására.

- Izraeli hallgatók küldése a Magyar Testnevelési Egyetemre magister fokozat (MA) és doktori fokozat (Ph.D.) megszerzésére.

- Izraeli edzők küldése a Magyar Testnevelési Egyetem hathónapos nemzetközi edzőképző tanfolyamára.

A Magyar Testnevelési Egyetem örömmel fogadta a közeledést. A részletes program kidolgozására és az együttműködési szerződés aláírására várhatóan a következő hónapokban kerül sor.

2. Tudományos tanácskozások

Miként bevezetőmben jeleztem, két tudományos program zajlott egyidejűleg: a Maccabi Játékokhoz szorosan kapcsolódó és a sportverseny névadójának nevét is viselő Maccabi-Wingate Nemzetközi Sporttudományos és Edző Kongresszus, valamint az ICSS Nemzetközi Szimpoziona. A két esemény rendezvényei egymással összehangoltan folytak.
Plenáris üléseikre külön-külön, szekcióüléseikre párhuzamosan került sor. A különböző ülésszakokon összesen 147 előadás hangzott el. Szakmai érdeklődésemnek megfelelően Takács Ferenc kollegámmal együtt az ICSS Szimpozion munkájába kapcsolódtam be nagyobb aktivitással, így erről számolok be részletesebben. A Maccabi Kongresszusról - amelyen Rigler Endre vett részt - a plenáris ülések és néhány általam látogatott szekcióülés alapján csupán vázlatos képet adok.

2.1 Maccabi-Wingate Nemzetközi Sporttudományos és Edző Kongresszus

A tudományos program interdiszciplináris plenáris üléssel kezdődött. A megnyitó előadást H. Ruskin (Izrael) tartotta arról, hogy milyen szerepet játszik a tudomány és a politika a magas szintű teljesítményekért folytatott küzdelem során a tökéletességre törekvésben. A nagy érdeklődéssel kísért kitünő előadás - a várakozással ellentétben - nem csupán az élsportról szólt. Kitért az esélyegyenlőség kérdésére is, és hangsúlyozta, hogy nemcsak a versenysportban, hanem a fizikai rekreációban is fontos a magas szintű teljesítmény.

A továbbiakban még három kiemelt előadás hangzott el a plenáris ülésen, Ezek közül számomra az NSZK-beli K. Wilke eszmefuttatása volt a legizgalmasabb, aki arra próbált választ adni, milyen ismereteket kell elsajátítaniuk az edzőknek napjainkban, milyen legyen képzésükben az elmélet és a gyakorlat aránya, illetve milyen területen, milyen tudományos felkészültséggel rendelkezzenek.

Nagy érdeklődés kísérte a további két "nagy" előadást: a svéd J. Ekstrand-ét a sportsérülések megelőzésének általános elveiről és az USA-beli D. Landers-ét a sportteljesítmények és bizonyos pszichológiai tényezők kapcsolatáról.

A plenáris üléseket kisebb csoportokban folyó munka követte.

A Sporttudományos és Edző Kongresszuson a következő tudományterületi szekciókban folyt a munka: élettan, biomechanika, sportpszichológia, sportorvostudomány, számítógépes programozás, számítástechnika.

A szekcióülések egyrésze elsősorban a tudomány művelőinek, a tudós kollégáknak szólt. Itt kerültek megvitatásra az érintett szaktudományokban végzett kutatások legújabb eredményei. A tanácskozások másik része egyaránt szólt a sporttudomány "létrehozóinak" és "fogyasztóinak", az úgynevezett edzőképzés keretén belül. Ez utóbbi részben az említett tudományterületek mentén történt, részben pedig interdiszciplinárisan egy-egy kiemelt téma kapcsán,

illetve sportáganként. A "coach education" programjában szerepelt Rigler Endre előadása is a junior röplabda játékosok dinamikus erejének fejlődéséről, önálló kutatásai alapján.

A különböző tudományterületeken folyó munkának közös vonása volt, hogy még a viszonylag elvontabb témák kapcsán is megpróbált közeledni a sport gyakorlatához. A szekcióüléseken az edzőktől nagyon sok olyan gyakorlati indíttatású kérdés hangzott el, amely a kutatókat szembesítette eredményeik közérthetőségével és hasznosíthatóságával. A kongresszus záró szimpoziona is ebben a szellemben dolgozott. U. Schaefer (Izrael) irányításával nemzetközileg elismert szakemberek: D. Landers (USA), K. Wilke (NSZK), J. Ekstrand (Svédország), G. Weingarten (Izrael), Y. Oren (Izrael) próbálták megválaszolni a gyakorlati és elméleti szakemberektől beérkezett kérdéseket és összefoglalni a sport gyakorlatát elősegítő legfontosabb téziseket.

2.2 A Nemzetközi Sportszociológiai Bizottság (ICSS) Szimpoziona

A Nemzetközi Sportszociológiai Bizottság kétévenként rendez önálló szimpoziont tagjai és a sportszociológia iránt érdeklődő "külső" szakemberek számára. Az utóbbi években az ICSS arra törekedett, hogy az interdiszciplináris megközelítés elősegítése érdekében olyan színhelyet válasszon saját tudományos ülései számára, ahol a sportszociológusoknak egyidejűleg alkalmuk nyílik bekapcsolódni más sporttudományos rendezvények munkájába, illetve ez utóbbi események résztvevői megismerkedhetnek a sportszociológiai szekciók tevékenységével. Ennek a politikának szellemében csatlakozott például az elmúlt években az ICSS a Brit Nemzetközösségi Játékok Sporttudományos Konferenciájához és a Jyväskylä-ben megrendezett "Nők és a sport" című nagyszabású tudományos konferenciához. A Maccabi-Wingate Nemzetközi Sporttudományos és Edző Kongresszus védnökséget vállalt az ICSS szimpozion felett. Vállalta megrendezését és lényegében a többi tudományos tanácskozáshoz hasonlóan szervezte meg. Ugyanakkor az ICSS rendezvény viszonylagos önállóságát azzal kívánta jelezni, hogy a megnyitó napján az első plenáris ülés sportszociológiai előadással indult, valamennyi résztvevő számára. J. Hargreaves (Anglia) beszélt a női sport időszerű társadalmi kérdéseiről. A közel egyórás előadásban a szerző - az ő megfogalmazásában - a kapitalista társadalmak, ezen belül Nagy-Britannia női sportjának szociológiai problémáit elemezte elméleti és gyakorlati dimenziók mentén. Az egyébként kulturált, színvonalas előadásban jórészt visszaköszöntek az elmúlt években feltárt és gyakran tárgyalt problémák. A szerző újat mondani mindössze abban tudott, hogy etikai nézőpontból is elemezte a női sport társadalmi korlátait és felvázolt egy egyenlőségen alapuló, mégis különböző sportmodellt a férfiak és nők számára.

A plenáris ülés után szekcióülések következtek. Az elsőt "Sport és nem" címmel szervezték.

2.3 Sport és nem

A megnyitó előadás fő témájához csupán két szerző csatlakozott. Az egyik J. Netz volt Izraelből, aki a testnevelő tanárok és a más tantárgyakat tanító tanárok fizikai képességeit hasonlította össze saját empirikus felmérései alapján. A másik K. Fasting Norvégiából, aki azt fejtegette, milyen szerepet játszik a sport a női nem sajátos kultúrájában. E kérdéskör iránti meglepő érdektelenség azt jelezte, hogy bármennyire is vonzónak, érdekesnek

ígérkezik is egy téma, nem szabad túl gyakran napirendre tűzni. A női sport szociológiai kérdéseiről csaknem minden lényeges elhangzott két évvel ezelőtt, az említett jyväskylai kongresszuson. Ezután néhány évnek el kell telnie ahhoz, hogy a nők sportjával kapcsolatban új gondolatokkal, kutatásokkal találkozzunk.

A további szekcióülések az alábbi címeket viselték:

2.4 A versenysport hatása napjaink társadalmára

Az itt elhangzott előadások a következő témákat elemezték: A kosárlabda mérkőzések közvetítésének szemiotikai problémái (Bernstein, Izrael); A fizikai aktivitás egy nemzetközi összehasonlító kutatás alapján(Z. Krawczyk, Lengyelország): Az európai sportkultúra amerikanizálódása (J. Maguire, Anglia); Olimpiai részvétel az USA-ban (Kaliforniában) és az eredmények összevetése egy korábbi vizsgálat adataival (G. Eisen, USA); Erőszak és sérülések a sportban (M. Smith, Kanada); A versenyport szimbólikus funkciói a modern társadalomban (T. Saeki, Japán); A tömegkommunikáció és a szurkolók rendbontó, erőszakos viselkedése a sportban (K. Young, Kanada); A hosszútávfutás szociális jelentősége (B. Vanreusel, Belgium).

Ebben a szekcióban volt üléselnök a beszámoló szerzője, Földesiné Szabó Gyöngyi.

2.5 A fizikai rekreáció új elméleti megközelítése

Az igazat megvallva kezdetben fenntartással kezeltem ennek a szekciónak a munkáját, mert kételkedtem abban, hogy lehet még újat mondani a sportrekreáció társadalmi szerepéről, jelentőségéről. Bebizonyosodott, hogy az előítéletes megközelítés mindig hibás. Erről az alábbi előadások győztek meg: A fizikai aktivitás hatása ipari munkások szabadidős és munkatevékenységének érzelmi és társas összetevőire (O. Rosenfeld, Izrael); Az ifjúság sportban való részvételének új modellje (J. McCusker, Anglia); A demokratizálódás jelentősége a sportban (P. Donell, Kanada); Sportrituálé, vallás és szabadidő a jemeni zsidó kultúrában (J. Katzir, Izrael); Új szabályok a sportjátékok fejlődésének és változásainak szociológiai értelmezésében (F. Kew, Anglia).

2.6 A sport, mint szabadidős tevékenység társadalmi, gazdasági aspektusai

Ennek a szekciónak főbb témakörei átfedték az előzőeket, de legalább is sok rokonvonást mutattak a sportrekreációs szekcióban tárgyalt kérdéskörökkel. A lényegi különbség abban áll, hogy itt a fizikai rekreáció társadalmi gazdasági összefüggései kapták a fő hangsúlyt az alábbi előadásokban: Szabadidős sporttevékenység Magyarországon társadalmi, gazdasági aspektusból (Földesiné Szabó Gyöngyi); Az egészségmegőrző szabadidő elosztásának egyenlőtlensége (J. Minten, Anglia); Munka, szabadidő és életminőség a kisebbségi, időskorú csoportokban (M. Allison, USA); Tokiói esettanulmány a sportlétesítmények és a magánszektor összefüggéseiről (K. Kimura, Japán); A magyar népesség sportolási szokásai (Takács Ferenc).

2.7 Sport és oktatás

Ez a fontos téma meglepő módon nem játszott túl nagy szerepet az

elmúlt évek nemzetközi sportszociológiai tanácskozásain. A mostani szimpozion programjának összeállításakor az ICSS szervező bizottsága azt az egyébként közismert tényt kívánta aláhúzni, hogy mind a versenysport, mind a rekreációs fizikai aktivitás megalapozása az iskolai oktatás során történik és a hiányosságok legfőbb okai is ott keresendők. E kérdéskörön belül a megbeszéléseken az alábbi témákat tárgyalták: Testnevelő tanárok pályaválasztásának motívumai Finnországban és Izraelben (N. Feigin és A. Meshiach, Izrael); Az ifjúság sportja Spanyolországban (N. Puig, Spanyolország); Sport a műszaki oktatási intézményekben (G. P. Vorster, Dél-Afrikai Köztársaság); Középiskolai tanárok bekapcsolódása a sportprogramokba és attitüdjeik a sport nevelő funkciói iránt (H. Nogawa, Japán); A testnevelés mint a társadalmi értékek kialakításának egyik eszköze (J. Soreg, Izrael); A versenysport és az emberi fejlődés zsidó konceptuális megközelítése (Y. Shalem, Izrael); A testnevelő, mint szerepmodell: kutatási eredmények egy kanadai felmérés alapján (W. McTeer, Kanada); Izraeli testnevelő tanárok társadalmi státusza és önértékelése (N. Feigin, Izrael).

A szimpózion szervezőinek gondos előkészítő munkáját dicséri, hogy valamennyi szekcióülésen jutott idő az elhangzott előadások megvitatására, s ellentétben sok más sporttudományos rendezvénnyel nemcsak a kérdések feltevésére, hanem részletes megválaszolásukra is sor került. Egészében véve színvonalas szakmai munka folyt, amely minden bizonnyal kedvező hatással lesz a tudományterület további fejlődésére.

3. ICSS elnökségi ülés

A tudományos eseményekhez kapcsolódva tartotta ez évi elnökségi ülését az ICSS vezetősége. Ennek napirendjén a következő főbb kérdések szerepeltek:

- Az ICSS elnökének, M. Allisonnak beszámolója;
- Az ICSS főtitkárának P. Donnellynek beszámolója;
- Az ICSS alelnökének, Földesiné dr. Szabó Gyöngyi beszámolója;
- Az IRSS (Nemzetközi Sportszociológiai Folyóirat) főszerkesztőjének, K. Heinemannak beszámolója;
- K. Fasting beszámolója az ICSS és más sporttudományos szervezetek kapcsolatáról;
- Z. Krawczyk beszámolója az ICSS és a Nemzetközi Szociológiai Társaság kapcsolatáról;
- Az ICSS tudományos díjának odaítélése;
- Az 1990-es Szociológiai Világkongresszus sportszociológiai szekciójának előkészítése;
- A következő ICSS szimpozion színhelyének kiválasztása;
- Egyebek.

Beszámolómban nem térek ki az egyes napirendi pontok kapcsán elhang-

zott főbb kérdések ismertetésére. Csupán néhány olyan témát emelek ki, amelynek jelentősebb magyar vonatkozásai vannak.

Az alelnöki beszámolóban a jelentés írója ismertette a nem konvertibilis valutában fizetett tagdíjakból eredő bankszámla mérlegét. 1989 januárjában 6587,40 Ft, 1989. június 30-án pedig 17241,40 Ft volt az OTP V. Ker. fiókjában elhelyezett ICSS számlán. Az elnökség azt a döntést hozta, hogy az alelnök kösse le ezt az összeget egy évre, kedvezőbb kamat érdekében. Ugyanakkor felvetődött az a probléma is, hogy több közép-kelet európai szocialista ország még mindig nem találta meg a módját annak, hogyan lehet saját pénznemében átutalni az ICSS tagdíjat. Más kérdés, hogy egyes országokból különböző gazdasági, politikai okok miatt nem csatlakoznak aktívan az ICSS munkájához.

Az 1990-ben Madridban megrendezésre kerülő Szociológiai Világkongresszuson a Nemzetközi Sportszociológiai Bizottság kilenc szekcióülést rendez a következő témákban:

		Üléselnök:
1.	Sport, szabadidő és gazdaság	C. Malenfant, K. Heinemann, J. Minquet
2.	Sport és tömegkommunikáció	P. Henquet K. Young
3.	Nem, sport és szabadidő	K. Fasting
4.	Nem, sport és szabadidő (nem előírás, ebben a témában két szekcióülés lesz)	K. Fasting
5.	Sport és humanizmus összehasonlító nézőpontból	Z. Krawczyk, T. Seaki
6.	Sport és tér, a városi és helyi tervezés és fejlesztés kérdései	N. Puig, A. Ingham
7.	Sport és önkéntes szervezetek	K. Heinemann
8.	Sport és szabadidő (A szabadidő kutatási bizottság közös ülése)	L. Bollaert, Földesiné Szabó Gy.
9.	Egyéb előadások	

A program szervezéséért P. Donnelly felelős. Az előadások címét és összefoglalóját azonban az egyes szekcióülések elnökének is meg kell küldeni.

Miután a Szociológiai Világkongresszus hosszabb idő után először újra Európában lesz, úgy vélem, meg kellene találnunk a módját annak, hogy a korábbiaktól eltérően több tagú delegáció vehessen részt a Világkongresszus sportszociológiai szekciójának munkájában.

Az ICSS ülés egyik legvitatottabb kérdése az volt, hogy többéves megszakítás után kerüljön-e kiírásra tudományos pályázat fiatal kutatók számára. Végül az a döntés született, hogy a következő években az ICSS tudományos díját nem külön kiírt pályázat, hanem az ICSS lapjában, a Nemzetközi Sportszociológiai Folyóiratban megjelent írások alapján ítéli oda az erre a célra létrehozott ad-hoc bizottság. Ez a lehetőség újra felhívja a figyelmet arra, hogy a magyar szakemberek szélesebb körének kellene publikálnia az IRSS-ben.

Az ICSS következő, 1991-es szimpozionát vagy a Szovjetunióban vagy Magyarországon kívánja megrendezni. Az elnökség felkérte Földesiné Szabó Gyöngyit, tanulmányozza egy esetleges leningrádi, tallini, illetve budapesti nemzetközi sportszociológiai tanácskozás feltételeit és terjesszen e témában konkrét javaslatot az ICSS 1990. évi elnökségi ülése elé.

A TF delegációja a Maccabi Játékok kapcsán rendezett valamennyi tudományos rendezvényen részt vett, és szerénytelenség nélkül állíthatom, hogy eredményes, hasznos munkát végzett.

KERESZTESI Katalin

JELENTÉS AZ ICSSPE* "SPORT ÉS TÖMEGKOMMUNIKÁCIÓ" CÍMŰ ÜLÉSÉRŐL

(PÁRIZS, 1989. április 27-29.)

1. Bevezető

Az UNESCO/ICSSPE Sport és Tömegtájékoztatási Bizottsága az 1987. november 30-i ülésén a tagság bővítését határozta el. Kalevi Heinila professzor azt javasolta, hogy az európai egyensúly kiépítése érdekében egy szocialista országgal, Magyarországgal bővítsék a bizottságban részt vevő országok számát. Ez alkalommal én vehettem részt e bizottság munkájában.

2. Szakmai felkészülés a bizottsági munkához

Az utazás előtt elsősorban a kiemelkedő magyar tömegtájékoztatási szakembereket kerestem meg annak érdekében, hogy tájékozódjam a magyar sportújságírás, rádiózás és tévézés problémáiról.

Szekeres István a Népsport főszerkesztő-helyettese elmondta, hogy nem rendelkeznek olyan megfelelő háttéranyagokkal, amelyek a világban zajló sportfolyamatokról megfelelő áttekintést adnának. Például nem kapták meg az 1988. november 21-25. Moszkvában rendezett sportminiszteri nemzetközi konferencia záró dokumentumát. Ezt, részben kérésére megkértem és egy példányt eljuttattam számára.

Szekeres István felvetette, hogy igény lenne a sportújságírásban egy nemzetközi számítógépes adatszolgáltatásra. A hazai tájékoztatás nincs megoldva. Pár éve az ÁISH-val tárgyaltak egy központi adatbank létrehozásáról; de ez csak a tárgyalás szintjén maradt.

Beszélgettem Vitray Tamással a Telesport főszerkesztőjével, hogy Ő hogyan látja a tv-ben a sport-tömegtájékoztatás szerepét. Válaszából az derült ki, hogy elégedett a jelenlegi helyzettel.

Kovács Barna A tv gyermek- és ifjúsági osztályának főszerkesztője már lehangolóbb véleményt mondott. Kevésnek tartja a műsoridőt és az anyagi támogatást a gyermek- és ifjúsági korosztály számára, ahol a testnevelést, sportot népszerűsíthetnék.

A sportújságíró és sport-tömegkommunikációs szakemberképzést a megkérdezettek nem tartották megfelelőnek. Szekeres István szerint a sportújságírás igényszintje alacsony, még az egyszerű adatközlés is igénytelen. Ezen csak egy fejlettebb, más rendszerű képzéssel lehetne segíteni.

3. Az UNESCO/ICSSPE Sport és Tömegtájékoztatási Bizottság ülésének programjáról

Az ülés első napján, amelyen 23-an vettek részt, Pierre Henguet elnök

* INTERNATIONAL COUNCIL OF SPORT SCIENCE AND PHYSICAL EDUCATION

beszámolt az 1987. november 30.-i ülésről és az 1988. szeptemberben Cheonanban rendezett 44. ICSSPE Konferenciáról. Részletes tájékoztatást adott az 1988. november 21-25-i Moszkvai Sportminiszteri Konferenciáról, amelynek záródokumentumát franciául kézhez is kaptuk. Ezt megelőzően 1988. november 15-18. között rendezték Moszkvában az UNESCO 6. Kormányközi Testnevelési és Sport Konferenciáját, amelyről az elnök szintén tájékoztatást adott.

Pierre Henguet elnök bejelentette, hogy 1994-ben az olimpiával együtt nemzetközi konferenciát kívánnak rendezni. E tervét a jelenlegi francia hatóságok támogatják, elsősorban anyagi vonatkozásban. Elmondta, hogy az elképzelése nem mindenben egyezik a NOB-éval, amely kételkedik a nagy konferenciák sikereiben. Ők elsősorban a szakértői szemináriumokra helyezik a fő hangsúlyt, mint pl.: az "- I. NOB Sporttudományos Világkonferencia", amelyet 1989. október 28 -november 3. között rendeznek Colorado Springsben. (First IOC World Congress on Sport Sciences).

J.A. Samaranch 1992-re tervez egy NOB Sporttudományos Konferenciát, amelynek rendezéséhez az UNESCO is csatlakozni kíván.

A két szerv, a NOB és az UNESCO között közeledés tapasztalható. Ez megmutatkozik a moszkvai záródokumentum ajánlásaiban, amely közül Pierre Henguet azt emelte ki, hogy ha az UNESCO a NOB-bal együtt dolgozna ki fejlesztési programot, szerinte hatásosabb lenne, mint ha csak állami vonalon szerveznék a sport-testnevelés fejlesztését.
Természetesen a cél az, hogy együtt hassanak a kormányokra. Sajnos nincs elég pénze az UNESCO-nak a fejlesztésre, s így minden lehetőséget ki kell használni.

Moszkvában aláírtak egy nemzetközi megállapodást a fitness mozgalmak elterjesztéséről, nemzetközi törvényt dolgoztak ki a testnevelésre, sportra és ajánlást fogalmaztak meg az iskolai testnevelés és sport fejlesztésére. Minden UNESCO bizottság feladatának kell, hogy tekintse a moszkvai záródokumentumban megfogalmazottak megvalósítását.

A tömegtájékoztatás szakmai fejlesztése érdekében a szovjet V.Radicsenko felvetette, hogy az e területen dolgozók részére szakkönyvet adjon ki a bizottság. Ezt a javaslatot prof.Kalevi Heinila, és Pierette Astruc is messzemenően támogatta. A könyv vázlatát az elnök meg fogja küldeni a lapoknak, ha azt a NOB-bal és Jacques Marchand-nal a francia és a nemzetközi Újságíró Szövetség tagjával, aki egyben a bizottság tagja is egyezteti. E kiadvány tervében együtt kívánnak működni a Nemzetközi Újságíró Szövetséggel (AIPS).

A bizottság nemzetközi katalógust fog kiadni az AIPS-szel a sportfilmekről. Ezenkívül video sportfilmekről is terveznek fesztivált rendezni, ahol a filmek megvásárolhatók lennének.

A tömegkommunikációs szakemberek kötelező oktatása

Az oktatást együtt kívánják szervezni a NOB-bal. Az oktatás tartalmát illetően a következő javaslatok hangzottak el:

- Nemzeti intézeteket alapítani a tömegkommunikációs szakemberek képzésére,
- olyan oktatási alapprogramok kellenek, amelyek minden állam képzési rendszerébe beilleszthetők.

- szükséges lenne a különböző programok vezetőinek a képzése is,
- a moszkvai deklaráció megvalósítása a képzés során is.

Vita folyt arról, hogy milyen mértékben történjen az újságírás oktatása és milyen mértékben a sport speciális ismeretei. Ez a részletes tanterv összeállításánál fog eldőlni, jelenleg a tagok egyetértettek azzal, hogy a képzésben az etikai problémákra nagy gondot kellene fordítani.

Prof. K. Heinila felveti, hogy fontosnak tartana egy képzéssel foglalkozó szemle alapítását.

Finnországban, NDK-ban, NSZK-ban a testnevelő tanárképzés mellett önálló fakultásként oktatják a sport-tömegtájékoztatást. Franciaországban az INSEP keretén belül elsősorban fiatal élsportolók részére van lehetőség ilyen jellegű tanulmányokra. Érdemes lenne foglalkozni azzal, hogy a Testnevelési Főiskola miért nem vállal fel egy ilyen irányú szakképzést.

Pierre Henguet elnök összefoglalta a témát, és bejelentette, hogy 1989. május 29-én J.A. Samaranch látogatást tesz az UNESCO-ban, ahol konkrét együttműködésről és a moszkvai záródokumentum megvalósításáról fognak tárgyalni.

Összefoglalva, megállapíthatjuk, hogy Magyarország részvétele az UNESCO/ICSSPE Sport- és Tömegtájékoztatási Bizottság munkájában hasznos lehet a magyar sporttudomány és a magyar tömegtájékoztatás fejlesztése érdekében.

Javaslom, hogy a jövőben Magyarország is képviseltesse magát a bizottság értekezletein és aktívan vegyen részt a fejlesztési feladatokban.

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

Ára: 110.— Ft



a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

melléklet

Budapest
1990/1



a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

melléklet

Budapest
1990/1

DIÓSI PÁL

BÁRÓ COUBERTIN NEM ÉRTI AZ UNOKÁIT

Magyarországon történelmileg úgy alakult, hogy a kenyér és a cirkusz végösszege állandó, csak mostanában a kenyér egyre kisebb.
(Városi folklór)

1. A kutatásról

A KISZ KB 1988. december 31-én jogutód nélkül megszüntetett Ifjúság- és Közvéleménykutató Csoportja utolsó munkájaként kutatást készített arról, hogyan reagáltak a fiatalok a pár héttel korábban lezajlott szöuli olimpiára.

E téma vizsgálatára jó alkalmat adott az, hogy nyolc év után ismét szerepeltek magyar sportolók a nyári játékokon. Ez egyben indokolttá is tette a téma vizsgálatát, különösen azért, mert a még korábbi játékok (Moszkva, Montreal) az általunk "kihagyott" Los Angeles-i olimpiához hasonlóan csonka versenyek voltak. Tulajdonképpen az 1972-es müncheni olimpia óta most fordult elő első alkalommal, hogy egyetlen jelentősebb országcsoport sem hirdetett olimpiai bojkottot.

Ezen kívül a téma eddigi elhanyagoltsága is indokolttá tette a kutatást. Készült kutatás a sportaktivitásról, a fiatalok sport iránti érdeklődéséről, sportolási lehetőségeik feltételrendszeréről, de az, hogy mire figyelnek a fiatalok és hogyan fogadják egy jelentős világverseny magyar eredményeit, kiesett az ifjúság- és a sportszociológia érdeklődéséből. Illetve, hogyan is esett volna ki, ha nem is volt benne? Köztes témakörként sem a sport, sem az ifjúság kutatói nem tekintették illetékességi körükbe tartozó feladatnak, vagy nem találták meg a lehetőségét az ilyen munkáknak. Egy ehhez kissé közeli kutatást - az argentinai labdarugó világbajnoksággal összefüggő ismeretvizsgálatot - ugyan végeztem a havannai VIT ismertségének vizsgálatához kapcsolva, 1978-ban, de az akkori közvélemény elfelejtendő, egyszeri fias-

kónak látta az Argentinában történteket.

Most viszont nem csak a Szöul előtt is jól látható izgalmas kutatási téma kínálkozott, hanem a korábbi magyar eredményeket meghaladó számú érmes helyezés, és két súlyemelőnk kizárása is gondoskodott arról, hogy legyen mire reagálni. Így a kutatás kérdőívét részben előre tervezhettük, részben szeptember második felében készítettük el.

Kutatásunk koncepcióját úgy alakítottuk ki, hogy a Szöul előtti magyar távolmaradást és annak sportpolitikai környezetét - ismeret és vélemény vonatkozásokra figyelve - is feltárhassuk. Ezzel mintegy visszanyúltunk a magyar olimpiai részvétel (bocsánat! nem részvétel) révén az olimpiatörténet egy minket közvetlenül érintő csúfos mozzanatához.

Ezen túlmenően az olimpiát megelőző tömegkommunikációs ráhangolás fogadtatását - ismeretét tekintettük a XXIV. Nyári Olimpiai Játékok megismerendő előzményeinek. A szöuli két hét visszhangjából döntően a magyar részvétel eredményeinek ismeretét, megítélését tartottuk vizsgálandónak, azzal, hogy a tömegkommunikációs médiák beszámolóinak követése, a velük való elégedettség kutatása elválaszthatatlan a fiatalok tájékozottságától, a versenyzők szerepléséről kialakult ítéletektől. Az ugyanis előre látható volt, hogy a szöuli játékok nemcsak "minden idők" legnépesebb olimpiája, hanem az elektronikus tömegtájékoztatás nagy erőpróbája is lesz.

Abból a megfontolásból kiindulva, hogy az ismeretek és vélemények sem csupán az aktuális tömegtájékoztatás, hanem az adott tárgyra vonatkozó korábban kialakult értékítéletek hatásának is függvényei, úgy döntöttünk, hogy kutatásunkban az általánosabban élsporthoz kapcsolódó értékítéleteket, illetve az olimpiához kötött értékkapcsolatokat is vizsgálni fogjuk.

A fiatalok aktuális és korábbi sportaktivitása magától értedődő módon került a vizsgálandó témák sorába.

A kutatás felvételeit 1988. október 24. és november 23. között országos reprezentációjú ifjúsági mintán, személyes kikérdezéssel kérdezőbiztosok végezték a megkérdezettek lakásán. A KSH által összeállított 1000 személyes minta megkeresése nyomán 947 feldolgozható kérdőív állt a rendelkezésünkre.*

*A kódolt adatok gépi feldolgozását Szundi László végezte SPSS programmal, aminek korrekt, gyors elvégzéséért ezúton mondok köszönetet.

A feldolgozott kérdőívek alapján mintánk belső összetétele így alakult a fontosabb demográfiai változók mentén:

Nemek szerint:

férfiak	52 %
nők	48 %

Életkor szerint:

15 év alatt	1 %
15-16 éves	10 %
17-18 éves	15 %
19-20 éves	15 %
21-22 éves	15 %
23-24 éves	15 %
25-29 éves	28 %
29 évnél idősebb	1 %

A munka előkészítésében és szervezésében 10-15 éven át volt kollegáim segítettek, közülük is a legtöbbet Fábiánné Borsós Gabriella, aki korábbi kutatásaimhoz hasonlóan utolsó közös munkánk jó feltételeit is messzemenően biztosította. Neki korábbi támogatásáért és mostani segítségéért tartozom köszönettel. Ő is, és a felvételeket végző kérdezőbiztosok is olyan időszakban látták el maradéktalanul feladataikat, amikor egy végnapjait élő kutatócsoporttól már senki sem várt teljesítményt, dolgozói az egzisztenciájukért aggódtak, fenntartója-megszüntetője pedig a túlélés egyetlen esélyét kínáló önfelszámolását készítette elő.

Hálátlan lennék, ha nem köszönném meg Virágh Irén munkáját, aki azon kevesek közé tartozik, akik képesek kézírásomon eligazodni és abból kéziratot varázsolni.

Lakóhely szerint:

Budapest	17 %
megyei város	8 %
más város	32 %
község 5000 lakos felett	11 %
község 5000 lakos alatt	32 %

Iskolai végzettség szerint:

8 általános alatt	3 %
8 általános	34 %
szakmunkásképző	28 %
középiskola	30 %
felsőfokú végzettség	5 %

Foglalkozás szerint:

mezőgazdasági fizikai munkás	1 %
segédmunkás	6 %
betanított munkás	14 %
szakmunkás	35 %
egyéb szellemi foglalkozású	14 %
felsőfokú végzettségű szellemi foglalkozású	4 %
szakmunkástanuló	6 %
középiskolai tanuló	11 %
egyetemi-főiskolai hallgató	4 %
háztartásbeli	2 %
munkanélküli	1 %
egyéb	2 %

A megkérdezettek 34 %-a volt tagja a KISZ-nek, 4 %-a pedig az MSZMP-nek.

Korántsem tekintjük demográfiai adatnak, de úgy véljük, hogy dolgozatunk bevezetőjébe kívánkozik annak áttekintése, hogy a megkérdezett fiataloknak milyen a sportaktivitása, hiszen témánk miatt ez is a minta jellemzéséhez tartozik.

A felvétel idején a megkérdezettek 21 %-a aktívan sportolt, 53 %-a korábban sportolt, de már abbahagyta, míg a fennmaradó 26 % soha nem sportolt.

Két demográfiai változó mentén találtunk jelentős eltérést. A férfiak sportaktivitása aktuálisan (28 %) és korábban (55 %) is magasabb, mint a nőké, akik közül most 13 %, korábban 50 % sportolt. Így a férfiak közül csupán 17 % életéből maradt ki az aktív sport, míg a nők közül 37 % soha nem sportolt.

A sportaktivitáshoz való viszony jelentős különbségeivel jár együtt az iskolai végzettség differenciáltsága is.

Ezt jól követhetjük alábbi táblázatunkban:

A sportaktivitás eltérései az iskolai végzettség szerint
(%, N = 947)

Iskolai végzettség	Jelenleg sportol	Korábban sportolt	Soha nem sportolt	Összesen
8 általános alatt	15	37	48	100
8 általános	21	45	34	100
Szakmunkásképző	21	60	19	100
Középiskola	21	56	23	100
Felsőfokú végzettség	19	63	18	100
Összesen	21	53	26	100

Témánk szempontjából több fontos tendenciát kell kiemelnünk. Elsőként azt, hogy azok, akik az alapfokú iskolázottság kereteit nem lépték túl, jelentős mértékben elkerülték a sportaktivitással való találkozás esélyét. A legalább szakmunkásképzőt végzettektől kezdődően közel azonos szintű azok aránya, akik életük egy szakaszában aktívan sportoltak. Ez azt jelenti, hogy az aktív sport iránti érdeklődés kialakításában a középfokú iskolázottság elterjedésének megkülönböztetett fontossága van.

Ennél szűkebb körben hat, és kisebb eltéréseket hordoz a középfokú iskolák két típusa, a szakmunkásképző és a középiskola különbsége. A szakmunkások egy árnyalatnyival közelebb állnak az aktív sporthoz, mint azok, akik más középfokú iskolákban folytatták tanulmányaikat.

Végül a széli helyzeteket is tartalmazó összefüggést kell megemlítenünk. Az alig iskolázottnak tartható nyolc osztály alatti "végzettségűek" sportoltak a legkevésbé életük során, míg a felsőfokon iskolázottak között minden más csoportot meghaladó mértékben kimutatható a sport iránti affinitás.

Amikor a későbbiek során a tájékozottságban, az ítéletekben és az értékkapcsolatok választásaiban a nemek és az iskolázottság eltéréseivel találkozunk, nem szabad elfelejtenünk, hogy ezek a differenciák a sport iránti affinitás különbségein keresztül érvényesülnek.

Áttekintettük azt is, hogy az aktuálisan sportolók elkötelezettsége hogyan oszlik meg a különböző sportágak között. A viszonylag szűk elemszám (199) miatt szükséges összevonásoknál úgy jártunk el, hogy az atlétikát, mint alapsportot, a labdarúgást, mint nemzetileg különösen kedvelt sportágat elkülönítve is figyeltük, a többi sportágat pedig csapatjáték, illetve egyéni sport felosztásban követtük figyelemmel. Az alábbi eredményeket kaptuk:

A sportaktivitás területei (%, N = 199)*

Labdarúgás	23
Más csapatjáték	21
Atlétika	18
Egyéb egyéni sport	48

Adataink egyértelműen arra utalnak, hogy a megkérdezettek sportaktivitásában a labdarúgásnak minden más sportnál fontosabb szerep jut. A további kategóriák mindegyike összevontan több sportágat ölel fel. A kép egyoldalúságának egyetlen mozzanatát kell kiemelnünk: az igazán sok összetevőjű és alapsportnak tekinthető atlétika ágaiban együttvéve is csupán a sportoló fiatalok egyötöde vesz részt.

Felosztásunk egyes elemeinek fontosságáról további bizonyságot akkor nyerhetünk, ha megnézzük milyen a minősített sportolók aránya a figyelemmel követett négyféle sportaktivitáson belül.

A minősített sportolók aránya (%, N = változó)

Labdarúgás	(n=46)	59
Más csapatjáték	(n=43)	39
Atlétika	(n=35)	40
Egyéb egyéni sport	(n=96)	25

Azt látjuk, hogy a labdarúgással foglalkozók között a legmagasabb azok aránya, akik nem csupán focizgatnak, hanem viszonylag eredményesen foglalkoznak a választott sportágukkal. A többi sportaktivitás esetében az érintettek negyede - erős harmada állította ugyanezt. Ha arra gondolunk, hogy a minősítés nélküli sportolók milyen kevéssé férhetnek hozzá Magyarországon a pályákhoz, a sportszerekhez, akkor megbecsülhetjük az ő sportolásuk rendszerességét, egészségre-fittségre gyakorolt hatását.

Bevezetőnkbe kívánkozik még az, hogy miként látják a megkérdezettek

*Mivel egyes megkérdezettek többféle sportaktivitásról is beszámoltak a válaszok együtt meghaladják a 100 %-ot.

a sportaktivitásra, testmozgásra fordított idő mennyiségének alakulását. Ennek azért tulajdonítottunk jelentőséget, mert egyáltalán nem érdektelen, hogy mi található az olimpiai szereplésről vélekedők látóterében a jéghegy csúcsán kívül. Főleg azért nem, mert az általánosabb érvényű társadalmi folyamatoktól függetlenedhet az élsport pillanatnyi eredményessége.

A 947 megkérdezett 56 %-a szerint az utóbbi években Magyarországon az emberek a korábbinál kevesebb időt fordítanak sportra, testmozgásra. Ellenkezőleg vélekedik 20 %, és 22 % szerint nem változott az erre szánt időmennyiség. A minta 2 %-a nem tudott válaszolni. E vélemények nemek szerint alig differenciáltak, de a kérdezettek lakóhelye sem okozott lényeges eltéréseket. A foglalkozás eltérései közepesnél kisebb különbségekkel járnak együtt, valódi véleményeltérést az életkor és az iskolázottság mentén láthatunk. Mivel a domináns vélekedés az volt, hogy a sportra, testmozgásra szánt idő csökkent, ennek különbségeit mutatjuk be az életkori metszetek mentén.

A domináns vélemény alakulása életkor szerint
(%, N = 947)

15-16 év között	40
17-18 év között	48
19-20 év között	52
21-22 év között	55
23-24 év között	66
25-29 év között	63
Összesen:	56

Feltételezhető, hogy az egyre komorabb ítéletek a saját sportaktivitás feladásával is összefüggésben állnak, de szerintünk ez csak árnyalja a vélekedések súlyosságát. Igazabbnak tartjuk az adatsor értelmezésekor

azt a logikát, hogy az életkorban előrehaladva gyarapodik a kérdezettek valóságismerete, mind többen érzik saját bőrükön is a romló életfeltételek diktálta kényszert, amit a sportra fordítható idő csökkenésének legsúlyosabb okaként említenek maguk is.

A domináns véleménycsoport iskolázottság szerinti alakulása az életkornál is markánsabb különbségeket hozott felszínre. Olyannyira, hogy itt még a meghatározó súlyú vélemény is eltér egyes csoportok esetében a mintánk egészére jellemző ítéletalkotástól. Ez indokolja, hogy a teljes táblázatot bemutassuk.

A sportra, testmozgásra fordított idő megítélése iskolai végzettség szerint
(%, N = 947)

Iskolai végzettség	Kevesebb	Több	Változatlan	Nem tudom	Összesen
8 általános alatt	22	26	48	4	100
8 általános	48	22	27	3	100
Szakmunkásképző	56	23	20	1	100
Középiskola	65	16	19	-	100
Felsőfokú végzettség	79	12	7	2	100
Összesen:	56	20	22	2	100

A legfeljebb alapfokú iskolázottság most is határvonalnak mutatkozik. Az ennél nem magasabb végzettségűek körében a vélekedések megosztottak és a sportra szánt idő csökkenését 50 %-nál kevesebben érzékelik. Az általános iskola után továbbtanulók mindhárom csoportjában abszolút többséget képeznek a sport-testmozgás célú időfelhasználás csökkenését felismerő fiatalok. A minta egészére jellemző adatokhoz a szakmunkás képzettségűek állnak a legközelebb. Az ennél iskolázottabb rétegek véleményei sokkal komorabb képről ta-

nuskodnak.

Azt kell mondanunk, hogy a fiatalok mintegy harmadát kitevő alig iskolázott réteg nem érzékeli valós súlyának megfelelően azt, hogy a sport-testmozgás a magyar népesség életében egyre kevesebb teret kap. A megkérdezettek többsége viszont átlátja ezt a folyamatot. És nem csak látja, de okáról is határozott véleménye van. A sportra fordított idő csökkenésének okát kérdezve az 529 ilyen véleményű fiatal 645 okot említett, ami megkérdezettenként több, mint egy választ jelez. A "magyarázatok" említési gyakoriság szerint az alábbi rendezett sort adták.

Miért csökkent a sportra, testmozgásra fordított idő Magyarországon?
(%, N = 529)*

1.	Több időt fordítanak munkára, de ennek motivációja nem szerepel a válaszban	53
2.	Az azonos szintű megélhetéshez többletmunkát kell végezni	19
3.	Pénzhajsza	15
4.	A jobb megélhetés miatt többletmunkát vállalnak az emberek	9
5.	Elhanyagolják a sportot, nem érték az emberek számára, 8 egyéb, besorolhatatlan okokat említett	18

* A megkérdezettek egy része több okot is említett, így a válaszok összege több, mint 100 %.

Egyértelműen a munkára fordított idő növekedése határozza meg a sport háttérbe szorulását. E vélekedések megfelelnek annak a ténynek, hogy napjaink Európájában hazánkban fordítják a legtöbb időt munkára az emberek. Ennek motivációjáról viszonylag kevesen mondták el a véleményüket, de ezek közül első helyen az azonos szintű megélhetés többletmunka-kényszere áll.

Az okok sorában háttérbe szorult a sport elhanyagolása. Mindössze 8 % gondolja azt, hogy az emberek számára a korábbi időszakhoz képest kevésbé értékes a sport. Ez azt jelzi, hogy relatív értékvesztésnek érzékelik az erre szánt - szánható? - idő csökkenésének okát, feltehetően bíznak abban, hogy "jobb időkben" ez a helyzet ellenkezőjére fordulhat.

Azt kell mondanunk, hogy a megkérdezettek egyoldalú sportaffinitásuk mellett többnyire tisztában vannak azzal, hogy hazánkban a sportra fordított idő összezsugorodott és meglehetősen pontosan érzékelik ennek társadalmi-gazdasági meghatározottságát is. Ennek ismeretében még hangsúlyosabbnak tartjuk azt a kompenzáló funkciót, amit a fiatalok jelentős része számára élsportolóink sikerei hordoznak. A társadalmilag jellemző körülményeket átlátva fordulnak ugyanis a "sportnemzet vagyunk" állítást igazolni látszó sportsikerekhez. Ennek bemutatása dolgozatunk következő fejezeteinek feladata. Most csak annyit kell előrebocsátanunk, hogy kutatásunk tapasztalatai megfelelnek annak a ténynek, hogy az élsport és a társadalmi méretű szabadidősport egymástól élesen elkülönült szférákká váltak.

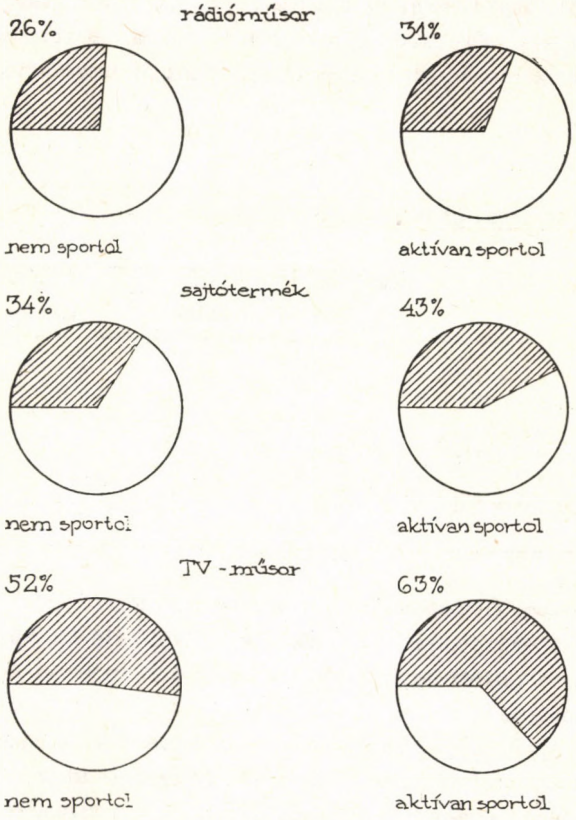
2. Mielőtt a szöuli láng kigyúlt

A megkérdezettek között alig akadt olyan fiatal, aki elemi szinten ne lett volna tájékozott a XXIV. Nyári Olimpiai Játékok tényéről. A 947 fiatalból 918-an legalább annyit tudtak, hogy kevéssel a kérdezést megelőzően olimpiát rendeztek. Ezt a kört (a minta 97 %-át) kérdeztük az olimpiával összefüggő előzetes informálódásról. Azt kívántuk megtudni, hogy a nyomtatott és elektronikus sajtó olimpiát megelőző munkájából eljutott-e valami a kérdezettekhez és ha igen, milyen témákra fordítottak figyelmet.

Olyan rádióműsorról, mely az olimpia előtt a magyar sportolók olimpiai szereplésével foglalkozott a kérdezettek 37 %-a tudott. Könyvek, sajtótermékek esetében ez az arány 36 % volt, míg a televízióműsorok kapcsán 54 % volt az ilyen tárgyú adásokról informáltak köre. Az arányok összege (127 %) jelzi, hogy a három forrás ismerői között átfedések vannak. A további elemzések miatt azonban elkülönítve kezeltük ezeket a média-fajtákat, hiszen arra voltunk kíváncsiak, hogy melyik, milyen információt jelentett.

Ha a kérdezettek egészére jellemző adatokon túl arra is figyelmet fordítunk, hogy a kérdezés idején aktívan sportoló, illetve sportaktivitást nem mutató fiatalok között milyen eltéréseket találtunk, akkor átláthatóvá válik a fenti informáltság megosztottsága. Kördiagram-párjaink ezeket az eltéréseket érzékeltetik.

Tud-e olyan sajtótermékről, rádió vagy TV műsorról, amely az olimpiát megelőzően a magyar sportolók olimpiai szereplésével foglalkozott? (N=918)



1. ábra

Természetesen mást jelent, ha valaki általában tud egy információforrás létéről vagy konkrét sajtóterméket-műsort ismer, vagy ha nota bene olvasta, hallgatta vagy látta is azt, amiről tudomása volt. Következő adataink az információszerzésnek ezt a három eltérő szintjét teszik áttekinthetővé.

Az informáltság három szintje (%, N = változó)

általában tud róla		ismert sajtótermékek, vagy műsorok említése	olvasta, illetve hallgatta-nézte is
rádióműsor	n = 251	90	69
könyv, sajtótermékek	n = 328	118	69
televízióműsor	n = 501	123	75

A három, figyelemmel kísért információs forrás közül nem csak általában, hanem a konkrét kiadványok-műsorok létéről való tájékozottság és azok olvasottsága-hallgatottsága, illetve nézettsége szintjén is érvényes a korábban látott sorrend.

Az egyes konkrét sajtótermékek, illetve műsorok megemlítése ugyanakkor azt is átláthatóvá tette, hogy a megkérdezettek informáltságát mindhárom területen elsősorban néhány forrás alakította. Sok a bizonytalanul megjelölt műsor, sajtótermék, illetve vannak olyan források, melyek csak igen szűk körhöz jutottak el.

A 172 rádióműsort hallgató fiatal közül 33 % a Sportvilág vagy a Napközben valamelyik adását említette, 34 % név és cím nélküli, bizonytalanul

körülírt adásokat jelölt meg és újabb 34 % említett konkrét, címmel-névvel meghatározott műsorokat.

A könyvek-sajtótermékek olvasásáról beszámoló kérdezettek (197 személy) olvasmányanyaga ennél tagoltabb:

1	Népsport, Képes Sport	53 %
2	Napilapok	21 %
3	Ifjúsági lapok	6 %
4	Olimpiai kalauz	5 %
5	Az olimpiák története,	1 %
	egyéb újságok,	17 %
	egyéb könyvek, brosúrák	12 %

A fiatalok számára a sportújságok váltak releváns nyomtatott forrássá. Az ifjúsági lapok olimpiai beharangozó cikkei ugyanolyan jelentéktelenül kis kört érintettek, mint a Magyar Olimpiai Bizottság sportbarátoknak, tévénézőknek ajánlott Olimpiai Kalauz című könyve. Ez utóbbi kiadvány annak ellenére sem jutott a fiatalok kezébe, hogy a közel teljes olimpiai csapat bemutatásán kívül egy színes televízió megnyerését ígérő tippverseny fogadószelvényét is tartalmazta. Vagy talán éppen emiatt vásárolták mások? Ezt nem tudjuk eldönteni, tény azonban, hogy a szeptember elején pillanatok alatt hiánycikké vált könyvről 41 fiatal tudott és csupán 9 olvasott bele.

A leggyakrabban emlegetett televíziós műsorok 340 nézője közül 65 % a Telesport egyes adásait látta, 11 % a TV-Híradó olimpiai blokkjait említette. Vitray Tamás olimpia előtti műsorát 6 % látta, az olimpiai csapat eskütételét 1 % nézte meg. Egyéb névvel-címmel jelölt adásokat 11 %, bizonytalanul meghatározott műsort 16 % említett.

Az olvasók, hallgatók, nézők számára a megismert olvasmányok-műsorok egy része tartalmazott fontos információt. a rádióműsort hallgatók 37 %-a, a TV-műsorok nézőinek 40 %-a, az olvasók 47 %-a állította, hogy a megismert tények között talált fontos információt. Többségük úgy vélekedett, hogy olvasmánya, vagy a megismert műsor nem tartalmazott számukra fontossá váló közlést. Azok aránya, akik valamilyen témára kíváncsiak voltak, de erről nem kaptak felvilágosítást 7 és 12 % között változott.

Beharangozó "ráhangoló" közlésekről szólva joggal magasnak tarthatjuk azok arányát, akiknek sem hiányérzetet, sem fontos információt nem jelentettek a kezükbe került olvasmányok, a figyelemmel kísért műsorok.

Érdemes áttekinteni, hogy a háromféle információs forrás közléseiben melyek voltak azok a tartalmak, amelyeket fontosnak tekintettek azok, akik találtak személyre szólóan fontosnak tartott közlést. A témák rangsorát az említések gyakorisága szerint rendezett sorban adjuk meg.

Miről kapott fontos információt (%, N = változó)*

	Rádióműsorban n = 63	Olvasmányban n = 93	Televízióműsorban n = 137
1. Várható eredményekről	43	39	45
2. Várható magyar részvételről, kiutazó küldöttségről	25	35	35
3. Olimpiai felkészülésről, edzésekről, formábahozásról	29	18	24
4. Korábbi magyar részvételről, korábbi olimpiai eredményekről	3	7	4
5. Versenyek, közvetítések időpontjairól	3	3	4
6. Olimpiai kiadásokról	-	5	2
Egyéb témákról együtt	30	31	27
Az egy megkérdezettre jutó fontos információként említett témák aránya:	1,33	1,38	1,41

* A fontos információk említése mindhárom oszlopban meghaladja a 100 %-ot, mivel valamennyi témát figyelembe vettük.

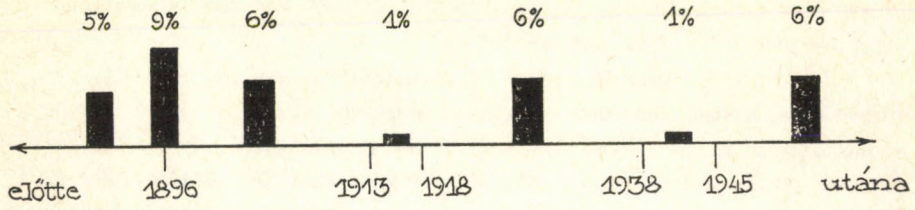
Az előzetes információk közül legtöbben a várható eredményeket tekintették fontosnak. Ehhez közeli azok aránya, akiknek a magyar sportolók olimpiai részvételéről szóló tájékoztatás vált fontossá. A felkészülés módja, az edzések csak egy kevéssel szűkebb körben jelentettek fontos tudnivalót. Ezután éles cezura következett, mivel a további témák már csak elvétve számítottak fontosnak a fiatalok szerint.

Meg kell jegyezzük, hogy a versenysport mai viszonyai között a részvétel az esetek többségében igencsak kiemelkedő eredményt jelent azokban a sportágakban is, amelyekben nem kell közvetlen selejtezőt vívni a legjobbak közötti indulás jogáért. Szinte minden sportágban körülírt feltételekhez kötik az olimpiai csapatba kerülést. Ott is, ahol az objektív eredménymérés lehetőségét a szubjektív elemeket is tartalmazó pontozás nyilvánvalóan korlátozza.

Ennek ismeretében is úgy tűnik, hogy az eredmény némileg fontosabb a részvételnél. Hogy valójában mennyivel, arról a későbbiekben kell beszámolnunk. Most viszont továbbra is az előzményeknél maradunk. Az újkori olimpiák kezdetével, illetve a Szöult megelőző két olimpiával kapcsolatos ismeretek bemutatásánál, majd a szöuli játékok néhány alapinformációnak tekintett kérdésénél.

A 947 megkérdezett túlnyomó többsége nem tudta időponthoz kapcsolni az olimpiai játékok újkori felelevenítését. 63 % volt a "nem tudom" válaszok aránya, és 3 % besorolhatatlan, évszámhoz nem kötött választ adott arra a kérdésre, hogy mióta rendeznek újkori olimpiát. A fennmaradó 34 %-nyi évszámot tartalmazó válasz megoszlása a történeti tény bizonytalan ismeretéről meggyőző erején túl is fontos a számunkra. Ezért tartjuk szükségesnek grafikus bemutatását.

Az évszámot tartalmazó válaszok megoszlása (%, N = 947)



2. ábra

Igen kevesen ismerik az újkori olimpiák rendezésének valódi kezdetét, mindössze a minta 9 %-a. Az önmagát tájékozottnak vélő és ebből adódóan válaszadásra vállalkozó megkérdezettek többsége többé-kevésbé téves időpontokat jelölt meg. A tévedés mértékét vagy annak előfordulási arányait nem tekintjük méricskélendő adatnak a pontos tájékozottság ilyen alacsony szintje mellett. Arra azonban fel kell figyelnünk, hogy a világháborús évekre következetesen alig teszik az első újkori olimpia megrendezését a megkérdezettek. Elképzelhető, hogy kevesebb évszámra kevesebb tévedés esik, ha feltételezzük, hogy minden tévedő támpont nélkül, tájékozatlansága tudatában "lottózva" válaszolt a kérdésre. Sokkal elképzelhetőbb azonban, hogy ha megbízható tudással nem is rendelkeztek a téves választ adó fiatalok, valamilyen támpontot mégis felhasználtak válaszaikban. Azt, hogy a két világháború táján alig tartották elképzelhetőnek olimpia rendezését. És ez planétánk újkori történelmének sok keserves igazsága közül annak megbízható ismeretére utal, hogy háború idején hallgatnak a múzsák. Ellentétben az ókori olimpiákhoz fűződő sok hagyomány egyikével, nevezetesen azzal, hogy az olimpiák idejére tőlünk bölcsebb elődeink felfüggesztették a háborúskodást.

Az alacsony szintű informáltság a demográfiai tényezők egy része mentén erősen differenciált. A helyes ismeret a 8 osztály alatti végzettségűek 4, a 8 osztályt végzettek 5, a szakmunkás képzettségüek 7, a középiskolában érettségizettek 18, és a felsőfokú képesítést szerzettek 21 százalékára jellemző. Az utóbbinál magasabb értéket csupán a 10 évnél tovább sportolók körében (24 %), illetve az egyetemi-főiskolai hallgatók között (41 %) találtunk. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy e csoportok a minta egészének kis hányadát teszik ki, hiszen csak 26 megkérdezett sportolt 10 évnél tovább, és mindössze 42 a felsőfokon tanulók száma is.

Mindez egyben azt is jelenti, hogy két további alapinformáció sem állt a többség rendelkezésére. Egyrészt az, hogy négyévenként olimpiát rendeznek, másrészt az, hogy 1988-ban a XXIV. Olimpiára került sor. Ezek ismeretében ugyanis visszaszámolható a múlt század vége. A kérdezettek döntő többsége azonban ezt sem tehette meg, így vagy teljesen tájékozatlannak valotta magát, vagy erőteljes tévedésben élt.

Azt, hogy az 1896-os első újkori olimpiát Athénban (vagy Görögországban) rendezték a megkérdezettek szélesebb köre (34 %) ismerte. Téves választ kaptunk 5 %-tól, míg 61 % azt állította, hogy nem tud a kérdésre válaszolni. A férfiak 42, a nők 25 %-a ismerte a helyes választ. Budapesttől a kis települések felé haladva 47-ről, 27 %-ra csökkent a jó válaszok aránya. A foglalkozás szerint 22-től, 60 %-ig emelkedett a szakképzetlenektől a felsőfokú végzettségű szellemi dolgozókig a tájékozottak aránya. Az aktív sportpályafutás hossza esetében úgy láttuk, hogy a mindössze egy évig sportolt fiatalok 17 %-a válaszolt jól, míg a 10 évnél tovább sportolók közül 50 % tudta az első újkori olimpia színhelyét.

Arról, hogy miért Athént választották az első újkori olimpia rendezőjének, a megkérdezettek 25 %-a értesült helyesen. Jó válasznak fogadtuk az összes olyan indoklást, amely azt tartalmazta vagy írta körül, hogy az ókori olimpiák emlékére, mert Görögországban voltak hagyományai az olimpiának, mert az antik olimpiák hazája görög földön volt stb. Téves választ mindössze 3 %-tól kaptunk, melyek közül nem álljuk meg, hogy ne idézzük azt a fiatalt,

aki szerint a marathoni csata emlékére választották Görögországot az első újkori olimpia helyszínéül. Ő bizonyára a marathoni futásra asszociált. Nekem pedig azt a gondolatot nehéz elhessentenem, hogy vajon milyen asszociációkkal találkozunk, ha az öttusa és az öt karika összefüggéséről is megkérdeztük volna a mintába kerülteket.

A megkérdezettek 11 %-a azt hitte, hogy tudja, ki kezdeményezte az olimpiák felujítását, de csak 7 % ismerte Pierre de Coubertin nevét. E "tájékozottság" további differenciáltságát értelmetlen lenne firtatnunk, hiszen a még kevésbé informáltak, illetve a magasabb arányban jól válaszolók a már eddig megismert változók mentén helyezkednek el. Ráadásul a modern olimpiák atyja nevének ismereténél fontosabbnak tartjuk a sporthoz, a világméretű vetélkedéshez kötődő értékek meglétének, illetve hiányának vizsgálatát, amire kutatásunk egyik összetevőjeként törekedtünk.

Az előző két olimpia helyszínét és megrendezésének időpontját az elsőénél valamivel jobban ismerték a fiatalok. Azt, hogy az előzőt Los Angelesben (az Egyesült Államokban) rendezték 38 % ismerte. Téves választ 21 % adott, míg 41 % nem tudott válaszolni. A téves válaszok közül 11 %-ot tett ki azok aránya, akik szerint Moszkvában, a Szovjetunióban volt az előző olimpia. A rendezés időpontját 53 %-ban jól ismerték.

A négy évvel korábbi játékokat 42 % szerint Moszkvában (a Szovjetunióban, Oroszországban) rendezték. A 9 %-nyi téves válaszból 3 % Los Angelesbe, az USA-ba, Amerikában helyezte az 1980. évi olimpiát. Ezt az időpontot a kérdezettek 47 %-a jól ismerte.

Az 1984. évi játékok moszkvai rendezésére vonatkozó meglehetősen elterjedt tévedés forrásvidéke feltehetően az a csak többé-kevésbé ismert tény, hogy hazánk sportolói nem utaztak Los Angelesbe és a tavalyit megelőzően utoljára Moszkvában indultak olimpián. A tavalyit megelőző olimpia bizonyára sok kérdezett számára az volt, amelyiken magyar sportolók utoljára indultak. Azt a feltételezést, hogy csupán "közönséges összetévesztésről" van szó, melynek nincs köze a magyar versenyzők távolmaradásához az alábbi miatt tartjuk elvethetőnek: A "közönséges összetévesztés" hipotézise akkor lenne jó közelítés, ha fordítva is közel azonos tévedésekkel találkoznánk.

Az 1980. évi olimpiát viszont csupán 3 % helyezte át a négy évvel későbbi játékok helyszínére. Ez pedig amellett szól, hogy nem azonos jellegű tévedéssel van dolgunk, hanem a magyar részvétel, illetve távolmaradás ténye által is befolyásolt áthallásról. Ez a konfuzió csak megerősíti azt a döntésünket, hogy kérdőívünkben több kérdést is az 1984. évi távolmaradásunk témájának vizsgálatára szántunk.

Eredményeink áttekintése előtt szükséges feleveníteni néhány olimpiatörténeti tényt. Jimmy Carter az Egyesült Államok elnöke 1980 januárjában a Szovjetunió afganisztáni fegyveres akciója elleni tiltakozásként bejelentette, hogy amennyiben egy hónapon belül nem vonják ki a szovjet csapatokat Afganisztánból, az Egyesült Államok sportolói bojkottálják a moszkvai olimpiát, és más országokat is felszólítanak a csatlakozásra. Széles körű viták és propagandakampány után 29 ország olimpiai bizottságai döntöttek úgy, hogy a - sok évvel később szovjet részről is elhibázottnak minősített - Szovjetunió afganisztáni fegyveres beavatkozása miatt nem vesznek részt a Moszkvában rendezendő XXII. nyári játékokon.

Az érintett sportolók egy része elkeseredetten vette tudomásul, hogy munkája, a felkészülésre fordított energiája kárba veszett, mások, mint például az amerikai versenyzők egy csoportja perben kívánt jogorvoslatot szerezni. Beadványukban úgy érveltek a bíróság előtt, hogy országuk olimpiai bizottsága az USA kormányának nyomására határozta el a bojkottot, és így vétett saját alapszabálya ellen. Keresetüket a bíróság első- és másodfokon egyaránt elutasította.

1980 nyarán több, mint 80 ország sportolói vettek részt a versenyeken, de néhány nagy olimpiai hagyományokkal rendelkező ország, így például az NSZK, Japán, Egyesült Államok, Kanada, Pakisztán stb. távolléte miatt mindenképpen csonka olimpiának kell tekintenünk a moszkvai játékokat. Megrendezésekor már ismert volt a korábban hozott döntés: 1984-ben Los Angelesben kerül sor a XXIII. Nyári Olimpára. Abban a városban, mely Moszkva riválisaként már az 1980. évi játékok rendezési jogát is szerette volna megszerezni.

Már ekkor is felmerülhetett az aggodalom: milyen folytatása lesz

szovjet részről az amerikai kezdeményre megvalósult bojkottnak? Vesznek-e revansot, megkeresik-e a módját a Los-Angeles-i játékok megkurtításának?

A nagyhatalmak közötti viszony 1984-re sem enyhült. Sőt, a kölcsönös európai rakétatelepítéseket, egy határsértő dél-koreai repülőgép több száz ártatlan utas halálát okozó lelövését követően még jobban elmérgesedett. Kalifornia állam képviselői 74:0 szavazataránnyal azt követelték, hogy megtorlásul fosszák meg a szovjet sportolókat az olimpia részvétel jogától. E felhívásnak ugyan nem lett foganatja, de több amerikai és emigráns szervezet arra készült, hogy elősegítse a szovjet és a szocialista országok versenyzőinek esetleges emigrálását Los-Angeles-i tartózkodásuk idején. Juan Antonio Samaranch a Nemzetközi Olimpiai Bizottság elnöke a sportolók biztonsága és a rendezés körüli üzleti vállalkozások kapcsán megfogalmazott szovjet és szocialista országokbeli Nemzeti Olimpiai Bizottság nyilatkozata után így vélekedett: "Nem igaz az a megállapítás, hogy a sport nincs kapcsolatban a politikával. Bármi is történik a világban, annak hatása a sportban, így az olimpiai mozgalomban is tapasztalható."

És a politikában többek között Ronald Reagan másodszori megválasztásáért folytatott belpolitikai játszmában, és az alkalom szülte belső alku nyomán hatalomra jutott új szovjet vezetés hosszú távú perspektíva híján pillanatnyi erőbizonygatásra volt kárhoztatva.

Az olimpiai mozgalomban pedig megszületett a Szovjetunió Nemzeti Olimpiai Bizottságának május 8-i döntése a szovjet sportolók távolmaradásáról. Azzal az indokkal, hogy szélsőséges csoportok nyíltan azt a célt tűzték ki, hogy "elviselhetetlen körülményeket" teremtsenek a szovjet sportolók szereplése számára. "Ilyen körülmények között a Szovjetunió Nemzeti Olimpiai Bizottsága kénytelen kijelenteni: a szovjet sportolók részvétele a Los-Angeles-i XXIII. olimpián nem lehetséges, ha másként cselekednének, akkor az egyet jelentene az amerikai hatóságok és a játékok szervezői olimpiaellenes tevékenységének jóváhagyásával."

Ezután sorra születnek a szocialista országok olimpiai bizottságainak hasonló indoklású döntései. Az alapmotívum egyöntetű volt: az olimpia körül kialakult politikai körülmények nem teszik lehetővé a sportolók indulását.

Természetesen valamennyi szöveg hitet tesz az adott olimpiai bizottságnak az olimpiai mozgalomhoz való rendíthetetlen hűségéről és a mozgalom jövője iránti mélységes aggodalmáról.

A Magyar Olimpiai Bizottság 1984. május 16-án tartott ülésén hozta meg döntését, melyben az USA-ban "tevékenykedő bizonyos szélsőséges politikai körök" szocialistaellenes és szovjetellenes tevékenységére, valamint arra hivatkozva, hogy "nem szavatolják megfelelően valamennyi ország sportolóinak biztonságát", úgy foglalt állást, hogy "a kialakult helyzet nem teszi lehetővé a magyar sportolók részvételét a XXIII. Nyári Olimpiai Játékokon."

Mint a távolmaradásról döntő többi testület a MOB is "sajnálja, hogy a jelenlegi körülmények között a távolmaradás elhatározására kényszerült".

A TV-Híradó 1984. május 16-i tudósítása a MOB ülésén résztvevőkről olyan képet közvetít, melyen a jelenlevők kerülik egymás szempillantását és a kamerának sem sikerült senkinek a tekintetét elkapnia. A látvány korántsem hitelesítette a döntés határozott megállapításait. A történtek után egyetlen magyar sportoló sem fordult bírósághoz olyan keresettel, melyben a Magyar Olimpiai Bizottság elmarasztalását kérte volna.

Akkor nem volt mód arra, hogy akár a Testnevelési Főiskolán működő Kutatóintézet, akár más tudományos műhely az aktuális közvéleményt e döntésről vizsgálja. Most csak arra vállalkozhattunk, hogy sportolóink távolmaradásának ismeretét négy év távlatából vizsgáljuk, illetve azt próbáljuk áttekinteni, hogy a MOB akkori döntéséről miképp vélekednek a fiatalok.

A 947 megkérdezett 60 %-a tudta, hogy 1984-ben nem minden ország fogadta el a Nemzetközi Olimpiai Bizottság meghívását. A fennmaradó 40 % azt állította, hogy nem tud a távolmaradásról. Ezt az informáltságot a korábbi ismeretkérdésekhez hasonlóan differenciálták a demográfiai változók.Eltérően e kérdésektől az életkorral is jelentős módon összefügg a négy évvel korábbi tény ismerete. A kapcsolatot az alábbi adatok érzékeltetik:

Tud arról, hogy 1984-ben nem minden ország fogadta el a meghívást
(%, N = 947)

15-16 éves	40
17-18 éves	51
19-20 éves	54
21-22 éves	62
23-24 éves	63
25-29 éves	74

Az adatsort áttekintve azt kell mondanunk, hogy azok a megkérdezettek, akik 1984-ben 17-18 évesek vagy idősebbek voltak (az 551 ilyen korú személy a minta 58 %-át adja), jobban informáltak e kérdésben, mint az események idején legfeljebb 16 éves vagy annál ifjabb fiatalok. Úgy gondoljuk, hogy elsősorban azért, mert akik életkoruknál fogva aktuálisan inkább figyeltek a korabeli eseményekre, többet tudtak megőrizni ismereteikből, mint azok, akik esetleg csak utólag ismerték meg a tényt, mert gyerekfejjel erre még nem figyeltek négy évvel korábban. Ugyanakkor azt is feltételezhetjük, hogy a tömegkommunikáció az aktualitás multán nem foglalkozott annyit azzal a ténynyel, hogy az egykori gyermekek olyan arányban ismerhessék meg, mint a korabeli újságolvasók, rádióhallgatók, TV-nézők.

A távolmaradásról informált 567 fiatal közül 69 % tudta, hogy a Szovjetunió sportolói távol maradtak és 63 % tudott a magyar sportolók távolmaradásáról. Az informált többséget arról is kérdeztük, hogy e két ország miért nem élt a meghívással. A válaszok csak részben fedték a döntően sportolóik fenyegetettségére hivatkozó négy évvel korábbi indoklásokat.

Tudomása szerint a Szovjetunió miért nem élt a meghívással (%, N = 394)

Politikai okokból, de nem fejti ki, hogy pontosan mire gondol		29
Nem látták biztonságosnak a szovjet sportolók USA-beli tartózkodását		24
A négy évvel korábbi bojkottot viszonozták		22
Ezen belül: - vállaltan a viszonzás szándéka vezette a döntéshozókat	11	
- a viszonzás szándéka miatt, de ezt nem vállalták és másra hivatkoztak	2	
- viszonzás miatt, de a válasz nem utal a vállalás-nem vállalás dimenziójára	9	
Különböző, részletesen kifejtett politikai céllal hozták a döntést		10
Egyéb okok szerepeltek a válaszban		4
Nem tudja miért nem élt a meghívással		11

A tényről informált fiatalok közül viszonylag szűk azoknak a köre, akik tanácstalanok a döntés okát illetően. Mintegy negyedrészük gondolta úgy, hogy a távolmaradást a sporttal, közelebbről a Los-Angeles-i olimpia színhelyén várható konkrét körülményekkel szorosan összefüggő okkal lehet összefüggésbe hozni. A válaszadók domináns többsége (61 %) különféle részletességgel kifejtett, de elsődlegesen politikai motívumokhoz kapcsolta az elhatározást. Közel negyedrészük arról beszélt, ami a korabeli indoklásban

egyáltalán nem kapott teret, a moszkvai olimpia bojkottjának viszonzásáról. Ez az a motívum, amelyet a döntés utáni hírelemzések, helyzetmagyarázatok egyértelműen tagadtak a távolmaradó országok sajtójában. Felvételünk tanusága szerint a hivatalos álláspontot elfogadókkal praktikusan azonos nagyságrendű csoport vélekedik úgy, hogy a valódi ok az indoklás vezérmotívumától (a biztonsági tényezőktől) gyökeresen eltérő revansvágy volt.

Azt kell mondanunk, hogy a megkérdezettek nem elhanyagolható része felismerte, hogy az önmagában is teljesítményt jelentő részvétellel szemben ez esetben a nem részvétel vált teljesítménnyé. Nézetünk szerint olyan teljesítménnyé, mely a sport politikai funkciója felől értelmezhető. A nemzetközi sportéletnek az érdeklődést leginkább kiváltó eseményéről távolmaradva ugyanis legalább olyan nyomatékkal tudja felhívni magára a közvélemény figyelmét egy ország, mint a részvétel során elért eredményekkel. Akkor is, ha ezt nem a sikeres szereplés révén éri el, hanem úgy, hogy távolmaradásával azt deklarálja: nem méltóak hozzá azok, akiknek meghívását elutasította. S ez már igazán közel áll az 1980. évi amerikai szervezésű bojkotthoz, amelynek vállalt célja is az volt, hogy deklarálja: afganisztáni fellepésével a Szovjetunió a távolmaradók felől szemlélve elveszítette azt a jogát, hogy békés vetélkedésre hívja Moszkvába a világ sportolóinak legjobbjait.

Az 1984. évi bojkott más aspektusait teszik megkozelíthetővé a hazánk sportolóinak távolmaradásáról feltárt vélemények, 358 fiatal tudott arról, hogy a magyar sportolók nem vettek részt a Los Angeles-i viadalon. Következő adataink az ő elképzeléseiket tükrözik a távolmaradás okáról:

Tudomása szerint Magyarország miért nem élt a meghívással? (%, N = 358)

A szovjet lépést követték, másolták	51
Nem látták biztonságosnak a magyar sportolók USA-beli tartózkodását	9
A Szovjetunió ezt várta, követelte, kényszerítette ki Magyarországtól	9
Politikai okból, de nem fejti ki, hogy pontosan mire gondol	9
Ez volt a szocialista országok közös (egyeztetett stb.) álláspontja	6
Politikai oka volt, de másról beszéltek	1
Egyéb okok szerepelnek a válaszban	6
Nem tudja, miért nem élt a meghívással	9

Hazánk távolmaradásának okairól szólva tovább csökken az elképzelések, értesülések nélküliek köre. S az állásfoglalások jóval egyöntetűbb háttérmagyarázatokat tartalmaznak, mint az előző esetben. A kérdezettek fele a Magyar Olimpiai Bizottság mintakövető döntésének következményeként jellemzi az elhatározást. Mintegy tizedük úgy tudja, hogy ez szovjet nyomásra meghozott döntés volt, és egy további kis hányad (6 %) blokkpolitikai elhatározásról beszélt. A politikum szférájában talál magyarázatot még egy tizednyi megkérdezett. Együttvéve 76 % utalja a politika területére a magyar magatartás mozgatórugóit. Mindössze egytized körüli azok súlya, akik az 1984. májusi döntés hátterében a biztonsági kérdéseket látták. S ez azt jelzi, hogy a megkérdezettek körében korántsem talált megértésre, elfogadásra a nyilvánosság számára megfogalmazott magyarázat. Ezt pedig csak egyféleképpen értelmezhetjük: a Magyar Olimpiai Bizottságnak e határozata indoklásával nem sikerült hitelt szereznie a magyar fiatalok körében.

A továbbiakban azt is megérthetjük, hogy a döntés okát miért írják le másképp, mint a döntéshozók. Ehhez azt kell áttekintenünk, hogy milyennek tartják magát a döntést. A MOB elhatározását négy összetevő szerint mérlegeltettük azzal a 326 fiatallal, aki valamilyen okot feltételezett a távolmaradás hátterében. Táblázatunk ezek válaszait összegzi.

A MOB döntése (%, N = 326)

	igen	nem	nem tudja
Felelősségteljes döntés volt	25	62	13
Önálló, külső befolyástól mentes döntés volt	6	88	6
Megfelelt a magyar sportolók érdekeinek	3	93	4
Jól szolgálta a nemzetközi sportmozgalmat	-	94	6

A véleményeket együtt szemlélve azt kell mondanunk, hogy a távolmaradásról informált és véleménnyel is rendelkező fiatalok a MOB döntését legenyhébben a felelősségteljesség dimenziójában ítélték meg. Ebben a metszetben még azt is megengedhetőnek tartjuk, hogy (az ugyan nem nagy létszámú, mindössze 83 személyt érintő) pozitív ítéletalkotású csoport véleményének indokait is áttekintsük.

A döntést felelősségteljesnek tartók közül csupán 14 % indokolta azzal a véleményét, hogy a MOB tagjai nem vállalták a kockázatot, a biztonság fontosabb az eredményeknél, vagy mert a sportolók érdekében hozták döntésüket, 50 % azért tartotta felelősségteljesnek az elhatározást, mert úgy gondolta, hogy a döntéshozók felelősséget is vállalnak, bizonyára átgondolták állásfoglalásukat, feltehetően ez volt a legjobb megoldás stb. Egyéb alátámasztás-

sal tartotta felelősségteljesnek a döntést 24 %. A többiek nem tudták megmondani, hogy miért vélekednek így.

A további szempontok mentén olyan szűk a pozitív ítéletet alkotók aránya, hogy indoklásaik megoszlását hiába is akarnánk értelmezni, hiszen a három szempont csupán 1, 10, 18 személy pozitív vélekedését váltotta ki. Az előző szempontnál is azt láttuk, hogy a döntés indoklásában szereplő "biztonsági tényező" éppen csak egy kis alcsoport szemében tette felelősségteljessé az elhatározást. A meghatározó nagyságú értelmezés inkább a "pozició egyenlő felelősségvállalás" logikából adódó konformista vélekedésből indul ki. Emiatt azt kell mondanunk, hogy a legenyhébb megítélést inkább a pozíció, a tekintély elfogadása váltotta ki a megkérdezettekből, mint a konkrét információkon alapuló ítéletalkotás.

Vegyük sorra ezután a negatív ítéletek indokait a már ismert négy mérlegelési szempont esetében. Mindegyiknél találunk "erős" véleménycsoportot és olyat is, amellyel mikrocsoportok támasztották alá elítélő álláspontjukat. A magyarázatok összege mind a négy csoportban meghaladja a 100 %-ot, mivel akadtak olyanok is, akik több okot felsoroltak álláspontjuk magyarázataként. Az átlagos válaszelemszám 1,01-től - 1,25-ig változott.

200 fiatal 214 olyan okot sorolt fel, ami miatt nem tartotta felelősségteljesnek a döntést. Ime a részletek:

Nem volt felelősségteljes döntés, mert: (%, N = 200)

Tekintetbe kellett volna venni a sportolók érdekeit, de nem tették meg	25
Politikai eszközzé vált a sport, alárendelték a politikának	23
A sporttól független szempontokra figyeltek, aszerint határoztak, mások döntöttek a sportolók helyett	18

Amit már előbb is mondtam az eredményes szereplés elvételéről, a négy év kárbaveszett munkájáról, amikor a sportolók érdekeiről beszéltem	10
Egyéb típusba nem sorolható válaszelemek	31
Összesen:	107

285 személy 289 indokkal érvelt amellett, hogy ez nem volt önálló döntés. Válaszaik belső megoszlása így festett:

Nem volt önálló, külső befolyástól mentes döntés, mert: (%, N = 285)

A Szovjetúnió befolyásolta, hatott a döntésre	37
A szovjet lépést követték, másolták	24
A szocialista országok példáját követték, velük egyeztették	9
A politikusok nyomására döntöttek így	8
A Szovjetunió követelésére, zsaroló fellépésére döntöttek így	6
Az MSZMP befolyásolta a döntést	3
Egyéb, típusba nem sorolható válaszelemek	14
Összesen:	101

305 megkérdezett 383 érvet említett annak magyarázataként, hogy miért nem tekinti a sportolók érdekeinek megfelelő elhatározásnak a MOB döntését.

Nem felelt meg a magyar sportolók érdekeinek, mert: (%, N = 305)

Négy év munkája veszett kárba	39
A sportot függetleníteni kell a politikától	26
Elestek az eredményes szereplés lehetőségétől	17
Volt, akinek az utolsó esélye lett volna	8
A sportolók nem ezt akarták, ez csak a MOB véleménye volt	6
Mert az olimpia a legrangosabb sportesemény	5
Egyéb, típusba nem sorolható válaszelemek	24
Összesen:	125

Végül a legnagyobb, bár kevésbé tagolt véleménycsoportba tartozó 307 fiatal 316 érvének megoszlása:

Nem szolgálta jól a nemzetközi sportmozgalmat, mert: (%, N = 307)

A politikától függetleníteni kell /kellene a sportot	32
Nem lett igazi, teljes értékű világverseny, fél olimpia volt	15
A sportmozgalomban a részvétel a fontos, a távolmaradás gyengítette a sportmozgalmat	11
Ellentétes az olimpiai eszmével, Coubertin alapgondolatával	6
Rossz fényt vetett hazánkra, nem ismerték meg versenyzőink képességeit	5
Egyéb, típusba nem sorolható válaszelemek	34
Összesen:	103

Az álláspontok és a legnagyobb súlyú indoklás-motívumok figyelembevételével megalkothatjuk azt a mondatot, amely a megkérdezettek közül az informált és véleményformáló csoportot a legjobban jellemzi. Hangsúlyoznom kell: ezt így egyikük sem mondta ki, az elemzést követő összegzési kötelezettség viszont erre kötelez.

A Magyar Olimpiai Bizottság nem vette figyelembe a sportolók érdekeit, amikor szovjet befolyásra, a sportot politikai eszközzé tevő döntéssel négy év munkájának lehetséges eredményeitől fosztotta meg a magyar sportolókat, és ezzel rosszul szolgálta a nemzetközi sportmozgalmat is, hiszen a Los Angeles-i olimpia nem vált teljes értékű világversennyé.

Ismét a megkérdezettek tájékozottságára koncentrálva azt kell bemutatnunk, hogy a szöuli XXIV. Nyári Olimpiai Játékok körülményeinek néhány keret jellegű mozzanatát miként ismerték a megkérdezettek. Hozzá kell tennünk, e kérdések 1988-ban sem voltak semlegesek a politikai összefüggésektől.

A szöuli olimpiáról informált 918 megkérdezett 22 %-a (199 személy) tudta azt, hogy nem minden országot hívtak meg az olimpiára. E kérdésben igazán informáltnak azonban csak azt a 49 fiatalt tekinthetjük, akik tudták, hogy a Dél-afrikai Köztársaság nem kapott meghívást a Nemzetközi Olimpiai Bizottságtól. Ez a nem teljes körű meghívásról tudó csoportnak 25 %-a. A többiek (42 személy) vagy más országokat említettek, vagy nem tudták, hogy kit nem hívtak meg tulajdonképpen. Az együttvéve 75 %-ot kitevő csoportot csak töredékesen (tévesen) informáltnak nevezhetjük, annak ellenére, hogy hallottak "valamit harangozni" erről a problémáról. A fiatalok elsöprő többségét azonban abban a téves elképzelésben találtuk, hogy 1988-ra minden nemzet sportolói előtt nyitva állt a szereplés lehetősége.

Akik tudták, hogy a dél-afrikai sportolók nem élhettek ezzel a lehetőséggel, azok többségében arról is tájékozottak voltak, hogy a Dél-afrikai Köztársaságot miért sújtja ez a megkülönböztetés. Az apartheid politika (a fajgyűlölet, a fajüldözés, a faji diszkrimináció) miatt kell távolmaradniuk állította e csoport 86 %-a.

Az 1988. évi olimpiát megelőző három nyári olimpia meg-meg ismétlődő jelenségét a bojkottot, a meghívás ellenére távolmaradással politikai üze-

netet küldő országok gyakorlatát, a szöuli olimpia sem kerülhette el. Erről a kérdezhető 918 fiatal közül többen (52 %) tudtak, mint arról, hogy volt meghívatlan ország.

E kérdésben az olimpiáról beszámoló tömegkommunkációs eszközök figyelemmel kísérésének különbségei jellegzetesen differenciálták a fiatalok tudását. Így szükségszerű egy közbeiktatott áttekintés arról, hogy az olimpia 16 napja alatt miként oszlott meg a fiatalok figyelme az újságok, a rádió és a televízió között.

Az olimpiáról beszámoló napilapokat különböző intenzitással, de figyelemmel kísérte a megkérdezettek 69 %-a. A rádióközvetítések hallgatója volt a minta 70 %-a, míg a televíziós beszámolóknak legalább egy részét a fiatalok 92 %-a látta. Azt mondhatjuk, hogy az olimpiai hírfolyamot élénk figyelem kísérte a fiatalok körében. E figyelem eltérő intenzitásának hatását követhetjük nyomon, amikor visszatérünk az alapinformációk kérdésköréhez.

Néhány alapinformáció ismerete a napilapok, a rádió és a TV olimpiai beszámolóinak követése szerint

	Volt távolmardó ország (%, N=918)	Távolmaradt ország (%, N = 480)	
		KNDK	Kuba
Napilapok			
mindennap	75	49	50
az olimpia napjainak több, mint felében	60	37	39
az olimpia napjainak kisebbik felében	48	24	34
egy-két napon	44	21	17
nem olvasott	40	25	17
összesen	52	35	34

	Volt távolmaradó ország (%, N=918)	Távolmaradt ország (%, N = 480)	
		KNDK	Kuba
Televíziós közvetítések			
mindennap	67	47	46
az olimpia napjainak több, mint felében	58	35	36
az olimpia napjainak kisebbik felében	44	21	22
egy-két napon	39	15	13
nem nézett	35	21	13
összesen	52	35	34
Rádióközvetítések			
mindennap	69	40	39
az olimpia napjainak több, mint felében	60	35	34
az olimpia napjainak kisebbik felében	49	37	37
egy-két napon	46	31	30
nem hallgatott	43	29	30
összesen	52	35	34

Mindhárom információ ismerete határozott összefüggést mutat az olimpiai beszámolók követésével. Ez a kapcsolat "legtisztább" formájában az általánosabb megközelítésű kérdésben követhető nyomon. Amikor a távolmaradó ország megnevezését kértük néhányszor előfordult, hogy csökkenő intenzitású tömegkommunikációs érdeklődés mellett kis mértékű többlettudást tapasztaltunk. Ez né-

zetünk szerint azzal áll kapcsolatban, hogy egy-egy konkrét információ többféle tömegközlési forrásban is megjelenik, és a fiatalok nem kizárólagosan egyiket, vagy másikat követték figyelemmel.

A távolmaradó országokról kérdezhető 480 fiatal 1 %-a Angolát 9 %-a egyéb, egyenként követni sem érdemes nagyságrendű országot említett távolmaradóként. Rajtuk kívül 5 % megnevezetlen, körüliratlan távolmaradókról beszélt, pl. egyes kisebb szigetek nem mentek el stb.

Az általában informáltaknak 79 %-a tudott megnevezni távolmaradt országot, 21 % tudta, hogy volt ilyen ország, de arra nem emlékezett, hogy mely országok nem éltek a meghívással. Mindössze két ország, a KNDK és Kuba esetében volt érdemes a távolmaradás okáról érdeklődnünk.

Elhatározásuk hátterében a fiatalok szerint az alábbi indítékok álltak:

Miért maradt távol a KNDK (%, N = 166)

Közelebbről meghatározatlan politikai okból	52
Nem tudtak megegyezni a versenyek közös rendezésében	33
A megoldatlan országegyesítés miatt	3
Egyéb, besorolhatatlan okot említ	9
Nem tudja miért	3

Miért maradt távol Kuba (%, N = 162)

Közelebbről meghatározatlan politikai okból	29
Szolidarizált a KNDK-val	25
Gazdasági okból, nem tudta előteremteni a részvétel költségeit	14
Egyéb, besorolhatatlan okot említ	11
Nem tudja, miért	21

A KNDK esetében alig akadt olyan fiatal, aki úgy vélte, hogy előtte ismeretlen a Koreai Népi Demokratikus Köztársaság elhatározásának háttere. Az okról határozott elképzelésűek információit viszonylag homogén szerkezetűnek találtuk. A domináns csoport a politika felségterületére utalta a távolmaradás okát, bár a konkrét nézeteltérésekről mit sem tudott. Tárgyszerű ismeret hiányában is kézenfekvőnek tartották, hogy politikai okot sejtsenek a háttérben.

Jelentős azok aránya, akik a rendezés körüli huzavona, véget nem érő alkudozás eredménytelenségében látták a KNDK távolmaradásának okát. Itt a teljesség kedvéért meg kell jegyeznünk, hogy mindössze néhány megkérdezett állította, hogy a KNDK nem érte be annak a néhány versenyszámnak a megrendezésével, amit a Koreai Köztársaság jelképes gesztusként északi "testvéreinek" felajánlott a békesség kedvéért. Pedig e gesztusnak nem csupán az olimpiára, hanem elsősorban a kettészakadt ország jövőjére tekintve lett volna jelentősége.

Ezt látta a bojkott okának a távolmaradásról informáltak 3 %-a. És, ha a közös rendezés miatti meddő tárgyalásokat a jéghegy csúcsának tekintjük, akkor igazat kell adnunk az ilyen véleményű fiataloknak.

Kuba esetében az informáltak egyötöde tanácstalan volt a szigetország távolmaradásának okát illetően. Az indokokról véleményt alkotók álláspontja az előbbiekben jellemzettnél megosztottabb, ami érthető is, hiszen Kubának nem volt olyan közvetlen elszámolnivalója a rendező országgal, mint

amilyen a KNDK-nak a déli országrészben kialakult állammal.

A pontosan körül nem írt "politika" okozta a kubai sportolók távolmaradását a súlyát tekintve legnagyobb véleménycsokorban. Ennél csak kevéssel kisebb az a csoport, amelyben a KNDK-val szolidáris magatartást jelölték a bojkott okaként. A kubai távolmaradás bejelentésekor a formális indoklásban megpendített gazdasági nehézségeket csak egy szűk kör említette. A mindössze 14 %-nyi ilyen vélekedés jól jelzi, hogy a fiatakok döntő többsége nem fogadta el ezt a magyarázatot. Feltehetően azért, mert úgy ítélték: ez csak arra való, hogy neve legyen a gyereknek, mint oly sokszor a nemzetközi kapcsolatokban.

Ha a négy évvel korábbi és az 1988. évi távolmaradások ismeretét, megítélését együtt szemléljük azt kell mondanunk, hogy a megkérdezettek a minket is érintő esetben jóval tájékozottabbak a politika által gerjesztett olimpiatörténeti epizód ügyében. Annak ellenére is, hogy a KNDK és Kuba távolmaradása a kérdezés október végi, november elejei napjaiban még aktuális "eseménynek" számított, míg a mi ügyünk már-már történelemnek.

Az események hátterében pedig döntően az országok közötti kapcsolatok zavarait látják, és azt, hogy ezeknek a zavaroknak romboló hatása van a nemzetközi sportmozgalom legrangosabb eseményére, az olimpiára is. Az is átláthatóvá vált, hogy a megkérdezettek korántsem fogadják "reálpolitikusként" azt a kárt, amit a politikának az olimpiai mozgalomba való behatolása okoz. A sportnak a testvériség, a demokratizmus jegyében való "tiszta elkülönülése" ideológiát inkább elfogadják, mint azt a helyzetet, ami kisebb-nagyobb mértékben szinte valamennyi olimpiát jellemezte. Annak ellenére jellemző volt ez, hogy Coubertin báró egy 1890-es beszédében így jövendölt: "Az egészséges demokratizmus, a bölcs és békés nemzetköziség be fog hatolni a stadionba, és ott tartja a becsület és az önzetlenség kultuszát, amely képessé teszi a sportot, hogy az segítse az erkölcsi nevelést, a társadalmi békét és ezeken keresztül a testi fejlődést."

Kérdéses viszont, hogy ez az emelkedettség milyen mértékben hatja át a fiatalokat, amikor az értékeket nem ilyen direkt módon felvonultatva

kell kinyilvánítaniuk. Az olimpia kapcsán az értékvilág néhány összetevőjét sikerült megközelítenünk, így alkalmunk lesz e kérdésről is bemutatni eredményeinket. De addig még közvetlenebb tapasztalatainkról kell számot adnunk.

E fejezet lezárásaként arról, hogy milyen nagyságú nemzetközi vetélkedőnek gondolták a fiatalok a XXIV. Nyári Olimpiai Játékok versenyeit. Ennek kapcsán nem kívántuk a megkérdezetteket a számokkal való bűvészkedés sokféle buktatójába belehajszolni. Már csak azért sem, mert a rekordok, a megdöntött olimpiai csúcsok, a kiosztott érmek, a rendezők költségei és bevételei, a nézőszámok és a többi "olimpiai csúcs" jellemezheti ugyan a minden idők legteljesebb olimpiáját, de ezt már alaposan megtették a szélrózsa minden irányából Szöulba sereglett tudósítók, akik maguk is csúcsot döntöttek. Egyetlen átfogó adat ismeretét kívántuk felderíteni. Azt, hogy milyen arányban tudják a megkérdezettek, hogy 160 ország képviselői mérték össze képességeiket a versenyek során. Eredményeink igazolták mértéktartásunkat, azt, hogy nem leckemondásszerű, "vizsgáztató" kérdésekre építettük kérdőívünket.

Azt, hogy Szöulban 160 nemzet sportolói mérték össze képességeiket közelítő pontossággal az olimpiáról alapinformációval rendelkező 918 megkérdezett 19 %-a tudta. Közelítő pontosságúnak azt a 172 választ tekintettük, amelyben 156 és 165 közé tették a XXIV. Nyári Olimpiai Játékokon képviselt nemzetek számát.

Ha a válaszok teljes skáláját áttekintjük, átláthatóvá válik, hogy merre húz el a fiatalok tájékozottságának megoszlása.

Hány ország sportolói vettek részt? (%, N = 918)

1 - 99 közötti válaszok	21
100 - 155 közötti válaszok	24
156 - 165 közötti válaszok	19
166 - 200 közötti válaszok	4
200 feletti válaszok	1
Egyéb (minden eddiginél több stb.) számmal kifejezetlen válasz	2
Nem tud válaszolni	29

Adataink azt jelzik, hogy balra eltolt, azaz a valóságnál alacsonyabb értékek megoszlásával van dolgunk. A kérdezettek legnagyobb csoportja nem tudott válaszolni, míg az önmagukat informáltnak tekintők túlnyomó többsége kevesebb résztvevőről tudott, mint ahány ország elküldte sportolóit.

A közelítően jól informáltak arányát egybevetettük a leginkább kézenfekvő változókkal, az olimpiáról beszámoló tömegkommunikációs médiák figyelemmel kísérésének intenzitásával. Adataink azt jelzik, hogy a tudósítások legszorgalmasabb nyomon követői közöttis csak kevéssel magasabb a jól informáltak aránya. És ha ez így van, akkor még kevésbé lett volna célszerű az alapinformációk ismertségét további számszerű adatok elterjedtségének vizsgálatával firtatni.

A közelítően jól informáltak aránya a tudósítások figyelemmel követése szerint
(%, N = médiák szerint változó)

	Napilapokban (N = 901)	Rádión (N = 900)	Televízióban (N = 917)
Az olimpia minden napján	34	30	26
A napok több, mint felében	29	24	32
A napok kisebbik felében	18	16	25
Egy-két napon	9	12	18
Egyáltalán nem	9	12	6

A megkérdezettek egészére jellemző arányt (19 %) csak a beszámolókat intenzíven figyelemmel követők csoportjaiban haladja meg egyértelműen a tájékozottak súlya. A televízió ennél kevésbé tiszta képet mutat, de itt sem tapasztaltunk kirívóan magas tájékozottságot. Az általános tendencia alóli kivételt ez esetben is annak tudhatjuk be, hogy a tájékozódás nem egyetlen médiához kötődik.

A kemény demográfiai változók ugyanúgy hatnak a résztvevők számának ismeretére, mint más ismert kérdések esetében is tapasztaljuk, ezért szükségtelen részletes bemutatásuk. A magasabban iskolázottak, a nagyobb településen élők, az idősebbek bizonyultak tájékozottabbnak. Valamennyi változót figyelembe véve leginformáltabb a felsőfokon iskolázottak 43 személyből álló csoportja. Közülük 47 % szerint volt, 156 és 165 között a részt vevő országok aránya, és egyikük sem állította, hogy nem tudja, hány nemzetet képviseltek a sportolók.

Az előzményekre és a szöuli versenyekre vonatkozó alapkérdések után a versenyek figyelemmel követését és a magyar vonatkozású eredmények ismeretét - fogadtatását kell áttekintenünk. Dolgozatunk következő fejezete e kérdések köré épül.

3. A két olimpiai hét fogadtatása

A szöuli játékokról informált fiatalok domináns többsége legalább egyféle tömegkommunikációs média esetében figyelemmel kísérte az olimpiai beszámolókat. Napilapban olvasott az olimpia ideje alatt tudósítást 69 %-uk, rádióközvetítést hallgatott 70 %, és nézett televíziós közvetítést 92 %-uk. Az átfedésekről azt kell elmondanunk, hogy a TV-nézők 67 %-a rádióközvetítést is hallgatott, 66 %-uk sajtótudósítást is olvasott az olimpia napjai alatt. Persze ez nem jelenti azt, hogy a XXIV. Nyári Olimpiai Játékok 16 napos versenysorozatát naponta ilyen arányban követték nyomon. Napilapban minden olimpiai napról olvasott 25 %, mindennapos rádióhallgató volt 24 %, és a televíziós közvetítések napi nézője volt 35 %. Ezek az adatok arra utalnak, hogy az olimpia médiája elsősorban a televízió volt az érdeklődők számára.

Ezt a minta egészére vonatkozó feltételezést a részletesebb adatok elemzésével ellenőrizhetjük. Ennek érdekében bemutatjuk az eltérő intenzitás mentén kumulált százaléksort és azt keressük, hogy mi jellemző az egyes médiák esetében a kérdezettek legalább felére.

Az olimpiai beszámolók figyelemmel kísérése
(kumulált %, N = 918)

Média	Minden nap	Az olimpia több, mint fele	Napjainak kisebbik fele	Egy-két nap	Egyetlen napon sem
Napilapok	25	36	48	69	100
Rádióközvetítések	24	38	52	70	100
Televíziós közvetítések	35	54	74	92	100

Ha az egyes tömegközlési eszközök "használatát" aszerint vizsgáljuk, hogy hol helyezkedik el a medián, tehát mi az az intenzitás az olimpiai beszámolók követésében, ami a megkérdezettek 50 %-ánál legalább eggyel több fiatalt jellemez, akkor éles különbségeket tapasztalunk.

A napilapok olimpiai tudósításait a megkérdezettek több, mint fele legfeljebb egy-két napon olvasta el. Rádióközvetítést a fiatalok több, mint 50 %-a maximum a 16 napos versenysorozat kisebbik felében hallgatott. A televíziós közvetítéseket viszont az olimpia idejének több, mint felében figyelemmel kísérte a fiatalok több, mint fele. Ezek az eredmények azt jelzik, hogy a televíziót nem csak többen, hanem nagyobb intenzitással is használták tájékozódási forrásként a fiatalok.

A rádió és a televízió beszámolói esetében arra is lehetőség volt, amit a nyomtatott sajtó nem produkálhatott: az eseménnyekkel egyidejű, élő tudósításra. 1988 őszén a szöuli helyszín olyan időeltolódást jelentett, hogy Magyarországon éjszakai adással lehetett megoldani az egyidejű közvetítéseket. Ilyen műsorra a rádióhallgatók 20, a televíziónézők 30 %-a szakított időt.

Ha áttekintjük, hogy a 130 éjszaka is rádiózó, illetve a 255 éjszakái egy részét a képernyő előtt töltő fiatal milyen intenzitású rádióhallgatók, illetve televíziónézők közül került ki, be kell látnunk, hogy az éjszakai műsorok egy sajátos érdeklődésű, sportkedvelő réteg igényeihez szóltak.

Az éjszakaiközvetítések közönsége a médiák eltérő intenzitású igénybevétele szerint (%, N = változó)

A média igénybevételének intenzitása	A rádióhallgatókból (N = 650)	A televíziónézők közül (N = 849)
Mindennapos	33	50.
A napok több, mint felében	24	27
A napok kisebbik felében	12	16
Egy-két napon	7	8
Összesen:	20	30

A különböző intenzitási csoportba tartozó televíziónézők közül minden csoportban magasabb az éjszakai közvetítések közönsége, mint a rádióhallgatók azonos csoportjaiban. Az aránykülönbség elsősorban a két média mindennapos közönségének soraiban szembetűnő, hiszen míg a mindennapos rádióhallgatók egyharmada figyelt az éjszakai beszámolókra, addig a televízió mindennapos közönségét adó fiatalok fele nézte az éjszakai adásokat.

Az olimpiai tömegkommunikációs munka közönségét még egy sajátos dimenzió mentén is erősen tagoltnak találtuk. A sportaktivitáshoz való viszony eltérései erősen befolyásolták az olimpiai tudósítások követésének intenzitását, és természetesen az éjszakai rádió, illetve televízióközvetítések figyelemmel kísérését is. A minden részletre kiterjedő táblázatok helyett érdemes a minden olimpiai napon rádiózók, illetve televíziózók arányait kiemelnünk,

illetve az összes rádióhallgató és televíziónéző közül az éjszakai közvetítések közönségének arányát megadnunk. Ezek a "széli helyzetek" aránykülönbségeikkel éppen eleget elárulnak a sportaktivitás különbségeinek hatásáról.

A rádió, illetve televízióközvetítések mindennapos közönsége, és az éjszakai műsorok figyelemmel követői a sportaktivitás szerint (%, N = 918, illetve változó)

Sportaktivitás	Mindennapos rádióhallgató	Mindennapos televíziónéző	Az éjszakai műsorok közönsége az összes rádiózóból (n = 650)	Az éjszakai műsorok közönsége az összes TV-nézőből (n = 849)
Aktívan sportol	29	44	29	43
Korábban sportolt	28	37	22	32
Egyáltalán nem sportolt	13	22	7	11
Összesen:	24	35	20	30

Az aktívan sportolók intenzív rádió, illetve televízióközvetítés követők voltak, és érdeklődésükben a már nem sportolók csak kevéssel maradtak el tőlük. Azok, akik soha nem sportoltak a sport témájú érdeklődésben is kisebb intenzítást mutattak, mint a másik két csoport. Az aktív sport iránti érdeklődés jelentős szerepet kapott a sport témájú műsorok iránti érdeklődés kialakításában.

Hasonló a kép az éjszakai műsorok esetében is. Akiket nem érintett meg az aktív sportolás élménye, azok alig fárasztották magukat az éjszakai adásokkal. Csak kevéssé igényelték az egyidejű közvetítésből adódó lehetőséget: azt, hogy a versenyzőkért izgulhassanak, átélhessék az események hangulatát és másoknál gyorsabban értesülhessenek az őket érdeklő eredményekről.

Mindezeket az előnyöket a fiataloknak a sporttal közvetlen kapcsolatban lévő kisebbsége használhatta ki a legjobban. Arról, hogy mennyire éltek vele megközelítő objektivitással képet kaptunk az iménti adatokból. Most azt tekintjük át, hogy a rádió és televízióközvetítések szubjektív megítélésekor miként értékelték ezeket a lehetőségeket.

Mind a rádió, mind a televízió olimpiai tájékoztatásait hat-hat szempont szerint értékeltettük egy ötfoku skálán azokkal, akik hallgattak rádióközvetítést, illetve azokkal, akik televíziós beszámolót néztek. . Milyen mértékben voltak elégedettek, erről ad képet az alábbi rendezett sor. Adataink az ötfoku skála pontszámaiból számított súlyozott átlagpont ($\bar{x}$) értékek.

Elégedettség az olimpiai rádiós, illetve televíziós tájékoztatás egyes összetevőivel ($\bar{x}$, N = 638, ill. 840)

	A rádióadásokban	A televíziós közvetítésekben
A versenyek hangulatának jó visszaadása	4,32	4,22
A magyar szempontból fontos versenyek bemutatása	4,30	4,28
Az események közvetítésének gyorsasága	4,27	4,14
A magyar sportolók eredményeivel foglalkozó interjúk, értékelések,	4,18	4,18
A tájékoztatás részletessége	4,13	4,14
A legérdekesebb versenyekről való tájékoztatás, függetlenül a magyar részvételtől	4,09	4,11

A legfeltűnőbb az, ami minden elemzés nélkül is sokat elárul a megkérdezettek ítéleteiről: a minden részletében közeli magas fokú elégedettség. A jóval több fiatal által követett televíziós beszámolókat valamivel kritikusabban kezelték a televíziónézők, mint ahogy a rádióból tájékozódók ítélkeztek a rádiós közvetítésekről. De ezek az eltérések nem jelentősek, hiszen a legnagyobb különbség is csupán 0,13 skálapontnyi. Ennyivel kevésbé voltak elégedettek a közvetítések gyorsaságával a televíziónézők. A fennmaradó öt szempont esetén a megítélés különbségei nem lépik túl az egy tized pontértéket sem. A globális adatok alapján azt kell kiemelnünk az általános elégedettség mellett, hogy a beszámolók részletességében és a magyar résztvevők nélküli érdekes versenyekről szóló tájékoztatásban volt inkább hiányérzete a megkérdezetteknek.

A globális adatokat a rádióhallgatás és a televíziónézés intenzítása hasonló módon differenciálta. A közvetítések mindennapos közönsége minden szempontból elégedettebb volt mindkét médiával, mint azok, akik ritkábban figyelték az olimpiai beszámolókat. A legnagyobb eltérést a versenyek hangulatának jó visszaadása kapcsán tapasztaltuk, a rádióközvetítések megítélésekor. A mindennapos rádióhallgatók nagyfokú elégedettségét 4,40 skálapont jelzi, míg az egy-két nap rádiós közvetítéseit figyelő csoport a beszámolók hangulatérzékeltető hatását 3,90-re értékelte. Úgy gondoljuk, hogy a tudósítók sajátos hangvételével, stílusával való ismételt találkozás meggyőző ereje teremtette meg a magas elégedettséget a gyakori rádiózóknál, szemben a ritkán, feltehetően véletlenszerűen rádiót hallgatókkal. Ez utóbbiak számára a közvetítés tárgyszerű információt jelentett, míg a gyakran vagy mindennap a beszámolókra figyelők olyan élményhez jutottak, amelynek érzelmi-hangulati töltése is volt számukra. Úgy gondoljuk, hogy az érdeklődés motiváló szerepe mellett éppen az élmény szintű műsorfeldolgozás esélye kapcsoltatta be sokakkal nap-nap után a rádiókészüléket. És hogy ez sokakkal így történt, arról a mindennapos rádióközvetítés hallgatók 226 személyből álló csoportjának nagysága győzhet meg bennünket.

A sportaktivitáshoz való viszony hasonló különbségeket vált ki az

ítéletalkotásban, mint a rádiózás-tévézés intenzitása. Az aktívan sportolók elégedettebbek voltak a közvetítésekkel, mint a sportolást abbahagyó társaik, és a legkritikusabbaknak azok mutatkoztak, akik soha nem is sportoltak. A részletek közül egyetlen - inverz - adatsort érdemes kiemelnünk. Mind a rádió, mind a televízió esetében az aktív sportolók mutatkoztak kevésbé elégedettnek a közvetítések gyorsaságával, és a sportmulttal sem rendelkezők voltak a legelégedettebbek. A rádióközvetítések kapcsán ez csupán 0,09 skálapontnyi véleménykülönbség mellett jelentkezett, de a televíziós beszámolók esetében az összes ítéletsor legnagyobb távolságát jelentette, ezért érdemes kiemelve bemutatnunk.

Elégedettség a sportaktivitás szerint a televíziós beszámolók esetében ($\bar{x}$, N = 84)

	Aktívan sportolók	Korábban sportolt	Egyáltalán nem sportolt
Az események közvetítésének gyorsaságával	3,79	4,17	4,39

Úgy gondoljuk, hogy ennek az ítéletsornak a megértéséhez az aktív sportolók érintettsége adhat kulcsot. Számukra a többi fiatalnál erőteljesebb az azonosulás, az empátiás odafordulás lehetősége, ezért mindenki másnál fontosabbnak tartották, hogy a versenyekről gyorsan, lehetőleg az eseményekkel egyidejüleg értesülhessenek. Nem véletlen, hogy közülük került ki legmagasabb arányban az éjszakai beszámolók közönsége, hiszen ekkor volt biztosítva az egyidejű informálódás. A szélső értékek legnagyobb távolságát éppen azért kaptuk ebben az ítéletsorban, mert az aktív sportolók türelmetlensége, információéhsége nyomán az egész elégedettségi vizsgálat legalacsonyabb ítéletű csoportját találtuk itt.

A magas fokú elégedettség hátterét jobban megérthetjük annak áttekintésével, hogy milyen rádió, illetve televízióközvetítések maradtak emlékezetesek a fiatalok számára, és miért tetszettek ezek nekik. Ha ezt megismerjük, úgy közel kerülhetünk ahhoz is, hogy mire figyeltek elsősorban a rádiós-televíziós információtengerből, de ahhoz is, hogy az élmények rögzítése a közvetítések mely elemeinek köszönhető.

A rádióhallgatóktól és a televíziónézőktől egyaránt megkérdeztük, nogy volt-e olyan olimpiai közvetítés, amelyik számukra emlékezetes maradt, nagyon tetszett. Majd azoktól, akik az állításon túl arról is beszámoltak, hogy mely közvetítések nyerték el tetszésüket, megérdeklődtük, hogy mi váltotta ki tetszésüket. A nyitott kérdések valamennyi válaszát kódoltuk, tehát azokat is, amelyekhez egy megkérdezett több választ is adott. Nézzük a két média globális adatait a tetszésnyilvánításról.

Volt-e emlékezetes olimpiai közvetítés

		Volt emlékezetes közvetítés
Rádióhallgatók	n = 650	58 %
Televíziónézők	n = 849	71 %

Ismét azt látjuk, amit a korábbi közelítések már jeleztek: a televízió erőteljesebb médiája volt az olimpiának, mint a rádió. E tendenciának felelt meg az is, hogy egy-egy megkérdezett hány emlékezetesnek mondott közvetítést említett. A 378 rádióhallgató összesen 562 rádiós beszámolót idézett fel, ami átlagosan 1,49 értéknek felelt meg, vagyis minden második fiatalra két olyan közvetítés is jut, ami elnyerte tetszését. Ugyanakkor a tele-

víziós közvetítésekre elégedetten visszaemlékező 600 kérdezett 1226 beszámolót említett. Ez pedig 2,04 átlagértéket jelent, tehát mindegyikük legalább két emlékezetes közvetítést említett meg.

Ezek az arányok azt jelzik, hogy az élő televíziós közvetítéseknek volt olyan összetevőjük, amely miatt maradandóbb, felidézhetőbb benyomást gyakoroltak a fiatal közönségre, mint a rádiós beszámolók. Annak elemzésére, hogy ez a hatástöbblet minek köszönhető a két média megemlített közvetítései nek és tetszésmotívumaiknak az összehasonlítása kínál lehetőséget.

Mely közvetítések voltak emlékezetesek a rádióban és a televízióban (%, N = 378, illetve 600)*

	Az adott közvetítést említők aránya	
	a rádióban	a televízióban
Egerszegi Krisztina győzelme a 200 m hátúszásban	42	44
Darnyi Tamás bármelyik győztes szereplése	42	28
A kardcsapatverseny döntője	10	10
Az öttusa futás versenyszáma	9	14
Szabó József győzelme a 200 m mellúszásban	8	13

* Az emlékezetes közvetítések összege meghaladja a 100 %-ot, mivel a nyitott kérdés összes válaszát kódoltuk.

	Az adott közvetítést említők aránya	
	a rádióban	a televízióban
A kajak négyes győzelme 1000 méteren	5	13
A férfi kézilabda csapat mérkőzése a 3. helyért	4	6
Jánossy Zsuzsa versenyzése a női tőrvívás egyéni döntőjében	4	5
Gyulay Zsolt győzelme a kajak 500 méteren	3	10
Sike András győzelme a kötöttfogású birkózásban	3	10
Borkai Zsolt győzelme a lólengésben	3	8
Egyéb közvetítések magyar sportolók versenyeiről	11	24
Magyar sportolók nélküli versenyek közvetítései	5	19

A tetszést arató, emlékezetes közvetítések elsöprő többsége két, egyéni versenyszámban induló sportoló döntőbeli szerepléseihez kötődik. De ezeken a beszámolókon túl is, mindössze két olyan versenyt említettek elkülöníthető arányban, melyekben nem nyert olimpiai bajnokságot magyar versenyző. És az összes megemlített közvetítés között elhanyagolhatóan kevés az olyan beszámoló, amelyik magyar sportoló nélküli versenyről tudósított. De mindez a rádiós és televíziós közvetítésekre egyaránt jellemző. Ez tehát nem ad magyarázatot arra, miért emlékeznek szinte egyöntetüen magasabb arányban egyes televíziós beszámolókra, mint ugyanannak a versenynek a rádiós közvetítésére. Csupán egyetlen kivételt találtunk e tendencia érvényesülésében: Darnyi Tamás két döntőbeli győzelmét a rádióközvetítések közül sokkal gyakrabban említették, mint a televíziós beszámolók felidézésekor.

Ha a közvetítések tartalma a hatáskülönbséget nem is magyarázza, az viszont egyértelmű, hogy egyik média beszámolóiból sem őriztek meg sokat ha az "csupán" magyar helyezésről tudósított, vagy ha nem volt magyar résztvevője a közvetített összecsapásnak. Ennyiben fontossá vált a tartalom. Mit is láttunk az olimpiát megelőző tömegkommunikációs ráhangolás hatásának elemzésekor? Azt, hogy az eredmény némileg fontosabb a részvételnél. Most hozzátehetjük: amíg csak várakozásról, közönségelvárásról beszélünk a történések előtt. Utána viszont már csak az eredmény, abból is csak a győzelem számít. Másra alig emlékeznek a megkérdezettek. Ez azért is fontos, mert a győzelmek kapcsán gyakran másról is beszélnek a közvetítést emlékezetessé tevő motívumok sorában. És ha ezek fontosak is - mint látni fogjuk, valóban azok - nem szabad elfelejtkeznünk, hogy elsősorban magyar győzelemmel zárult versenyek közvetítésének tetszésmotívumairól lesz szó.

Itt kell megemlítenünk azt a tapasztalatunkat is, hogy a versenyközvetítéseken túli rádiós és televíziós munkát igen kevesen minősítették emlékezetesnek. A rádió 562 közvetítésén kívül mindössze 36 interjút vagy más informatív, illetve kommentáló adást említettek. A televízió 1226 versenyközvetítésén túl 43 riport, elemző műsorblokk kapott "emlékezetes" minősítést. Ez pedig elenyészően alacsony értékelését jelenti az olyan jól szervezett interjúknak, mint pl. a sikeres versenyzők családtagjainak gyors megszólaltatása, vagy a sportolókkal és mestereikkel készített beszélgetések. Ez csupán aláhúzza, hogy a műsorok közül a versenyközvetítésekre koncentráltak a fiatalok. E közbevetés után nézzük a beszámolók tetszésmotívumait.

Az emlékezetesként említett közvetítésekkel összefüggésben felsorolt okok közül három tetszésmotívum - esetenként együtt szereplő - előfordulásait kísértük figyelemmel. Ezek a közvetített versenyben elért eredmény, a riporteri munka és a kérdezettnek a közvetítés során átélt érzelmei voltak.

Additív kóddal e motívomok kombinációit követtük, és rögzítettük az ezeken túli okokat is. Az addició három összetevőjén kívül eső tetszésmo-

tívumok zöme a verseny körülményeire, helyszínére, lefolyására vonatkozó megfigyelésekből és az emlékezetes közvetítés többnyire sikeres magyar versenyzőjének verseny utáni viselkedésére vonatkozó - méltató - megjegyzésekből tevődött össze. Egy kisebb részük (mintegy tizedrészben) az ellenfelek méltatása révén burkoltan az eredmény felértékelését és egyéb, az addicióban nem szereplő mozzanatokat tartalmazott. Egészében véve ezeket a kérdezett reflexív, élményfeldolgozó munkája eredményeinek tekintjük.

A megemlített 562 rádióközvetítést a kérdezettek szerint 742 tetszésmotívum tette maradandóvá. Az 1226 televíziós beszámoló kapcsán pedig 1479 tetszésmotívumot találtunk. Ez azt jelenti, hogy rádióközvetítésenként átlagosan 1,32 "okkal" magyarázták tetszésüket a fiatalok, míg a televíziós közvetítések kapcsán 1,21 olyan motívomot említettek, amely emlékezetessé tette a beszámolókat. Aránylag kis eltérés és nem is a televízió javára. Ennek alapján a televízió emlékezetesebb munkájának okai közül a tetszésmotívumok mennyiségének élmnyrögzítő szerepét nagy valószínűséggel kizárhatjuk.

"Gyanunk" most már a tetszésmotívumok szerkezetére irányul. Van-e eltérés a két média közvetítéseit emlékezetessé tevő okok egymás közti arányaiban? Nézzük elsőként a valamennyi megemlített közvetítés emlékezetessé válásának okait.

A tetszésmotívumok megoszlása a két média megemlített közvetítéseinek arányában (%, N = 562, ill. 1226)*

A média	A verseny eredménye	A riporteri munka	Az átélt érzelmek	Reklexív okok	Összesen
A rádióban	42	58	21	11	132
A televízióban	46	18	23	34	121

* A tetszésmotívumok összege meghaladja a 100 %-ot, mivel minden megemlített motívumot rögzítettünk.

A tetszésmotívumok zöme mindkét médiánál az additív módon kódolt első három típus kombinációiból adódott. A reflexív okok a televíziós közvetítések emlékezetessé válásának okai között fordulnak elő jelentősebb arányban. Ott, ahol a riporteri munkát a legritkábban emlegették. Ez az eltérés arra enged következtetni, hogy a rádióközvetítések riporterei "elvégezték" azt is, amit a televíziós beszámolók a közönségre vagy a kamerára bíztak. Pontosabban fogalmazva: a rádióriporternek el kellett végeznie azt a hangulatfestést, környezetismertetést, amit a televíziós riporter kevésbé vállalhat, hiszen az operatőr és a képszerkesztő tőle függetlenül dolgozik. A néző pedig a riporter munkájának hátttereként, adottságként éli át a látványt, nem tudatosodik benne az, hogy ez a látvány ugyanúgy emberi munka eredménye, mint a látottakhoz kapcsolódó riporteri szöveg. A televíziós produktum képi összetevője "elsikkad", még pontosabban: úgy generál reflexiókat, hogy a néző számára nem tudatosul, hogy mitől kell feldolgoznia benyomásait. Összefoglalva azt mondhatjuk, hogy a nézők ítéletei szerint kevésbé emlékezetes riporteri munka ellenére a televíziós beszámolók aktívabb élményfeldolgozási módra késztették a nézőket. Nézetünk szerint ezzel függ össze, hogy arányaiban "emlékezetesebbek" voltak a televíziós beszámolók, mint a rádióközvetítések.

Az emlékezetes közvetítések médiák közötti eltérései mellett nem kevésbé fontos, hogy van-e eltérés a különböző gyakorisággal emlegetett közvetítések tetszésének okai között. Az emlékezetes rádió, illetve televízióközvetítések 13-13 tagú sorozatainak tetszésmotívum táblázataiban a szélső értékek kapcsán említett okok eltérő szerkezetüek. Nézzük ezek kiemelését:

A kiemelkedő arányban emlékezetesnek jelölt versenyközvetítések esetében mindkét médiánál magasabb az eredmény és az átélt érzelmek említése. A ritkán tetszőnek jelölt közvetítések kapcsán ezeket az okokat kevésbé emlegetik, viszont feltűnően emelkedik a reflexív okok aránya. Emiatt tartjuk szükségesnek, hogy részletesebben is bemutassuk eredményeinket. A teljes táblázatok közlése helyett beérjük a médiánként 1-6. helyre került közvetítések tetszésmotívumainak kiemelésével. Ezzel a redukcióval áttekinthetőbbé

A közvetítést említők aránya az emlékezetes műsorról beszámolók között		Miért tetszett ennyire ez a közvetítés? a verseny eredménye	a riporteri munka	az átélt érzelmek	reflexív okok
Legtöbbször említett rádiós közvetítés	42	52	65	27	4
Legritkábban említett rádiós közvetítés	3	20	60	-	30
A legtöbbször említett televíziós közvetítés	44	65	20	25	15
A legritkábban említett televíziós közvetítés	5	21	12	3	76

tesszük a táblázatokat, de nem követünk el olyan torzítást, amely a kiolvasható tendenciákat befolyásolná. A teljes adatállományhoz képest az alábbi hányadokat őrizzük meg ily módon: a leggyakrabban emlegetett 6 televíziós közvetítésre esik az 1226 említésből 729, ami 59 %-nak felel meg. Az összes tetszésmotívum (1479) közül 901 ezekhez a közvetítésekhez kapcsolódott, ami 61 %-ot tesz ki. Az 562 rádiós közvetítés említésből a legtöbbször felidézett 6 beszámolóra 437 említés jutott, ami 78 %-ot tesz ki. Az így kiemelt közvetítéseket magyarázta 599 tetszésmotívum a 742 közül, ami 81 %-ot jelent. A kiemeléssel mindkét média esetében szinte azonos arányú említést és tetszésmotívumot ragadunk meg. A rádiónál a teljes adatsornak magasabb hányadát, de a televíziónál is a többséget. A korábban bemutatott széli értékek pedig ellenőrizhetővé teszik a tendencia irányát az általunk húzott cezura utáni adatok esetében. Kezdjük a rádiós közvetítésekből adódó sorozat első hat tagjával:

A közvetítés	Említési aránya	Miért volt emlékezetes ez a közvetítés? A verseny eredménye	A riporteri munka	Az átélt érzelmek	Reflexívok	Összes /motívum
Darnyi Tamás bármelyik győztes szereplése	42	52	65	27	4	148
Egerszegi Krisztina a 200 m hátúszás döntőjében	42	49	59	18	8	134
A kard csapatverseny döntője	10	37	61	24	8	130
Öttusa futás versenyszáma	9	35	56	18	18	127
Szabó József a 200 m mellúszás döntőjében	8	35	58	10	16	119
Kajak négyes 1000 m döntője	5	50	61	11	17	139

Ezt követően figyeljük meg a televíziós közvetítések hatos sorozatának tetszésmotívumait:

A közvetítés	Említési aránya	Miért volt emlékezetes ez a közvetítés? A verseny eredménye	A riporteri	Az átélt érzelmek	Reflexív okok	Összes motívum
Egerszegi Krisztina a 200 m hátúszás döntőjében	44	65	20	25	15	125
Darnyi Tamás bármelyik győztes szereplése	28	56	20	30	22	128
Üttusa futás versenyszáma	14	43	21	20	39	123
Szabó József a 200 m mellúszás döntőjében	13	47	18	18	39	122
Kajak négyes 1000 m döntője	13	45	15	15	40	115
Gyulay Zsolt a kajak 500 m döntőjében	10	41	16	16	48	121

Mindkét média esetében megfigyelhetünk egy összecsengő tendenciát. A leggyakrabban emlékezetesnek mondott közvetítések olyan versenyekről számoltak be, ahol a magyar eredmény mellett gyakori okként szerepel a közvetítés alatt átélt érzelem. A versenyeredmények és az átélt érzelmek ilyen együttjárása arra enged következtetni, hogy a reflexív okok gyarapodása csupán a két média közti eltérésekkel áll kapcsolatban, de nem befolyásolja azt, hogy egy-egy közvetítésre milyen gyakran emlékeznek vissza. Azt a feltételezést megengedhetőnek tartom, hogy a közvetítések említési gyakorisága az átélt érzelmekkel kapcsolatos. Pontosabban: a megkérdezettek érzelemvezérelt módon emlékeznek egy-egy közvetítésre.

Ennek az összefüggésnek az ellenőrzésére még egy lehetőségünk adódik: azáltal, hogy olimpiai eredményeink ismeretéről és a magyar sportolók szereplésével összefüggő örömről, illetve elégedetlenségről "egyenesben" is kérdeztük a fiatalokat.

Kezdjük a globális tájékozottsági képpel. A magyar sportolók érmes helyezéseinek számáról annál kevésbé tájékozottak a megkérdezettek, minél messzebb van egy helyezés a győzelemtől. A tizenegy magyar győzelemről az olimpiáról értesült fiatalok 60 %-a tudott, a hat ezüstéremről már csak 18 %, és a hat harmadik helyezésről mindössze 11 %. Ezzel összecseng azok arányának alakulása, akik teljesen tájékozatlannak mondták magukat az érmes eredmények számát illetően.

Egyáltalán nem tud az érmes helyezések számáról (%, N = 918)

Első helyezés	13
Második helyezés	44
Harmadik helyezés	50

Mindhárom helyezésről tájékozottabbak a férfiak, a budapestiek, a magasan iskolázottak és a jelenleg is aktív sportolók. A legmagasabb arányú informáltságot a felsőfokú végzettségű szellemi foglalkozásúak körében tapasztaltuk, ők a tizenegy szöuli aranyból 82 %-ban tájékozottak voltak. A további helyezésekről 25, illetve 13 %-uk tudott.

Félreértések elkerülésére már most el kell árulnunk, hogy ezek az adatok is csak egy rugalmasan felfogott "tájékozottság" körvonalait jelzik, hiszen a fenti helyezések számát ismerőknél jóval kevesebben tudják, hogy ezeket az érmeket kik és milyen versenyszámokban szerezték. Ennek érzékeltetésére egyetlen adatot idézünk fel. A tizenegy győzelemről "tudó" 553 fiatal közül mindössze 17 ismerte pontosan a magyar aranyérmes eredmények mindegyikét, ami 3 %-os teljes körű ismeretet jelez. Ezért azt kell mondanunk,

hogy az érmes helyezések számáról informáltnak mutatkozók körében bizonyára sokan találgatással jutottak a "helyes ismeretet" jelentő 11-6-6 adatok egyikéhez-másikához. Ennek alapján azt kell mondanunk, hogy a magyar olimpiai szereplésekkel kapcsolatos olyan kifejezések, mint pl. "a diadalmas 16 helsinki arany", "a minden idők legnagyszerűbb eredményét elérő magyar olimpiai csapat", vagy "a dicsőséges szöuli tizenegy" nem mások, mint a nemzeti önértékelés misztikus szimbólumai. Praktikus értelmüket azáltal nyerik el, hogy tartalmuk ismerete nem szükséges a pozitív töltésű érzelmi jelentéssel járó közösségélmény megszületéséhez, és így viszonylag kis "befektetéssel" jelentős érzelmi nyereséget könyvelhet el az, aki ismeri ezeket a szimbólumokat.

Ezután érdemes arra figyelnünk, hogy az érmes helyezések tartalmáról mennyire rendelkeznek ismeretekkel a kérdezettek. Áttekintésünkben a korábbiakban már felismert bizonytalanságok miatt az első helyezésekre koncentrálunk, mivel a további helyezések körül olyan nagyarányú a tájékozatlanság, hogy minden ebbéli bozótirtásról helyesebb lemondanunk. A győzelmek esetében a versenyszám ismeretét tekintettük pontos tájékozottságnak. Az első helyezések számában önmagát tájékozottnak vélő 800 kérdezett így ismerte az olimpiai győzelmeket:

Az ismert győztes versenyszámok összesítése az "Emlékezete szerint melyik versenyszámokban értek el győzelmet a magyar sportolók" kérdés alapján (%, N = 800)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	összesen
36	16	13	10	6	4	3	3	2	3	2	2	100

Ha korábban a helyezések számának ismeretéből egy tetemes részt találgatás eredmnyének tételeztünk, akkor ez az adatsor megerősíti feltételezésünk helytállóságát. Azt pedig meggyőzően bizonyítja is, hogy akik valóban tudták, hogy 11 győzelem volt a magyar sportolók szöuli "mérlegének" egyik összetevője, azok is csak elvétve ismerték "tételesen" az első helyezéseket.

Várható volt, hogy a 11 győztest és versenyszámukat differenciált mértékben ismerik a megkérdezettek. Azt is feltételezhettük, hogy az ismert eredményekre sem reagálnak egyformán a fiatalok. Lesznek közöttük olyanok, amelyek sokukból váltanak ki elégedettséget-örömet, és olyanok, amelyekre csak kevesen reagálnak így. Ezeknek a különbségeknek a vizsgálatában a magyar győzelmek ismeretét a korábbinál kevésbé szigorúan határoztuk meg. A versenyszám pontos megnevezésén túl elfogadtuk azt is, ha valaki a sportoló nevét ismerte. Annál pedig, aki két egyéni aranyérmet is nyert, helyesnek tekintettük, ha a válaszban utalás esett a két első helyezésre és kiderült, hogy ezek közül időrendben melyikre gondol a kérdezett. Ezt a "lazaságot" az indokolta, hogy kérdésünk így hangzott: Volt olyan a magyar sportolók eredményei között, ami az Ön számára különösen nagy örömet jelentett? Csak az "igen" válasz után kérdeztük, hogy mi volt az örömet okozó eredmény. Ha például valaki erre "Darnyi második aranya" választ adott, az a fentiek értelmében kódolható válasz volt, míg a "torna első helyünk" válasz értelmezhetetlen, mivel sem a lólengés, sem Borkai Zsolt neve nem szerepelt a válaszban, a sportág megnevezése pedig igen sokféle versenyt jelenthet.

Az első helyezésekről meglévő tájékozottság különbségeivel párhuzamosan azt is figyelemmel kísértük, hogy egy-egy magyar győzelem jelentett-e nagy örömet annak ismerői körében. Így módunkban áll áttekinteni azt, hogy sportolóink 11 első helyezése külön-külön mennyire ismert és mennyire szolgált a megkérdezett fiatalok örömére.

Táblázatunkban annak az 542 fiatalnak a válaszait tüntetjük fel, akik korábban 11 győzelemről beszéltek. Emiatt az egyes magyar győzelemmel zárult versenyszámok ismertsége néhány százalékkal meghaladja azokat az arányokat, melyeket akkor kaptunk, amikor a magyar győzelmek számáról önmagukat tájékozottnak tartók körében e kérdéseket feltettük. Úgy gondoljuk, hogy a most alkalmazott szűkítés az elemzés számára azért ad alkalmasabb adatállományt, mert így azt a kört vizsgáljuk, amelyikben - legalább elvben! - 11 első helyezés ismertségét egyáltalán feltételezhettük. Nézzük hát az ismertség mértéke szerint rendezett sort:

A magyar győzelemmel zárult versenyszámok ismertsége és a tájékozottak körében okozott öröm (%, N = 542)

A versenyszám		Ismertsége	Örömet okozott a tájékozottak körében
1.	Úszás 200 m hát: Egerszegi Krisztina	78	61
2-3.	Úszás 200 m vegyes: Darnyi Tamás	61	32
2-3.	Öttusa csapat	61	19
4.	Úszás 400 m vegyes: Darnyi Tamás	58	33
5.	Öttusa egyéni: Martinek János	54	18
6.	Birkózás kötöttfogás: 57 kg Sike András	48	18
7-8.	Úszás 200 m mell: Szabó József	44	20
7-8.	Kajak négyes 1000 m	44	15
9.	Kardvívás csapat	43	16
10.	Kajak 500 m: Gyulay Zsolt	40	16
11.	Torna lólengés: Borkai Zsolt	29	17

A magyar sportolók győzelmei közül e kettős - ismertségi, illetve népszerüségi - lista alapján öt, illetve három eredmény élesen elválik a többitől. Az ismertségi listán két magyar úszó és az öttusázók győzelmei szereplnek kimagasló gyakorisággal. A népszerűségi lista - mert a különösen nagy örömet szerző versenyzők sora nem más, mint egyfajta népszerüségi lista - ennél is szűkebb élmezőnyében már csak két úszó három aranyérmes helyezését találjuk. De különösebb vizsgálódás nélkül is átlátható, hogy a legismertebb

és legkedveltebb győztesek exkluzív klubján belül is megkülönböztetett népszerűségre tett szert egyetlen sportoló, a 200 m női hátúszás olimpiai bajnoka: Egerszegi Krisztina, akinek győzelméről is kiemelkedően magas arányban tudtak a fiatalok.

A lista következő öt tagja közel azonos arányban ismert a megkérdezettek előtt és csupán Borkai Zsolt lólengésben elért első helyéről tudtak feltűnően kevesen. A népszerűségi sorban a kivételezetten kedvelt két úszó után valójában nincsenek "helyezések", minden további magyar győzelem az adott eredményt ismerők mintegy ötödrésze számára okozott "különösen nagy örömet".

Nem kerülhetjük meg annak a kérdésnek a megválaszolását, hogy miért nem fénylik egyformán minden, ami arany.
Értelmezésünk szerint Egerszegi Krisztina győzelme azért vált emlékezetessé és örömforrássá kiemelkedően sok fiatal számára, mert bajnoksága "a legkisebb leány" sikerének leképezésén túl egybecsengett egy másik, újkori népmesével. Azzal, hogy a kis Magyarország a nagy világhatalmakkal egyenrangú a sportnemzetek sorában. Nem véletlen a versenyről közvetítő rádióriporter kommentárja, amit szeptember 28. óta ki tudja hány ismétlésben hallhattunk: "... odaúszik a nagyokhoz. Mintha csak azt mondaná, ne haragudjatok lányok, én vagyok a jobb." És bizonyára megtette a hatását, "a minden idők legfiatalabb magyar olimpiai bajnoka" minősítés, és az ennek megfelelő Egérke becenév elterjedése, amit a tömegkommunikációs eszközök révén már régen nem csak az uszodai szleng ismer.

Darnyi Tamás ismertsége és népszerűsége ha másképp is, de szintén elválik a győztesek derékhadától. Szöuli eredményeit még "objektív" mércével is kiemelkedőnek kell tekinteni két győzelme alapján. Nagyobb tévedés kockázata nélkül állíthatjuk, hogy első helyezései kölcsönösen erősítették az ismertségi skálán kimutatható előkelő helyezéseit és népszerűsége is a duplázásnak köszönhető. A tömegkommunikáció szuggesztív hatásáról sem felejtkezhetünk meg. Az önfeledt riporter Darnyi Tamás! Darnyi Tamás! névismétléssel juttatta kifejezésre örömét győzelme pillanatában. Joggal állíthatjuk, hogy

a nyomatékosítás is ott visszhangzott a megkérdezettek válaszaiban, amikor kiemelkedő örömeikről beszámoltak.

Az öttusázók eredményei nem váltottak ki az általános elégedettségi szinttől eltérő örömet, de ismertségük meghaladja a többiekét. A "minden próbatételt" kiálló népmesei hősökkel bizonyára sokan azonosították ezeket a sportolókat. A kettős magyar siker ismertsége bizonyára a sokoldalú tehetségüket eredményesen bizonyító sportembereknek szóló elismeréssel függ össze. A modern öttusa kezdeményezése - akár az olimpia felujításáé is - Coubertin nevéhez fűződik, aki így jövendölt a még nem létező pentatlonról: "Lennie kell a modern világban is egy mércének, a férfiasság próbájának, amely megmutatja, tulajdonképpen mire is képes az ember. Erre csak egy összetett sportág lehet alkalmas." E sportágat már megteremtésekor is a férfiasság próbájának szánták, legjobbjait pedig a vetélkedés egymást követő napjain sorozatban hozta kézközelbe a rádió és a televízió. Kell ennél több ahhoz, hogy bajnokságuk igen sok fiatal számára ismertté váljon? Nyilvánvalóan nem.

Eredményeink közül még egynek a megértéséhez kell megjegyzést fűznünk. Borkai Zsolt győzelme a legkevésbé ismert a magyar fiatalok körében. Olimpiai bajnokságáról tudni kell, hogy Szöulban a lólengésnek három olimpiai bajnoka lett. A magyar versenyző a szovjet Dimitrij Bilozercsev és a bolgár Lubomir Geraszkov társaságában állhatott a dobogó legmagasabb fokára és hármuk tiszteletére három nemzet himnuszát játszották az eredményhirdetéskor. Újságírói vélemények szerint ez az eredmény van olyan értékes, mint a többi, ha nem értékesebb, hiszen a hármas "befutó" is mutatja, milyen szoros küzdelemben született. A kérdezettek emlékezetében azonban kevésbé őrződött meg az eredmény, amely a többi győzelemtől eltérően nem azt bizonyította, hogy "a győztes a legjobb", hanem azt, hogy "a győztes olyan jó, mint a legjobbak".

Az eredmények ismeretéről és az ismert eredmények feletti örömről szólva azt sem hallgathatjuk el, hogy a fiatalok számára különösen nagy örömet okozó eredmények között alig akadt olyan, amit ne győzelemként ismertek volna. Kizárólag első helyezésnek ismert eredményt említett az örömforrások sorában a kérdezettek 89 %-a. Más helyezések szereztek örömet 9 %-nak és győzelem mellett egyéb eredményt is említett 2 %-uk.

Ebben az ítéletalkotásban a sporthoz való viszony - ellentétben sok egyéb eredményünkkel - egyáltalán nem befolyásolta a fiatalokat. Ez derül ki az alábbi adatokból:

Milyen helyezésnek ismerték az örömet okozó magyar eredményt a sporthoz való viszony szerint (%, N = 542)

A sporthoz való viszony	Győzelem	Más eredmény	Mind kettő előfordul a válaszban	Összesen
Aktívan sportol	88	7	5	100
Korábban sportolt	91	7	2	100
Egyáltalán nem sportolt	88	10	2	100
Összesen:	89	9	2	100

Azt kell mondanunk, hogy - a sporthoz való viszonytól függetlenül - a fiatalok osztják Bordán Dezsőnek a tornászok vezetőedzőjének a véleményét, aki Borkai Zsolt győzelmét követően így nyilatkozott a Népszabadság tudósítójának: "Nem akarok vitába szállni Coubertin báróval, de szerintem az olimpián mégiscsak a győzelem a legfontosabb."

És azt is láttuk, hogy a győzelmek korántsem egyformán fontosak. Anélkül, hogy ismét felsorakoztatnánk az olimpiai bajnokok népszerűségi listáját és az emlékezetes közvetítésekből kialakult rendezett sort, egyértelműek az összecsengések.

Az egyenes adásban is tájékoztató médiák kimagaslóan emlékezetesnek említett adásai, azoknak a sportolóknak a versenyeiről számoltak be, akiknek eredményeit a leggyakrabban jelölték örömforrásként. Az azonosulást leginkább lehetővé tevő versenyzők győzelmeiről.

Bármennyire is érzelemvezérelt döntéseknek tartjuk a népszerűségi listánkat eredményező válaszokat, nem mulaszthatjuk el annak áttekintését, hogy mivel magyarázták a megkérdezettek örömüket. Változatlanul abban a körben maradunk, akik ll győzelemről tudtak. Ezen belül is, azokat az indokokat rendeztük sorba, melyek az elsőként említett eredményhez kapcsolódtak.

Miért jelentett nagy örömet az elsőként említett eredmény? (%, N = 542)

1.	Mert fiatalon lett sikeres	35
2.	Mert esélytelennek tünt, a vetélytársak nagy nevek voltak stb.	15
3.	Nemzeti siker, büszkeség (pl. írnak minket, kis ország létünkre ezzel mutatta meg képességeinket stb.)	13
4.	A versenyző, a csapat különösen szimpatikus a számára	13
5.	Kötődik a sportághoz, ő is ebben a sportágban versenyzett stb.	9
6.	Mert fordítani tudott, vesztes állásból győzött stb.	4
7.	Több jó eredményt is elért	3
8.	Egyéb, besorolhatatlan okok	8

A rendezett sor első három tagja más-más racionalizálással, de mégis csak közeli logikára épül. A fiatal, az esélytelen, a kicsi diadalmaskodott az idősebb, az esélyes, a hatalmas felett és ez igazán okot ad az örömre. Akár a mesében. És nem teszünk erőszakot a válaszmotívumok logikáján, ha a vesztes állásból győzelem örömszerző hatását is a fentiekkel vonjuk össze. Együttesen a válaszok kétharmada ilyen módon indokolja az eredmény feletti örömet. Dávid és Góliát több ezer éves legendájának újramesélői lennének a megkérdezettek? Úgy tűnik, igen.

Nem voltak kevesen a sportolóink eredményeinek egy részével elégedetlenek sem. A 918 megkérdezett 46 %-a mondta, hogy volt elégedetlenségét kiváltó eredmény a magyar versenyzők olimpiai szereplése során. Az így válaszoló 424 fiatal összesen 454 konkrét részválaszt adott az elégedetlenségét részletesen tudakoló kérdésünkre. E válaszok sportágak szerinti csoportosítása nyomán az alábbi rendezett sort kaptuk:

Melyik sportágak miatt voltak elégedetlenek? (%, N = 424)*

1.	Súlyemelés	42
2.	Birkózás	14
3.	Kajak-kenu	10
4.	Vívás	10
5.	Kézilabda	8
6-7.	Vízilabda	6
6-7.	Lövészet	6
8.	Atlétika	2
	Egyéb sportágak együtt	9

Abból, hogy a listavezető a súlyemelés már sejthető a fiatalok elégedetlenségének egyik gyakorta emlegetett oka. Meg kell mondanunk, hogy a dopping használat, ha nem is sokkal, de az okok között a második helyre került. A leggyakrabban említett ok a vártnál gyengébb eredmény. Nézzük részleteiben is a 454 válasz okait:

---

* Mivel a válaszok egy része több elemből állt, összesítésben 100 % feletti értékhez jutottunk.

Mi okozta az elégedetlenséget (%, N = 454)

1.	A vártnál gyengébb eredmény	40
2.	A doppinghasználat	37
3.	Bírói részrehajlás	9
4.	Gyenge eredmény, viszonyítás nélkül	8
5.	Az ország lejáratása	1
	egyéb okok együtt	5

Az összefoglaló adatsor azt jelzi, hogy a fiatalok szemében Szöulban két "főbűnt" lehetett elkövetni. A várakozásaiktól elmaradó eredménnyel szerepelni és fennakadni a doppingellenőrzésen. A globális képet, azonban alaposan átrendezi a sportágak szerint elkülönített áttekintés.

A súlyemeléstől eltekintve a listán szereplő sportágak mindegyikében a várhatónak tartottnál gyengébb eredmény az elégedetlenség igazi forrása. A többi okok szinte eltörpülnek e mellett. Az egyes sportágak esetében az alábbi arányban váltotta ki a fiatalok elégedetlenségét a versenyzők feltételezett képességeinél gyengébb eredmény:

Kajak-kenu	77 %
Lövészet	75 %
Kézilabda	73 %
Vízilabda	68 %
Birkózás	63 %
Vívás	54 %
Atlétika	43 %
Súlyemelés	7 %

A két korábbi listával egybevetve nyilvánvaló, hogy a fiatalok elé-

gedetlensége a súlyemelésre zúdul, és nem az eredményekkel való békételenségből, hanem amiatt, mert két versenyzőnkről is kiderült a meg nem engedett szerek használata. Ezzel a sportággal kapcsolatban 177 fiatal mutatkozott csalódottnak és 85 %-uk a doppinghasználat miatt bosszankodott.

A súlyemelésen túli sportágakra vonatkozó elégedetlenség-motívumok azt is jelzik, hogy a fiatalok reményei szerint mely sportágak versenyzőinek "illett volna" magyar sikereket szállítaniuk az olimpiai végelszámoláshoz. Feltehető, hogy ahol az elégedetlenek ritkábban emlegetik a vártnál gyengébb eredményt - főként az atlétikánál -, ott a mércét eleve alacsonyabbra helyezték. Ahol sokan hivatkoztak erre, ott pedig valószínűleg sokan dédelgettek beteljesületlen reményeket.

Az elégedetlenség sportágak közötti szóródása és az okok megoszlása egyetlen sportág esetében teszi indokolttá azt, hogy elkülönítve is foglalkozzunk a rosszaló vélemények hátterével. Ez a súlyemelők doppingügye. Úgy gondoltuk, hogy a szöuli versenyek több ország sportolóit is érintő doppingbotrányai miatt indokolt a fiatalok tájékozottságát és véleményeit szélesebb skálán is áttekinteni, ezért kérdéseinket nem korlátoztuk a két magyar versenyzőt érintő témákra.

Az olimpiáról értesült fiatalok 94 %-a hallott arról, hogy az olimpián jó eredménnyel szerepelt versenyzők közül néhánynál az utólagos ellenőrzés doppingszert mutatott ki, és ezért megsemmisítették eredményeiket. A hallomás szintű tájékozottság ez esetben is a konkrétumok differenciált ismeretét rejtette. Amikor arról kérdeztük a tájékozottnak tűnő fiatalokat, hogy mely országok versenyzőiről hallották, hogy doppingszert használtak az alábbi módon válaszoltak:

Magyarország	94
Kanada	41
Bulgária	30
Egyéb országok együtt	36

A magyar sportolók ügyéről szinte mindenki tudott a 866 megkérde-

zett közül. A versenyzőinket nem érintő kanadai doppingügy, Ben Johnson esete és a - súlyemelőinket közelről érintő - bolgár visszalépéssel befejeződött lebukás már sokkal kevesebb fiatal előtt vált ismeretessé. Nem véletlenül említem a bolgár versenyzők kapcsán a magyar érintettséget. Buda István, aki 1986-ig az OTSH elnöke volt, egy interjúban kifejtette, hogy Csengeri Kálmánnak tulajdonképpen a bolgárok kiválása volt a balszerencséje. Ötödik-hatodik helyezettként mintegy nyolcvan százalék esélye lett volna, hogy ne sorsolják ki ellenőrzésre. Így viszont előkelővé vált helyezése miatt nem kerülhette meg a kontrollvizsgálatot.

Azt, hogy Csengeri a bolgár visszalépés miatt vált doppingellenőrzésre kötelezetté, és így az ő lebukásuk "elősegítette" versenyzőnk lebukását is, valószínüleg kevesen ismerték a megkérdezettek közül. Ezért tünhettek semleges történésnek a bolgár doppingesetek is, amelyeknek nem volt az emlékezetbentartást elősegítő érzelmi töltésük, ellentétben súlyemelőink ügyével.

Csengeri Kálmán és Szanyi Andor esetét kommentálva Tibor Tamás többek között azt is elmondta, hogy "bizonyos mértékig kiszolgáltatottak vagyunk, hiszen nem tudjuk a sportolók minden cselekedetét ellenőrizni". A félreértések elkerülése végett: a kiszolgáltatottak ez esetben a sportvezetők, sporthivatalnokok és a fránya sportolóknak lennének kiszolgáltatva. Interjújában (Népszabadság 1988. szeptember 29.) azt is elmondta, hogy Csengeri pozitív doppingvizsgálata után összehívták a versenyzőket, aláírattak velük egy nyilatkozatot arról, hogy ismerik a doppingvizsgálat szabályait, azoknak alávetik magukat, és a levett minta nem fog tiltott anyagot tartalmazni. Ez a nyilatkozatkérés burkoltan azt is jelentette: a magyar olimpiai csapat vezetői úgy vélték, hogy kizárólag a versenyzők ígérhették meg a doppingmentességet.

Persze lehet, hogy másoktól is kértek ilyen "garanciajegyet", csak nem tudunk róla, hogy másokkal szemben felmerült volna a gyanujuk, hogy részesei a versenyzők esetleges doppinghasználatának. Azt, hogy valójában mi történt, kik és milyen szerepet vállaltak magyar sportolók tiltott szerhez juttatásában nem a mi kutatásunk dolga mérlegre tenni. Azt viszont meg lehetett és meg is kellett vizsgálnunk, hogy az ifjúsági közvélemény mennyire tekinti magányos tettesnek az érintett sportolókat, illetve mennyire tart ré-

szesnek másokat is a lebukottak doppinghasználatában. Nézzük elsőként, hogy miként vélekedtek a doppingolásban való aktív szerepvállalásról:

Aktív szerepük volt (%, N = 812)

Sportorvosoknak	51
A versenyzők edzőinek	50
Az érintett versenyzőknek	40
A sportág vezetőinek	19
Sporthivatali (ÁISH) dolgozóknak	3
Sportújságíróknak	1
Másoknak	2

A megkérdezettek hajlamosabbak a sportorvosok és az edzők művének tekinteni a magyar sportolók szöuli doppingügyét, mint a versenyzők saját akciójának. A sportági vezetőktől kezdve a többi szakembercsoportot már kevesen tekintik a doppingolás aktív részesének. A fiatalok vélekedése szerint ezek a csoportok már túl messzi vannak a cselekvési lehetőségektől. Ugyanakkor a megkérdezettek tekintélyes hányada gondolta, hogy ettől még beavatottak lehetnek. A passzív beavatottak rangsora kevésbé tagolt a fiatalok véleménye szerint:

Csak tudtak a doppinghasználatról (%, N = 812)

Az érintett versenyzők	45
A sportág vezetői	41
A versenyzők edzői	36
A sportorvosok	29
A sporthivatali (ÁISH) dolgozók	24
A sportújságírók	10
Mások	7

A fiataloknak közel fele úgy vélte, hogy a doppingügyben érintett sportolók nem aktív részesei, csupán beavatott ismerői voltak annak ami történt. A 40 % "aktív szerep" véleménynél ez egy kevéssel magasabb.

A sportági vezetők közel kétszer annyi fiatal szerint hallgatag ismerői voltak a doppingolásnak, mint amilyen arányban aktív szerepet tulajdonítottak nekik.

A megkérdezettek szerint leginkább aktívnak tekintett sportorvosok, már sokkal kevesebb fiatal szerint maradtak passzív beavatottak. Hasonlóképp az edzőket is inkább cselekvőknek tartották, mint csupán informáltnak.

A sporthivatali dolgozókat alig tartották cselekvő tényezőknek, de tájékozottságukat a kérdezettek mintegy negyedrésze feltételezte.

Végül a sportújságírók beavatottságát már csak egytizedük állította, míg aktív szerepet elvétve tulajdonítottak nekik.

Ez az áttekintés "bizonyos mértékig kiszolgáltatott" sportvezetőkről szóló nyilatkozattól alaposan eltérő ifjúsági közvéleményre mutat rá. Némi túlzással azt mondhatjuk, hogy a fiatalok inkább "kiszolgáltatott sportolókról" tudnak, akiknek doppingolásáról többféle szakember gondoskodott.

A feltételezhetően érintett csoportok közül háromnak a megítélésében okozott jelentős különbséget a sporthoz való viszony. Ezt is csupán az aktív szerepvállalás mérlegelésekor.

A sportolók, edzőik és a sportorvosok aktív szerepe a sporthoz való viszony szerint (%, N = 812)

A sporthoz való viszony	Aktív szerepe az érintett sportolóknak	volt a doppingolásban az a versenyzők edzőinek	a sportorvosoknak
Aktívan sportol	43	56	61
Korábban sportolt	42	51	51
Egyáltalán nem sportolt	33	43	43
Összesen	40	50	51

A három csoport aktivitási sorrendje nem változik, de minél közelebb van a kérdezettek egy-egy rétege az aktív sporttevékenységhez, annál magasabb arányban tartják aktívnak az érintetteket. Az aktív sportolók közel kétharmada úgy véli, hogy a sportorvosok cselekvő részvétele nélkül nem történt volna magyar doppingügy a szöuli olimpián.

Az olimpiát követő vizsgálat a felelősség megállapítására és az ennek nyomán hozott intézkedések még Deák Gábor az ÁISH és a Magyar Olimpiai Bizottság elnöke szerint is "ellentmondásosak". A MOB 1988. december 16-i ülésén úgy fogalmazott, hogy "nem sikerült bebizonyítani a sportvezetők és sportorvosok felelősségét". Az előbbiek esetében annyit ezen a fórumon is elismert, hogy a sportvezetés "az olimpiai felkészülés során nem kezelte súlyának megfelelően a doppingproblémát, nem volt következetes és nem reagált kellőképpen a kapott figyelmeztető jelzésekre". Ez ugyan másképp hangzik, mint amikor a szöuli reflektorfényben az olimpiai csapat vezetése arról beszélt, hogy "kiszolgáltatottak" a sportolóknak, de néhány tényt nem szabad elfelejtenünk. Az előírásoknak megfelelően eltiltották a lebukott súlyemelőket, a valódi problémafeltárást a súlyemelő szövetség nem oldotta meg, bár elnöke - talán éppen saját tehetetlensége láttán - lemondott, és 1988. decemberében újabb három magyar súlyemelőről bizonyosodott be a doppingszerek használata. Olyan doppingszereké, amelyeket sem a sportolók, sem az edzők, sem a sportorvosok soha nem is láttak.

Ha minden "jól megy", akkor nem is fogjuk megtudni, hogy mit láttak valójában, hiszen az egyik érintett versenyző néhány nap után megtiltotta, hogy szöuli nyilatkozatát Pilhál György a Lépesfalvi Zoltánnal együtt írt könyvében közreadja, másikuk pedig így tért ki a tények ismertetése elől: "Nézze, minden attól függ, hogy milyen ítéletet kapok. Ha belegyalulnak a földbe, akkor kiborítom a bilit. Ha viszont lehetőséget kapok a folytatásra, akkor hallgatnom kell, mert ezt kívánja az érdekem. Az ember önmagát nem nyírja ki. Huszonnégy éves vagyok, még lehetne egy-két jó évem...

- Sok pénztől elesett...

- Rengetegtől. Főképpen attól a háromszázötvenezertől, ami az ezüst-

ért járt..."*

Ha az olimpia óta nem derült volna fény újabb doppingesetekre, akkor is indokolt lenne arra figyelnünk, mennyire tartják általánosnak a fiatalok a magyar sportolók doppinghasználatát. Így viszont még nagyobb nyomatékot kapnak idevágó vélekedéseik.

A magyar sportolók doppingügyéről értesült 812 fiatal 42 %-a úgy gondolta, hogy olyan magyar sportolók is használtak doppingszert, akikről ez az olimpia során nem derült ki. Valamivel magasabb, 46 % azok aránya, akik szerint mások nem doppingoltak, és 12 % nem tudott állást foglalni ez ügyben. A kérdezettek egészére jellemző véleményszerkezet kiegyenlítettségét a sporthoz való viszony csak kissé differenciálja. Akik soha nem sportoltak, azok 39:51 %-os arányban gondolták, hogy mások is doppingoltak, illetve nem éltek doppingszerekkel. Ezt úgy értelmezhetjük, hogy a jelenleg, illetve a régebben aktív sportolók inkább hajlanak a doppingolás feltételezésének elfogadására, mint azok, akiknek nincs személyes tapasztalatuk a sport világáról.

Az aktív sportpályafutás hossza már jelentősebb eltérést idézett elő, tanusítja az alábbi táblázat.

Vélemények a doppinghasználatról, a sportpályafutás hossza szerint (%, N = 442)

Hány évig sportolt	Olyan magyar sportolók, akikről ez nem derült ki			
	használtak doppingszert	nem használtak	nem tudom	összesen
1 évig	41	43	16	100
2 évig	38	52	10	100
3-4 évig	38	47	15	100
5-7 évig	38	56	6	100
8-10 évig	53	45	2	100
10 évnél tovább	68	20	12	100
Összesen:	42	46	12	100

*Lépesfalvi Z.-Pilhál Gy.: Az elveszett ezüst. 131. p.

Az "öreg rókák", akik hosszú időt töltöttek el az öltözők és pályák birodalmában kiugróan magas arányban állítják, hogy szerintük mások is doppingoltak, csak elkerülték a lebukást. Ez a felfogás közel áll ahhoz a véleményhez, amelyik szerint az otthoni doppingellenőrzés fő funkciója az, hogy elősegítse: a sportolók időben álljanak le a felkészülés során alkalmazott doppingszerek szedésével és így a verseny utáni ellenőrzés már nem mutathatja ki a tiltott szereket.

A lebukást elkerülő sportolók doppingolásával kapcsolatos vélemények vizsgálata egy további markáns összefüggést is feltárt. Az olimpiával kapcsolatos értékítéletek sorában többek között azt is vizsgáltuk, hogy mennyire tartják értéknek a fair-play elvéhez való ragaszkodást a fiatalok. Kérdésünk így szólt: Fontos-e, hogy az olimpián résztvevő magyar sportolók a fair-play-t a mindenáron való győzelem elé helyezzék? A válaszmegoszlás elemzése dolgozatunk érték-fejezetének része, most csak azt emeljük ki, hogy a széli csoportok miként vélekedtek más magyar sportolók doppinghasználatáról.

	Használtak-e mások is doppingszert?	
	Használtak	nem használtak
Egyáltalán nem fontos a fair-play-t a mindenáron való győzelem elé helyezni	63	32
Nagyon fontos a fair-play-t a mindenáron való győzelem elé helyezni	42	46

Azt látjuk, hogy a fair-play elvetői sokkal inkább feltételezik további magyar sportolók doppinghasználatát, mint azok, akiknek értékrendjében a fair-play előkelő helyen van. A most látott adatok után kézenfekvőnek tűnik a feltételezés: az előbbi adatsor "öreg rókái" és az iménti "racionalisták" azonosak lehetnek, és ily módon a megkérdezettek egyetlen köre állítja ilyen magas arányban, hogy nem csak a lebukottak doppingoltak az olimpián.

Ellenőriztük ezt a feltételezést és el kellett vetnünk, mert a hosszú sportpályafutást hátuk mögött tudók a fair-play-t magasabbra értékelték, mint a pár évig sportolt megkérdezettek. Így azt kell mondanunk, hogy két, egymástól független ítéleti tendenciával van dolgunk. A hosszan sportolók valószínüleg a realitások ismerete miatt feltételezték magas arányban a doppinghasználatot, a fair-play elutasítói pedig értékrendjük logikájából adódóan ezt is megengedhetőnek tartják a győzelem érdekében, és emiatt feltételezik, hogy mások is doppingoltak. Az értékösszecsengés mentén válaszolók feltehetően inkább saját logikájuk révén jutottak arra a véleményre, hogy voltak ki nem mutatott doppinghasználók, a hosszan sportolók pedig valószínűleg úgy, hogy közelről láttak bele a doppingolás gyakorlatába, esetleg maguk is próbálkoztak vele.

A doppingprobléma kapcsán már előkerült kutatásunk eddig nem érintett témája, a versenysportra-olimpiára vonatkozó értékítéletek vizsgálata. Idevágó eredményeink eddig csak "segédcsapatként" tüntek fel. Most figyelmünk egészét ebbe az irányba fordítva egy önálló fejezetben foglalkozunk az értéktényezőkkel.

4. Az élsport és az olimpiai szereplés értékkapcsolatai

Értékvizsgálati eredményeink előtt felidézünk néhány, élsportra vonatkozó értékfüggésű esetet, idézetet az utóbbi 40 év magyar sporttörténetéből.

Az ötvenes évek elején egy amerikai sportvezető - magánbeszélgetés során - jóindulatúan figyelmeztetett egy magyar újságírót: újságjainkban ne cikkezzenek az olimpiára készülő sportolóink tatai edzőtáborozásának időtartamáról, mert ezek az irások a Nemzetközi Olimpiai Bizottság szemfüles hivatalnokainak kezébe kerülve a magyar versenyzők eltiltásához vezethetnek. Az amatőrszabályok ugyanis nem engedik meg olyan sportolók olimpiai szereplését, akik évi 30 napnál hosszabb ideig nem kenyérkereső foglalkozásukból élnek, és ugye a tatai táborból nem járnak naponta dolgozni.

A szöuli olimpia után Szanyi Andor így jellemezte az élsportolók felkészülését: "Nincs itt semmiféle egyénieskedés, úgy élünk mi, mint a katonák. Januárban bevonulnak az edzőtáborba, és szinte egész évben ott vagyunk."*

---

*Lépesfalvi Z.-Pilhál Gy.: Az elveszett ezüst. 131. p.

Frenkl Róbert 1982-ben írta a doppingolásról: "Sok vezető is készséggel szemet húny az eredmény érdekében a dopping felett. Csak az a vétkes itt is, aki lebukik."*

Földesiné Szabó Gyöngyi az olimpiák iránti érdeklődést így látta 1984-es művében: "Sok olyan szimpatizáns van ugyanis, aki más időszakban nem sportrajongó, de az olimpiák idejére lelkes szurkolóvá válik, mert úgy érzi, hogy az olimpiai érmek, pontok az egész nép, valamennyi magyar sikerét, eredményességét fejezik ki."**

Azt már láttuk, hogy a fiatalok mire figyeltek, mit ismertek Szöul előzményei közül, és mit őriztek meg emlékezetükben - részben elégedetten, részben rosszallóan - a magyar versenyzők szöüli szerepléseinek sorából. Az is nyilvánvaló volt, hogy ismereteik és véleményeik értékszabályozottak. Kérdés, hogy a sportra, olimpiára, vonatkozó értékrendjük közvetlenebb vizsgálata ad-e segítséget eddigi tapasztalataink megértéséhez. Ennek érdekében két sávban igyekeztünk értékítéleteiket megismerni. Egyfelől egy élsportra-versenysportra vonatkozó értéktételező kijelentéssor elfogadhatóságát vizsgáltuk, másfelelől az olimpiai szerepléssel összefüggő közvetlenebb értékítéleteiket, melyekről az általuk feltételezett társadalmi értékítéleteket is vizsgáltuk.

Eredményeink áttekintését kezdjük az általánosabb, élsportra-versenysportra vonatkozó tapasztalatokkal: Olyan kijelentéssort kínáltunk fel elfogadásra, melynek minden tagját az adott értékösszefüggés három eltérő kezelésmódja szerint is megfogalmaztuk. Mindhárom esetben egy ötfokú skálán kellett megjelölniük a fiataloknak, hogy egy-egy kijelentés milyen mértékben fogadható el a számukra. A skálapont értékekből súlyozott átlagpontot ($\bar{x}$) számítva megismerhettük egy-egy kijelentés elfogadhatóságának mértékét a minta egészében és egyes csoportjaiban is. Nézzük ezt a rendezett sort, mely a minta egészének ítéleteit fejezi ki. A kijelentések három változatának eltérő elfogadhatósága alapján kiválaszthatjuk a minta egésze számára leginkább elfogadható értékkezelési sort. A tíztagú sorozat mindhárom változatát valamennyi megkérdezettől kérdeztük.

---

*Frenkl R.: A sportorvoslás időszerű kérdései. (= A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1982.26.14.p.)

**Földesiné Szabó Gy.: Magyar olimpikonok önmagukról és a sportról.184.p.

Az értéktételező kijelentések elfogadottsága ($\bar{x}$, N = 947)

		$\bar{x}$
1.	- A kiemelkedő eredményekhez vezető hosszú felkészülés során az élsportolók fejlesztik akaraterejüket, megtanulják hogyan kell következetesen megvalósítani elhatározásaikat.	4,04
	- A kiemelkedő eredményekhez vezető tartós felkészülés csak akkor válik jellemfejlesztő hatásúvá, ha az élsportolókkal foglalkozó edzők és sportvezetők számára a versenyzők fontosabbak, mint a versenyeredmények.	3,94
	- A nemzetközi sikerekért végzett emberfeletti felkészülés során az élsportolók jelleme eltorzulhat, mert a jó eredményen kívül semmi sem marad igazán értékes a számukra.	2,80

A felhőtlen idealizáló értékkezelés kiemelkedően magas elfogadottságú. A versenyző központú közelítésmód csak alig kevésbé elfogadható, míg a racionális veszélyérzékeltetés - több, mint egy egész skálaponttal alacsonyabb értékkel - idegennek tűnt a kérdezettek számára. A rangsor második helyére kerülő állítás elfogadhatósága alig tér el a lista élén álló kijelentéstől.

		$\bar{x}$
2.	- Az élsportban elérhető nemzetközi siker mindig is a fiatalok sport iránti vonzódásának fő hajtóereje marad.	4,01
	- A sportolóknak a nemzetközi élmezőnyből való gyors kiöregedése nem befolyásolja azt, hogy a fiatalok mennyire vonzódnak a versenysporthoz.	3,41

- A sportteljesítmények mai színvonala mellett olyan rövid ideig lehet a nemzetközi élvonalban maradni, hogy az élsport egyre kevesebb fiatalt vonz. 2,87

Ismét csak egy idealizáló állítás bizonyult a leginkább elfogadhatónak. Mintha a társadalmi körülmények változása ellenére a sportpályafutás vonzereje örök érvényű lehetne. A "csupán" semleges kijelentést lényegesen alacsonyabb skálapont értékkel fogadták el, és a kritikus szemléletű megfogalmazás találkozott a legkevésbé a kérdezettek egyetértésével. A rangsor harmadik helyén egy tartalmában a másodikhoz közelálló értékkapcsolat megfogalmazását találjuk, a fiatalokra gyakorolt vonzás más szempontú megközelítését.

$\bar{x}$

3. - Az az elszánt következetesség, aminek az élsportolók nemzetközi sikereiket köszönhetik, minden törekvő fiatal számára példakép erejű lehet. 3,97

- A nemzetközileg kiemelkedő eredményű élsportolók kitartásukkal valószínűleg csak a fiatalok kis részének tudnak példát nyújtani. 3,05

- Az a fanatizmus, amivel az élsportolók a nemzetközileg kimagasló eredményeket elérik, nem válik példamutatóvá a harmonikus életre vágyó fiatalok számára. 3,04

Az azonosulás osztatlan esélyét tételező kijelentést tartják a leginkább elfogadhatónak. A differenciáltabb, szelektív hatásmechanizmusra utaló állítás szinte azonos módon váltja ki a távolságtartó elfogadást, mint a kritikus látásmódú.

$\bar{x}$

4. - A kiemelkedő eredményeket elérő élsportolóknak fel kell készülniük arra, hogy sportpályafutásuk után ugyanúgy civil foglalkozásból kell megélniük, mint a többi embernek. 3,83

- Aki sportpályafutása során világszínvonalú eredményeket tud elérni, attól nem lehet elvárni, hogy ez alatt teljes értékű munkát, vagy tanulmányi teljesítményt nyújtson. 3,61

- A kiemelkedő eredményeket elérő élsportolóknak arra kell törekedniük, hogy annyi pénzt keressenek, amivel sportpályafutásuk után is megalapozhatják megélhetésüket. 3,16

A legelfogadottabb értékkapcsolat olyan követelményt támaszt, amelynek világszínvonalú versenyzők már jó ideje csak elvétve képesek megfelelni. Ennél csak alig alacsonyabb a liberális, realitástisztelő közelítésmód pontértéke. Éles cezurával került a legkevésbé elfogadott helyre a sporthivatásukból élők egyre általánosabb gyakorlatát közvetítő megfogalmazás.

$\bar{x}$

5. - A világszínvonalú versenysportban forgó hatalmas pénzek ellenére is megvan az esély arra, hogy a sportolók és a sportszakemberek kiszorítsák a sportéletből a doppingszerek alkalmazását. 3,76

- A sportolók és a sportszakemberek fel fogják ismerni a doppingolás hátrányait és a világszínvonlú versenysportban forgó hatalmas pénzek ellenére is lemondanak a doppingszerek alkalmazásáról. 3,43

- A világszínvonalú versenysportban ma már akkora pénzek forognak, hogy emiatt a versenyzők és a sportszakemberek a sportolók egészségének kockáztatása árán is hajlandók új meg új doppingtrükkök kipróbálására. 2,58

Több, mint egy skálafoknyi különbséggel került első helyre a világ-

szerte tapasztalható tendenciával élesen szembeálló, de támpontokra alig építő reményteljes megállapítás. Ettől alig marad el a "megtért bárány" felfogás illuziójának elfogadottsága. Majdnem teljes skálafoknyi töréssel az utóbbi évtizedek folyamatait összesűrítő kijelentést tekintették a legkevésbé elfogadhatónak.

		$\bar{x}$
6.	- Az élsportban úgy is elérhető kiemelkedő teljesítmény, hogy az nem károsítja a versenyzők egészségét.	3,76
	- Az élsportban elért kiemelkedő eredmény hozzájárul a versenyzők egészségéhez	3,30
	- Az élsportban kialakult teljesítményhajszolás egyre jobban veszélyezteti a sportolók egészségét.	3,30

A fiatalok számára az élsport és egészségi állapot kapcsolatát minősítés nélkül megkerülő "semleges" álláspont a leginkább elfogadható. A pozitív és negatív kapcsolatot tételező kijelentést azonos skálapont értékkel fogadták. A sorozat hetedik tagja szintén kétszintű elfogadásértékeket eredményezett, a korábbi - jól elváló - hármasságtól eltérően.

		$\bar{x}$
7.	- Az élsportolók utánpótlását legjobban egy széles körű tömegsportmozgalom szolgálhatja.	3,64
	- A versenysport ma már annyira elvált a tömegsporttól, hogy egy széles körű tömegsporttól sem lehet elvárni az élsportolók utánpótlását.	2,90
	- Széles körű tömegsportmozgalom csak ott alakulhat ki, ahol az élsportolók kimagasló nemzetközi eredményeket érnek el.	2,90

A megkérdezettek számára a sporttudományban mind kevésbé elfogadott, idejétmúlt "piramis-modell" az igazi értéktételezés. Az élsport és tömegsport lényegi eltérését megfogalmazó kijelentés ugyanolyan kevéssé elfogadható, mint az élsportnak a tömegsportra gyakorolt hatását tételező állítás.Két realitás szorult a háttérbe egy idealizáló kijelentéssel szemben.

		$\bar{x}$
8.	- Az élsportban elért eredmények jelentősen befolyásolják hazánk nemzetközi megítélését, ezért érdemes sokat költeni a versenysportra.	3,61
	- A sportra költött pénz a kiemelkedő eredmények ellenére is felesleges kiadás, amíg gazdasági téren hátul kullogunk a nemzetek között.	2,33
	- Az élsportolók kiemelkedő eredményei nem válnak fontossá egy olyan országban, ahol az életszínvonal egyre romlik.	2,31

A sporteredmények kompenzációs hatását tételező bizakodó értéktételezést fogadják el a legmagasabb pontszámmal. Azt, amelybe sportpolitikusaink is kapaszkodtak, ha jobb híján a "sportnagyhatalom vagyunk" ideológiát vették elő bajaink takargatására. Az élsport viszonylagos önállóságát, elkülönült szféra jellegéből fakadó külön kezelésének lehetőségét, esetleg a lényegessel kapcsolatban sem álló kezelési módjának megengedését hevesen elutasítják a fiatalok. Az összes állítás közül a legalacsonyabb pontszámokat ezekre a kritikus kezelésmódú kijelentésekre adták.

		$\bar{x}$
9.	- Magyarország rossz gazdasági helyzete sem teszi indokolttá, hogy kevesebb pénzt költsünk a sportra.	3,60
	- A kiemelkedő nemzetközi sporteredmények különösen fontosak egy olyan ország lakosai számára, akik egyre rosszabb életszínvonalon élnek.	3,48
	- Magyarország olyan rossz gazdasági helyzetben van, hogy az élsportban elért kiemelkedő eredményekre költött pénzt másra kellene fordítani.	2,46

A sport célú pénzek védelmének "programnyilatkozata" került a legelfogadottabb pozícióba. A kompenzációs szerep deklarációját ennél alig alacsonyabb pontértékkel kezelték, míg heves elutasítással utolsó helyre az élsport költségeinek átcsoportosítását sorolták.

		$\bar{x}$
10.	- Az élsportra ráépülő üzletet a kiemelkedő sportolók olyan jól ismerik, hogy remekül kihasználják a benne rejlő kereseti lehetőségeket.	3,36
	- Az élsport igazi haszonélvezői nem a sportolók között, hanem a sportra épült üzleti körökben találhatók.	3,23
	- Az élsportra épülő üzletben a versenyzők és az üzletemberek egymás kezére játszanak és összefonódásuk mindkét félnek tetemes hasznot biztosít.	3,14

A sportolók gazdasági érzékét hangsúlyozó értelmezés került a három változatból a legelfogadottabb helyre. Ettől alig kisebb a pontértéke az üzletembereket és a sportolókat szembeállító kijelentésnek, és szinte azonos mértékben fogadták el a két szféra szereplőinek szoros kapcsolatáról megfogalmazott állítást. A különbségek oly kicsik, hogy biztosan kijelenthetjük: a sport és az üzlet kapcsolatát látják át legkevésbé, arról alakult ki a legbizonytalanabb ítéletük a megkérdezetteknek.

Most, hogy a tíz értékkapcsolati szféra három sorozatának elfogadottsága nyomán elrendeztük az éllovasok és a kevésbé elfogadott tételek rendjét, következő lépésünkkel ki kell emelnünk a tíz vezető helyen álló tételt. Ennek révén lesz csak lehetőségünk annak mérlegelésére, hogy milyen a viszony a közvetlen értékválasztással kinyilvánított ítéletek és az előző fejezetek alapján megismert érték-csomópontok között. Nézzük tehát, hogy mi és milyen sorrendben volt a leginkább elfogadható az egymással közvetlenül nem versenyeztetett értéktételező állítások közül.

Itt kell elmondanunk, hogy az azonos kapcsolatszférájú kijelentéseket a kérdőívben három egymástóltávol eső sorozatként helyeztük el, így a kérdezéskor a fiatalok nem az iménti kijelentésstruktúrával találkoztak, hanem

tíz-tíz eltérő témakörbe vágó állítással. Ezért beszélhetünk arról, hogy - a kontrasztokat elkerülendő - az azonos témát eltérően megítélő három-három kijelentést egymással közvetlenül nem versenyeztettük. Csak így kerülhettük el a mérlegelésben a vagy-vagy típusú döntések lehetőségét, aminek a veszélyét az azonos szférát gyakran ellentétesen megítélő kijelentéseink igencsak felkeltették volna. Nézzük - most már "összeénekelve" - a legjobban elfogadhatónak bizonyult értéktételező állításokat.

	$\bar{x}$
- A kiemelkedő eredményekhez vezető hosszú felkészülés során az élsportolók fejlesztik akaraterejüket, megtanulják, hogyan kell következetesen megvalósítani elhatározásaikat.	4,04
- Az élsportban elérhető nemzetközi siker mindig is a fiatalok sport iránti vonzódásának fő hajtóereje marad.	4,01
- Az az elszánt következetesség, aminek az élsportolók nemzetközi sikereiket köszönhetik, minden törekvő fiatal számára példakép erejű lehet.	3,97
- A kiemelkedő eredményeket elérő élsportolóknak fel kell készülniük arra, hogy sportpályafutásuk után ugyanúgy civil foglalkozásukból kell megélniük, mint a többi embernek.	3,83
- A világszinvonalú versenysportban forgó hatalmas pénzek ellenére is megvan az esély arra, hogy a sportolók és a sportszakemberek kiszorítsák a sportéletből a doppingszerek alkalmazását.	3,76
- Az élsportban úgy is elérhető kiemelkedő eredmény, hogy az nem károsítja a versenyzők egészségét.	3,76
- Az élsportolók utánpótlását legjobban egy széles körű tömegsportmozgalom szolgálhatja.	3,64

- Az élsportban elért eredmények jelentősen befolyásolják hazánk nemzetközi megítélését, ezért érdemes sokat költeni a versenysportra. 3,61
- Magyarország rossz gazdasági helyzete sem teszi indokolttá, hogy kevesebb pénzt költsünk az élsportra. 3,60
- Az élsportra ráépülő üzletet a kiemelkedő sportolók olyan jól ismerik, hogy remekül kihasználják a benne rejlő kereseti lehetőségeket. 3,36

Dolgozatunk két előző fejezetében báró Coubertin unokáinak látásmódjával, ítéletképzési és válogatási módszereivel ismerkedhettünk, melyeknek eredményvezérelt logikája csupán a mítoszképzésben vált emócióval telítetté. Most viszont úgy jártunk, mintha 947 alkalommal magával a Báróval találkoztak volna kérdezőink, aki készséggel elmondta immár évszázados álmát a testben és lélekben egyaránt kimunkált boldog sportemberekről, akikre a világ apraja-nagyja tiszteletteljesen tekinthet.

Nem véletlenül éltünk a "947 találkozás" szófordulattal. A kérdezettek egészére vonatkozó súlyozott átlagpont értékek alig differenciáltak. A különböző demográfiai változók mentén elkülöníthető csoportok, vagy a mintánkban a sportaktivitáshoz való viszony révén kialakuló rétegek alig okoznak értelmezhető szóródást az egyes kijelentések elfogadásának mértékében. Egészen pontosan az első tíz helyen szereplő állítások közül egyetlen egynél találtunk a csoportok ítéleteiben lévő átlagos szórás kétszeresét meghaladó átlagpont-különbséget. Ezt tapasztaltuk:

"Az élsportban elért eredmények jelentősen befolyásolják hazánk nemzetközi megítélését, ezért érdemes sokat költeni a versenysportra" kijelentés elfogadottsága iskolai végzettség szerint ($\bar{x}$, N = 947)

8 általános alatt	3,95
8 általános	3,56
szakmunkásképző	3,62
középiskola	3,62
felsőfoku végzettség	3,62
a minta egésze	3,61

A mindössze 0,09 pontértéknyi - igen alacsony - átlagos szórás 0,18 században jelöli ki az értelmezhető eltérést, a minta egészére érvényes értéktől. A nyolc osztálynál alacsonyabb végzettségűek az átlagosnál 0,34 századponttal magasabban tartották elfogadhatónak a fenti kijelentést. Ez azt jelzi, hogy a legalacsonyabb iskolázottságúak szűk csoportja számára jobban elfogadható a sportsiker révén megszerezhető nemzeti elismertség gondolata, mint a kérdezettek más csoportjainak körében.

A második, illetve harmadik helyen elfogadott további tíz-tíz állítás pontértékének szóródásai között összesen öt alkalommal találtunk érdemleges mértékű eltérést az átlagos szóródástól. Egyszer a felsőfokú végzettségű szellemi foglalkozásúak, két-két alkalommal pedig a felsőfokú iskolázottságú, illetve a jelenleg aktívan sportoló megkérdezettek körében. Részletes bemutatásuktól azért tekintünk el, mert alacsony átlagpont értékű, kevéssé elfogadott kijelentésekről lévén szó, nincs számottevő szerepük az értékválasztásokban.

A majdnem homogén eredmények azt jelzik, hogy a megkérdezetteknek az olimpiával összefüggő látásmódja kevéssé kapcsolódik a versenysportra vonatkozó ítéleteihez. Ezért különös nyomatékot kap az a kérdés, hogy milyennek bizonyulnak a magyar sportolók olimpiai szereplésével kapcsolatos értékítéletei. Itt is éteri emelkedettséggel találkozunk, vagy értékválasztásaik áttörik az álmodozást inkább megengedő általánosabb kapcsolatszféra határait? Közel kerülnek-e a XX. század végének realitásait tükröző, konkrét olimpiai ismereteikben, elégedettségükben-rosszalásukban tetten ért sportvilághoz, vagy ítéleteik olyan eltolást tartalmaznak, melynek révén az élsport az olimpiai kaland ellenére is megőrzi látszólagos ártatlanságát a fiatalok szemében?

A sok lehetséges közül, kiválasztottunk hat olyan értékkapcsolat-motívumot, amelyek miatt a magyar sportolók olimpiai részvétele fontos lehet. Mindegyiket két szempont szerint mérlegeltettük egy ötfokú skálán a fiatalokkal. Először saját ítéletüket kértük, majd azt, hogy megítélésük szerint mindez mennyire fontos az olimpiát figyelemmel kísérők számára. A skálaértékek súlyozott átlaga ($\bar{x}$) a feltételezett társadalmi, illetve a saját megítélést fejezi ki. Mindkettőt kiszámítottuk a minta egészére és különböző csoportjaira is. A két érték közötti különbséget az olimpiai szereplés adott motívumával

kapcsolatos értékelő magatartás indikátorának tekintjük. Amelyiknél a feltételezett társadalmi megítélésnél alacsonyabb a saját megítélés pontértéke, ott leértékelésről beszélhetünk, míg fordított esetben felértékelő tendenciával van dolgunk. A hat értékkapcsolat-motívumot azzal a 918 fiatallal mérlegeltettük, akik az olimpiáról tájékozottak voltak. Adataink a mintának erre a körére, illetve megoszlásaikra vonatkoznak.

Miért és mennyire fontos a magyar sportolók olimpiai szereplése?
($\bar{x}$, N = 918)

Azért fontos, ...	Feltételezett társadalmi megítélés	Saját megítélés	Az eltérés iránya és mértéke
1. Hogy sok győzelmet érjenek el	4,48	4,19	- 0,29
2. Hogy bebizonyítsák, hazánk a nagy országokkal egyenrangú a sport területén	4,42	4,29	- 0,13
3. Hogy minél több sportágban képviseljék hazánkat	4,29	4,20	- 0,09
4. Hogy saját korábbi eredményeiket legalább megközelítsék	4,28	4,15	- 0,13
5. Hogy a fair-play-t a mindenáron való győzelem elé helyezzék	3,93	3,96	+ 0,03
6. Hogy esélyük legyen az eredményeikért magas jutalom elérésére	3,68	3,52	- 0,16

A feltételezett társadalmi attitüd szélső értékei között 0,80 skálafoknyi különbséget tapasztaltunk, míg a saját megítélés különbségei szűkebb skálán helyezkednek el, hiszen a pontértékek távolsága 0,67. Ez azt jelzi, hogy az "olimpiát érdeklődéssel kísérők" ítéleteit a fiatalok differenciáltabb módon "saccolják" meg, mint ahogyan maguk ítélkeznek. Feltehetően amiatt,

mert a saját ítéletüknél bizonytalanabbak akkor, amikor egy számukra kevésbé átlátható sokaság ítéletalkotását mérlegelik. Ez mintegy igazolja azt az eljárásunkat, hogy a saját ítéletsorozatot követve mérlegeltettük a feltételezett társadalmi megítélést.

Adatainkat a feltételezett társadalmi megítélés szerint rendeztük sorba, e mellé rendeltük a saját megítélést, majd az eltérés irányával és mértékével jellemezhető értékelő magatartást. A kétféle attitüd-sorozat között az ítéletalkotás magabiztosságán kívül is van eltérés. Egyrészt szinte általános a leértékelő magatartás. A fair-play elsőbbsége kivételével azt látjuk, mintha úgy gondolkodnának, hogy "ez nekem nem olyan fontos, mint az érdeklődők tömegének". Azt, hogy ez mennyire általános, és milyen csoportok mutatkoznak másnak, a szórás-számítások alapján fogjuk bemutatni.

Másrészt az érdeklődők többsége a fiatalok véleménye szerint azt tarja a legfontosabbnak, hogy sportolóink sok győzelmet érjenek el, míg a saját attitüd-skálán a magyar sikerek kompenzációs funkciója kerül a listavezető helyre.

A majdnem általános leértékelés egyaránt indokolttá teszi, hogy a minta egészén belül megkeressük a sajátos ítéletalkotású csoportokat. Ez annál is indokoltabb, mert az alacsonyabbra értékelt motívumok sorában az elérhető jutalom mellett a versenyzők önmagukhoz méltó szereplését és a fair-play elvének betartását is ott találjuk mindkét attitüd-skálán. Két olyan motívum is szerepel a sereghajtók sorában, melyek az olimpiai gondolat felelevenítése idején jelentős nyomatékot kaptak és ma is gyakran a sport humanista jellegének bizonyítékaként hivatkoznak rájuk.

Az eltérő ítéletalkotású csoportok feltárása átláthatóvá teheti, hogy a minél több győzelem, a kompenzáló és a képviseleti funkciók vajon egészében háttérbe szorítják-e az ítéletekben a humanizált motívumokat, vagy ha ez nem homogén, akkor mely csoportok ítélkeznek másképp.

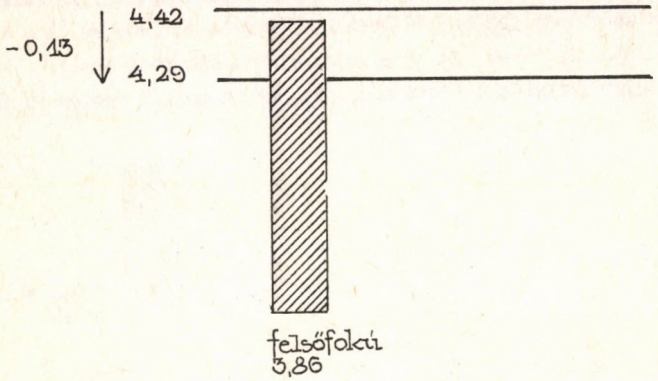
Ennek első lépéseként a demográfiai változók, illetve az aktív sportoláshoz való viszony mentén képzett valamennyi csoportnál kiszámítottuk a két attitüd közötti eltérést. Ezt követően megállapítottuk az adott motívumra érvényes átlagos, illetve csoportonkénti szórást minden metszetben.

Végül megkerestük azokat a csoportokat, melyeknél a szórás meghaladta az átlagos szórás kétszeresét, illetve másfélszeresét. E csoportoknál beszélünk az értékelő magatartás első-, illetve másodrendű fontosságú különbségéről a minta egészének értékelő magatartásához viszonyítva. Így mind a hat motívumnál kijelölhettük a valóban sajátosan ítélkező csoportokat.

Annak érdekében, hogy az aprólékos táblázatokat elkerülhessük és a lényegtelen mozzanatokat elhagyva, szemléletesen mutathassuk be a jellegzetes eltéréseket, grafikus ábrázolást dolgoztunk ki. Ábráinkon két vízszintes egyenes jelzi az összes megkérdezett válaszai alapján számított saját, illetve feltételezett társadalmi attitüdöt. Távolságuk arányos a súlyozott átlagpont értékek különbségével. Az egyenesek bal oldalán ezek mértékét és különbségüket tüntettük fel. Az értékelő magatartásra vonatkozó adatok és az átlagértékek közötti nyíl a saját attitüdnek a feltételezett társadalmi attitüdhöz viszonyított irányát jelzi. A felfelé mutató nyíl pozitív, a lefelé irányuló pedig negatív értékelő magatartást jelez a minta egészére értelmezve.

A sajátos értékelő magatartású csoportokat oszlopok jelzik. A jobb áttekinthetőség kedvéért csak a csoportok saját attitüdjeinek értékét tüntetjük fel. Ezt és a csoport megnevezését az oszlopok saját attitüdöt jelentő végéhez írtuk, tehát az oszlop alá akkor, ha az adott csoport saját attitüdje kedvezőtlenebb, mint amit a társadalmi attitüdről az adott csoport feltételez. Ha viszont kedvezőbb, úgy a csoport adatai az oszlop felett szerepelnek. Az oszlop hossza a két attitüd közötti különbséggel arányos. Az ábrák sorrendjét úgy alakítottuk ki, hogy a minta egészének legmagasabb saját attitüdjétől haladunk a legalacsonyabb saját megítélés felé.

Az általunk vizsgált értékkapcsolat-motívumok közül a minta egészének azzal kapcsolatban legpozitívabb az attitüdje, hogy az olimpián részt vevő magyar sportolók bebizonyítsák, hazánk a nagy országokkal egyenrangú a sport területén.



3. ábra

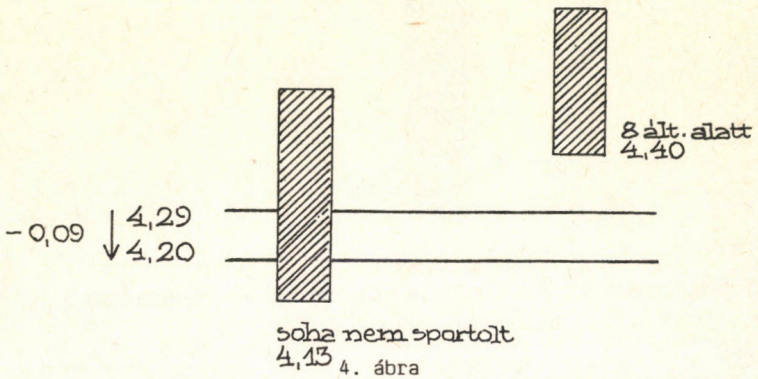
Hogy bebizonyítsák, hazánk a nagy országokkal egyenrangú a sport területén

A számunkra fontos dimenziók - tehát az iskolai végzettség és a sportaktivitás - mentén egyetlen olyan csoportot sem találtunk, melynek tagjai e motívum társadalmi megítélését a sajátjukénál alacsonyabbnak ítélték volna. Az olimpiai szereplés kompenzációs funkciójáról azt mondhatjuk, hogy osztatlanul magasra értékelt motívum és társadalmi értékelését a megkérdezettek egyöntetüen tekintik igen magasnak.

A leértékelés átlagos szórása a különböző iskolázottságú csoportok esetében 0,22 skálapontnyi. Ettől a tendenciától értékelhető módon a felsőfokú végzettségüek ítéletalkotása tér el. Esetükben a két attitüd (4,40, illetve 3,86) távolsága több, mint kétszerese az átlagos szórásnak. A - 0,54 skálapontnyi távolság elsőrendű fontosságú mértékben tér el az átlagostól és a feltételezett megítéléshez képest nagyfokú leértékelést jelent. Ez arra utal, hogy a legmagasabb iskolázottságúak úgy vélik: az olimpia iránt érdeklődők számára ez igen fontos értékkapcsolat, de nekik közel sem jelent olyan nagy tétet, mint másoknak. Feltételezhetően azért, mert az olimpiai sikereket ők tekintik legkevésbé egy nemzet megítélése elfogadható mércéjének.

A saját attitüd-skála második helyén azt az elvárást találjuk, hogy

a részt vevőmagyar sportolók minél több sportágban képviseljék hazánkat. A kérdezettek körében általában fontosnak tekintett motívum kapcsán minden csoport feltételezi, hogy ezt társadalmilag magasabbra értékelik, mint ahogyan ők maguk. Sajátos ítéletalkotású csoportot két dimenzió mentén is találtunk.



4. ábra

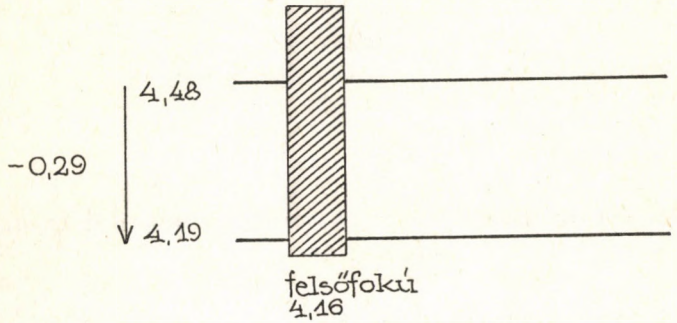
A részt vevő magyar sportolók minél több spoortágban képviseljék hazánkat

A sportaktivitás szerint azok ítéletalkotása tér el érdemleges mértékben a többi csoporttól, akik soha nem sportoltak. E dimenzió átlagos szórása 0,14, míg e csoport ítéletei (4,52 és 4,13) között - 0,39 skálapont mértékű leértékelést találunk. Ez azt jelzi, hogy a soha nem sportolók számára a képviseleti funkció lényegesen kisebb fontosságú, mint a most vagy korábban aktívan sportoló fiatalok körében. Az átlagos szóráshoz viszonyítva a leértékelés mértéke elsőrendű fontosságú különbséget jelez.

Hasonlóképpen az elsőrendű fontosságú leértékeléssel válik ki a különböző iskolázottságúak közül a nyolc általánosnál alacsonyabb végzettségű fiatalok csoportja. Az értékelő magatartás átlagos szórása e dimenzióban 0,13 skálapontnyi. A jellegzetesen eltérő ítéletű csoport a társadalmi attitüdöt 4,67-re becsüli, míg saját ítélete 4,40 skálapont. Az eltérés - 0,27 mértékű leértékelés.

Azt mondhatjuk, hogy a kissé leértékelt képviseleti funkció mintánk két csoportjában - a soha nem sportolók és a legalacsonyabb iskolázottságúak körében - az átlagostól jelentős mértékben eltérő magatartást vált ki. E csoportok számára ez az értékkapcsolat a többieknél is kisebb jelentőségű.

A figyelemmel kísért motívumok sorában a sok magyar győzelem a saját attitüd-skála harmadik helyén áll viszonylag magas (4,19) pontértékkel. A minta egésze igen magas (4,48) skálapontnyi társadalmi attitüdöt tételez erről az értékkapcsolatról. A kettő eltérése számottevő leértékelést eredményez, melynek átlagos szórása az iskolázottság mentén 0,27 pont.



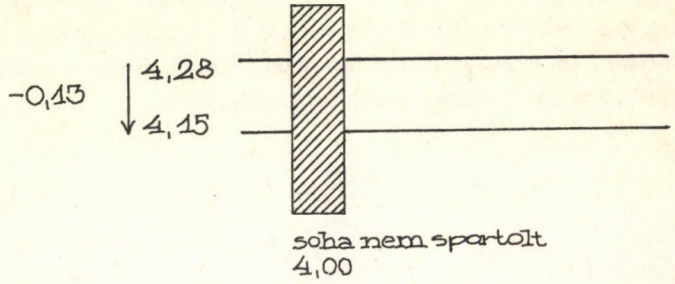
5. ábra

A részt vevő magyar sportolók sok győzelmet érjenek el

A szinte egyöntetű leértékelésből másodrendű fontosságú eltéréssel a felsőfokon iskolázottak kis csoportja válik ki. Náluk a feltételezett társadalmi attitüd magas értéke (4,62) és az átlagoshoz nagyon közeli (4,16) saját attitüd különbsége nyomán alakul ki a - 0,46 skálapontnyi leértékelés. Azt kell mondanunk, hogy számukra a sok magyar győzelem ugyanolyan fontos, mint a minta egészének, de az érdeklődő közönségről úgy vélekednek, hogy nekik ez jóval fontosabb, mint ahogyan ezt a megkérdezettek általában feltételezik. Az átlagosnál magasabb leértékelés esetükben a másokról feltételezett

nagyfokú pozitív attitüd eredménye.

Az előző motívumnál alig alacsonyabb a saját attitüd (4,15) pontértéke az önmagukhoz méltó szereplés követelményével kapcsolatban. A minta egésze 4,28 skálapontnyi társadalmi attitüdöt tételez erről az értékkapcsolatról, így mérsékelt (0,13) leértékelő magatartásról beszélhetünk.



6. ábra

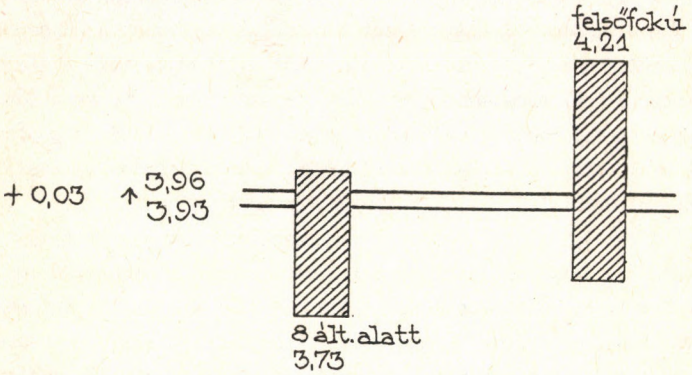
A részt vevő magyar sportolók saját korábbi eredményeiket legalább megközelítsék

A szinte egyöntetű leértékelési tendencián belül a sportaktivitás dimenziója menti csoportokra 0,15 mértékű átlagos szórást kaptunk. Elsőrendű fontosságú eltérést jelez a soha nem sportolt csoport - 0,38 mértékű leértékelése. Az átlagosnál magasabb (4,38) skálapontnyi társadalmi attitüdöt tételeznek erről az értékkapcsolatról, maguk pedig 4,00 pontos ítéletükkel alacsonyabbra értékelik az önmagukhoz méltó szereplést, mint a többi megkérdezett.

Azok, akik soha nem sportoltak és így nincs saját tapasztalatuk arról, hogy mekkora felelősség terheli azt a sportolót, aki legalább saját korábbi eredményét kívánja "hozni", ezt az értékkapcsolatot kevésbé becsülik, mint a többi megkérdezett. Ebből fakad az aktív sporttal most vagy korábban kapcsolatban álló társaik ítéletétől markánsan eltérő értékelésük.

A saját megítélés sorozatban az utolsó előtti helyen a fair-play-t

a mindenáron való győzelem elé helyező értékkapcsolatot találjuk. A 3,96 pontértékű saját attitüd mellett 3,93 pontnyi feltételezett társadalmi attitüdöt sorolnak a motívumhoz. Ennek nyomán a vizsgált értékkapcsolatok közül ez az egyetlen, amelynél - ha igen kis mértékben is! - általános felértékelő magatartás jellemzi a megkérdezetteket.



7. ábra

Hogy a fair-play-t a mindenáron való győzelem elé helyezzék

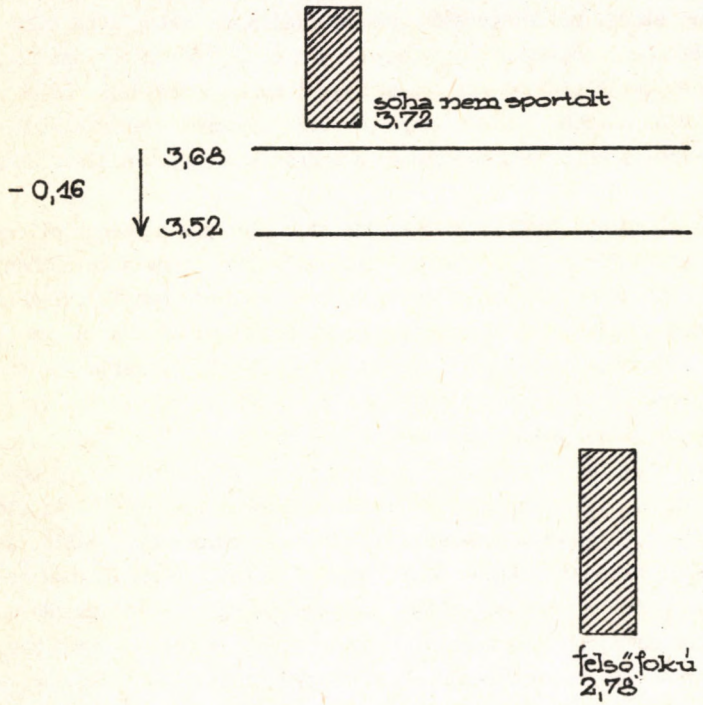
Az iskolázottság mentén az értékelő magatartás átlagos szórása 0,17, amitől két csoportnál is értelmezhető mértékben eltérő szórást találtunk. A tisztességes játék követelményét - másodrendű fontosságú eltéréssel - minden más csoporttéval ellenkező előjelű módon értékelik a nyolc osztálynál alacsonyabb iskolázottságúak. Míg általában alacsony mértékű felértékelés jellemzi a kérdezetteket ez a csoport - nem is elhanyagolható módon - leértékeli a fair-play értékkapcsolatot. Az érdeklődő közönségről 4,00 pontnyi attitüdöt tételeznek, míg saját attitüdjük 3,73 skálapont. Így értékelő magatartásuk - 0,27 pont - az egyetlen valóban fontos, inverz érték az összes vizsgált motívum valamennyi dimenzióban mért csoportítéletei között. Ez azt jelenti, hogy míg az eddigiekben bemutatott csoporteltérések az általános tendenciától jelentősen eltérő mértékű, de azonos előjelű értékelő magatartást jellemeztek,

itt viszont a megkérdezettek ítéleteivel homlokegyenest ellenkező véleménnyel van dolgunk. Magyarán: a fair-play - mellyel kapcsolatban a fiatalok attitüdje az eddigi értékkapcsolatoknál alacsonyabb - a gyengén iskolázottak körében korántsem számít fontos értéknek.

A felsőfokon iskolázottak e motívum értékelésében az ellenpólust alkotják. Ítéleteikben a feltételezett társadalmi attitüdöt a kérdezettek átlagánál alacsonyabbra (3,80) teszik, míg saját attitüdjük 4,21 skálaponttal minden más csoporténál magasabb. Nemcsak az iskolázottság, hanem a többi dimenzió mentén meglévő tagolódások valamennyi csoportjának ítéletét meghaladja az egyetemet-főiskolát végzettek értékítélete. A 0,17 átlagos szórástól elsőrendű fontosságú eltéréssel + 0,41 a felértékelés mértéke.

A két jelentős eltérés az iskolázottság mentén tapasztalt tendencia szélső értékeit jelzi. Együttvéve azt a megállapítást alapozzák meg, hogy az olimpián érvényesítendő fair-play elsősorban a magasabban iskolázottak számára jelent valóban fontos értékkapcsolatot. Ez egybecseng azzal a ténnyel, hogy a hat vizsgált motívum sorában az utolsó előtti saját attitüd mozzanatnak találtuk.

Az értékkapcsolat sorozat utolsó tagja az eredményekért járó magas jutalom lehetősége. Erről a motívumról a minta egésze a legalacsonyabb társadalmi ítéletet feltételezi (3,68) és saját attitüdjeként ennél is lesújtóbb (3,52) ítéletet alkot. Közöttük közepes mértékű (0,16 skálapontnyi) leértékelő magatartást találtunk. Az általános leértékelés dimenziónként számított átlagos szórásától csak másodrendű fontossággal eltérő csoportokat találtunk, ami arra utal, hogy a kérdezettek meglehetősen egységes ítéleteit a csoporthatárok kevéssé választják el egymástól. Utolsó ábránk az iskolázottság és a sportaktivitás mentén sajátos ítéletűnek mutatkozó egy-egy csoportról ad képet.



8. ábra

A részt vevő magyar sportolóknak esélyük legyen az eredményekért magas jutalomelérésére

Akik soha nem sportoltak - bár értékelő magatartásuk szintén nega- (- 0,22) - megengedőbbnek mutatkoztak, mint a most, vagy korábban sportoló kérdezettek. Jól látható, hogy mindkét attitüd (3,94, illetve 3,72) maga- a minta átlagánál. Negatív értékelésük így is éppen csak meghaladja a mértékű átlagos szórás másfélszeresét.

Hasonló helyzettel találkozunk az iskolázottság mentén mérhető el- sek esetében is, csak itt éppen a szigorúbb szemléletmód miatt lefelé el- (3,12, illetve 2,78) attitüd értékek mellett. A felsőfokon iskolázottak

a magas jutalom lehetőségét társadalmilag is alacsonyabban értékeltnek tételezik, mint a kérdezettek egészében véve, és saját attitüdjük - 0,34 skálapon nyival alacsonyabb. Ez az értékelő magatartás az e dimenzió mentén számított 0,22 pontnyi szórás másfélszeresét csak minimális mértékben lépi túl.

Meg kell jegyezzük, hogy egy inverz értékelő magatartású csoport it is van, de értékítéletük az átlagos szórással éppen megegyezik. Emiatt a nyol osztálynál alacsonyabb iskolázottságúak + 0,22 mértékű felértékelését nem tekinthetjük fontos különbségnek, csupán a szórás mértékének kialakításában volt szerepe.

Az olimpiához kötött értékkapcsolatok elemzése a csoporteltérések számbavétele alapján arra a megállapításra ad alapot, hogy a kezdetben bemutatott kettős attitüdsor és a közöttük mutatkozó értékelő magatartás-sorozat jól jellemzik mintánkat. A kérdezettek egészére számított adatok nem ellentétes tendenciájú nagy csoportok ítéleteit elfedő értékek, hiszen jelentős eltéseket leggyakrabban kis csoportoknál tapasztaltunk. A jellegzetes ítéletalkotású csoportok minden alkalommal széli helyzetűek.

Az olimpiai szerepléssel összefüggő érték-kapcsolatok fogadtatása eltér az általánosabb, élsport középpontú értékek megítélésétől. Az előző fejezetekben leírt szelektív ismeretmegőrzésről, az emlékezetre méltó, és örömteli eredményekről kapott képünk megértéséhez az érték-vizsgálatnak ez a rész értelmezési segítséget nyújt. Véleményünk szerint ugyanis nem csupán a tömegkommunikációs beszámolók hatását jelzi az eredményközpontú és azon belül is kompenzáló funkciójú ismeretmegőrzés, élményfeldolgozás. Mint láttuk, a fiatalok ítéletalkotási késztetései olyan értékrendre támaszkodnak, melyben a kompenzációs funkciónak, a képviseleti elvnek és a győzelemnek más értékeknél fontosabb szerepük van.

Ugyanakkor azt is láttuk, hogy az értékvizsgálat két összetevője egymásnak ellentmondó tendenciákat is felszínre hozott. Az általánosabb, konkrét közelmúltbeli eseményekhez nem kötődő értékek megítélésekor a kérdezettek kevésbé nyers sportvilág iránti elkötelezettségüket mutatták fel, mint amikor az olimpiához kapcsolódó értékekről kérdeztük őket. Úgy gondolom, hogy ez ner

véletlenül hasonlít ahhoz az ellentmondáshoz, mint amit a sportpolitikai koncepciókat meghirdető határozatok és a magyar sportélet eseményei között gyakorta felfedezhetünk. De ezzel már kutatásunk illetékességi területének határához érkeztünk, hiszen munkánkkal nem vállalkoztunk többre, mint amit elvégeztünk. A fiataloknak a szöuli olimpiára vonatkozó ismereteit, azok forrásait és a hátterükből feltárható értékmozzanatokat kívántuk megismerni.

IRODALOM

1. Balyi I. - Heleszta S.: A testkultúra társadalmi funkciói. (Testneveléstudomány, 1973. 3. 13-29.)
2. Földesiné Szabó Gy.: Magyar olimpikonok önmagukról és a sportról. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Bp. 1984.
3. Frenkl R.: A sportorvoslás időszerű kérdései. (A testnevelés és a sport időszerű kérdései 1982. 26. 5-19.)
4. Gyárfás T. (szerk.): Az olimpiák árnyai. MA-Produkt Kereskedelmi Iroda. Bp. 1984.
5. Gyárfás T. (szerk.): Olimpiai kalauz. Magyar Olimpiai Bizottság-IPV T.O. Bp. 1988.
6. Gyárfás T. (szerk.): Olimpia 1988. Magyar Olimpiai Bizottság-IPV T.O. Bp. 1988.
7. Lépesfalvi Z. - Pilhál Gy.: Az elveszett ezüst. Magyar Világ. Bp. 1988.
8. Schiller J.: A sportszociológia néhány kérdése. Sport. Bp. 1978.

DIÓSI, Pál

Baron De Coubertin does not understand his grandchildren

The results of a national survey with representative sample of 1000 young persons is summarized. Before the Seoul Olympic Games their opinion was asked about the boycott of Los Angeles Olympic Games, as far as the absence of the Hungarian athletes. Analyzing the reception of the mass media communications about the Seoul Olympic Games, the reasons are listed, why the true media of the XXIVth Olympic Games were the television. The symbolic value of the successes of the Hungarian athletes is discussed, in relation to their effect in raising the feeling of self-worth. Thus the young persons became satisfied, with small energy investment, in spite of the scarse information received. The connection between the scarse and selective information of the results and the contradiction of value judgements in relation to the top sport in general and to the Olympic sport in particular is discussed.

ДИОШИ, Пал

Барон Кубертен не понимает своих внуков

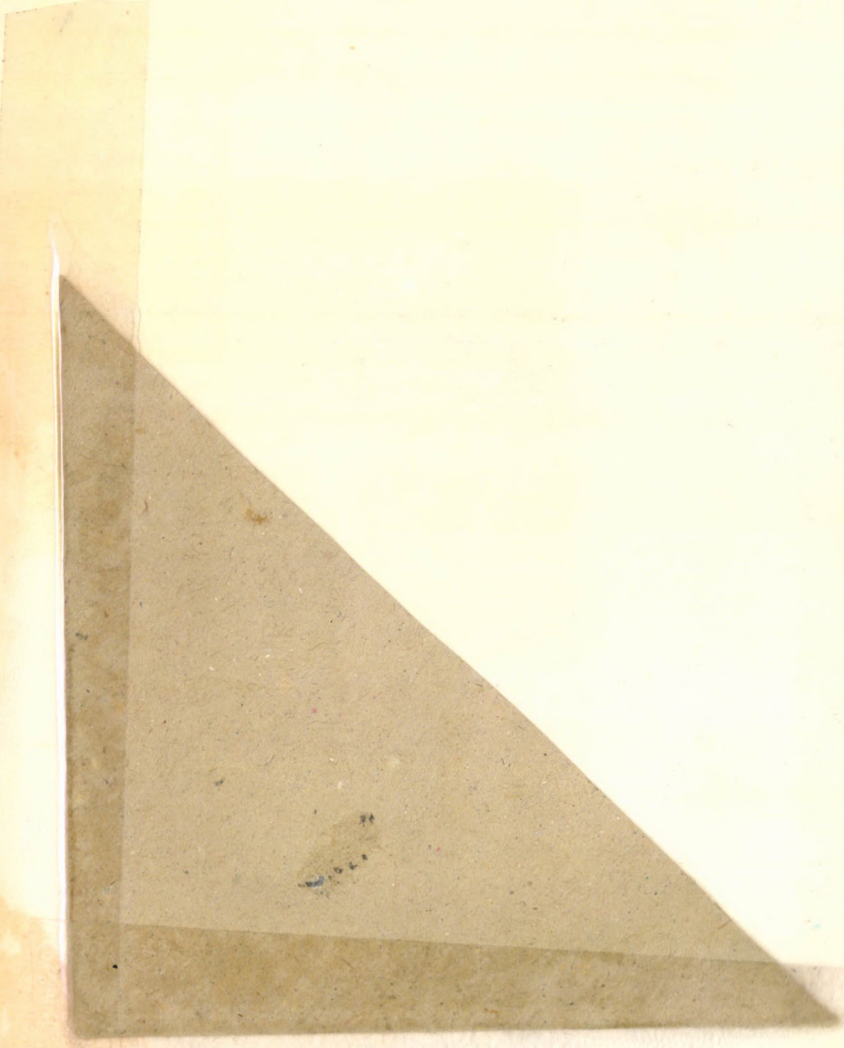
В своей работе автор суммирует результаты личного репрезентативного исследования в области молодёжи в Венгрии. Он описывает мнение венгерских молодых о бойкотте Олимпиады в Лос Анджелес перед олимпийскими играми в Сэуле. Анализируя работы массовой коммуникации, сообщающей об Олимпиаде в Сэуле покажет причины, которые делали телевидение настоящей медией 24. олимпийских игр. Он опишет символичное, самооценку увеличающее влияние результатов венгерских спортсменов, которое делало возможным, чтобы молодые стали удовлетрарёнными с помощью затраты немного энергии при небольшого масштаба знания фактов. Наконец пишет автор о том, какую связь имеет селективное и неудовлетворимое знание результатов к противоречию между оценочными суждениев, связанным большим спортом, и ценностями, связанными Олимпиадой.

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei



Budapest
1990/2

80 90.X1.5
877 8.593



2009

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei



Budapest
1990/2

10042179
TF Könyvtár

A szerkesztőbizottság tagjai

Dr. GOMBOCZ János, DUBECZ József, KRASOVEC Ferenc,
dr. KUDAR Katalin, dr. MILTÉNYI Márta, NAGY Tamásné,
dr. OROSZ Pál, PÉNZES Margit, SCHULEK Ágoston,
SZÉCSÉNYINÉ dr. FEKETE Irén

A szerkesztőbizottság elnöke:

FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Gyöngyi

Szerkesztő:

dr. MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:

dr. RADNÓTI Róbert

Szerkesztőség: 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői:

Dr. FARMOSI István tudományos főmunkatárs, FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Gyöngyi egyetemi tanár, GAJDOŠ, Anton egyetemi adjunktus (Pozsony), dr. HARSÁNYI László vezetőedző (Pécs), HAVELANGE, Joao a FIFA elnöke, HORVÁTH Beáta egyetemi tanársegéd, JALECZ Ede egyetemi docens (Nyitra), JANKOVICS Júlia testnevelő tanár (Budapest), LAKATOS Miklós szociológus (Budapest), LAKI László szociológus (Budapest), dr. LEITNER József a Magyar Diáksportszövetség elnöke (Budapest), dr. MAKSZIN Imre egyetemi docens, MOCSAI Lajos egyetemi adjunktus, NAGYNÉ KOVÁCS Ildikó egyetemi adjunktus, dr. OZSVÁTH Ferenc főiskolai tanár (Kaposvár), dr. OZSVÁTH Károly testnevelő tanár (Budapest), dr. RIGLER Endre egyetemi docens, dr. SIPOS Kornél tudományos főmunkatárs, SZKRIPKO, Anatolij Dmitrijevics főiskolai docens (Minszk), ÚJVÁRI József statisztikus (Budapest, KSH).



8.593

A fedéllapot MOLNÁR Ottó tervezte.

ISSN 0866-2401

A TF közleményei előfizethetők a HungáriaSport Reklám és Marketing Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Andrássy út 6.), ahol egyes korábban megjelent számok is megvásárolhatók.

Kiadja a Magyar Testnevelési Egyetem, 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kiadásért felel a TF rektora
Készült a TF sokszorosítójában.
Terjedelem: 23,20 A/5 ív. Példányszam: 500.

TARTALOM

LAKI László - LAKATOS Miklós - ÚJVÁRI József: A magyar népesség testedzési és sportolási szokásai 11

JANKOVICS Júlia: A tanulóifjúság testneveléssel és sporttal kapcsolatos attitűdjei (A Győr-Sopron megyei kérdőíves felmérés tapasztalatai) .. 31

HARSÁNYI László: A sporttehetség gondozásának útjai 65

OZSVÁTH Ferenc: Az alsó tagozatos tanulók képességfejlesztésének eredményei hároméves kísérleti program alkalmazásával 85

NAGYNÉ KOVÁCS Ildikó: Kiegészítő gondolatok Az alsó tagozatos tanulók képességfejlesztésének eredményei hároméves kisérleti program alkalmazásával című tanulmányhoz 123

SZKRIPKO, Anatolij Dmitrijevics: Technikai eszközök a hallgatók testnevelésében és sportjában 125

MOCSAI Lajos: A kézilabda-mérkőzés játékelemeinek számítógépes teljesítménydiagnosztizálása 141

FARMOSI István: Az edzésközpontokban foglalkoztatott fiúk és lányok motoros és szocioökonómiai vizsgálatának tapasztalatai 159

GAJDOŠ, Anton: A legnehezebb elemek fejlődése a nyújtón .. 177

Műhely-Tájékoztatás

Joao Havelange beszéde díszdoktorrá avatása alkalmával. (Budapest, 1989. október 28.) .. 203

JALECZ Ede: A női kosárlabdázók optimális felkészítési modelljének hatékonysági vizsgálata egyéves edzésterv alapján (Kandidátusi értekezés tézisei) 207

HORVÁTH Beáta: Körkép az innsbrucki sportszakemberképzésről (Egy tanulmányút tapasztalatai) 221

LEITNER József: Magyarországi tapasztalatok a női súlyemelésről 227

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi: Egy megrázó könyv magyar kiadása elé 237

Beszámolók

OZSVÁTH Károly: A Testnevelési Főiskolák Nemzetközi Szervezetének (AIESEP) 1989. évi világkongresszusa (Jyväskylä, 1989. június 17-21) 241

SIPOS Kornél: Az European Health Psychology Society (EHPS) Életmód és egészség című 3. nemzetközi konferenciája (Utrecht, 1989. június 28-30.) 247

MAKSZIN Imre: Tanulmányút a Német Sportszövetségnél (Frankfurt/Main, 1989. szeptember 4-11.) 251

Melléklet

RIGLER Endre: Röplabdázók felmérő eljárásai

CONTENTS

LAKI, László - LAKATOS, Miklós - ÚJVÁRI, József: Habits of the Hungarian population in sport and in the physical training. 11

JANKOVICS, Júlia: Attitudes of the students in the sport and in the physical training.(Experiences of an inquisitve examination in the county Győr-Sopron). 31

HARSÁNYI, László: The ways of the sport-talents' management. 65

OZSVÁTH, Ferenc: The capability-development's results of the lower section-pupils by a 3-years programme. 85

NAGYNÉ KOVÁCS, Ildikó: Completing ideas for the study entitled: The capability-development's results of the lower section-pupils by a 3-years programme. 123

SCRIPCO, Anatoli Dmitrievich: Technical means in the physical education and the sport of the pupils. 125

MOCSAI, Lajos: The output-diagnosy of the handball-match' game-components by computer. 141

FARMOSI, István: Experiences of the motoric and socio-economical investigation of boys and girls in the training-centers. 159

GAJDOŠ, Anton: Development of the most difficult elements on the horizontal bar..... 177

Information

Address of Joao Havelange at the occasion of handing over his h.c. doctoral diploma (Budapest, October 28th, 1989) 203

JALECZ, Ede: Effectivity-investigation of the optimal preparation's modell of the women's basketball players according to a one year's training - project. (Theses of a candidature - dissertation). 207

HORVÁTH, Beáta: Panorama about the sport's expert training in Innsbruck (Experiences of a study - tour). 221

LEITNER, József: The women's weightlifting's experiences in Hungary. 227

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Preview to the Hungarian edition of a moving book..... 237

Reports

OZSVÁTH, Károly: World Congress of the International Association of P. E. Colleges (AIESEP) (Jyväskylä, June 17-21th, 1989.) 241

SIPOS, Kornél: Third International Conference of the European Health Psychology Society (EHPS) entitled: Mode of life and Healthy. (Utrecht, June 28-30th, 1989.)... 247

MAKSZIN, Imre: Study - tour at the German Sport-Union (Frankfurt/Main, September 4-11th, 1989.). 251

Supplement

RIGLER, Endre: Observating methods of the volleyball players

INHALT

LAKI, László - LAKATOS, Miklós - ÚJVÁRI, József: Die Körperkulturs- und Sportsgewonheiten der ungarischen Bevölkerung 11

JANKOVICS, Júlia: Die Attitüds der Schuljugend in der Körpererziehung und im Sport (Erfahrungen einer Fragebogen-Nachforschung im Komitat Győr-Sopron) 31

HARSÁNYI, László: Die Betreuungsarten des Sporttalentes .. 65

OZSVÁTH, Ferenc: Die Ergebnisse der Fähigkeitsentwicklungen der Schüler in der Grundstufe; Durchführung einer 3-jährigen Versuchsprogramms 85

NAGYNÉ KOVÁCS, Ildikó: Ergänzungsideen zu Studien Die Ergebnisse der Fähigkeitsentwicklung der Schüler in der Grundstufe; Durchführung einer 3-jährigen Versuchsprogramms 123

SKRIPKO, Anatoli Dmitrijewitsch: Technische Mittel im Sport und in der Körpererziehung der Studenten 125

MOCSAI, Lajos: Die Leistungsdiagnosthik der Handballspielelemente mit Computer 141

FARMOSI, István: Die Erfahrungen der motorischen und sozio-ökonomischen Prüfungen von Mädchen und Jugen in den Trainingszentren 159

GAJDOŠ, Anton: Die Entwicklung der Schwersten Elemente auf dem Reck 177

Information

Antrittsvorlesung von Joao Havelange zum Ehrendoktor in Budapest am 28. Oktober 1989. 203

JALECZ, Ede: Die Wirksamkeitsprüfung der optimalen Vorbereitungsmethode von Frauen im Basketball, aufgrund eines 1-jährigen Trainingsplanes (These der Kandidatdissertation) 207

HORVÁTH, Beáta: Rundschau über die Sportfachmannausbildung in Innsbruck (Erfahrungen einer Studienreise) 221

LEITNER, József: Erfahrungen in Ungarn über dem Gewichtheben bei Frauen 227

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Vor der Ausgabe eines erschütternden Buches 237

Berichte

OZSVÁTH, Károly: Weltkongress des Internationalen Verbands der Hochschulen für Körpererziehung (AIESEP) (Jyväskylä, 17-21. Juni 1989.) .. 241

SIPOS, Kornél: Dritte Internationale Konferenz des European Health Psychology Society (EHPS) unter dem Titel Lebensführung und Gesundheit (Utrecht, 28-30. Juni 1989).... 247

MAKSZIN, Imre: Studienreise bei dem Deutschen Sportsbund (Frankfurt/Main, 4-11. September 1989.) .. 251

Beilage

RIGLER, Endre: Beobachtungsweise von Volleyballspielern

СОДЕРЖАНИЕ

ЛАКИ,Ласло - ЛАКАТОШ,Миклош - УЙВАРИ,Йожеф: Привычки тренировки и занятия спортом венгерского населения.....11

ЯНКОВИЧ, Юлия: Аттитюды связанные с физической культурой и занятия спортом учащихся молодёжи /Опыты анкетного измерения в области Дьёр-Шопрон/.....31

ХАРШАНИ,Ласло: Пути ухаживания за спортивными талантами.....65

ОЖВАТ,Ференц: Результаты развития способностей в начальных классах с применением трёхлетней исследовательской программы.....85

НАДЬНЕ КОВАЧ,Ильдико: Дополнительные размышления к работе Ожват Ференца под заглавием:"Результаты развития способностей в начальных классах с применением трехлетней исследовательской программы".....123

СКРИПКО,Анатолий Дмитриевич:Технические средства в физической культуре и спорте студентов.....125.

МОЧАИ,Лайош: Компютерная диагностика мощности элементов игры на матчах по гандболу.....141.

ФАРМОШИ,Иштван: Опыты моторных и социоэкономических исследований у парней и девушек, занимающихся в тренировочных центрах.....159.

ГАЙДОШ,Антон: Развитие труднейших элементов выполняемых на перекладине.....177

ИНФОРМАЦИЯ

Вступительная речь И.Гавеланжа присвоения звания почётного доктора /28.октября 1989 г. Будапешт/.....203

ЯЛЕЙ,Эде: Исследование эффективности моделя оптимальной подготовки баскетболисток на основе годичной программы тренировки/Тезисы кандидатской диссертации/.....207

ГОРВАТ,Беата: Панорама подготовки спортивных специалистов в Иннсбруке/Опыты научной командировки/.....221

ЛЕЙТНЕР,Йожеф: Венгерские опыты о женских штангистах 227

ФЕЛЬДЕШИНЕ САБО,Дьёнди: Об одной потрясающей книге..... 237

ОТЧЁТЫ

ОЖВАТ,Карой: Мировой конгресс Союза Институтов Физической I989 года/I7-22 июня I989г. Йевескала/241

ШИПОШ,Корнел: 3.международная конференция Здоровье и образ жизни /28-30 июня I989г. Утрехт/..247

МАКСИН,Имре: Научная командировка в Немецком Спортивном Союзе/4-II сентября I989г. Франкфурт-Майн/ 251

ПРИЛОЖЕНИЕ

РИГЛЕР,Эндре: Измерительные способы волейболистов

LAKI László - LAKATOS Miklós - NÁVÁRI József

A MAGYAR NÉPESSÉG TESTEDZÉSI ÉS SPORTOLÁSI SZOKÁSAI

1. Bevezető

A Központi Statisztikai Hivatal igen hosszú ideje rendszeresen lakossági kérdőíves felvételeket végez a legkülönbözőbb társadalmi-gazdasági problémák megismerésére. Erre elsősorban azért van szükség - a sportolás, testedzés jelenségének megismerése szempontjából is -, mivel az intézményi adatgyűjteseknek számos korlátja létezik abból adódóan, hogy bizonyos típusú információk kizárólag magánszemélyektől, családoktól, háztartásoktól, tehát közvetlenül csak a lakosságtól szerezhetők be. Így például számos adatfelvétel foglalkozott a lakosság jövedelmi, vagyoni helyzetével, a háztartások pénzügyi gazdálkodásának jelenségeivel, a lakáshelyzettel, egyes speciális jellemzőkkel bíró társadalmi csoportokkal, a népesség egészségi állapotának fontos jellemzőivel, és így tovább.

A kérdőíves felvételek lebonyolításának színvonalasabbá tételére a Hivatalban a hetvenes évek közepén létrehozták az ún. Egységes Lakossági Adatfelvételi Rendszert (továbbiakban: ELAR), amelynek főbb jellemzői a következőkben fogalmazhatók meg:

1.1 Az ELAR rendszer tulajdonképpen egy országosan reprezentatív kb. 0,5 %-os minta, amelyben így képviselve van a társadalom minden fontosabb népességcsoportja és területi egysége. (A minta kiválasztása mindig az aktuálisan utolsó népszámlálás adatai alapján történik, így tehát a nyolcvanas években működő minta az 1980-as népszámlálásból nyerhető fontosabb jellemzők, paraméterek alapján készült, mégpedig alapvetően a település nagyságrendje és a fontosabb társadalmi rétegek, csoportok figyelembevételével.)

1.2 A mintába került településeken mindenhol ún. számlálókörzetek vannak kialakítva, amelyekben az összeírást egy állandó kérdezőbiztosi hálózat látja el, természetesen a mintában levő lakások, az ezekben élő háztartások folyamatosan cserélődnek az évek folyamán, ezzel el lehet kerülni a mintába került személyek túlzott megterhelését, a minta "kifáradását", s ezzel az adatok minőségének romlását.

1.3 Az adatfelvételek lebonyolítása a KSH megyei igazgatóságainak megfelelő részlegeinek vezetésével történik, ők végzik a kérdezőbiztosok felkészítését, az adatfelvétel ellenőrzését, összegyűjtik a kitöltött kérdőíveket, eljuttatják az adatfelvétel felelőseihez, akik az adatfeldolgozást és elemzést végzik.

1.4 A sportolási szokásokat az 1986. évben "Egészségi állapot 1986" című felvétel keretében kérdeztük. A megkérdezettek három sporttevékenységet jelölhettek meg. Felhívtuk a figyelmet, hogy ne csak a "hagyományos" sporttevékenységeket jegyezzék be (pl. úszás, futás, labdarúgás, kézilabda, vívás) hanem az egyéb ún. "szabadidős" tevékenységeket is. Így be kellett írni a kirándulást, a kocogást, a kondicionáló tornát stb., vagyis minden

olyan tevékenységet, amely testedzésnek, sportolásnak minősíthető. Ugyanakkor jeleztük, hogy a sporttevékenységhez nem kerülhetnek bejegyzésre olyan jellegű tevékenységek mint például a séta, a kerti munka stb.

2. A különböző társadalmi-foglalkozási rétegek sportolási szokásai

Úgy gondoljuk, hogy egy ország lakosságának sportolási szokásairól - és ezzel összefüggésben életviteléről, életmódjáról, mindennapjairól - a legtöbbet talán azon társadalmi-foglalkozási csoportok erre vonatkozó adataiból tudhatunk meg, amelyek aktív kereső-termelőtevékenységet folytatnak. Ugyanis ezen csoportok legfőbb és legtöbb időt lekötő tevékenysége a társadalom újratermelésében való folyamatos és aktív részvétel, és így az ő sportolási szokásaikról szóló adatok betekintést engednek abba a folyamatba, amelyet a legrövidebben és legkifejezőbben a "munkaerő újratermelődésének" nevezünk. Betekintést nyerhetünk abba, hogy a társadalmi újratermelésben aktívan és folyamatosan résztvevők miként termelik újra saját magukat. Másként fogalmazva, hogy miként élnek vagy élhetnek, és miként használják vagy használhatják ki azokat a lehetőségeket, amelyeket a rendszeres testedzés és sport nyújthat munkavégzőképességük (napi, heti, évi) megújításában: a pihenésben, a felüdülésben, az idegi - fizikai - szellemi megterhelés elviselésében, a munka- és lakóhelyi ártalmak ellensúlyozásában stb. Ily módon ezek az adatok nemcsak az egyének vagy az általuk megjelenített foglalkozási rétegek mindennapi élete reprodukcióját minősítik a vizsgált szempontból, hanem magát a társadalmat is, hiszen információt szolgáltatnak arról, hogy a társadalom ténylegesen milyen jelentőséget tulajdonít a testedzésnek és sportnak a társadalmi újratermelésben aktívan részt vevő dolgozói illetve, hogy ténylegesen milyen lehetőségeket biztosít erre a különböző helyzetben lévő társadalmi-foglalkozási rétegek és csoportok esetében.

Könnyen belátható, hogy a vizsgált szempontból sem a felnövekvő és tanuló generációk csoportjai, sem a munkából már kikerült nyugdíjasok csoportja nem tekinthető "tipikusnak". A diákok élete a társadalomban különlegesnek mondható a testedzés és sportolás oldaláról, mivel egyrészt az iskola ezt hivatalosan kötelező tevékenységként előírja számukra (testnevelés óra) és ehhez létesítményi, pénzügyi stb. normákat is rendel, másrészt - különféle megfontolásokból hivatalosan ösztönzi és támogatja a szabadidőben végzett sportolást. A társadalom, tehát számukra intézményesen előírja a rendszeres testedzést és sportolást és azt ellenőrzi is.

A nyugdíjasok, vagy a munkából más módon kikerült inaktívak testedzési és sportolási szokásai az életkor és az egészségi állapot miatt nem tekinthetők "tipikusnak", jól lehet vitathatatlanul információt hordoznak az életminőségről, arról, hogy a munkából visszavonultak miként élnek és élhetnek a testi és szellemi kondíció fenntartásában, az egészség megőrzésében stb. oly fontos szerepet játszó ezen eszközökkel.

Nos, az adatok szerint az aktív keresőknek egytizede állította magáról, hogy végez valamilyen testedzést, testmozgást vagy sporttevékenységet. E nem túl magasnak tekinthető arány mögött azonban társadalmi-foglalkozási rétegenként jelentős különbségek húzódnak meg. Mivel ennek egyik legszembeötlőbb megnyilvánulása a szélsőséges különbségek mellett - lásd a mezőgazdasági betaní-

1. táblázat

Az aktív keresők sportolási szokásai társadalmi-foglalkozási rétegek szerint

(%)

Társadalmi-foglalkozási rétegek	Összesen	Sportol	Nem sportol
Vezető, irányító	100,0	17,0	83,0
Értelmiség	100,0	25,2	74,8
Egyéb szellemi foglalkozású	100,0	12,3	87,7
Közvetlen termelésirányító	100,0	11,2	88,8
Középiskolai vagy magasabb végzettségű szakmunkás	100,0	18,0	82,0
Középiskolánál alacsonyabb végzettségű szakmunkás	100,0	11,1	88,9
Betanított munkás	100,0	5,1	94,9
Segédmunkás	100,0	5,3	94,7
Mezőgazdasági közvetlen termelésirányító	100,0	13,8	86,2
Középiskolai vagy magasabb végzettségű mezőgazdasági szakmunkás	100,0	11,6	88,4
Középiskolánál alacsonyabb végzettségű mezőgazdasági szakmunkás	100,0	3,9	96,1
Mezőgazdasági betanított munkás	100,0	1,1	98,9
Mezőgazdasági segédmunkás	100,0	0,9	99,1
Kistermelő	100,0	6,8	93,2
Aktív kereső összesen	100,0	10,2	89,8

tott és segédmunkások és az értelmiség közti 25-szörös eltérést az utóbbiak javára - és miatt, hogy végül is nincs "átlagos", az átlagot tipikusan megjelenítő vagy hordozó társadalmi-foglalkozási réteg, ezt alapul véve első megközelítésként durván három nagyobb csoportot lehet elkülöníteni:

- "magasan" az átlag felettiek:
  - vezetők, irányítók,
  - értelmiségiek,
  - középiskolai vagy magasabb végzettségű nem mezőgazdasági szakmunkások,
- "némileg" az átlag felettiek:
  - egyéb szellemi foglalkozásúak, közvetlen termelésirányítók, (mezőgazdaságiak és nem mezőgazdaságiak is),
  - középiskolánál alacsonyabb végzettségű nem mezőgazdasági szakmunkások,
- "messze" az átlag alattiak:
  - kistermelők,
  - középiskolánál alacsonyabb végzettségű mezőgazdasági szakmunkások,
  - mezőgazdasági és nem mezőgazdasági betanított és segédmunkások.

Bár a fenti rétegmegnevezések alá besorolt társadalmi-foglalkozási rétegek között jellemzőiket tekintve több vonatkozásban is számottevő különbségek mutathatók ki - például a tevékenység szellemi vagy fizikai volta, szakképzettség megléte vagy hiánya - mi ezek közül az iskolázottságbeli eltérések fontosságára hívnánk fel a figyelmet. Természetesen tisztában vagyunk azzal, hogy ez a tényező nem önmagában más tényezőktől függetlenül vagy automatikusan hat a sportolási szokásokra - erről később bővebben lesz szó -, az azonban már e durva, de éppen a legjellemzőbb vonásokat kiemelő - besorolás - alapján is látható, hogy a besorolásban az iskolázottságnak jelentős szerep jut.

A különbozo retegek kozti ilyen mérvű eltérések egyik lehetséges oka- es hordozójaként számításba kell vennünk a rétegek nemenkénti összetételét, hiszen az eddigi kutatások azt mutatták, hogy a férfiak és nők sportolási szokásai jelentősen eltérnek egymástól. Ily módon a főként nőket magába foglaló foglalkozási rétegek sportolási szokásaiban ez nem dominál, míg más esetekben a férfiak sportolási szokásai a túlsúlyosak.

Az egyes társadalmi-foglalkozási rétegek nemenkénti bontása - lásd a 2. táblázatot - valóban alátámasztja ezt a feltételezést. Például az egyéb szellemi foglalkozású réteg, mely döntően női munkaerőt alkalmaz, éppen a nőknek a férfiakénál jelentősen alacsonyabb sportolása miatt "marad" le ilyen mértékben a többi szellemi rétegtől. Hasonló módon, csak ellenkező irányzatot mutatva a vezető, irányító, a nem mezőgazdasági szakmunkások vagy a mezőgazdasági termelésirányítók és a középiskolai vagy magasabb végzettségű szakmunkás

2. táblázat

Az aktív keresők sportolási szokásai, társadalmi-foglalkozási réteg és nem szerint

(%)

Társadalmi-foglalkozási rétegek	Férfi			Nő		
	sportol	nem sportol	összes	sportol	nem sportol	összes
Vezető, irányító	18,8	81,2	100,0	13,4	86,6	100,0
Értelmiség	31,8	68,2	100,0	19,2	80,8	100,0
Egyéb szellemi foglalkozású	19,1	80,9	100,0	10,4	89,6	100,0
Közvetlen termelésirányító	14,8	85,2	100,0	4,2	95,8	100,0
Középiskolai vagy magasabb végzettségű szakmunkás	19,8	80,2	100,0	12,8	87,2	100,0
Középiskolánál alacsonyabb végzettségű szakmunkás	12,3	87,7	100,0	5,5	94,5	100,0
Betanított munkás	9,0	91,0	100,0	2,3	97,7	100,0
Segédmunkás	8,5	91,5	100,0	1,7	98,8	100,0
Mezőgazdasági közvetlen termelésirányító	14,7	85,3	100,0	x	x	x
Középiskolai vagy magasabb vegzettségű mezőgazdasági szakmunkás	12,0	88,0	100,0	x	x	x
Középiskolánál alacsonyabb végzettségű mezőgazdasági szakmunkás	3,6	96,4	100,0	7,2	92,8	100,0
Mezőgazdasági betanított munkás	1,6	98,4	100,0	0,4	99,6	100,0
Mezőgazdasági segédmunkás	2,1	97,9	100,0	xx	100,0	100,0
Kistermelő	9,7	90,3	100,0	2,3	97,7	100,0
Aktív kereső összesen	12,9	87,1	100,0	6,8	93,2	100,0

Jelölések: x - kicsi az elemszám

rétegek a férfiak túlsúlyát hordozva mutatják ezen rétegek sportolási szokásait.

A nők magas foglalkoztatottsága, az aktív keresőkön belüli magas aránya általában is jelentős befolyást gyakorol e statisztikai besorolási csoport (az aktív keresőkről van szó) egésze sportolási szokási arányának alakítására, hiszen mint a 2. táblázat is mutatja - az aktív kereső nőknek mindössze 7 százaléka sportol. Ez olyan alacsony érték, hogy az előző besorolásunkat használva ezt csak a "messze" az átlag alattiak csoportjába sorolhatnánk be, így ezen alacsony értéke a férfiaknak a nőkénél csaknem kétszeres (13 %), tehát az utóbbihoz képest nagyon jelentős arányú.

Ha ezt a problémát a társadalmi-foglalkozási rétegek nemekre jellemző sportolási szerkezete oldaláról közelítjük meg, akkor azt látjuk, hogy a sportolás elterjedtsége mind a férfiaknál, mind a nőknél nagyon hasonlóan alakul, vagyis azon rétegekben, ahol a sportoló férfiak aránya magas, ott a sportoló nőké is az, és fordítva, ahol a férfiak kevéssé sportolnak, ott a nők is. Ezen irányzat érvénye mellett néhány további összefüggésre külön is érdemes felhívni a figyelmet. Egyrészt arra, hogy az értelmiség mind a két nemnél az átlagot meghaladó mértékben sportol, a férfiak 32, a nők 19 százaléka. Másrészt arra, hogy mind a férfiaknál, mind a nőknél általában a mezőgazdaságban foglalkoztatottak, de különösen a mezőgazdasági betanított és segédmunkások között alacsony (1-2 %) a sportolók aránya. E rétegek esetében jószerivel nem is beszélhetünk sportolásról. Továbbá arra, hogy a nőknél - a férfiakkal némileg ellentétben - a nem mezőgazdasági betanított és segédmunkások között is olyan alacsony azok aránya, akik sportolnak vagy végeznek valamilyen testmozgást (2 % körüli), hogy e tekintetben a mezőgazdasági betanított és segédmunkások rétegéhez sokkal közelebb állnak, mint saját rétegük férfi népességéhez (Ez a tény annál is inkább megfontolandó, mert ezek a rétegek a női, kiváltképpen a szakképzetlen női munkaerő legnagyobb felvevői és foglalkoztatói.) Mindent egybevéve megállapítható, hogy a sportolás és testedzés elterjedtségében a nemeknek ugyan fontos szerepe van - a férfiak és nők sportolásának gyakorisága jelentősen különbözik egymástól az előbbiek előnyével -, azonban ez az összefüggés csak rétegspecifikus megszorítással érvényes.

Nézzük most meg egy további fontos tényező szerepét a sportolási szokások alakításában, nevezetesen a lakóhely településtípusáét. Ennek befolyásoló szerepéről eddig is tudtunk /2/, és az e mögött meghúzódó okokról is, vagyis arról, hogy az elmúlt évtizedek sajátos fejlesztési gyakorlata - ide értve a terület, település, ipar, infrastrukúra - következtében a város és falu közötti különbségek nemhogy nem csökkentek, ellenkezőleg növekedtek. /3/ Nem mindegy tehát témánk vonatkozásában sem, hogy ki, hol lakik, hiszen - nem tagadva más, a sportolási szokások elterjedését kondicionáló tényező és mechanizmus szerepének fontosságát - a lakóhely a létesítmények és lehetőségek kínálta oldaláról sok minden meghatároz.

Az adatok valóban a településtípus jelentős differenciáló szerepére utalnak, hiszen amíg a községekben lakó aktív keresőknek mindössze 6,5 százaléka sportol, addig a városokban ennek a duplája (13 %), Budapesten pedig 18 százaléka. Budapesten az aktív keresők átlagához képest kedvező helyzetről számolhatunk be, hiszen minden egyes rétegben magasabb a sportolók aránya, mint a

3. táblázat

Az inaktív keresők és eltartottak sportolási szokásai nemek szerint

(%)

Inaktív kereső, eltartott	Összesen		Nő		Férfi	
	sportol	nem sportol	sportol	nem sportol	sportol	nem sportol
	az adott kategória összesenjének százalékában					
Gyed-en, Gyes-en lévő	4,9	95,1	4,9	95,1	xx	xx
Saját jogú nyugdíjas	2,7	97,3	2,9	97,1	2,6	97,4
Egyéb inaktív kereső	0,9	99,1	0,9	99,1	2,5	97,5
Egyéb eltartott	2,1	97,9	1,4	98,6	15,2	84,8
Iskolába nem járó 0-14 éves gyerek	2,7	97,3	3,3	96,7	2,2	97,8
Általános iskolai tanuló	27,9	72,1	24,7	75,3	30,9	69,1
Szakmunkástanuló	34,8	65,2	22,7	77,3	41,0	59,0
Középfokú szakiskolai tanuló	33,7	66,3	28,7	71,3	54,0	46,0
Középiskolai tanuló	46,4	53,6	39,0	61,0	56,8	43,2
Felsőfokú tanintézeti tanuló	47,9	52,1	42,7	57,3	53,0	47,0
Tanuló, összesen:	31,9	68,1	27,6	72,4	36,0	64,0

Jelölés: xx = nincs adat



hivatkozott átlag (10 %). Ez részben annak is köszönhető, hogy a társadalmi-foglalkozási szerkezet a fővárosban egyoldalú, pontosabban, hogy a mezőgazdaságban dolgozó rétegek súlya elenyésző. Nyilván ez a tényező - mármint a mezőgazdaságban foglalkoztatottak alacsony aránya a városok esetében is érezteti jótékony hatását, míg a községeknél a foglalkozási szerkezet ellenkező jellegű egyoldalúsága, vagyis a mezőgazdaságban dolgozók magasabb súlya, ez kiegészülve a nem mezőgazdasági betanított és segédmunkások a városokénál magasabb, és az értelmiség, valamint a vezető, irányító réteg jóval alacsonyabb arányával, együttesen gyakorol befolyást a testedzés és sportolás elterjedtségére.

Az életkori bontás a sportolási szokások e tekintetben már más forrásokból ismert irányzatát rajzolja elénk, miszerint az életkor növekedésével csökken a valamilyen sporttevékenységet végzők aránya. Mint az adatok mutatják a 15-19 éves korcsoportban még 21 százaléknyi a valamilyen testedzést vagy testmozgást végző fiatal, a 20-29 éveseknél már "csak" 16 százalék, ami a 30-39 éveseknél 11 százalékra csökken, hogy aztán a következő, 40-49 éves korcsoportnál beálljon egy olyan értékre (6 %), ami az időben (aktív) korosztályoknál már lényegesen nem változik, vagyis nem csökken. Érdemes a sportolási szokások szempontjából két jól elkülöníthető társadalmi-foglalkozási réteget - vezető, irányító, értelmiség és mezőgazdasági fizikai - az életkor szempontjából külön is megvizsgálni.

Mindenekelőtt szembeötlő, hogy az értelmiségi és a vezető, irányító rétegnél az életkor befolyásolása a sportolási szokások alakulására egyetlen alkalommal, a 20-29 és a 30-39 éves korcsoportok között mutat éles (nagyléptékű) törést. Az előbbi rétegnél 32 százalékról 24-re, az utóbbinál 24 százalékról 17-re esik vissza a sportolók aránya. Ezt követően azonban e rétegek sportolásában további jelentős csökkenés nem következik be, így náluk az a stabilizációs időszak, amelyben már alig vagy kismértékben csökken a sportolók aránya, az aktív keresők egészére jellemző 40-49 éves korosztályhoz képest egy korosztállyal (a 30-39 évesek) előbbre csúszik. Ez azt jelenti, hogy esetükben már jóval korábban, jóval fiatalabb életkorban kialakul azoknak a köre, akiknek a további életében a sportnak szerep jut, méghozzá - az átlaghoz képest - viszonylag magas szinten, 16-17 és 21-24 % körül.

A mezőgazdasági fizikaiaknál, kiváltképpen a szakképzetlen rétegeknél megint más a helyzet. Itt tulajdonképpen nem is beszélhetünk csökkenésről, főként nem visszaesésről, hiszen közülük a fiatal korosztályokban sem sportolnak, vagy olyan elenyésző mértékben (5-6 %), hogy ahhoz képest értelmetlen "visszaesés"-ről beszélni. Úgy látjuk, hogy az ő helyzetük változott legkevésbé a vizsgált szempontból az elmúlt évtizedekben, hiszen az adatok arról tanuskodnak, hogy a hagyományos paraszti-falusi életvitelből "idegennek" számító, - az érintettek által így kezelt - testedzés és sportolás a mai napig nem nyert tért körükben. Másként fogalmazva egy évtizedekkel előbbi állapot konzerválódásáról van szó, ami azonban nemcsak a sportolási szokásokra vagy a sporttal kapcsolatos beállítódásokra vonatkozik, hanem kiterjed életük sok-sok elemére, így élet- és munkakörülményeikre, lakóhelyük ellátottságára vagy életmódjukra. (Megjegyezzük, hogy a jelzett város és falu közti különbségek növekedésén

nem azt értjük, hogy a falu, a falun lakók és/vagy ott dolgozók helyzete nem vagy alig változott, hanem elsősorban azt, hogy e változások léptéke és minősége jelentősen elmaradt a városokétól.)

A társadalom inaktív kereső és eltartott (de nem gyerek vagy tanuló) csoportjaiban a sportolók aránya nem éri el az aktív keresők átlagát (10 %), hanem annak messze alatta marad. Az adatok - az eddigiekhez képest nem tartogatnak meglepetést, hiszen míg a Gyesen, Gyeden lévő fiatal nők sportolási gyakorisága (5 %), az aktív kereső nőkre jellemző értéket mutatja, addig a nyugdíjasoké (3 %) belesímul az életkori bontásnak az idősebb korosztályok felé csökkenő irányzatba. A településtípus esetükben is számottevő differenciáló tényező, például a budapesti saját jogú nyugdíjasok közül a sportolók aránya (7 %) örvendetesen magas, mint ahogy a városok Gyesen vagy Gyeden lévő asszonyai közül is többen sportolnak, mint a községekben lakók közül.

Az iskolába járó fiatalok sportolási szokásait az alábbiakban lehet összefoglalni: Mindenekelőtt szólnunk kell az iskola szerepéről ebben a vonatkozásban, ugyanis a magasabb iskolafokozatok - középiskola, főiskola, egyetem - irányába nő, méghozzá számottevően, a sportolók aránya. Ezek az iskolatípusok láthatóan jobb feltételekkel rendelkeznek és jobb feltételeket kínálnak tanulóiknak ezen a téren, mint akár az általános, akár a szakmunkásképző iskolák, ezen túl hosszabb ideig írják elő és ellenőrzik is a sportolási kötelezettséget. Amikor tehát az iskolázottság szerepét hangsúlyozzuk a sportolási szokások alakulásában, akkor ezekre a tényezőkre is gondolunk, és nem egyszerűen csak arra, hogy a magasabb iskolázottságúak úgymond "jobban" megtanulják vagy megértik a sport egyéni és társadalmi hasznát és fontosságát.

A nemek eltérő sportolási szokásai már az általános iskolás kortól kezdve kimutathatók, vagyis ez a tény "illik" bele a nemi szerepekre vonatkozó általános és társadalmilag elfogadott képbe. (Mindez annak ellenére történik, hogy az iskolába nem járó 6-14 éves korúak között a lányok magasabb arányban sportolnak, mint a fiúk. (Lehet, hogy ez már új fejlemény?)

A lakóhely településtípusa a tanuló fiatalok esetében is jelentős differenciáló faktor. Jól lehet a középiskolában a különbség már a város-falu viszonylatban húzódik - Budapest mellé felsorakoztak a városok is -, a legnagyobb tömegeket magában foglaló és szakmunkásképző iskoláknál azonban az ugrásszerű eltérés csakúgy kimutatható Budapest és a városok között, mint a városok és a községek között.

3. Nem sportolás okai

Az aktív keresők válaszai három okcsoport körül sűrűsödnek. Mint a 4. táblázat is mutatja a dolgozó népesség számára a legnagyobb gondot az jelenti, hogy nincs ideje erre. Csaknem a kérdezettek fele (47 %) jelezte, hogy a sport az "időnyomás"-nak - melyet az időmérlegvizsgálatokból már jól ismerünk - esik áldozatul. Természetesen itt nem csupán csak a sportról van szó, hiszen e kutatások azt mutatják, hogy a különféle kulturális tevékenységekre (pl. olvasás, mozi), sétára és pihenésre is kevesebb időt fordít a lakosság. Ez más megfogal-

mazásban azt jelenti, hogy a sok időt felemésztő "munkacentrikus" életvitelben az időfelhasználásra nehezedő nyomás következtében az egyén azokról a tevékenységekről mond le leghamarabb vagy azokat nem építi be rendszeres tevékenységei közé, amelyek számára a legkevésbé fontosak, amelyek nem tartoznak az "életszükségletei" közé. Ilyen a sport is, mivel e tevékenységnek a tömeges méretű társadalmi elterjedése a gazdasági és társadalmi fejlettség bizonyos fokához kapcsolódik. Ezt hazánk - megítélésünk szerint - az elmúlt évtizedben elérte, azonban azzal, hogy e fejlődés és életszínvonal-növekedés, illetve napjainkban ezen életnívó tartásának a forrása a kötelező munkaidőn kívüli túlmunka, a lakosság romló életmóddal fizeti még ennek árát. Ezen ellentmondásos folyamat következtében a rendszeres testedzés és sport társadalmi méretű elterjedésére nem került, kerülhetett sor, így ez valóban nem épült be a többség, de még a kisebbség tevékenységrendszerébe sem, vagyis nem vált "életszükségletté". Ennek figyelembevételével úgy látjuk, hogy az aktív keresők itt egy olyan általános társadalmi problémát jelölnek meg - a "munkacentrikus" életmód, amely messze túl mutat a testedzésen és a sporton; a mindennapi élet újratermelődése alapösszefüggéseinek ellentmondásaira világít rá.

4. táblázat

Az aktív keresők sportolási szokásai, a nem sportolás okai és nem szerint

(%)

Nemek	mind összesen	nem tartja fontosnak	nincs ideje	anyagi okok miatt	nincs megfelelő lehetősége	nincs megfelelő társasága	egészségi állapota miatt	életkora miatt	egyéb okra miatt	összesen, nem sportól	sportól
Férfi	100,0	20,0	46,1	0,4	4,3	3,4	3,3	8,1	1,6	87,1	12,9
Nő	100,0	21,0	48,9	0,2	4,0	3,8	3,5	10,3	1,5	93,2	6,8
Összesen	100,0	20,4	47,4	0,3	4,1	3,6	3,4	9,1	1,5	89,8	10,2

A kérdezettek másik nagy csoportja - de ez már csak egyötöde (20 %) - kérdésünkre azt a választ adta, hogy "nem tartja fontosnak, nem érzi szükségét". Ennek kapcsán most csak annyit jegyeznénk meg, hogy a sporttal kapcsolatos ilyen - jobb esetben kétkedő, bizonytalan, rosszabb esetben elutasító - beállítódás tömeges voltán aligha csodálkozhatunk, főként ha figyelembe vesszük ezen tevékenység társadalmi elterjedtségének alacsony szintjét, továbbá azt, hogy nagyon sok munkatevékenység fizikailag, de idegileg is fárasztó. Az az ember, aki nem sportolt soha, nem is érezheti annak szükségességét vagy hiányát, mint ahogy a napi munka után fizikailag fáradt ember sem tarthatja fontosnak, hogy még egy 30-50 perces kiadós edzésen vegyen részt.

A harmadik kristályosodási pont az életkor, mint a sportolást akadályozó vagy meggátló tényező körül alakult ki. (A kérdezetteknek csaknem egytizede (9 %) adta ezt a választ.) Bár ezt, mint valóságos okot nem becsülhetjük le - az 50 éven felüliek súlya számottevő - mégsem mehetünk el szó nélkül két tényező mellett. Az egyik a munkában való elhasználódás. Ugyanis a munka jellege, a munkavégzés körülményei stb. miatt bizonyos foglalkozásokban (szakmákban) nagy a fizikai, egészségi, idegi terhelés, és ennek következtében az ebbeli elhasználódás mértéke. Közülük sokan érzik úgy, hogy korosztályukhoz képest előbb öregedtek meg, ami alkalmanként nemcsak számos foglalkozásban 55 év a nyugdíjkorhatár. A másik szempont, hogy bizonyos társadalmi foglalkozási rétegekben is öregségre hivatkoznak, amikor más foglalkozási rétegben ez így fel sem merül. Mind a két tényezőnek fontos szerepe van azután az általános életkori szerep - szerepelvárások - kialakításában, amelyek előírják és sugallják, hogy mit illik, vagy mit szabad tenni egy "öreg"-nek (nagyszülőnek) és mit nem. Miután társadalmunkban nem vált elterjedtté a sportolás még a fiatalabb korosztályokban sem, nem csodálkozhatunk, hogy az idősebbek vagy "öregek" szerepelvárásának ez nem képezi részét. (Ezen a társadalomra általánosan jellemző beállítódás és gyakorlat alól a saját jogú nyugdíjasok Budapesten lakó csoportjának adatai jeleznek kivételt, ami egyben az e területen megindítandó munka fontosabb csomópontjait is kijelöli.)

A 4. táblázat tanúsága szerint az aktív keresők e három okcsoport mellett kisebb "jelentőséget" tulajdonítottak a "lehetőségek" (létesítmények, pályák) hiányának, a "szűkös anyagiaknak", az egészségi állapotnak vagy a baráti-ismerettségi kör (társaság) ösztönző-motiváló erejének. Ez egyáltalán nem azt jelenti, hogy e téren minden a legnagyobb rendben lenne, hiszen tudjuk, hogy a sportlétesítményekkel való ellátottság messze elmarad a szükségestől, hogy a sportszerek árai és a sportolási díjak a fizetésekhez képest magasak, és ismerjük a népesség morbiditási adatait is. Nyilván arról van szó, hogy a kérdezettek többsége számára ezek a tényezők az előbbiekhez, főként az időhiányhoz képest fel sem merültek, sokadrangúnak ítéltettek, vagy nem volt ilyen jellegű ismeretük és tapasztalatuk.

A nyugdíjasok, Gyesen, Gyeden lévők és a tanulók nem sportolásának okait a következők jellemzik: a nyugdíjasok - mint várható - az "életkorukat" (68 %) jelölik meg legfőbb sportolást gátló tényezőként, majd "egészségi állapotukat" (13 %), és végül azt, hogy "nem tartják fontosnak" (12 %). A Gyesen vagy Gyeden lévő nők esetében az időhiány jelenti (63 %) a legfőbb akadályt e tekintetben, kevésbé a sport fontosságának felismerése (18 %), de az aktív keresők átlagát meghaladó mértékben szólnak a lehetőségek hiányáról (6,5 %).

A tanulók válaszai hasonlóképpen az előzőkhöz - elsősorban a fiatalkori szocializáció oldaláról érdekesek számunkra. Feltűnően magas a létesítmények, pályák (lehetőségek) hiányát említők aránya, kiváltképpen az általános iskolások (17 %) és a szakmunkástanulók (10 %) között és ez utóbbiaknál azoké, akik a megfelelő "társaság" hiányát (11 %) jelölik meg gátló tényezőként. Az "időnyomásra" "panaszkodók" aránya is magas, ami a diákéletmód felderítését célzó kutatások adatai ismeretében nem meglepő.

4. Sportolási szokások különböző sportágak szerint a mai magyar társadalomban

A sportolási szokások vizsgálatának keretében érdemes tételesen megvizsgálni, hogy azok, akik a felvétel időpontjában - 1986-ban - sportoltak, vajon milyen sporttevékenységet végeztek. A felvétel kódolása során mintegy 50-féle sporttevékenység rögzítésére volt lehetőség és ezek közül csak olyan tevékenységekkel foglalkozunk, amelyeknek az előfordulási gyakorisága lehetőséget biztosít e téma szakszerű elemzésére. Néhány nagyon hasonló tevékenységet - technikai sportok, cselgáncs, karate, stb. - összevontan tárgyalunk. A következőkben az egyes sporttevékenységek előfordulási arányait vizsgáljuk, amely azt jelenti, hogy egy személy esetleg többször szerepelhet az adott táblázatban.

5. táblázat

Jelenlegi sporttevékenység gazdasági aktivitás és nemek szerint, 1986

(%)

Jelenlegi sporttevékenység	Együtt	Népesség férfi	Nő	Aktív kereső
Sporttevékenység összesen:	100,0	100,0	100,0	100,0
Ebből:				
Atlétika	10,4	8,6	13,4	6,2
Kerékpár	4,8	5,1	4,3	3,2
Kézilabda	6,6	4,8	9,6	2,5
Labdarúgás	18,8	29,6	0,8	24,6
Művészi torna	2,3	0,3	5,7	1,5
Természetjárás	6,9	6,1	8,1	9,7
TV-torna	4,2	1,9	8,1	4,4
Szertorna	3,1	1,3	6,3	1,4
Úszás	16,0	14,3	18,7	15,9

Az 5. táblázat adatai jól érzékeltetik azt a tényt, hogy a lakosság valamilyen fajta sporttevékenységet végző része négy fő sportág közé csoportosul, mégpedig ezek az: atlétika, labdarúgás és az úszás, vízilabda. A sporttevékenységet végzők 45 %-a tartozott az e tevékenységeket végzők közé. (Meg kell jegyezni, hogy az atlétikai tevékenységet folytatók egy része valójában kocogást végez, tekintettel arra, hogy a felvétel során gyakran összetévesztették az atlétikai sportágba tartozó futást a kocogással.) Különösen meghatározó a labdarúgás és az úszás szerepe a sporttevékenységek között. Jelentősnek mondható - bár a mértékével valószínűleg nem lehetünk elégedettek - a természetet járók aránya (7 %). A csapatjátékok közül népszerűnek tekinthető a kézilabdázás, mivel az e tevékenységet végzők aránya 1986-ban megközelítette a 7 %-ot. Az újab-

ban népszerűvé váló sportok - például a tenisz és a sí - még jelenleg is alacsony mértékben fordulnak elő a sporttevékenységet végzők között, arányuk együttesen is csak 4,5 % volt. Hasonlóan alacsony a TV-tornázók aránya 4,2 %, pedig annak idején e tevékenységi forma bevezetéséhez nagy reményeket fűztek.

A népesség átlagára jellemző sporttevékenységek természetesen jelentősen eltérnek akkor, ha az adatokat nemek, illetve a gazdasági aktivitás szerint vizsgáljuk. A férfiak és nők sporttevékenységi megoszlásában a legnagyobb eltérést a labdarúgás okozza, ugyanis még a sporttevékenységet végző férfiak közel egyharmada hódol a labdarúgás szenvedélyének, addig a nőknek csak 14 %-a tartozik ebbe a kategóriába. (Az utóbbi időszak erőfeszítései - legalább is 1986-ig - a női labdarúgás népszerűsítésére nem hoztak számottevő eredményt.) A labdarúgás miatti arányeltolódás következtében a sporttevékenységet végző nők között az egyes sportágak arányai magasabbak mint a férfiak között. Természetesen vannak kivételek, különösen az olyan tevékenységek tekintetében, amelyek nagyobb erőkifejtést igényelnek. A cselgáncsot, karatét, a birkózást és az ökölvívást a sportoló férfiak 7 %-a űzi, a nők körében ez a mutató 1,6 %, akiknek többsége főleg a cselgáncsot és a karatét részesíti előnyben. Figyelemre méltó, hogy a TV-torna főleg a nők körében népszerű, tekintettel arra, hogy a sportoló nők 8 %-a választotta ezt a sporttevékenységet szemben a férfiak 2 %-os arányával. A kondicionáló torna, a kocogás, a művészi torna, a szertorna szintén a nők által kedveltebb sporttevékenységeknek tekinthetők. A divatos síelés és a teniszezés tevékenységben egyenjogúság érvényesül, mivel a sportoló férfiak és nők között a sportágak közel egyenlő arányban fordulnak elő.

A sporttevékenységet végzők sportolási szokásait jelentős mértékben befolyásolja a lakóhely. Az egyes sporttevékenységek arányaira ebben az esetben is a labdarúgás és az úszás volt a legnagyobb hatással. Budapesten a labdarúgást végzők hányada volt a legalacsonyabb és a községekben a legmagasabb. Az úszásnál éppen fordított volt a helyzet. Budapesten az egyes sporttevékenységeket folytatók megoszlása sokkal kiegyenlítettebb, mint a vidéki városokban és községekben. Ez összefüggésbe hozható azzal, hogy a sportolási feltételek sokféle sporttevékenység folytatására nyújtanak lehetőséget. A sokféleség további magyarázata az, hogy a fővárosi, illetve a vidéki városi lakosság mozgásszegény életmódja miatt a sporttevékenységet végezni kívánók igyekeznek minden olyan lehetőséget kihasználni, amely a környezetükben lehetővé teszi a különböző jellegű sporttevékenység folytatását.

A sporttevékenységek megoszlása az aktív keresőket tekintve társadalmi rétegenként eltér, minél képzettebb csoportokról van szó, annál inkább csökken a labdarúgást és a nagyobb erőkifejtést kívánó sportágak kedvelőinek aránya. (Ezt a tendenciát természetesen a férfi-nő arány is befolyásolja, de ha az adatokat nemenkénti bontásban vizsgáljuk, akkor is hasonló következtetésre juthatunk.) Az értelmiség sportolási szokásai térnek el legjelentősebben a többi rétegtől. A sportoló értelmiségiek körében a legnagyobb az úszók, a síelők és a teniszezők aránya. Ebben az esetben összefüggés van a lehetőségek és az igények között. A nagyobb költségeket, jelentősebb infrastrukturális beruházást igénylő sportokat az értelmiség azért is űzheti, mert többségük a fővárosban és a vidéki városokban lakik (lehetőség oldal), de igényük is van rá, erre bizonyíték az,

hogy a falun élő értelmiségnél is viszonylag magas e háromféle sporttevékenységet folytatók aránya (igény oldal). Jó példa továbbá a fővárosban lakó munkásság és értelmiség síelést és teniszezést érintő adatai. A fővárosi munkásság sporttevékenységet folytató tömegei között a síelők és teniszezők aránya 3,8, az értelmiségnél ez a mutató 20,5 % volt. A képzettségnek a sportolási szokásokat befolyásoló hatását jól szemléltetik azok az adatok, melyek a középiskolai vagy magasabb, illetve középiskolánál alacsonyabb végzettségű szakmunkásokra vonatkoznak. Az adatok azt mutatják, hogy a képzettebb szakmunkások sportolási szokásai inkább az értelmiségi réteghez, a képzetlenebb szakmunkásoké pedig a betanított, illetve segédmunkás csoportokéhoz hasonlítanak.

6. táblázat

Jelenlegi sporttevékenység az aktív keresők társadalmi-foglalkozási csoportja szerint, 1986

(%)

Jelenlegi sporttevékenység	Aktív keresők	ebből:						
	Összesen	szakmunkás			betanított munkás	segédmunkás	közvetlen termelésirányító	értelmiség
		együtt	középiskola vagy magasabb	középiskolánál alacsonyabb				
Sporttevékenységek összesen	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Ebből:								
Atlétika	5,9	5,8	5,2	6,2	5,9	6,6	4,6	6,5
Cselgáncs, karate	2,6	2,5	2,1	2,8	2,9	2,8	1,8	0,5
Birkózás, ökölvívás	2,5	2,5	2,1	2,7	2,0	4,1	-	-
Labdarúgás	37,9	39,4	25,2	44,8	33,4	37,5	29,2	10,6
Sí	0,6	0,7	2,1	0,2	0,5	-	1,5	6,2
Tenisz	1,6	1,9	3,5	1,4	0,9	-	4,7	7,5
Természetjárás	7,9	7,1	7,4	7,2	10,3	8,5	11,7	9,3
TV-torna	2,6	2,0	3,5	1,4	4,8	1,3	4,1	5,7
Úszás	12,0	11,9	21,0	8,8	12,6	10,5	13,4	20,4

A tanulókra általában jellemző, hogy azok a tevékenységi formák, amelyek kevésbé kötődnek az iskolához - pl. természetjárás, TV-torna stb. - viszonylag alacsony számban fordulnak elő körükben. Többé-kevésbé kiegyensúlyozott az arány a három legjelentősebb sporttevékenység között is (atlétika, labdarúgás, úszás). Minél magasabb iskolai formációról van szó, annál kisebb a labdarúgás és az erő-

kifejtést kívánó sportok aránya. A felsőfokú tanintézet sportoló hallgatói között a különböző sporttevékenységek aránya egyre inkább hasonlít ahhoz, mint amit az aktív kereső értelmiségnél tapasztaltunk. A sporttevékenységet végző szakmunkástanulók sporttevékenység szerinti megoszlása pedig az aktív kereső szakmunkásokéhoz hasonlít leginkább. Az adatok alapján tehát megállapíthatjuk, hogy már az iskolás korban elkezdődik egy szelektálódási fokozat a sporttevékenységeket illetően, amely azután a későbbi felnőtt korban is hatni fog. Különösen szembetűnő a szakmunkástanulók és a középiskolai tanulók sporttevékenység szerinti megoszlásának különbözősége. Ha az adatokat lakóhely és nemek szerint vizsgáljuk, akkor ezek a különbségek kisebb-nagyobb arányban hasonlóképpen jelentkeznek.

5. A népesség sportolási szokásainak főbb jellegzetessége

Az első kérdéskör amellyel foglalkozunk a sportolás, testedzés rendszeressége, hiszen ez az egyik alapvető kritériuma annak, hogy az önmagát "sportolást végzőnek" besoroló személyről el tudjuk dönteni, hogy ő ténylegesen milyen csoportba tartozik ebből a szempontból. Nyilvánvaló ugyanis, hogy a csak bizonyos évszakokhoz, időperiódusokhoz kötött testedzést végzők tulajdonképpen nem sorolhatók a valódi "sportolók" közé. (Bár az is nyilvánvaló és köztudott tény, hogy elsősorban a nem versenyszerűen sportolók esetében nagyon gyakran a létesítményhiány, vagy a létesítmények nem megfelelő működtetési mechanizmusa az oka annak, hogy ebből a csoportból nem kerülhetnek sokkal többen az egész évben rendszeresen sportolók közé.)

Természetesen ebből a szempontból a különböző sportágak és sporttevékenységek között is léteznek - gyakran nem is elhanyagolható - különbségek. Így például a birkózás, ökölvívás, body-building sportágakban 90,5 %, a TV-, szabadidőtornánál 82,4 %, a szertornánál 72,9 % azon személyek aránya, akik lényegében állandóan végzik az általuk megjelölt sport (testedzési) tevékenységet. (Természetesen szó sincs arról, hogy a megjelölt tevékenységet bármilyen szempontból össze kívánnánk hasonlítani, itt mindössze a tényszerűségről van szó.) Viszonylag magas még egyébként az egész évben kocogók aránya is (69,2 %).

Nézzük ezek után az ellenkező "pólust" a legalacsonyabb arányszámok - értelemszerűen - a téli sportoknál találhatók, a természetjárásnál, kerékpározásnál, de viszonylag alacsony 41,2 és 41,0 % az egész évben teniszezők és labdarúgók száma, mégpedig e két népszerű sportág esetében nyilván egyszerűen a súlyos létesítményhiány az alapvető okat annak, hogy sokan csak az év bizonyos szakaszában tudnak hódolni "kedvenc időtöltésüknek".

Sportorvosoktól, élettannal foglalkozó kutatóktól régóta tudjuk, hogy a testedzés, sportolás csak akkor van valóban pozitív hatással az emberi szervezet működésére, amennyiben ez megfelelő rendszerességgel, intenzitással történik, ugyanis minden más esetben ez lényegében csak "pótcselekvést" jelent, amely nem pótolhatja a valóban elfogadható szinten végzett kondicionáló tevékenységek biológiai, élettani hatásait. Ebből a szempontból kívánjuk áttekinteni következő kérdéseink adatait, amelyben azt tudakoltuk a megkérdezettektől, hogy amennyiben mindennapi tevékenységeik részét képezi a sport, testedzés ezt milyen rendszerességgel, milyen intenzitással végzik.

A teljes mintában a megkérdezetteknek mindössze 12 %-a volt olyan, aki azt nyilatkozta, hogy gyakorlatilag minden nap végez valamilyen testmozgást, az átlagnál lényegesen magasabb értékek a kerékpározásnál (43,2 %), a kocogásnál (35,5 %) és a TV-szabadidő tornánál találhatók. Ebből jól látszik - de értelemszerű is - hogy lényegében "magánalapon" a privátszférában tervezett testmozgás rendszerességi mutatói lényegesen magasabbak - mindez azonban nem jelenti nyilvánvalóan ezen tevékenységek intenzitásának hosszútávú élettani hatásainak egyértelmű minősítését.

A heti három-öt alkalmat megjelölőknél az általános értéket (21,2 %-ost) meghaladó gyakoriság jelentkezik a birkózást, ökölvívást, body-buildinget űzők körében, de az atlétika és az evezés, kajak nem is olyan sportágak, ahol az ezeket végzők kb. egyharmada igen nagy hetenkénti gyakoriságot jelölt meg.

A következő adatoknál (heti egy-két alkalom) látható, hogy tulajdonképpen ez tekinthető az "átlagos" értéknek a testedzés, sportolás rendszeressége szempontjából. A megkérdezettek közel fele (45 %-a) nyilatkozott úgy, hogy hetente általában egy-két alkalommal "hódol" kedvenc sportágának, időtöltésének. S ebben a kategóriában találhatók a leggyakrabban űzött, legnagyobb népszerűségnek örvendő sportágak - átlag körüli értékkel - mint például az atlétika, a kézilabda, a labdarúgás és az úszás.

Az említetteknél ritkább gyakoriságok, a havi vagy évi néhány alkalom már csak a kifejezetten időnyszerű, meghatározott évszakhoz és időpontokhoz kötött tevékenységeknél fordulnak elő az átlagot jóval meghaladó mértékben: így például a síelésnél, tenisznél, természetjárásnál, de némiképpen meglepő módon az asztaliteniszné is.

Elemzésünk befejező részében két további olyan kérdéskört érintünk, amelyek szintén igen fontosak az egyes tevékenységek jellegének megismerése szempontjából, azonban lényegesen, más problémát jelentenek. Az első ilyen kérdés az, hogy a jelzett sporttevékenységek - fizikailag hol zajlanak, általában ez jól jelezheti a létesítményszerkezet jelenlegi adottságait.

A sportolási, testedzési tevékenységek helyszínének közel egy-egy negyedét az egyesületi és iskolai sportpályák, értelemszerűen a nem kifejezetten "szabadidős" jellegű tevékenységeknél pedig döntő mértékben. Ugyanakkor ez utóbbiaknál érdemes kicsit részletesebben szemügyre venni azt, hogy az egyes sportágak között milyenek a különbségek, ez bizonyos mértékig jelzi részben a létesítményadottságokat is, részben - együtt a befejezésül tárgyalandó "szerveződési" formákkal azonos szoros korrelációban - azt, hogy például az iskolák és a sportegyesületek "fogadótevékenysége" milyen egy-egy sportággal szemben. (Ismét csak a leggyakrabban űzött, népszerűbb tevékenységekkel foglalkozunk kiemelten.)

Az atlétikával rendszeresen foglalkozók 13,6 %-a jelezte, hogy egyesületi, 56,9 % -a pedig, hogy iskolai pályán szokott sportolni, ez valószínűleg azt is jelenti, hogy ez a sportág az iskolák létesítményadottságainak és preferenciáinak megfelel. Hasonló vagy még inkább az iskolai pálya felé tolódik el az adatok megoszlása a kézilabda, kosárlabda, röplabda, esetében, itt rendre

71,3 %, 75,7, 66,7 % az adott sportágakat űzők között azok aránya, akik iskolai sportlétesítményt jelöltek meg a sportolás helyszínéül.

Ezzel szemben az úszásnál és a labdarúgásnál azt tapasztalhatjuk - a tenisz is ilyen egyébként - ahol az egyesületi létesítmények adnak inkább otthont az ezeket a tevékenységeket kedvelőknek. A labdarúgásnál közel 40 %-ban, az úszásnál több mint 50 %-ban, a tenisznél pedig 43,4 %-ban ez a helyzet. Az utóbbi időben "divatossá" vált cselgáncs és karate sportágak művelői is nagymértékben (51,5 %) az egyesületi létesítményeket veszik igénybe, de itt is elég magas az iskolai helyiségekben sportolók aránya (36,9 %). Talán ez összefüggésben van azzal az utóbbi években tapasztalható káros tendenciával, hogy a munkahelyek többsége gazdasági, pénzügyi nehézségeik növekedésével először szinte mindig a szociális, kulturális és sportlétesítmények csökkentett intenzitású működtetésével vagy éppen megszüntetésével válaszolnak a munkahelyi sportpálya aránya viszonylag alacsony a helyszínek között. Mindössze az asztalitenisz (71,8 %), a labdarúgás (14,5 %), a tenisz (16,6 %), olyan, ahol a munkahely ad teret azoknak, akik a sportolásnak, testedzésnek ezeket a formáit választják.

A művelődési házak és a szolgáltató helyiségek csak néhány tevékenység esetében jelentenek valamit a sportolóknak, s elsősorban a kondicionáló torna, erőfejlesztés (body-building) az, amely itt megjelenik.

Az utolsó kérdéskör, amellyel foglalkozunk a sportolás, testedzés szervezeti (szervezési) keretei, vagyis az, hogy az egyes sportágakat, sporttevékenységeket végzők azt hogyan, milyen formában végzik, amely egyértelműen jelzi a sporttevékenységek szervezettségi fokát, s a társadalomban e téren kialakult szokásrendszert. (Az előző kérdéskör adatai - amely a sportolás, testedzés egymáshoz viszonyított szerkezetét mutatták - már természetesen részben utaltak erre, azonban nyilvánvaló, hogy a két kérdésfeltevés között lényeges differenciák is léteznek, hiszen például a versenysport-egyesületi szervezésben végzett tevékenység nem feltétlenül az adott sportegyesület létesítményének igénybe vételével történik, vagy az "ún." szabadidősport jellegzetes formái is többféle módon szerveződhetnek.)

Az adatok azt mutatják, hogy a sportolás, testedzés leggyakoribb módja és formája - bizonyos fokig meglepő módon - az egyénileg és/vagy családban végzett tevékenység. A megkérdezettek közel 30 %-a válaszolt úgy, hogy az általa megjelölt tevékenységek ilyen formában szerveződnek életében, persze nyilvánvalóan itt nagy hangsúllyal szerepelnek a már többször említett ún. szabadidős tevékenységek. Így például a rendszeres - sportolási, testedzési célú - kerékpározás (74,7 %), a kocogás (82,0 %), a síelés (79,5 %), az úszás (57,1 %).

Magas a gyakorisága a diák (iskolai) sportegyesületben sportolóknak is. (Egyébként nyilván a diáksportegyesületek megalakulása is növelő hatással volt az ilyen keretek sportolást, testedzést végzők arányaira - bár néhány információ szerint a gyakran csak "formális" jellegű tagságról és aktivitásról van szó, ez azonban mélyrehatóbb és alaposabb elemzést igényel a továbbiakban.)

A versenysport-egyesületi forma bizonyos tevékenységeknél - mint az adatok mutatják - ma is meglehetősen domináns. Így például a cselgáncsot, karatét űzők közel fele, a labdarúgók közel egyharmada, a vízisportokkal foglalkozók 69,1 %-a,

a technikai sportokkal foglalkozók 46,1 %-a ilyen szervezeti keretek között végzi tevékenységét, s ez összességében azt jelenti, hogy az önmagukat sportolóknak, rendszeresen testedzést végzőknek vallók közel 20 %-a ilyen szervezeti keretek között végzi az adott tevékenységet. Meglepően alacsony ugyanakkor a szabadidősport-egyesületi, a mozgalmi és a munkahelyi "szervezés" szerepe (7,0 % és 1,5 %) ez azt jelzi, hogy jelenleg a sportolni, mozogni vágyóknak elsősorban két út áll rendelkezésükre, vagy egyénileg találnak ki maguknak valamilyen időtöltést (ezek többnyire azonban kevéssé tekinthetők "sportolásnak"), vagy versenysportolóként tudnak és/vagy kénytelenek tevékenykedni, amelynek sok és jól ismert hátránya is létezik.

JEGYZETEK

1. Rétegződés, életkörülmények, életmód. II. köt. (Az 1981-82. évi rétegződés és életmód felvétel háztartási adatai). KSH. Bp. 1986.

2. Időmérleg. I. köt. Társadalomstatisztikai Közlemények. KSH. Bp. 1982. (Az 1976/77. évi időmérleg felvétel.)

3. Enyedi Gy.: Gazdaságpolitika és területi fejlődés. (Valóság, 1978.5.)

4. Vági G.: Versengés a fejlesztési forrásokért (Területi elosztás - társadalmi egyenlőtlenségek) Közgazdasági és Jogi Kiadó. Bp. 1982.

5. Andorka R.: A magyar községek társadalmának alakulása. Magvető.Bp. 1982. (Gyorsuló Idő)

6. Andorka R.: i. m., 97. p.

7. Időmérleg I. köt: i. m. (1976/77. évi felvétel)

8. Időmérleg (1977 és 1986 tavasza). Társadalomstatisztikai Közlemények. KSH. Bp. 1987.

LAKI, László - LAKATOS, Miklós - UJVÁRI, József

Habits of the Hungarian population in sport and in the physical training

In 1986 an examination is made by the Central Statistics Office about the state of health of the population, a part of this investigation has put also the habits in sport and physical training on record. The study introduces to the most important results of this examination representing the whole country people's situation. These are informations, which never have been available before, viz.: the sports' habits of the different classes of society, of different aged people, of people living in different colonies etc., the proportion of sportsman, the chosen kind of sport, the reasons preventing the physical training haven't been known so profoundly and correctly.

ЛАКИ,Ласло - ЛАКАТОШ,Миклош - УЙВАРИ,Йожеф

Привычки тренировки и занятия спортом венгерского населения

В 1986 г. в Центральном Управлении Статистики был подготовлен материал о состоянии здоровья населения, частью которого были фиксированы также и данные о привычках тренировки и занятия спортом. Данная статья познакомит с важнейшими результатами этого значительного исследования крупного количества образцов. Речь идёт о таких знаниях, с которыми до сих пор мы не обладали, ведь отдельные слои общества, различные возрастные группы, различные формы места жительства и др., привычки занятия спортом, масштабы занимающихся спортом, о выбранном виде спорта -- или же о преградах,которые мещают в тренировке -- всё это до сих пор, в такой подробности было недоступно для нас.

JANKOVICS Júlia

A TANULÓIFJÚSÁG TESTNEVELÉSSEL ÉS SPORTTAL KAPCSOLATOS ATTITŰDJEI

(A Győr-Sopron megyei kérdőíves felmérés tapasztalatai)*

1. Bevezetés

1.1 A témaválasztás indoklása, szakirodalmi tájékozódás

Számtalan közelmúltban megjelent tanulmány foglalkozik azzal az elszomorító ténnyel, hogy a tanulóifjúság fizikai terhelhetősége csökken, a mozgás, a sport iránti affinitása lanyhul, az általános egészségi állapota romlik.

Iskolaegészségügyi vizsgálatok bizonyítják a hátgerincferdülés, a mellkas deformitás és az elhízás növekedését a diákok körében.

Statisztikai adatok sora hívja fel a figyelmet, hogy "a sorköteles fiúk 1/3-a nem felel meg az alkalmassági előírásoknak, a halálozások 53,9 %-a a keringési rendszer betegségeiből származik" /16/, illetve hogy az anyagcserezavarok, hormonális elváltozások növekvő tendenciaként jelennek meg társadalmunkban.

Nyilvánvaló, hogy ezért számtalan társadalmi tényező felelőssé tehető. Felmerül a kérdés, hogy ebben a bonyolult összefüggésrendszerben milyen szerepet tölt be az iskola a maga feltételrendszerével, mennyiben tükrözi, vagy mennyiben indukálja ezt a folyamatot.

"Mivel a szocializációs intézményrendszeren belül az iskola szerepe felértékelődött, a tanulóifjúság életvitelének meghatározó tényezőjévé lépett elő" /17/, így feltételezhető, hogy a hiányosságok kialakulásában is súlyos felelősség terheli az iskolát. E téma elméleti kérdései jól ismertek a szakirodalomból. Gyakran találkozunk a szellemi képzés dominanciájának, a lexikalitás túltengésének, és a diákéletmód egészségtelen voltának problématikájával. A napi sajtóban is gyakran olvashatunk e témáról. "A tanulók idejéből túl sokat köt le az iskola. Nem marad idejük a gyermekeknek az önfeledt játékra, a küzdelem élményére, a sportra, elveszi idejüket a pályájukra felkészülés meganynyi követelménye: szakkör, különóra és a többi." /14/

"Az iskolában folyó oktató-nevelő munkának nem szerves része a sport. Nincs beépítve olyan tantárgyként, amelynek tárgyi és személyi feltételei heti óraszáma, tananyaga képes lenne biztosítani a tanulók egészséges növekedését

---

* Az 1989. évi TF rektori pályázat I. helyezett hallgatói dolgozata.

és életvitelét, valamint a szellemi-fizikai-idegi terhelés optimális szintjét, a tanulók felfrissülését és regenerációját. Nem képes olyan fizikai terhelést adni, amely összhangban van a növekedés és érés biológiai folyamataival." /16/

"Az iskolai testnevelés nem alkalmas olyan életmódminta nyújtására, amely alapul szolgálna egy kívánatos felnőttkori életmódminta kialakításának. A pozitív értékek átadása megmarad a verbalizmus szintjén, hiszen az iskola nem igazolja, hogy a testnevelés és a sport valóban olyan fontos és nélkülözhetetlen az életben mint ahogy ezt szóban hirdeti." /16/

"E problémák megoldásához az egész társadalom gondolkodásmódjának átalakulására lenne szükség. Ezt a problémát nem lehet a művelődésügy belső ügyeként kezelni, mivel egy ilyen jellegű szemléletváltozás éreztetné hatását a társadalom más fontos szektoraiban is. Ez egy óriási feladat, amelyben kisfokú előrelépés is csak hosszú évek, évtizedek kemény munkájával valósítható meg." /16/

Meggyőződésem azonban, hogy az iskolai testnevelés és sport - elszigetelve az összetett hatásmechanizmusoktól - önállóan a saját cél - feladat-eszközrendszerének optimális megválasztásával és a testnevelő tanári munkában végrehajtható módszertani változtatásokkal is sokat tehet a kedvező változás érdekében.

A testnevelés problématikájának szakirodalmában többen foglalkoztak a testnevelő tanár szerepével. Kis Jenő szerint "a testnevelő tanár nem egyedüli, de elsőrendű szereplője annak, hogy a fejlődő tanítvány nyitott értékcsatornáján a testnevelés és a sport értéktartalmából mi és hogyan épül a személyiségbe" /13/

Oszetzky Tamásné azt a japán felfogást tolmácsolja, amely szerint "az oktatás eredményessége döntő mértékben az egyes pedagógusok képességétől és képzettségétől, valamint személyiségüktől függ. Az oktatás színvonala ezen felül a pedagógus hivatásszeretetén is múlik." /21/

Az iskolai gyakorlatban rejlő változtatási lehetőségekről Földesiné Szabó Gyöngyi a testnevelési órák kedveltségéről írt tanulmányában így vélekedik: "a tanulóktól elvárt teljesítménnyszintek és a mozgások tanításakor felhasznált módszerek jobban alkalmazkodjanak az egyének fizikai képességeihez. Ezáltal a testnevelés óra a gyengébb képességűek számára sem kizárólag kudarcélmények forrása." /26/

Az ésszerű és átgondolt módosítási javaslatok kidolgozása előtt, feltétlenül szükséges a kiindulási alap, a jelenlegi helyzet részletes feltárása, leírása, a tények elemzése. Az ilyen irányú országos áttekintéshez persze nagyméretű és karakterisztikus adatfeldolgozásra és adatfelvételre lenne szükség.

Erre a feladatra vállalkozott a Testnevelési Főiskola Társadalomtudományi Tanszéke, egy széles körű kérdőíves felméréssel (kb. 12000 db) , amely az iskolai testnevelés és sport szociológiai vizsgálatával foglalkozik. Az eredeti kutatási terv szerint a vizsgálatot csak a fővárosban végezték volna, azonban

lehetőség nyílt számos vidéki terület feltérképezésére is, amely tovább bővítette az adatbázist és az eredmények értékelésekor esetleg érdekes összehasonlítások alapját képezheti.

Ebbe a kutatómunkába kapcsolódtam be 1988 februárjában azzal a szándékkal, hogy Győr-Sopron megye helyzetét tükröző közel 1000 főt érintő adatfeldolgozásra vállalkoztam, ennek során kísérletet tettem e térség helyzetképének felvázolására is. Győr-Sopron megyét a vizsgálati minta alaposabb és pontosabb ismerete alapján választottam.

A bevezetésben jelzett szociológiai kutatás az iskolai testnevelés és sport jelenlegi helyzetét tárja fel a diákság véleménye alapján. Dolgozatom célja, hogy e kutató munkához kapcsolódva a rendelkezésemre álló szerény eszközökkel, empirikus tények bemutatásával hozzájáruljak a valóság e részének megismeréséhez. Remélem, hogy a vizsgálat tapasztalatai olyan információkhoz juttatnak, amelyeket kamatoztatni tudok jövőbeli oktató-nevelő munkám során.

1.2 Kutatási hipotézis

Vizsgálatom során a következő kérdésekre kerestem a választ:

- Milyen a 10-18 éves tanulóifjúság testneveléssel kapcsolatos attitüdje?
- A válaszok hátterében milyen okok és indokok húzódnak meg?
- Találhatunk-e a tanulók nemére, életkorára, iskolatípusára, a szülők iskolai végzettségére és a lakóhelyi eltérésekre vonatkozó jellemzőket?
- Milyen mértékben épül be életmódjukba a tanórán kívüli sporttevékenység, illetve sportág választásuknak milyen sajátosságai vannak?

Abból a kutatási hipotézisből indultam ki, hogy

- a tanulóifjúság nemre, korra, iskolatípusra való tekintet nélkül szereti a testmozgást, a játékot, sportot, viszont az életkor előrehaladtával más-más tevékenységformákat részesít előnyben,
- a testnevelés tagozatos tanulók érték- és tevékenységrendszerében kitüntettebb helyet foglal el a sport, mint a többi iskolatípusban, illetve hogy az értelmiségi szülők gyermekeinél hangsúlyozottabb szerepet kap a testnevelés és az egészségmegőrzés összefüggése.
- a diákok motivációs bázisába többnyire nem épülnek be a testnevelés valódi értékei, illetve ezek felismerésének tekintetében a tanulók nem rendelkeznek kellő tudatossággal,
- különbségek tapasztalhatók a lányok és a fiúk sportolási szokásaiban, motivációs rendszerében.

2. A vizsgálat helyszíne és lebonyolítása

2.1 Győr-Sopron megye néhány közoktatási mutatója

A vizsgálat színterének bemutatásához feltétlenül hozzátartozik a megye "testnevelési viszonyait" tükröző néhány adat ismertetése, a megfelelő országos mutatókkal összevetve. A valós helyzetkép kialakításához szükséges e tényezők ismerete, mivel az objektív tárgyi és személyi feltételek nem választhatók el az oktatómunka eredményességétől.

Győr-Sopron megyét a közepes nagyságú megyék között tartják számon, hiszen hazánk összterületének 4,3 %-át foglalja el. A megye különböző településein összesen 426 ezer ember él, ezzel lélekszámát tekintve szintén közepes, azaz a 10. helyen található a megyék rangsorában.

Ha megvizsgáljuk e területen tanuló általános és középiskolások számát, azt tapasztaljuk - különösen középfokon -, hogy jóval több diákja van a megyének, mint ami a lakosságszám alapján várható. Erre magyarázatként főként az a tény szolgál, hogy megyénk fejlettnek minősített iskolahálózata vonzza a környező megyék tanulóit is.

Joggal feltételezhetjük, hogy e statisztikai adatok mellé megfelelő iskolai tárgyi és személyi feltételrendszer is társul, s ez a testnevelés terén is megtalálható. Ennek igazolására néhány jellemző mutatót emelünk ki.

- A testnevelés hatékonyságát, eredményességét jelentős mértékben meghatározza a szaktanári ellátottság, amely megyénkben 90,2 %-os, ez az országos rangsorban a 3. helyet jelenti.

- A tanórán kívüli sportcsoportokban foglalkoztatott diákok száma az általános iskolásoknál 9802 fő (5.hely).

- Rendkívül kedvező tapasztalat, hogy a könnyített testnevelésben részesülők száma a 10-14 éves korosztály esetében csak 133 fő, ez azt jelenti, hogy országosan a megyénkben a legkevesebb.

- További kedvező tapasztalat, hogy a megye középiskolásai közül mindössze 88 felmentett tanuló van, amely szintén országosan nálunk a legkevesebb.

- A kedvező létesítményhelyzetet jól szemlélteti az a számadat, amely szerint a megye 35 középiskolájából 33 tornateremmel vagy tornaszobával rendelkezik, ezzel a kitüntető második helyet foglalják el az országos statisztikában.

Következtetésképpen megállapítható, hogy mind a személyi, mind a tárgyi körülményeket figyelembe véve a megye az országosnál kedvezőbb feltételekkel rendelkezik, tehát az eredményes oktatási folyamat lehetősége e tekintetben biztosítottnak látszik.

2.2 Mintavétel

Empirikus szociológiai vizsgálatoknál nagyon fontos a mintavételi eljá-

rás egzaktsága. Mivel ez a felmérés nem reprezentativitásra, csupán a téma megszondázására vállalkozott, a vizsgálatban részt vett tanulók kiválasztásában a következő szempontok voltak az irányadók:

- A 10-18 éves diákság valamennyi korosztálya (általános iskolák, gimnáziumok, szakközépiskolák tanulói) képviseltesse magát. (A szakmunkásképzősökre nem terjed ki a vizsgálat.)

- Az iskolák kiválasztásában figyelembe vettük, hogy eltérő településtípusok (megye székhely, város, község) szerepeljenek, továbbá helyet kapjanak az általános tantervű, testnevelés tagozatos, illetve minden egyéb tagozatos (nyelv, zene stb.) osztályok is.

A vizsgálati személyek megoszlása:

- nemenként: 382 fiú, 454 lány,
- iskolatípusonként: 295 általános iskolás,
  299 gimnazista,
  242 szakközépiskolás;
- osztálytípus szerint: 201 testnevelés tagozatos tanuló,
  635 általános képzésű tanuló, illetve minden egyéb tagozatos (nyelv, zene stb.);
- településtípus szerint: megyeszékhelyi iskolából 452 tanuló,
  egyéb városi iskolából 235 tanuló,
  falu, község 149 tanuló.

2.3 Adatfelvétel

Fő módszerként az önkitöltéses kérdőíves információgyűjtést alkalmaztam.

A kérdőív megszerkesztését és összeállítását a TF Társadalomtudományi Tanszéke végezte, amely a következő kérdéstípusokat tartalmazta:

- nyílt kérdést,
- zárt kérdést: - alternatív típusút,
  - jegyzék típusút. (Lásd: az 1. mellékletet)

A dolgozatomban feldolgozásra kerülő témák az alábbi fő kérdéscsoportokba tartoznak:

- a kérdezett adatai (iskolatípus, életkor, tagozat stb.)
- a szülők iskolai végzettségére vonatkozó adatok,
- a testnevelési órákkal kapcsolatos vélemények (Szereted-, nem szereted, miért? Milyen gyakorlatokat csináltok legtöbbet, mit szeretsz az órán, és mit csinálnál legszívesebben, ha rajtad múlna?)
- a tanórán kívüli sportra vonatkozó kérdések (Mit, hol mennyi időt sportolsz?)

- az úszástudás felmérése.

Ezen kívül a kérdőív tartalmaz még számos olyan kérdést, amelynek megválaszolása és feldolgozása bizonyára sok hasznosítható ismerethez juttatna (például: szülők családi állapota, foglalkozása, tanulók tanulmányi eredménye stb.), azonban a statisztikai feldolgozás nehézségei és a dolgozat terjedelme erre nem ad lehetőséget.

2.4 Adatfeldolgozás

Az adatgyűjtés során 900 db kérdőívet osztottam ki, ebből 836 db értékelhetőt kaptam vissza, tehát a teljes minta 92 %-át.

A kérdőívek feldolgozását próbakódolással kezdtem. A zárt kérdésekre adott válaszok automatikusan meghatározták a kódszámokat, a nyílt kérdések esetében pedig olyan kategóriák felállítására törekedtem, amelyek legmegfelelőbben fejezik ki a válaszokat tömörített formában.

Ezután elkészítettem a kódutasítást, majd az anyagot lekódoltam. Így az adathalmaz alkalmassá vált a számítógépes feldolgozásra.

Ezután megkaptam a vizsgált téma válaszait százalékos megoszlásban.

3. Eredmények

3.1 A testnevelési órákkal kapcsolatos attitüdök vizsgálata

A kutatás első szakaszában arra kerestem a választ, hogy milyen a 10-18 éves diákok beállítódása a testnevelés iránt.
A kérdőív idevonatkozó válaszait összegezve a következő eredményeket kaptam:

A tanulóifjúság:

92,3 %-a szereti,
3,5 %-a nem szereti a testnevelés órát,
3,8 %-a az egyéb kategóriát jelölte meg, amelyben a közömbös vagy vegyes érzelmű válaszok találhatók,
0,4 %-a felmentett.

Nemenkénti megoszlásban vizsgálva:

a fiúk	96,6 %-a,
a lányok	86,0 %-a szereti a testnevelést.

Az adatok azt mutatják, hogy a hipotézisben vázoltaknak megfelelően a tanulóifjúság testneveléssel kapcsolatos attitüdje egyértelműen pozitív, a diákok nagy többsége - nemre, életkorra való tekintet nélkül - szereti a testnevelési órát.

Ez a tény önmagában véve örvendetes, hiszen a tanulók kedvező hozzáállása minden eredményes oktató-nevelő munka alapfeltétele.

Ezek az eredmények azonban elgondolkodásra is késztetnek. Mi lehet az oka annak, hogy a megfelelőnek minősített tárgyi feltételrendszer és a diákság kedvező attitűdje ellenére is az iskolai testnevelés színvonala, hatékonysága nem éri el a kívánatost?

Nyilvánvaló, hogy az objektív okok - mint például a kevés óraszám, a zsúfoltság stb. - és a tanári tevékenység gyakran nem kielégítő színvonala is jelentős tényező lehet e probléma kialakulásában. Nem szabad azonban figyelmen kívül hagyni a tanulói személyiségben tapasztalható ellentmondásokat sem. A pozitív beállítódás alap, amelyre építeni lehet, de nem jelent feltétlen késztetést a tanórán való aktív részvételre is. Mint ahogyan a tantárgy iránti szimpátia mögött sem deríthető fel a testnevelés fontosságának -jelentőségének hasonló mértékű elismerése sem.

A kérdőív alkalmas kérdése alapján arra is vártam feleletet, hogy a testnevelés szeretetének hátterében milyen okok húzódnak meg. A válaszok legnagyobb részében - közel 50 %-a - az általában vett mozgás- és sportszeretetre utaló indokokat találjuk, s ez jól példázza e korosztály nagyfokú mozgásigényét.
Ezzel szemben elszomorítónak találtam azt a tényt, hogy a válaszoknak csak 20 %-ában szerepelt a testi képesség fejlesztése, erősödés, jó kondició stb. igénye, és a tanulók mindössze 4 %-a tartotta fontosnak hangsúlyozni az egészségmegőrzés szerepét.

További érdekes tapasztalat, hogy a diákok 10 %-a hozott fel olyan indokokat, amelyek e korosztály életkori sajátosságaiból és a diákéletmód jellemzőiből eredő érvként is felfoghatók például "kikapcsolódás", "a tanulás közben nem kell rá készülni" stb. Ez utóbbi indokok a közvélemény megítélésében gyakran fő tényezőként szerepelnek, mivel úgy vélik a testnevelés e jellemzői eredményezik elsősorban a gyermekek vonzódását a tantárgy iránt. Ennek ellentmond ez a kis százalékos részesedés, amely azt mutatja, hogy a tanulók nagy többsége nem ezért szereti a testnevelési órát. A válaszok további 10 %-ánál az érzelmi összetevők játszottak meghatározó szerepet: "felszabadultság érzését kelti bennem", "jó hangulat, kellemes légkör van az órán", "izgalmas, szórakoztató, játékos".

A kapott számadatok elemzése során bebizonyosodott, - hogy a testneveléssel kapcsolatos - kedvező attitűd kialakulásában nem döntő szempont a testi képzés valódi értékeinek felismerése, hiszen a válaszoknak mindössze 1/4-énél találunk erre utaló megjegyzéseket. Úgy vélem, hogy a válaszok közel 70 %-át kitevő indokok - mint például mozgás-, játékigény, "Nem kell rá készülni" motívum stb. - nem elégségesek a tantárgy cél- és feladatrendszerében megfogalmazott kívánalmak realizálásához.

Feltételezem továbbá, hogy ezek az érvek - mivel nagyrészt az életkorral állnak összefüggésben - a felnőtté válás folyamatában elsorvadnak, így nem alkalmasak egy permanens életvitel-életmód motivációs szerepkörének betöltésére sem.

Feltételeztem, hogy a testnevelési óra szeretetének motívumaiban felfedezhetők bizonyos réteg-, illetve csoportspecifikus vonások. Először azt vizsgáltam, hogy a diákok testneveléssel kapcsolatos attitűdjei milyen összefüggésben vannak a szülők iskolai végzettségével. (A szülők iskolai végzettségénél a csoportba sorolás szempontja az apa - elvált szülők esetén a gondozó szülő - iskolai végzettsége.)

- Alapfokú (I) - VIII. általános vagy ennél alacsonyabb - végzettség,
- középfokú (II) - szakmunkásképző vagy középiskolai - végzettség,
- Felsőfokú (III)- egyetemi vagy főiskolai - végzettség.

Az elemzések meglehetősen változatos eredményeket hoztak. A képességfejlesztéssel, kondicióval kapcsolatos válaszok minden rétegnél(az alap-, a középfokú és a felsőfokú végzettségű szülők gyermekeinél egyaránt) alacsony 7,2 - 14,6 %-ig terjedő skálán mozogtak, tehát messzemenő következtetések levonására nem voltak alkalmasak. (Legnagyobb arányban a közép fokú végzettséggel rendelkező szülők gyermekei írták a fenti indokot.)

Az egészségmegőrző funkció értékelése viszont alátámasztja elképzeléseimet, mivel a III. csoportba tartozó diákok válaszainak 16,7 %-ában, míg az I. csoportban levőknek csak 5,2 %-ában jelenik meg e tényező.

Ezen kívül figyelemre méltó, hogy a mozgásszeretet indoka az I. csoportban lévő tanulóknál az összesnek 1/3-a, míg a III. csoportban lévőknél az 1/4-nyi részarányt sem éri el.

Továbbá a testnevelés kellemes légkört teremtő, szórakoztató funkcióját ötször több tanuló írta a III. csoportból, mint az I-ből, viszont ezzel ellentétes tendenciát figyelhetünk meg az "érdekesség, izgalmasság" szempontjának megítélésénél.

A testnevelési órák iránti affinitást az osztálytípus függvényében is vizsgáltam. Előfeltevésem az volt, hogy a testnevelés tagozatos és az általános képzésű (illetve ide sorolandók az egyéb tagozatosok is, mint például: nyelv, zene stb.) osztályok tanulói eltérően vélekednek erről a kérdésről. (Az elemzést életkorra való bontás nélkül végeztem.)

Az adatok azt mutatják, hogy a mozgásszeretet mindkét osztálytípusnál - 35, illetve 38 %-os részesedése - az első helyen szerepel, míg a második leggyakoribb indoknál jelentős eltéréseket tapasztalunk. A tagozatosoknál a sport szeretete az uralkodó tényező: 35 %-kal, míg az általános képzésű osztályoknál a testnevelés felüdülést a tanulás közben - és a kikapcsolódást elősegítő funkciója a népszerű indok, amely a válaszok 1/5-ében szerepel.

Az erősödés és egészséges életmód kategóriájában nem található lényeges eltérés, viszont a tagozatosoknál a sportos családi hagyományból fakadó érvek háromszor nagyobb arányban szerepelnek a nem tagozatosokhoz képest.

Érdekes, hogy a tanár szeretete - mint a testnevelési óra szeretetének meghatározó tényezője - a válaszoknak alig 1 %-ában szerepel csak.

Az előzőkben bemutatott adatok azt a látszatot keltik, hogy a testnevelés tagozatos diákok körében sem alakult ki - az átlagosnál kedvezőbben - egy tudatos motivációs bázis, amely a tanórában rejlő képességfejlesztő, egészségmegőrző lehetőségek felismerését jelentette volna.

Érdekes tapasztalat, hogy a nem tagozatosok mennyivel nagyobb arányban (négyszer annyian) ismerik fel a testnevelés által felkínált felüdülési és kikapcsolódási alkalmat, a tagozatosokhoz képest.

A testnevelést nem szerető tanulók aránya az összlétszámhoz viszonyítva rendkívül csekély (mindössze 31 tanuló). Így nem tartottam fontosnak válaszaik részletes elemzését.

Annyi azonban megállapítható, hogy ezek a tanulók inkább az órán elvégzendő gyakorlatokat nem szeretik, mert sok közülük "unalmas", "értelmetlen", "egyhangú", "kevés a játék". Érdekes, hogy csak egyetlen tanulónál találunk olyan választ, amely a testalkatából eredő állandó kudarcélményt jelölte meg fő indokként.

A következő kérdés azt vizsgálta, hogy az iskolai testnevelési órákon mely testgyakorlati ágakkal foglalkoznak a diákok leggyakrabban.

E problémafelvetéssel arra kerestem a választ, hogy a különböző tevékenységi formák jelentőségükhöz mérten szerepelnek-e a gyakoriság rangsorában, illetve az volt a feltételezésem, hogy a különböző iskola- és osztálytípusokban más- és más gyakorlatok fordulnak elő legtöbbet a tanórán. (A hű helyzetkép kialakításához hozzátartozik, hogy bizonyos sportágak - mint például a torna, az atlétika vagy a labdajátékok - mint komplex gyűjtőfogalmak is szerepelnek - de megtalálhatók a rangsorban gyakran részeikre bontva is a tanulói válaszok függvényében - mint talajtorna, futás, kézilabda, labdarúgás stb.).

A tanulóifjúság által közölt adatokból kiderül, hogy a testnevelési órán leggyakrabban szereplő testgyakorlati ág a futás, második helyen pedig a gimnasztika található. Ha csak a konkrét felmérési adatokat tartjuk szem előtt, rendkívül pozitív eredményként értékelhető a futás és a gimnasztika vezető helye. Ezek a gyakorlatok ugyanis a fizikai erőnlétfokozás alapvető eszközei közé tartoznak, serkentik a különböző szervek, szervrendszerek működését, tehát rendkívül fontosak mind egyéni, mind közösségi szempontból.

A gyakorlati életből merített tapasztalat viszont azt mutatja hogy e gyakorlatok végzése- a kedvező mennyiségi mutatók ellenére - sem eredményezik a kívánt fejlesztő hatást. Ebből pedig az a következtetés vonható le, hogy e gyakorlatok hatásfoka nem optimális. A futás és a gimnasztika ugyanis általában, mint a bemelegítés alkotó elemei vesznek részt az órán, ez pedig önmagában véve még nem alkalmas képességfejlesztő funkció betöltésére.

A gyakoriság rangsorában a labdajátékok és a torna következnek, amelyek a testnevelés műveltségtartalmának jelentős részét hordozzák.

Különösen előnyös a labdajátékok előkelő helye, mivel e tevékenységi forma számos kedvező vonást hordoz magában: a játékigény kielégítésétől kezdve a rejtett és sokoldalú képességfejlesztésig. A torna (szer- és talajtorna együtt) jelentős mértékben megelőzi a labdajátékok kategóriáját. Bizonyára e gyakorlat kialakulásában befolyásoló tényező lehet a létesítményhelyzet is, hiszen - kis tornaterem és nagy tanulólétszám esetén - az óra megszervezése és a tanulók foglalkoztatása könnyebben megvalósítható a torna mozgásanyagával, mint például egy kézilabda alapelem tanulásával.

Nagyon elszomorítónak tartom viszont az atlétika helyét, amely messze lemaradva a torna és az erősítő gyakorlatok mögött, csak a hatodik helyen található. Itt az atlétikát - mint komplex sportágat vizsgáltam - amely magába foglalja a dobások, ugrások és futások különböző formáit egyaránt. Mint alapsportágnak, amely sok más sporttevékenység eredményes végzéséhez szükséges képességeket alapozza meg, sokkal jelentősebb szerepet kellene kapnia a testnevelési órákon is.

Az iskola- és osztálytípusra való bontás során a következő derült ki:

Általános iskola nem tagozatos	Általános iskola testnevelés tagozat
futás	futás
gimnasztika	gimnasztika
torna	játékos vetélkedő
játékos vetélkedő	torna
kézilabda	labdajátékok
atlétika	erősítés

Gimnázium nem tagozatos	Gimnázium testnevelés tagozat	Szakközépiskola
gimnasztika	erősítés	futás
labdajáték	futás	gimnasztika
futás	torna	torna
torna	gimnasztika	labdajáték
erősítés	labdajáték	erősítés
kosárlabda	atlétika	atlétika

A testnevelés tagozatos osztályok leggyakoribb tevékenységformáit tanulmányozva megállapítható, hogy míg az általános iskolában a közös játékok, játékos vetélkedők a 3. helyen állnak, addig a gimnazistáknál nem szerepelnek az első 6 gyakorlat között. Az erősítő gyakorlatok az idősebb korosztálynál az első, az általános iskolásoknál pedig az utolsó helyen találhatók. Az összkép azt mutatja, hogy a gyakorlatok megválasztása optimális, a tanulók életkori sajátosságainak megfelelő, és harmonikus összhangban van a szomatikus fejlődés kínálta lehetőségekkel.

Az általános képzésű iskolák osztályaiban leggyakoribb tevékenységformák és az összesített táblázat rangsorában szereplő gyakorlatok között nem tapasztaltam lényeges eltéréseket. Elgondolkodtató tény azonban, hogy az általam egyik legfontosabbnak tartott testgyakorlati ág, az úszás csak a tagozatos általános iskolásoknál és a szakközépiskolásoknál jelenik meg, mint rendszeres tevékenység, de itt is csak a 11., illetve a 15. helyen. A tagozatos gimnazisták rangsorában az úszás egyáltalán nem szerepel, pedig - ismerve a város uszodaellátottságát - a létesítményfeltételek megfelelők, és az elmaradás indokaként ez nem játszhat szerepet.

A kérdőív következő kérdése alapján arra vártunk feleletet, hogy a felmérésben részt vettek az órákon mely testgyakorlati ágakkal foglalkoznak a legszívesebben. Az összegezés után a rangsor így alakult:

Legnépszerűbbek a labdajátékok, amelyeket a tanulók 27,3 %-a jelölt meg kedvenc tevékenységének (itt a labdajáték gyűjtő fogalomként szerepelt, csak azokat a válaszokat vettem figyelembe, ahol a tanulók ezt az összesített elnevezést használták, illetve ahol legalább két labdás sportágat soroltak fel).

Második helyen, de szintén nagy arányban szerepelnek a válaszok között (27,2 %) a labdás testnevelési játékok (zsinórlabda, kidobó stb.) amelyek a labdajátékok leegyszerűsített változatai, így felfedezhetők bennük az alapsportágak fő jegyei, azonban a szabálymódosítás lehetővé teszi a játék kötetlenebb élvezetét.

Ezt követi a kosárlabda és a labdarúgás külön sportágként kiemelve, majd a torna, amely megelőzi népszerűségében a röplabdát. Különös, hogy az asztalitenisz milyen nagy népszerűségnek örvend a tanulók körében, közel 10 % jelezte legkedveltebb testgyakorlatának.

Megvizsgáltam, hogy van-e lényeges különbség a lányok és a fiúk által legkedveltebbnek választott gyakorlatok között. Lényeges eltéréseket tapasztaltam a labdajátékok kiválasztásánál. A fiúknál a labdarúgás, kosárlabda, asztalitenisz a sorrend, míg a lányoknál kosárlabda, röplabda, kézilabda.

Az összesített rangsorban a lányoknál a torna negyedik helyen szerepel, a külön testgyakorlati ágként is megemlített talajtorna pedig a hetediken található. A fiúk esetében semmilyen - tornával kapcsolatos tananyaggal - sem találkozunk a szívesen végzett gyakorlatok rangsorában.

Érdemes lenne elgondolkodni azon, hogyan lehetne a fiúk körében jobban megszerettetni ezt a pedagógiai szempontból igen jelentős sportágat.

Ha összehasonlítjuk az általános és középiskolás tanulók kedvelt gyakorlatait, akkor megállapíthatjuk, hogy sok közös vonás fedezhető fel.

Tagozatos általános iskola	Általános iskola
1. Labdás testnevelési játékok,	Labdás testnevelési játékok,
2. Labdajátékok,	Labdajátékok,
3. Játékos vetélkedők,	Kézilabda,
4. Szekrényugrás,	Gyűrű.

Tagozatos általános iskola	Általános iskola
5. Torna,	Torna,
6. Futás,	Kosárlabda.
Tagozatos gimnázium (15-16 év)	**Tagozatos gimnázium (17-18 év)**
1. Torna,	Röplabda,
2. Labdajátékok,	Labdajátékok,
3. Kosárlabda,	Kosárlabda,
4. Röplabda,	Talajtorna,
5. Labdarúgás,	Gimnasztika,
6. Erősítés.	Torna.
Gimnázium (15-16 év)	**Gimnázium (17-18 év)**
1. Labdajátékok,	Kosárlabda,
2. Kosárlabda,	Aerobik,
3. Röplabda,	Labdás testnevelési játékok,
4. Labdarúgás,	Labdajátékok,
5. Ügyességfejlesztő gyakorlatok,	Röplabda,
6. Erősítés.	Labdarúgás.
Szakközépiskola (15-16 év)	**Szakközépiskola (17-18 év)**
1. Labdajátékok,	Labdajátékok,
2. Asztalitenisz,	Testnevelési játékok,
3. Labdarúgás,	Kosárlabda,
4. Labdás testnevelési játékok,	Labdarúgás,
5. Kosárlabda,	Asztalitenisz,
6. Erősítés.	Röplabda.

Az atlétika szerepét emelném ki elsőként - amely a gyakorisági rangsorhoz hasonlóan - elszomorító képet fest: sehol sem szerepel a legszívesebben űzött gyakorlatok között. Ugyanezt tapasztaljuk, ha külön kiemelve megvizsgáljuk a futást, mint a szív- és keringési rendszer fejlesztésének fontos eszközét. Különösen érvényes ez a tény a tagozatos gimnazistákra és a szakközépiskolásokra, ahol egyetlen tanulónál sem szerepel a legszívesebben űzött sportok között.

Figyelemre méltó tendenciát tapasztalunk a torna szerepének tanulmányozá-

sakor. Látható, hogy míg az általános iskolásoknál megjelenik a rangsor 4. 5. helyen, addig - a tagozatosokat kivéve - a középiskolásoknál már semmilyen formában (szertorna, talajtorna, szekrényugrás stb.) sem szerepel az első 6 rangsorolt gyakorlat között.

A tagozatos gimnazistáknál érdekes felismerés, hogy a 15-16 éves korosztálynál első helyen áll a torna, míg a 17-18 éveseknél a 6. helyre esik vissza.

A fent említett tények magyarázatául szolgálhat az a tapasztalat, hogy fiatalabb korban még nem alakul ki egy "motivációs gátat"létrehozó félelemérzet, amelynek következtében a gyermekek örömmel végzik a nagy bátorságot igénylő szergyakorlatokat. Később, az életkor előrehaladtával a veszélyérzet fokozatosan kialakul, a tanulók eltávolodnak a tornától, és inkább a kockázatmentesebbnek tűnő labdajátékok felé fordulnak.

További tapasztalat, hogy az általános iskolában a torna egészének szeretete mellett megjelennek a szergyakorlatok (szekrényugrás, gyűrű) külön is, amelyre a középiskolásoknál sehol sem találunk példát.

A középiskolás tanulók válaszait életkor szerinti bontásban tanulmányozva megfigyelhető, hogy a 15-16 éves tanulóknál az erősítő gyakorlatok minden iskolatípusban kedveltek. (Igaz csak a 6. helyen állnak a rangsorban.)

A következő kérdésfelvetéssel arra próbáltam fényt deríteni, hogy miért ezeket a gyakorlatokat szeretik a diákok legjobban, illetve tapasztalunk-e hasonlóságot a testnevelés - mint egész - szeretetének indokai és a legkedveltebb testgyakorlati ágak választásának okai között.

E kérdéscsoport elemzését iskola- és osztálytípusokra való bontásban végeztem. A "miért" kérdésre adott válaszok, mint előre feltételezhettem, igen differenciáltak voltak.

Az általános iskolások válaszait vizsgálva az alábbi eredményeket kaptam: a tagozatos tanulóknál rendkívül sok esetben (21 %) találkoztam a "mert szeretem" vagy "ezt szeretem a legjobban" jellegű válaszokkal, amelyekben az adott gyakorlat önmagáért való kedvelése jelenti a fő indokot. Az általános képzésű osztályok tanulóinál fő szempontként a sikerélmény szerepel.

A játékosság igénye mindkét osztálytípusban a 2. helyen szerepel. A képességfejlesztés és az egészségesség indokainak megemlítésében sincs számottevő különbség. A tanulók olyan irányú elvárásainál viszont, hogy a gyakorlat minél több mozgást tegyen lehetővé, mozgásigényüket mind jobban kielégítse jelentős eltéréseket tapasztalunk. Ez az indok háromszor gyakrabban fordul elő a tagozatosoknál, mint az általános képzésű osztályokban.

Középiskolában fordított tendencia érvényesül. A testnevelés tagozatos osztályoknál legmeghatározóbb tényező a sikerélmény, míg a nem tagozatosoknál a szórakoztató jelleg (gimnázium) és az adott sportág önmagáért való kedvelése (szakközépiskola) kerül az élre.

A játékosság mindhárom csoportban fontos szempontként jelenik meg, a diákok közel 1/5-e ezt emeli ki az adott testgyakorlat szeretetének legfontosabb okaként. Megállapítható tehát, hogy a játékigény a 15-18 éves tanulóifjúságban is jelen van, a játék aktivizáló tényezőként hat a tanulókra. Ezt a tényt a tanórai gyakorlatok megválasztásában, és az óra szervezésében sem szabad figyelmen kívül hagyni.

A tagozatos általános és középiskolás tanulókat összevetve megállapíthatjuk, hogy az általános iskolásokhoz hasonlóan a gimnazistáknál is viszonylag nagy százalékban (20 %) találkozhatunk az adott gyakorlatfajta önmagáért való szeretetével, viszont a mozgásigény a fiatalabbakhoz képest az idősebbeknél - mintegy 1/4-ére - csökkent.

A hipotézisben megfogalmazottakkal ellentétben azt tapasztaltam, hogy a nem tagozatos gimnazisták körében a jó kondició és az egészségmegőrző szerep sokkal nagyobb jelentőséget kap, mint a tagozatosoknál.

Az összesített tapasztalat azt mutatja, hogy az egészségmegőrzés és a képességfejlesztés fontossága a tanulók megítélésében - a testnevelési óra szeretetének indoklásához hasonlóan - a kedvelt gyakorlatok kiválasztásában sem szerepel döntő érvként.

Ezt követően kérdésként szerepelt a kérdőíven, hogy melyek azok a gyakorlatok, amelyeket a tanulók különösen nem szeretnek a testnevelési órákon.

A válaszok értékelése során kapott adatokat az alábbi táblázat foglalja össze:

Testnevelés tagozatos általános iskolások	Általános iskolások
1. Erősítés,	Kötélmászás,
2. Futás,	Futás,
3. Kötélmászás,	Erősítés,
4. Talajtorna,	Talajtorna,
5. Bordásfal gyakorlat,	Gimnasztika,
6. Gimnasztika.	Bordásfal gyakorlat.
Testnevelés tagozatos gimnazisták (15-16 év)	**Tagozatos gimnazisták (17-18 év)**
1. Erősítés,	Futás,
2. Futás,	Erősítés,
3. Talajtorna,	Talajtorna,
4. Gimnasztika,	Torna,
5. Nyújtó,	Gimnasztika,
6. Kötélmászás.	Dobójáték.

Gimnázium (15-16 év)

1. Kötélmászás,
2. Bordásfal gyakorlat,
3. Szekrényugrás,
4. Torna,
5. Gerenda,
6. Gyűrű.

Gimnázium (17-18 év)

Kötélmászás,
Gerenda,
Szekrényugrás,
Talajtorna,
Torna,
Futás.

Szakközépiskola (15-16 év)

1. Kötélmászás,
2. Erősítés,
3. Talajtorna,
4. Szekrényugrás,
5. Futás,
6. Bordásfal gyakorlat.

Szakközépiskola (17-18 év)

Kötélmászás,
Futás,
Torna,
Szekrényugrás,
Gimnasztika,
Talajtorna.

Az összesített adatok alapján megállapítható, hogy a felmért tanulóifjúság körében a legnépszerűtlenebb gyakorlatfajta a kötélmászás, amely nagy fölénnyel vezet a nem kedvelt gyakorlatok rangsorában. Felmerül a kérdés, ha enynyire nyilvánvaló a kötélmászással szembeni ellenszenv, miért szükséges állandó gyakorlási anyagként szerepeltetni a tanmenetek többségében? Bizonyára sok egyéb erősítő gyakorlatot lehetne helyette alkalmazni, amely ugyanolyan erősítő hatást eredményezne a kötélmászás által foglalkoztatott izomcsoportokban vagy olyan játékos tevékenységformába lehetne beépíteni, amely rejtett formában eredményezné a fenti kívánatos eredményt.

A második legnépszerűtlenebb az erősítő gyakorlatok csoportja, amelynek vizsgálatakor érdekes ellentmondást tapasztaltam. Míg egy bizonyos rétegnél a legkedveltebb testgyakorlati ágak között szerepelt, addig a tanulók nagy többsége a nem szívesen űzött gyakorlatoknál tünteti fel.

Ha külön-külön tanulmányozzuk az általános és középiskolások válaszait, észrevehetjük, hogy a talajtorna hasonló ellentmondásos helyzetben van az általános iskolások körében, mint az előbb említett gyakorlatcsoport.

Szubjektív tapasztalataimmal ellentétben - a kapott adatok szerint - a fiatalabbak körében sem népszerűbb tevékenység a futás, hiszen mindkét korosztálynál a második helyen található. (Az általános iskolások 20 %-a, a középiskolások 16 %-a írta a nem kedvelt gyakorlatok között elsőként.)

A középiskolás tanulók tornával szembeni ellenszenvét - amely az előző kérdésfelvetésnél már feltételezhető volt - jól reprezentálja a nem kedvelt gyakorlatok további sorrendje: 4. helyen áll a gerenda, 5. a szekrényugrás, 6. helyen szerepel a torna - mint komplex sportág. (A kapott adatokból kiderül, hogy a válaszadásnál a lányok voltak többségben.)

Ha a középiskolásoknál még részletesebb bontásban végzünk elemzést, kiderül a futás különleges megítélése, nevezetesen az, hogy a testnevelés tagozatos tanulók a legkedvezőtlenebbül vélekednek az atlétika e jelentős eleméről. (Az 1., illetve 2. helyen található.) A szakközépiskolásoknál a futás megítélése már kedvezőbb, hiszen az általuk készített rangsorban a 3., illetve 5. helyen szerepel. Az általános képzésű gimnazisták legnépszerűtlenebb hat gyakorlata között sem szerepel a futás. Ez arra enged következtetni, hogy az utóbb említett tanulócsoport tagjai talán jobban felismerik a futásban rejlő kedvező fejlesztési lehetőségeket.

Ha egy más vizsgálati szempontból közelítjük meg a témát, figyelemreméltó tapasztalatok birtokába jutunk. Különös, hogy a fiúk válaszaiból összeállított rangsorban, az erősítés kerül az élre, míg ezek a gyakorlatok a lányoknál csak az 5. helyen szerepelnek. A kötélmászás megítélésében ezzel ellentétes tendencia érvényesül: a lányok közül a legtöbben írták - mint nem kedvelt gyakorlatot - míg a fiúknál csak az 5. helyen található.

A lányok inkább a veszélyesnek tartott szertornát nem szeretik, (gerenda, szekrényugrás), a fiúk pedig - nyilván alkati okok miatt is - a lazaságot igénylő talajtornát és a gimnasztikát ítélik ellenszenvesebbnek.

A következő kérdéskörben a tanulóifjúság által ellenszenvesnek jelzett testgyakorlati ágakhoz kötődő ellenérzések háttérokát kerestem.
A teljes minta véleménye alapján, a legelterjedtebb indok a sikerélmény hiánya, az eredménytelen gyakorlatvégrehajtáshoz társuló kudarcérzés. Hasonló gyakorisággal előforduló motívum az adott tevékenységfajta túlzott nehézsége, végrehajtása során jelentkező fájdalom és fáradtságérzés. A tagozatos tanulók fele, az általános képésben részesülő diákok egynegyede jelölte meg ezt legfontosabb indokként.

Az általános iskolások indokait tanulmányozva azt tapasztaltam, hogy a nem tagozatos diákoknál háromszor annyian vezették vissza indokaikat valamely képességhiányra, felismerve (vagy feltételezve) alkalmatlanságukat a gyakorlatok végrehajtására. Úgy tűnik, hogy a testnevelés tagozatos tanulókra kevésbé jellemző ez a gondolkodásmód, például a sikeres gyakorlatvégrehajtás lehetőségét alapvetően nem adottságbeli okokra vezetik vissza. (Közel 50 %-ban a gyakorlatok fárasztó voltát hangsúlyozták.)

A középiskolások válaszainál megfigyelhető, hogy a képességhiány a tagozatosoknál is meghatározó tényezővé válik (35 %) s a kudarcérzés indokával megegyező gyakorisággal szerepel. Úgy tűnik a tanulók ebben az életkorban már elfogadott tényként említik a teljesítőképességük korlátait.

Rendkívül nagy azoknak a száma, akik az alábbi indokokat írták: "unalmas", "nem látja értelmét", "nem köt le", "nem érdekes" stb. E válaszok - melyek magukban foglalják az órán végzett gyakorlatok bírálatát is - a gimnazisták körében leggyakoribbak (24,5 %), majd a szakközépiskolások következnek (21,3 %) és legvégül a tagozatosok, ahol csak minden 10. tanulónak volt ez a véleménye.

Meglepő felismerés, hogy míg a tagozatosok körében nem szerepel indokként a félelemérzet és a balesetveszély, addig ez a gimnazistáknál döntő jelentőségű érv és 22 %-ban fordul elő. A szakközépiskolások között 8,5 %-ban találunk erre utaló magyarázatokat.

Úgy vélem, jelentős összefüggés van az előbb említett tényezők nagysága és a torna szeretete között. Bizonyára nem véletlen, hogy a félelemérzet előfordulási gyakorisága - a különböző iskolatípusokban - ellentétes tendenciát mutat a torna népszerűségével. (A tagozatosoknál a torna legkedveltebb gyakorlatként szerepel - lásd korábban -, és ezzel párhuzamosan nem találunk félelemérzetre utaló válaszokat. A gimnazistáknál viszont a torna nem fordul elő a népszerű gyakorlatok rangsorában.)

A testnevelési órákkal kapcsolatos attitüdök vizsgálatában az utolsó kérdésfeltevéssel arra vártam feleletet, hogy mit csinálnának legszívesebben a tanulók az órán, ha rajtuk múlna? Érdeklődésem elsősorban arra irányult, hogy a tanulók vágyaiban megfogalmazást nyert gyakorlatok mennyiben térnek el a tanár által felkínált repertoártól, és hogy ezek az elképzelések megvalósíthatóságuk tekintetében reálisak-e, vagy pedig jelen iskolai gyakorlatunkban elképzelhetetlennek tűnnek.

Először nemenkénti megoszlásban elemeztem a válaszokat.

FIÚK

A tanórán kedvelt gyakorlatok rangsora	Az óhajtott gyakorlatok rangsora
1. Labdajátékok,	Labdajátékok,
2. Labdás testnevelési játék,	Játékos vetélkedők,
3. Labdarúgás,	Labdarúgás,
4. Kosárlabda,	Kosárlabda,
5. Asztalitenisz,	Erősítés,
6. Röplabda.	Asztalitenisz.

LÁNYOK

A tanórán kedvelt gyakorlatok rangsora	Az óhajtott gyakorlatok rangsora
1. Testnevelési játék,	Labdajáték,
2. Labdajáték,	Aerobik,
3. Kosárlabda,	Játékos vetélkedő,
4. Torna,	Úszás,
5. Röplabda,	Kézilabda,
6. Kézilabda.	Torna.

A fiúk óhajtott tevékenységformái - mint a táblázatban is látható - nem térnek el lényegesen a tanórán is kedvelt mozgásfajtáktól, tehát leggyakrabban a labdajáték, játékos vetélkedő igényével találkozunk. A lányok esetében már felfedezhető olyan gyakorlatok, amelyek a tanórán is szívesen végzettek

rangsorában nem szerepelnek. A lányok válaszaiból kitűnik, az aerobik és az úszás népszerűsége. A lányok igényei és a realitás közötti ellentmondás azt mutatja, hogy a tanóra nem követi a lányok elvárásait. Ez egybeesik Földesiné Szabó Gyöngyi megállapításával, miszerint "a testnevelés oktatásában nagyobb szerepet kellene kapniuk a nők igényeinek, eltérő lelki alkatuknak jobban megfelelő mozgásformák oktatásának." (26)

Továbbiakban iskolatípusonkénti bontásban elemeztem a vizsgálati személyek válaszait.

Az általános iskolások között természetesen a játékos mozgáselemek dominálnak: rendkívül népszerűek a játékos vetélkedők, különös tekintettel a labdarúgásra és kézilabdára. Előkelő helyre került a torna - ezen belül a szekrényugrás és a talajtorna -, és a futás is!

A középiskolában szintén a játékok a legszimpatikusabbak: elsősorban a labdarúgás és a kosárlabda, de nagyon gyakoriak a "zenés gimnasztika" és a torna igényét megfogalmazó válaszok is. (Ez az adat is a lányok létszámfölényét mutatja.)

Több tanuló említette még vágyai között az úszást, amely azonban csak csekély arányt (mindössze 10 %) tett ki.

Sajnálatos, hogy a diákok nagy többsége nem szereti, nem igényeli az úszást. A jövőben nagyobb hangsúlyt kellene fordítani arra, hogy legalább az érdeklődés szintjén megjelenjen a gyermekekben az úszás iránti igény.

Végső következtetésként megállapítható, hogy a felmért tanulóifjuság testneveléssel kapcsolatos igényei nagyon is hétköznapiak, valóságszerűek. Vágyaikban nem szakadnak el a tanóra kínálta reális lehetőségektől, tehát az iskolai keret megfelelő színteret tud biztosítani a tanulói igények és a tantervi követelmények összhangjának.

3.2 A tanórán kívüli sporttevékenység vizsgálatának tapasztalatai

Az első kérdés arra vonatkozott, hogy a megkérdezett tanulók végeznek-e testmozgást a testnevelési órán kívül.

A kérdésfelvetésnél az a cél vezérelt, hogy - figyelmen kívül hagyva a minőségi kritériumokat - egy átfogó képet kapjak a testmozgást végzők arányáról. Az összesítésnél eltekintettem a mennyiségi mutatóktól is. Az a tanuló is besorolást nyert, aki például hetente egyszer fut vagy gimnasztikázik, bár nyilvánvaló, hogy e tevékenységek semmiképpen sem minősülnek rendszeres testmozgásnak, hiszen az alacsony ingergyakoriság következtében ennek számottevő, edzés értékű hatása nincs.

A fent említett kategóriába azért kerülhettek be mégis ezek a tanulók, mert - nem elhanyagolható tényezőként - bennük már megjelenik a kötelezőtől független testedzés igénye.

Ezt figyelembe véve elszomorító tapasztalat birtokába jutottam:

az általános iskolások 18 %-a,
a gimnazisták 31 %-a,
a szakközépiskolások 30 %-a

semmilyen sporttevékenységet nem végez.

A testnevelés tagozatos osztályok tanulói között természetesen kedvezőbb arányt tapasztalunk:

az általános iskolások 13 %-a,
a gimnazisták 6,5 %-a

nem sportol.

Az általános iskolások esetében nincs számottevő különbség a lányok és a fiúk tágan értelmezett sportja között, míg a középiskolában 10 %-kal nagyobb a sportmozgást végző fiúk aránya.

További feltételezésem volt, hogy azok a tanulók, akik nem laknak az iskolájuk székhelyén (bejárók), az utazással eltöltött időveszteség miatt kevesebbet sportolnak, mint a helyben lakók. E kérdésfelvetés csak a középiskolások körében indokolt, mivel az általános iskolás bejárók részesedése csak ezrelékekben mérhető, így elhanyagolható tényezőként szerepel.

Az adatok elemzése alapján úgy tűnik, összefüggés van a bejárók életmódja és a nem sportolás között: 22 %-kal kevesebb sportmozgást végzőt találunk ebben a rétegben, mint a helyben lakók között. A következő kérdésfelvetéssel: "Ha nem sportolsz, miért?" megpróbáltam az előbb említett tények összefüggéseit megvilágítani.
Míg a nem sportoló helybenlakók 54 %-a, addig a bejárók 96 %-a jelölte meg indokként az időhiányt. Tehát a számadatok a hipotézist igazolták, miszerint a bejáró diákok életmódjának alakulására negatív hatással van az utazás.

A valós helyzetkép kialakításához fontos szempont a versenyszerűen sportolók arányának tanulmányozása. Az adatok azt mutatják, hogy a felmért tanuló-ifjúság 1/3-a sportol versenyszerűen.

Az iskola és osztálytípusra való bontás eredményeit a következő táblázat foglalja össze:

%

	Tagozatos általános iskola	Általános iskola	Tagozatos gimnázium	Gimnázium	Szakközépiskola
Versenyzők aránya az összes tanulóhoz képpest	47,8	39	88,6	8	24

	Tagozatos általános iskola	Általános iskola	Tagozatos gimnázium	Gimnázium	Szakközépiskola
Versenyzők aránya a sporttevékenységet végzők között	61,4	47,3	89,7	12	35,5

Legszembetűnőbb tapasztalat, hogy a gimnazisták közül a versenysporttal foglalkozók aránya a 10 %-ot sem éri el. Megállapítható továbbá, hogy a sportolókon belül a tagozatos gimnazisták körében legnagyobb a versenysportolók aránya. Ez a tény bizonyára összefügg azzal, hogy a tantervi követelmények a tagozatosok számára kötelezővé teszik a versenyszerű sporttevékenységet. (Ezt viszont természetesként kell kezelnünk, hiszen ennek a képzési formának egyik fő feladata a versenysport utánpótlásának biztosítása.)

A tanulóifjúság túlterheltségéért, napirendjük zsufoltságáért számos önként vállalt, iskolán kívüli elfoglaltság is felelőssé tehető. Felmerül a kérdés, hogy e probléma kialakulásában milyen szerepe van a tanórán kívüli testmozgásnak, a sport mennyi időt emészt fel a szabadidőből a versenyzők és nem versenyszerűen sportolók körében. (A tagozatosok esetében az edzés kötelező jellege miatt a sportot félszabadidős tevékenységként kell értelmeznünk.)

	Tagozatos általános iskola	Általános iskola	Tagozatos gimnázium	Gimnázium	Szakközépis-	Nem versenyszerűen sportolók
Heti alkalom (A)	3,3	2,9	4,9	3,7	3	2,7
1 edzés ideje (B)	51 perc	42 perc	73 perc	66 perc	71 perc	35 perc

	Tagozatos általános iskola	Általános iskola	Tagozatos gimnázium	Gimnázium	Szakközépiskola	Nem versenyszerüen sportolók
Heti összidő (D)=A.B	2 óra 48 perc	2 óra 2 perc	5 óra 57 perc	4 óra 4 perc	3 óra 33 perc	1 óra 35 perc
Napi átlagos időtartam (C)=D/7	24 perc	17 perc	51 perc	35 perc	30 perc	14 perc

A kapott számadatok azt mutatják, hogy a tiszta - utazás és tisztálkodásra fordított időtartam nélkül vett - sporttevékenység csekély mértékben részesedik a rendelkezésre álló időkeretből. Így nem tehető felelőssé a fent említett probléma kialakulásában.

A legnagyobb mennyiségi mutatókkal a tagozatos gimnazistáknál találkozunk, ahol azonban a napi átlagos testmozgásra fordított időtartam (a testnevelési órán kívül) nem éri el a 60 percet.

A nem versenyszerűen sportolóknál ez a szám nem egészen 14 perc. Megállapítható tehát, hogy a sporttevékenységre fordított idő nem jelent döntő tényezőt a napirend alakításában. Ez az időtartam olyannyira mérsékelt, hogy a szellemi képzés dominanciájával szembeni optimális egyensúlytartáshoz sem elégséges. A sporttevékenységre felhasznált percek nem jelentenek akkora időveszteséget, mint amennyi pozitívumot hordoznak azáltal, hogy beépítik a diákok életmódjába a rendszeres sporttevékenységet. Remélhetőleg e tevékenységforma szokássá válik és meghatározó tényező lesz a felnőttkori szabadidős modell kialakításában, hiszen a sport az egészséges életmódnak és a személyiség kedvező alakulásának nélkülözhetetlen eszköze.

A különböző iskolatípusokban versenyszerűen sportoló tanulók tanulmányi eredményeit vizsgálva, arra kerestem feleletet, hogy vajon a sporttal eltöltött idő növekedése a tanulmányi átlag romlását idézi-e elő?

Az elemzések során az alábbi tapasztalatok birtokába jutottam: a testnevelés tagozatos versenyzők (akik átlagosan legtöbb időt fordítanak sportra) a nem tagozatos versenyzőkhöz képest minimális - mindössze 5 ezrelékes - lemaradásban vannak a tanulmányi eredmények tekintetében. Azonban a tapasztalatok magyarázatánál az eltérő szociális háttér is szerepelhet, mint ahogy erre Makszin I. - Laki L. testnevelés tagozatos tanulók körében végzett szociológiai kutatása felhívja a figyelmet.

Igazán érdekessé és teljessé akkor válik a kép, ha a nem sportolók tanulmányi eredményeit is figyelembe vesszük, amely során megállapítást nyert, hogy a versenyszerűen sportolók tanulmányi átlaga minden iskolatípusban jobb, mint a nem sportolóké.
Ebből pedig az a következtetés vonható le, hogy sem a sportolás beiktatása a napirendbe, sem pedig a sportolással eltöltött időtartam növekedése nem eredményez teljesítményromlást a tanulmányi munkában.

A következő kérdés arra vonatkozott, hogy a tanulók a testnevelési órán kívül milyen sportágakkal foglalkoznak a legtöbbet, illetve legszívesebben.

Úgy véltem, hogy a tanórán kívüli tevékenységfajta megválasztásakor a tanulók az órán kedvelt gyakorlatokat, illetve az óhajtott mozgásformákat részesítik előnyben.

A válaszok alapján összeállított rangsor így alakult:

1. Labdarúgás,
2. Futás,
3. Kézilabda,
4. Röplabda,
5. Úszás,
6. Atlétika,
7. Aerobik,
8. Kerékpár,
9. Erősítő,
10. Asztalitenisz.

A válaszok egyrészt alátámasztják feltételezésemet, hiszen a 12 leggyakoribbnak választott mozgásforma között öt labdajáték is szerepel, másrészt meglepő felismerést is szolgáltattak.

Míg a futás az órai gyakorlatok között a második legellenszenvesebb gyakorlat, addig a szabadidős sporttevékenységek között a második helyen található. Ez a tapasztalat nyilván összefüggésben van azzal, hogy a futáshoz nem szükségesek pénzigényes eszközök, nem kellenek hozzá korszerű létesítmények és a csapattársak együttműködése. Feltűnően nagy az atlétikát, úszást űzők számaránya is és sok olyan tanulót találunk, akik szabadidejükben szívesen végeznek erősítő gyakorlatokat. Ez pedig arra hívja fel a figyelmet, hogy a tanórán kedvezőbb módszertani eljárások alkalmazásával a tanulók megnyerhetők e rendkívül fontos testgyakorlati ágakban való aktív részvételre, hiszen ahogy a fent említett tapasztalat mutatja a tanulóifjúságtól nem idegenek ezek a mozgásformák.

3.3 Az úszástudás felmérése

A kutatás utolsó fázisában a felmérésbe bevont tanulóifjúság úszástudásának feltárására vállalkoztam.

Azért emeltem ki külön ezt a testgyakorlati ágat, mert - mint az előző elemzések során is kiderült - kiemelkedő jelentőségéről és fontosságáról mélyen meg vagyok győződve, mind az élettani hatását, mind a hétköznapi életben betöltött szerepét illetően.

A kapott számadatok - az alábbi megoszlásban vizsgálva - kedvező képet festenek az úszástudás színvonaláról:

- a tagozatos általános iskolás tanulók 93,8 %-a,
- a nem tagozatos általános iskolás tanulók 85,7 %-a,
- a tagozatos gimnazista tanulók 97,7 %-a,
- az általános képzésű gimnazisták 86,4 %-a,
- a szakközépiskolások 96,7 %-a

tud úszni, saját megítélésük szerint.

Ha a lakónely szerinti eltéréseket figyelembe vesszük, lényeges különbséget tapasztalunk az iskola helyszínén lakó tanulók és a bejárók úszástudása között: a helyben lakóknál 12 %-kal nagyobb arányban szerepel az úszástudás motívuma.

Ezt követően a diplomás és diplomával nem rendelkező szülők gyermekeinek válaszát hasonlítottam össze a fentemlített vizsgálati témában, amely során megállapítható, hogy a felsőfokú végzettséggel rendelkező szülők gyermekeinél életvitelében az úszás jelentősebb tényezőként szerepel, hiszen a válaszok 96,3 %-ában kaptunk igenlő választ, amíg a diplomával nem rendelkező szülőknél ez a számadat mindössze 85,3 %.

A pozitív következtetés csak nagyon felszínes megközelítésben nevezhető reálisnak, hiszen ha mélyebben kutatjuk az úszástudás milyenségét, színvonalát - megfigyelhetjük, hogy a tanulók közel 1/3-a "magától", 1/4-e pedig baráttól, ismerőstől tanult meg úszni, tehát a tanulók nagy többségénél az úszás elsajátytása nem megalapozott, nem szakember által irányított képzési formában történt.

Különösen figyelemre méltó tény, hogy a tanulók mindössze 10 %-a jelölte meg a tanulás szinterének az iskolát. Felmerül a kérdés, hogy az iskola valóban csak ekkora szerepet tud-e vállalni e rendkívül fontos testgyakorlati ág megtanításában.

4. Összegzés, következtetések levonása

Dolgozatomban egy empirikus kutatás alapján azt vizsgáltam, hogyan vélekednek a felmérésbe bevont tanulók az iskolai testnevelésről és a tanórán kívüli sportról. Az eredmények összegzése alapján a következő megállapításokat tettem.

Feltételezésemnek megfelelően a tanulóifjúság "általában" szereti a testnevelést, a tantárgy iránti beállítódása egyértelműen pozitív. E kedvező tapasztalat hátterében olyan érveket találunk, amelyek inkább a diákok életkori sajátosságaiból fakadnak, mint a testnevelésben rejlő értékek felismeréséből. Rendkívül kedvező tapasztalat azonban, hogy a tanulók - nemre, életkorra, iskolatípusra vonatkoztatott lényeges eltérések nélkül - nagyfokú mozgásigénnyel rendelkeznek. Ez arra hívja fel a figyelmet, hogy egy jó testnevelő a megfelelően kiválasztott és megfelelő módszerrel tanított mozgásanyaggal sok mindent

elérhet, a manapság inaktívnak, nehezen kezelhetőnek minősített fiatalok körében is.

A testnevelési órákon szereplő, különböző mozgásformák előfordulási gyakorisága optimálisnak tűnik, hiszen a tantervben megfogalmazott céloknak megfelelő arányban szerepelnek. Elgondolkodtató azonban, hogy a kedvező mennyiségi mutatók ellenére sem érik el ezek a gyakorlatok a megfelelő hatásfokot.

Feltételeztük, hogy a diákok körében az életkor növekedésével más és más kedvelt tanórai gyakorlattal találkozunk.

A válaszok alapján megállapítható, hogy bár néhány mozgásformánál találunk eltéréseket - a népszerű gyakorlatok kiválasztása lényegében hasonló: legjobban rokonszenves a játék, amely minden életkorban elsődleges igényként jelent meg.

Az életkori különbségeknél jelentősebb a nembeli specifikusság és osztálytípus szerinti eltérés. A lányok merőben eltérő igényei - a jelenleginél nagyobb mértékben - indokolnák a lelki alkatukhoz jobban illeszkedő gyakorlatok alkalmazását.
Tapasztalataimat alátámasztotta az az eredmény, amely szerint a fiatalabb tanulók és a tagozatosok körében népszerűbb a torna, míg a többi diáknál ez meglehetősen háttérbe szorul. Ugyanakkor elszomorító tény, hogy az atlétika (mint komplex sportág) sem a legkedveltebb, sem a leggyakoribb testgyakorlati ágak között nem szerepel.

A tanórán kívüli sport vizsgálatának tapasztalatai azt mutatják, hogy a diákok közel 75 %-a végez valamilyen sporttevékenységet. Ez az adat azonban csak látszólag kedvező, ugyanis e tanulóknak mindössze fele folytat olyan rendszeres sporttevékenységet, amelynek élettani hatása kimutatható.

A nem sportolás indokai között - mint előre várható volt - az időhiány szerepelt első helyen, (különösen a bejáró tanulóknál) azonban jelentős érvként szerepelt a tanulóifjúság válaszaiban az érdeklődés hiánya is.

A tanulók körében a versenyszerűen sportolók aránya csekély, mindössze 30 %, pedig a versenyzés, a verseny a testi képességfejlesztésnek és teljesítményfokozásnak, valamint a személyiség értékes tulajdonságai kibontakoztatásának egyik legfontosabb ösztönzője. A középiskolás korú tanulóifjúságunkat sokkal nagyobb mértékben kellene bevonni a versenysportba, és meg kellene találni a versenysporthoz leginkább megfelelő szervezeti kereteket és tevékenységformákat.

Bár e jelen empirikus vizsgálat csupán szerény adalék a címben jelzett témához, mégis úgy gondolom, hogy néhány gyakorlati következtetés levonására alkalmas lehet. A dolgozat 3. fejezetében elvégzett elemzések során számos ilyen következtetés megfogalmazására került sor. Ezek folytatásaként, itt és most egy további tanulságra szeretném a figyelmet felhívni.

Nem vitatható - sőt dicséretes - az a törekvés, amely a tanórai foglalkozásokkal is egy életre szóló útravalóként a mozgás örömének felfedezését, a mozgás megszerettetését akarja kialakítani. E helyes célok elérése érdekében gyakran rossz utat választunk. Így például, kétes értékűnek tartom azt a liberális testnevelő tanári magatartást, amely a személyes adottságok túlzott tiszteletéből indul ki és háttérbe szorítja a teljesítményelv, a követelményrendszer érvényesítését, a versenyszerű vetélkedést. Ilyen körülmények között a testnevelés az aktuális részcéljait sem éri el, hiszen a megfelelő terhelés és erőfeszítés hiányában a remélt kedvező élettani hatások sem válthatók ki. Talán az a mozzanat sem hagyható figyelmen kívül, hogy társadalmi méretekben hódít teret a teljesítményelv. Mindenütt a hatékonyság javulását várják ettől Miért lenne a sport ez alól kivétel?

Úgy gondolom, hogy a sporttevékenység szükségletté válásához az intenzítás fokozása és a teljesítményelv határozottabb érvényesülése szükséges, de nem elégséges feltétel. Ez utóbbira tekintettel tartom fontosnak a tudati szférára való erőteljesebb ráhatást. Ennek során táruljon fel és tudatosuljon a testedzés sokoldalú hatása, mással nem pótolható értéke, s mindez ösztönzően épüljön be a tanulók személyiségébe. Ehhez azonban az is szükséges lenne, hogy az értékközvetítés ne maradjon meg a verbalizmus szintjén, és az érték honorálásában jó presztízse legyen a kifogástalan kondiciónak, a testi - lelki jó közérzetnek is. Ezen munkálkodni - az iskola számára hálás feladat. A sikerhez azonban több kell. További erők új tartalmú összefogására van szükség. Mindezt kibontani, azonban már nem ennek a dolgozatnak a feladata.

Testnevelési Főiskola Melléklet

Azonosítási szám: 1-5

Az iskola neve: 6-7

1. A kérdezett neve: .....
(férfi 1), nő (2) 8

- milyen osztályba jár 9-10
(tagozat, szakma)

- hányadikos (húzza alá) 11
(válasz: elsős (1), másodikos (2),
harmadikos (3), negyedikes (4),
ötödikes (5), hatodikos (6),
hetedikes (7), nyolcadikos (8).

- születési év: 19.... hó..... nap..... 12-13

- születésedkor mi volt szüleid állandó lakhelye 14
.....
(válasz: Budapest (1), megyeszékhely (2),
egyéb város (3), község, falu (4) tanya (5)

- jelenleg hol lakik: 15
(válasz: szüleinél (1), kollégiumban (2),
rokonnál (3), albérletben (4), egyéb
helyen (5)

- az iskola székhelyén lakik-e: 16
(válasz: igen, helybenlakó (1) nem, bejáró (2)

2. A szülők jelenlegi állandó lakhelye 17
.....
(válasz: Budapest (1), megyeszékhely (2),
egyéb város (3), község, falu (4), tanya (5)

- jelenlegi családi állapota: 18
(válasz: együtt élnek (1), külön élnek (2)
meghalt apa (3), meghalt anya (4), sohasem
éltek együtt (5), egyéb (6)

- ki a gondviselőd: 19
(válasz: apa (1), anya (2), nevelőapa (3)
nevelőanya (4), rokon (5), nevelőszülő (6)
állami gondozott (7), egyéb (8)

Apa vagy gondviselő születési éve: 19..... 20-21

- foglalkozása jelenleg: 22-23

- legmagasabb iskolai végzettsége: 24
(válasz: nyolc általánosnál kevesebb (1), nyolc általános (2), szakmunkásképző (3), gimnázium (4), szakközépiskola, technikum (5), főiskola, felsőfokú technikum (6), egyetem (7)

Anya születési éve: 19..... 25-26

- foglalkozása jelenleg:..... 27-28

.....

- legmagasabb iskolai végzettsége: 29
(válasz: lásd mint az Apánál)

3. Szereted-e a testnevelés órát? 30
(válasz: igen (1), nem (2), felmentett vagyok (3), egyéb (8), mégpedig .....

- kérlek indokold meg válaszodat: (miért szereted, vagy miért nem szereted?:

.....

.....

.....

..... 31-32
33-34

4. Sorolt fel, hogy mit csináltok leggyakrabban a testnevelés órákon? 35-36

.....

.....

.....

.....

5. Írd le röviden, hogy mit csinálnál legszívesebben a testnevelés órákon, ha rajtad múlna: 39-40

.....

.....

.....

.....

6. Sorold fel, hogy milyen játékokat, gyakorlatokat szeretsz az órákon? 41-42

.....

.....

.....

.....

- miért szereted ezeket? 43-44

.....

.....

..... 45-46

.....

.....

7. Most sorold fel azokat a játékokat és gyakorlatokat, amelyeket nem szeretsz csinálni. 47-48

.....

.....

.....

.....

- miért nem szereted ezeket? 49-50

.....

.....

.....

..... 51-52

.....

.....

8. A legutóbbi két hétben minden testnevelés órát megtartottak-e, vagy volt ami elmaradt? 53
(válasz: egy óra elmaradt (1), két óra elmaradt (2), három óra elmaradt (3), négy óra elmaradt (4), minden óra elmaradt (5), felmentett vagyok (6), nem voltam iskolában a kérdéses időben (7), egyéb (8)

9. Sportolsz-e, vagy testmozgást végzel-e tanórán kívül? igen (1), nem (2) 54

Ha igen, mit? 55-56

- milyen formában (válasz: versenyszerűen (1), nem versenyszerűen (2) 57

- hetente hány alkalommal 58
(válasz: hetente egyszer (1), hetente kétszer (2), hetente háromszor (3), hetente négyszer vagy többször (4)

- egy-egy alkalommal körülbelül mennyi ideig sportolsz? 59
(válasz: 5-10 percet (1), 11-20 percet (2), 21-30 percet (3), 31-40 percet (4), 41-60 percet (5) kb. másfél órát (6), két órát, vagy többet (7)

- hol, milyen keretek közt sportolsz? 60
(válasz: versenysporttal foglalkozó egyesületben (1), diák sportegyesületben (2), lakótelepi egyesületben (3), művelődési ház, szabadidő-központ, munkaközösség szervezésében (4), barátokkal, haverokkal, lakótelepi, iskolai pályákon, játszótereken (5), sportiskola (6), egyéb (8)

- fizetsz-e a sportolásért? 61
(válasz: igen, tagdíjat (1), igen tanfolyami költséget (2), igen, bérleti díjat (3), igen, egyéb költséget (4), nem (5)

- ha nem sportolsz, miért? 62-63
..... 64-65
.....
.....
.....

- tudsz-e úszni? (válasz: igen (1), nem (2) 66

- HA IGEN, milyen keretek közt tanultál meg? 67
(válasz: egyesületi úszótanfolyamon (1), iskolában (2), művelődési ház, szabadidőközponti úszótanfolyamon (3), GMK és egyéb tanfolyamon (4), nyári táborban (5), szülők, ismerős, testvér tanított (6), magamtól (7), egyéb (8)

Az előző év végén hányasod volt?

- matematikából 68
- magyar irodalom 69
- magyar nyelvtan 70
- történelem 71
- fizika 72
- biológia 73
- kémia 74
- orosz 75
- egyéb idegen nyelv 76
- testnevelés 77

(válasz: elégtelen (1), elégséges (2), közepes (3), jó (4), jeles (5)

Az előző év végi tanulmányi átlagod? 78

(válasz: elégtelen (1), elégséges (2), közepes (3), jó (4), jeles (5), kitűnő (6)

- Ha versenyszerűen sportolsz, hány éves korod óta? 79-80

IRODALOM

1. Ader, A.: Az iskolai teljesítmény és az iskolai sport problémájáról. (Sportunterricht, 1980. 2. 51-57.)

2. Angelusz R. - Tardos K.: Fiatalok és a sport. (Adatok egy empírikus kutatás alapján.) KISZ KB. Bp. 1977.

3. Bakonyi F.: Életkori és nemi sajátosságok a 12-17 éves tanulók sporttal kapcsolatos szemléletében. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 2. 125-146.)

4. Báthori B.: Testneveléselmélet és módszertan I. köt. Tankönyvk. Bp. 1981.

5. Bíróné Nagy E.: Sportpedagógia. Sport. Bp. 1983.

6. Börzsönyiné Kocsis Gy.: A szabadidő problémája sporttagozatos osztályokban. - Módszertani füzetek. 1-2. Bp. K. é. n.

7. Földesiné Szabó Gy.: A testnevelésórák iránti attitüdökről, egy empírikus vizsgálat alapján, I (A testnevelés tanítása, 1982. 4. 105.)

8. Földesiné Szabó Gy.: A testnevelési órák iránti attitüdökről egy empírikus vizsgálat alapján II. (A testnevelés tanítása, 1982. 5. 138.)

9. Földesiné Szabó Gy. - Krawczyk, Z.: Testkultúra a hétköznapi tudat szintjén. (Adalékok egy empírikus kutatás alapján.) (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1985. 2. 25-36.)

10. Földesiné Szabó Gy.: Élsport és társadalmi esélyegyenlőség. MM Marxizmus-leninizmus Oktatási Főosztály. Bp. 1983.

11. Földesi T.: A testkultúrával kapcsolatos elvárások. (A testnevelés és a sport időszerű kérdései, 1976. 15. 59.)

12. Gladys, J.: A társadalmi nevelőintézmények szerepe az iskoláskorú fiatalok testnevelésében való részvételének formálásában. (Kultura Fizyczna, 1982.7.7-9.)

13. Kis J.: A pedagógia elméleti alapjai. Tankönyvk. Bp. 1986.

14. Kun L.: A sportolásra való társadalmi motiváltság tendenciáinak alakulása hazánkban. (A Testnevelési Főiskola Tudományos Közleményei 1970. 3. 220.)

15. Kaszás S.: Nyitni kell az iskolának. (Népsport, 1989. 3. 2.)

16. Laki L. - Makszin I.: Sport - iskola - diákéletmód. Sport. Bp. 1985.

17. Laki L. - Makszin I.: A testnevelés tagozatos képzés és az iskolarendszer. TF. Bp. 1988.

18. Marschner, P.: Az ifjúság életmódja és a testnevelés útmutató jellege. (Válogatott cikkek a világ sportirodalmából. Rekreáció. TF. Bp. 1982. 33-40.)

19. Nagy Gy.: Testnevelés és motiváció. (Testnevelés és tudomány, Sport. Bp. 1978. 208-237.)

20. Nádasi L. - Szilasi Gy.: A helyi társadalmi környezet hatása a tanulók iskolán kívüli testnevelésére és sportjára. (Testnevelés-tudomány, 1974. 4. 40.)

21. Oszetzky T.-né: Japánban tanítottam. (A testnevelés tanítása, 1984. 1. 10.)

22. Reigl M.: 3 budapesti gimnázium tanulóinak testnevelés szemléletéről. (Tanulmányok a TFKI kutatásaiból. 1986. 119-132.)

23. Rohrberg, K.: A fiatalok igénye és sportos tevékenysége. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1979. 2. klsz. 68-71.)

24. Snyder, E. E. - Purdy, D. A.: Sportszocializáció. Szülők és gyermekek kölcsönös egymásrahatása. (Research Quarterly, 1987. 3. 263-266.)

25. Szepes L.: Falusi serdülő iskolások testkultúrája, Pécs. 1975. 53.)

26. Földesiné Szahó Gy. - Krawczyk, Z.: Lengyel-magyar összehasonlító kutatás a testnevelési órák kedveltségéről. (A testnevelés tanítása, 1984. 4., 5.)

JANKOVICS, Júlia

Attitudes of the students in the sport and in the physical training

(Expriences of an inquisitive examination in the county Győr-Sopron)

In an empirical investigation the students' opinions have been checked by the author about the physical training and the sport out of lessons. Statements: the students are generally found of the physical training, their relation to the subject is clearly positive.
The frequency of the different kinematical forms occuring in the training lessons seems to be optimal. It has been found, that - although there are variations in few kinematical forms - the popular exercises are similarly chosen. The most sympathetic is the game, which is prefered in all age. The age of life is distinguished by the sexual specific characters and by the classe' s type. About 75 % of the students cultivates some kind of sport. But this fact is only seemingly favourable, as only the half of the students is pursuing sport activity systematically, where a physiological effect can be proved. The motives for no-sporting were first of all the lack of time. The proportion of the racing-sportsmen is very low: 30 %. Efforts are to be honoured, which aim at discovering of thegymnastics' enjoy for a life-time. It is of doubtful value, when the indulgent sports teacher who has extremly respects for the personal capabilities, pushes the principles of productivity of the requirements and competitive spirit into the background.

To promote the sport activity being necessity it is indispensable to increase the intensity, to enforce the principles of productivity, but that's not enough. It is very important to impress strongly on the conscious mind, too. Let be opened and realized the great variety of the physical training and all this let be integrated into the personality of the students. To this it would be necessary, too, that the communication of the value doesn't remain verbal, and the top condition of the good physical-mental state has to have a high reputation.

ЯНКОВИЧ,Юлия

Аттитюды связанные с физической культурой и занятия спортом учащихся молодёжи /Опыты анкетного измерения в области Дьёр-Шопрон/

На оанове эмпирического исследования рассматривал автор мнения о школьных спортивных занятиях и о внеклассном спорте. Установления: учащийся молодёжь в "основном" любит физкультуру,отношение к предмету однозначно позитивое. Кажется оптимальной и частота использования различных форм действий, движений, используемых на уроках физкультуры.

Можем сказать, что хотя имеются отличия в некоторых формах движений -- но выбор популярных упражнений в основном похож:самая симпатичная, -- это игра, которая в любом возрасте стала первостепенной потребностью. Расхождения в возрасте были меньше значительны чем различия в типах классов. Около 75% учащихся занимается какими-нибудь спортивными деятельностями. Но этот факт благополучный только на вид, ведь всего половина учеников выполняет такую регулярную деятельность,биологическое влияние которого можно выявить. Среди причин пренебрежения занятия

спортом на первом месте стоит причина нехватки времени. Соотношение соревнующихся спортсменов очень низкое, всего 30%. Очень красивое и то стремление, которое старается открыть красоту спортивного образа жизни, и даёт возможность освоить такой образ на всю жизнь. Я считаю меньше результативным такое либеральное поведение учителя физкультуры, которое слишком расчитывает на личные способности учеников, и по этому принцип производительности, система требований и соревновательное соперничество остаётся в тени. Я считаю важным категорическое повлияние на сферу сознания. Пусть раскроется и осознается многостороннее влияние тренировки тела, и всё это должно побудительно встроиться в личность учеников. Но для этого было бы важно ещё и то, что трансляция ценности не останавливалась на уровне вербализма, и чтобы при гонорариуме ценностей хорошая кондиция и хорошее душевно-теловое самочувствие имела лучщего престижа.

HARSÁNYI László

A SPORTTEHETSÉG GONDOZÁSÁNAK ÚTJAI

1. Bevezető

Sporttehetség az, akinek pszichikai, fiziológiai, antropometriai, motoros és szocializációs öröklött adottságai az ontogenézis egy meghatározott szakaszában, az e szakasznak megfelelő felkészülési körülmények közt olyan színvonalúak, amelyek valamely sportágban vagy versenyszámban,, további, a fejlődés-érésnek megfelelő edzés, versenyzés mellett, a csúcsteljesítmény-életkorban nagy valószínűséggel hazai és/vagy nemzetközi színvonalú versenyteljesítményekhez vezethetnek.

A magyarországi tehetségkutatási - gondozási törekvések gazdag múltra tekintenek vissza a sporttehetség és a tehetség további területein egyaránt Ennek áttekintésére vállalkozunk. E közben a kérdéscsoport nemzetközi alakulását is vázoljuk.

Mindezzel az a célunk, hogy ráirányítsuk a figyelmet a további fejlődés lehetőségeire.

2. Az általános tehetségkutatás, tehetséggondozás nemzetközi áttekintése

Legkorábban Platon /38/ munkájában találkozunk azzal a ma is aktuális utalással, hogy a megfelelő ember a megfelelő helyre kerüljön. Majd Galton /18/ a Hereditary Genius (Az öröklődő lángész) című könyvében kerül elő újból a tehetség kérdése. Galton /18/ e könyve második kiadásának előszavában, 13 évvel az első megjelenés után már azt írja - felismerve, hogy nem a tehetség öröklődik - hogy ha új címet választhatna, akkor az Adottságok és öröklődésük címmel jelenne meg e munkája. Ezt követően Somogyi /44/ hivatkozik az 1901-ben bevezetett tehetségiskolákra "mannheimi rendszer" elnevezéssel. Majd Zilahy /51/ írta le, hogy már 10 évvel korábban hallott az USA-ban a kitűnőek iskolájáról, ahova az akkor 120 millió lakosú országból 500 kiemelkedő adottságú kerülhetett be. Hasonló kitűnőek iskolája működött Franciaországban, Németországban, Olaszországban is.

Bár csak több évtized múlva publikálta Terman-Oden /47/, de már 1921-ben megkezdte longitudinális vizsgálatát. Megállapította, hogy a tehetséges szülők gyermekei szintén kiemelkedőnek bizonyultak. S levonta a következtetést, tehát tehetséggondozásra nincs szükség. Ez a kizárólag genetikai tehetség meghatározottságára épülő tézis volt az alapja annak, hogy az USA-ban, de Nyugat-Európában is azt vallották, hogy ha a tehetség mindenképpen felszínre jut, akkor nincs szükség az azonosítására, gondozására.

Ez ahhoz vezetett, hogy az 1950-es években, de még az 1960-as évek elején is az USA és Nyugat-Európa irodalma alig foglalkozott a tehetség kérdésével.

Az USA-ban Morland /35/ jelentést készített a Kongresszus részére a tehetséggondozásról. Meghatározta a tehetséget: azokat a hivatalos személyek

által azonosított gyermekeket nevezzük általánosan vagy specifikusan tehetségeseknek, akik kiemelkedő képességeik révén magas teljesítmény elérésére képesek.

1987-ben megalakult az EURÓPAI TEHETSÉGGONDOZÓK TÁRSASÁGA (European Council for High Ability, ECHA). Az ECHA első konferenciáját 1988-ban Zürichben rendezte meg. Az ECHA folyóiratot is indított ECHA NEWS címen.

Összefoglalva a tehetséggondozás nemzetközi viszonyainak alakulását, a következőket mondhatjuk:

1. A probléma már az 1800-as évek végén felmerült. Először genetikusok, majd döntően pszichológusok, pedagógusok foglalkoztak e kérdéskörrel.

2. A II. világháború után mind Nyugaton, mind Keleten kb. másfél évtizedig részben a genetikai determináció, részben a nevelés mindenhatóságára alapozottan feleslegesnek tartották a szisztematikus kiválasztást, tehetséggondozást.

3. Elsősorban az 1970-es évektől kezdődően dinamikus fejlődésnek indult a tehetséggondozás elméletére, gyakorlatára irányuló munka. Létrejött a problémakör világ-, majd európai koordináló szervezete. A kérdéskör megközelítése ebben az időszakban is elsősorban a pszichológia és pedagógia oldaláról történt. A sporttudományos megközelítést nem vetették el, de e nézőpontnak eddig csak perifériás részesedés jutott.

3. A magyarországi általános tehetségkutatás, tehetséggondozás áttekintése

Az első jelentős munkának Révész /42/ a tehetség korai felismerésének korlátairól írt ma is jórészt helytálló tanulmányt találtunk.

Az 1920-1944 közti időszakban - Zibolen /50/ összefoglaló munkája szerint - Magyarországon rendkívül erőteljessé vált a tehetségkutató, tehetséggondozó tevékenység.

A vezetői, művészeti, nyelvi, szervezési, matematikai, tudományos stb. tehetség mellett már találkozhatunk a sportra történő utalással is.

Később Nagy /1930/ a tehetség különleges megnyilvánulása lehetőségeit a nagyfokú fantáziában, nagy tudásban és a mozgásokban rejlő testi erőben, látta. Ez utóbbit talán értelmezhetjük a sporttehetségnek is.

Az 1940-es éveket a Zilahy /51/ által is népszerűsített kitűnőek iskolájába történő kiválasztás, tehetséggondozás kérdései jellemezték.
A II. világháborút követő években a keleti blokkhoz tartozó országokban, így Magyarországon is törést szenvedett a tehetségkutatás, tehetséggondozás kibontakozása. Ranschburg /39/ szerint a tehetség genetikai indítékainak elvetése azzal járt, hogy ezzel azt is állították, minden ember egyformán kibontakoztatható, s ebben az esetben nincs is szükség sajátos tehetséggondozásra. Valószínűleg ez az oka annak, hogy az Országos Tehetségvédelmi Alap (Szombatfalvy, /45/ és a Harsányi /25/ nyomán megismert ún.

Révai-program 1949-ben abbamaradt.
S feltehetően ez jelentkezik abban is, hogy amikor Gefferth-Herskovits /19/ válogatott, ajánló bibliográfiájának munkáit megjelenési évek szerint rendeztük (1. ábra), azt találtuk, hogy 1944-1974 közti munka ezek közt alig szerepel. 1974-ből 1, 1976-ból 1 munkát ajánlanak. 1977-1980 közt megjelent munkára ismét nem hivatkoznak. Ezután 1986-ig évente egyre több írás szerepel e bibliográfiában, majd 1988-ig csökken ezek száma.
A sporttehetséggel foglalkozó munkák közül csak 3 tanulmány kapott helyet a felsorolt 124 munka közt. Annál inkább kevésnek tűnik ez, ha figyelembe vesszük, hogy 1980-nal kezdődően Farmosi-Harsányi /13/ sporttehetséggel foglalkozó ugyancsak válogatott bibliográfiájában 68 magyar közlemény szerepel, a Makkár /34/ által szerkesztett konferenciakiadvány 37, a kettőben összesen 105 sporttehetséggel foglalkozó munkájával együtt.

Ugyancsak az 1. ábrán mutatjuk be Babusné /3/ válogatott bibliográfiájának megjelenési év szerinti megoszlását is. Ez az 1980-1987 közti időszakban szóródik, s tendenciájában hasonló az előbbihez. A sporttehetséggel e 187 munkát tartalmazó anyag csak 5 tanulmányra terjedt ki.

A magyarországi tehetséggondozás legfrissebb eseményei a következők:

1. Az 1989. év márciusában létrejött a G-2000 TUDOMÁNYOS TEHETSÉGKUTATÓ ÉS -GONDOZÓ ALAPÍTVÁNY.

2. Szegeden, 1989. május 13-án megalakult a MAGYAR TEHETSÉGGONDOZÓ TÁRSASÁG.

Összefoglalva a magyarországi általános tehetségkutatás, tehetséggondozás vázlatos áttekintését, az alábbi következtetésekre jutottunk:

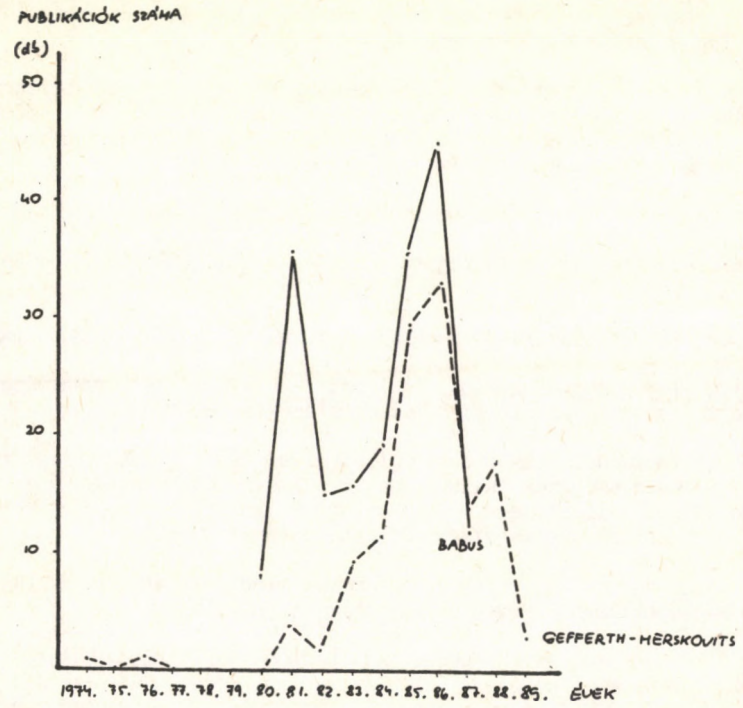
1. A századforduló után rövidesen megtörtént a tehetségesek kiválasztása, gondozása szükségességének felismerése. E felismert igen hatékony és sok esetben ma is helytálló elméleti, gyakorlati feladatok megoldására került sor 1949-ig. Ebből a sporttehetség területe jórészt kimaradt.

2. A II. világháború után a tehetséggondozás mind elméleti, mind gyakorlati téren megközelítően 15 éven át korlátozott volt.

3. Az 1970-es évek közepétől fokozatosan fejlődött a tehetségkutató, tehetséggondozó munka. Mind elméleti, mind gyakorlati téren 1985 óta vált igen dinamikussá a fejlődés. A sporttehetség kérdését csak elenyészően érintette e változás.

4. Bár a magyarországi általános - a sporttehetségen kívüli összes más tehetségfajtára vonatkozó - tehetséggondozási elmélet és gyakorlat nem vagy csak érintőlegesen foglalkozik a sporttehetség kérdésével, a sportban alkalmazott módszereket részben átveszi. Például a tehetségesek kiválasztásához versenyeket (kémiai, olimpia stb.) rendeznek stb.

Ugyanakkor a sporttehetséggel foglalkozó irodalom és gyakorlat nem ismeri az általános tehetségkutatás, tehetséggondozás kitűnő munkáit. Többek közt



1. ábra

A tehetségkutatás, tehetséggondozás jelentőségének változása Babus /3/ és Gefferth-Herskovits /19/ válogatott bibliográfiájában szereplő munkák évenkénti száma alapján

Révész /42/ a korai tehetségazonosítás korlátairól, Harsányi /24/ szervezési, tartalmi problémákról, Ágoston /2/ tehetségnevelési tézisekről, Czeizel /8/ a tehetség genetikai problémáiról, Ranschburg /39,40/ a tehetségesek képzésének elméleti és gyakorlati kérdéseiről szóló írásaira gondolunk. Pedig ezek nagy része olyan ismereteket tartalmaz, amelyek sporttehetségre történő adaptálása számos elméleti, gyakorlati probléma megoldásában adhatna segítséget a sporttudománynak és edzésgyakorlatnak egyaránt.

4. A sporttehetség nemzetközi útjának áttekintése

Mielőtt a kérdéscsoport érdemi áttekintését megkezdenénk, tisztázni szeretnék néhány általános szempontot.

A sportról Takács /46/ a következőket írja: "a modern mítoszok közül a legtartósabbá és legjelentősebbé a sport vált. A versenyek ismétlődő járványként "megfertőznek" mindenkit, nemzetiségre, foglalkozásra, korra és nemre való tekintet nélkül. A XX. század, a műszaki csodák és a sportrekordok százada végül is egy "istenségnek" hódol: a teljesítménynek."

Ezt az állítást nap, mint nap igazolja az a gyakorlat, amely bizonyítja hogy növekszik a világon űzött sportágak száma, nő az egy-egy sportágat elfogadó országok száma, egyre szaporodnak a kontinentális és világversenyek. Ilyeneket már sok sportágban (pl. asztalitenisz, kosárlabda stb.) nem csak felnőtteknek, de az ifjúságiakon túl már serdülőknek is rendeznek. A fent említett teljesítményelv egyre nagyobb tért hódít. E győzelmekhez azonban elengedhetetlen a megfelelő ember megfelelő helyre kerülése. Feltehetően ezért válik mind elsőrangúbb kérdéssé a sporttehetség azonosításának, gondozásának (a sporttudomány szóhasználatával kiválasztásának, felkészítésének - összefoglalóan: utánpótlás-nevelésének) feladata. Szükségszerűen - elvben - egyet kell érteni Frenkl /16/ álláspontjával abban, hogy megfelelő, folyamatos utánpótlást úgy lehet biztosítani, ha a gyermeket és serdülőket minél nagyobb számban bekapcsoljuk a sportéletbe és ebben a folyamatban kiválogatódnak azok, akik kiemelkedő eredményekre képesek. Az összes gyermek és serdülő részére azonban szinte sehol a világon nem volt (félő, hogy még hosszú évtizedekig nem is lesz) mód arra, hogy a kiválogatódáshoz nélkülözhetetlen tevékenységet a juvenilis népesség valamennyi tagja részére elégséges gyakorisággal és mennyiségben biztosítani lehessen. Ezért elengedhetetlen és racionális törekvés az - akár tudományos módszerek igénybevételével is -, hogy a motorosan kiemelkedő adottságúak populációból való kiszűrésére és speciális gondozásbavételére való törekvésekkel találkozunk.

A magas színvonalú versenysportbeli teljesítményekre történő felkészülés - a teljesítmények színvonalának emelkedésével arányosan - egyre hosszabb (napjainkra 8-10 éves) folyamattá vált. Sok sportágban gyermekkortól kezdődően mindennapos, ifjúkortól napi többszöri, kihagyások nélküli edzéseket igényel. Szerintünk ilyen nagy mértékű idő- és energia-ráfordítást csak azoktól erkölcsös elvárni és elfogadni, akik e téren hazai és/vagy nemzetközi élvonalbeli teljesítmény elérésére lehetnek készek és képesek. Így a társadalmilag hasznos, más területen kiemelkedő adottságúakat nem vonjuk el azon tevékenységektől, amelyek végzése közben e tulajdonságaik tehetséggé fejlődhetnek. Éppen ezért a sporttehetségek kiválasztására irányuló törekvéseknek a ver-

senysporton kívüli össztársadalmi jelentőség is tulajdonítható.

5. A nemzetközi sporttehetség elméletének, gyakorlatának útjai

A modern versenysport kialakulását az 1890-es évek második felére datálhatjuk. Kezdetben és az 1920-as évekig a kiemelkedő sportteljesítmények eléréséhez elegendő volt a természetes képességek spontán megnyilvánulása. Az 1920-30-as években már elengedhetetlenné vált a speciális képességek céltudatos fejlesztése. Ezzel közepes adottságúak képessé váltak arra, hogy legyőzzék a sajátos edzést nem folytató, kiváló adottságúakat. Az 1940-1950-es években a teljesítmények javulásában még elsősorban a felkészülés módszereinek hatékonyfejlődése játszotta a döntő szerepet. Csak ezt követően kezdődött meg igen erőteljesen a sporttehetségek felkutatására irányuló szisztematikusabb kutatómunka. Nyilvánvalóvá vált, hogy nemzetközi élvonalbeli teljesítményeket csak azok érhetnek el, akik az adott tevékenységhez kiemelkedő adottságokkal rendelkeznek és ezeket az adottságokat célszerűen fejlesztik /Kuznyecov, 32/. Ezt az álláspontot elfogadhatónak látjuk. A számunkra elérhető nemzetközi szakirodalom elemzése azonban azt mutatja, hogy a sporttehetség kérdése jóval előbb felvetődött.
Mi Reijs /41/, fiziológiai ellenőrző lapokról szóló munkájában találkoztunk először a kérdés felvetésével a következő szerint. Az élettani vizsgálatokkal és az ehhez készített ellenőrző lappal többek közt a következő kérdésekre keresték a választ.

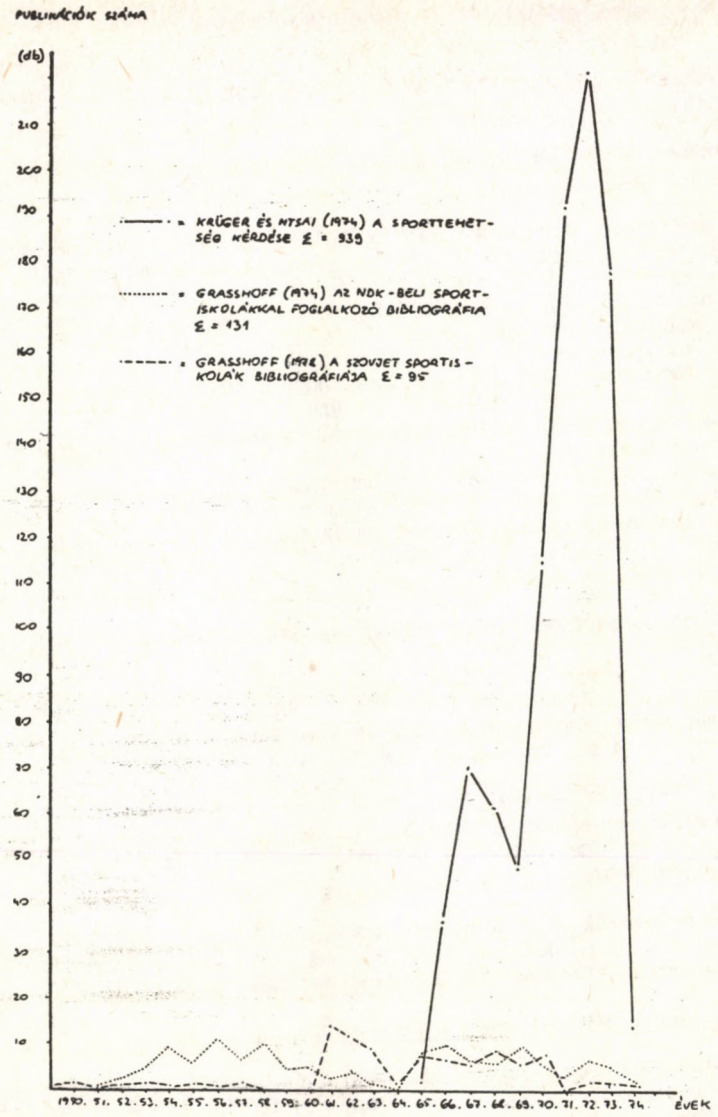
Alkalmas vagyok-e a sportolásra? Számottevő sportolóvá lehetek-e? Melyik sportág űzésére vagyok a legalkalmasabb?

E kérdésfeltevések ma is helytállóak.

A sporttehetség problémáinak megoldására irányuló törekvések dinamikájának változását néhány bibliográfiában szereplő közlemények számának évek szerinti megoszlásával is megkíséreltük becsülni - e módszer minden szükségszerű hibájával együtt. Grasshoff /21,22/ az NDK és Szovjetunió-beli gyermek- és ifjúsági sportiskola kérdései, Krüger és mtsai /31/ a sporttehetség valamennyi problémáját érintő bibliográfiájának adatai a 2. ábrán találhatók.

A sportiskolákkal, mint a sporttehetségek gondozásának szervezeteivel foglalkozó írások az 1950-es és az 1960-as évek közepén mutatnak nagyobb értékeket. /Sport és Testnevelés, 1950, Képessy, 29, Eichorn, 12, Dzsedzseleva-Cshaidze, 10/. Valószínű, hogy az 1950-es évek közepén tapasztalt nagyobb számú közlemény a sportiskolák szervezési, az 1960-as évek közepe táján megnövekedett publikációk elsősorban a tartalmi kérdések megoldására irányuló munkákat tartalmaztak.

Ugyancsak a 2. ábrán mutatjuk be a Krüger és mtsai (31)-tól származó anyag megoszlását is. Ezek 1965-1974 közt megjelent munkákat tartalmaznak. Azt tapasztaljuk, hogy az 1970-es évek elejére meghússzorozódott a közlemények száma. Az itt szereplő 20 ország szerzői 939 munkáját tartalmazzák.



2. ábra

Három, a sporttehetséggel foglalkozó bibliográfiában szereplő közlemények megjelenési évszám szerinti megoszlása

A közlemények országonkénti megoszlása a következő:

NSZK	37,0 %	NDK	15,2 %
Csehszlovákia	13,0 %	USA	12,1 %
Szovjetunió	7,0 %		

A további 15,6 % 15 ország szerzői közt oszlik meg. Ebből Magyarország 0,5 %-kal részesedik.

Egy még bővebb - összesen 1358 munkát tartalmazó - és több, mint hét évtizedet átfogó bibliográfiát készített Krämer /30/. Ennek anyagát a 3. ábrán foglaltuk össze. A sporttehetség kérdésével foglalkozó, ennél bővebb bibliográfiával nem találkoztunk. Ez a bibliográfia átfogja a sporttehetséget közvetve és közvetlenül érintő munkákat. A legkorábbi publikáció 1660-ból származik A 3. ábrán évtizedes és 1960-1977 közti időszakra vonatkozóan évenkénti megoszlást is bemutatunk. Azt tapasztaljuk, hogy a múlt század utolsó évtizedétől - a modern sportélet kezdetétől - egyre több munka érinti a sporttehetség kérdéseit és az 1960-as évek közepétől rohamosan és igen nagy arányban növekszik a problémakör nemzetközi irodalma. Azaz a sporttehetség kérdése egyre fontosabbá válik. E hatalmas anyagban csak 8 magyar szerzőtől származó munkát találtunk. Bár e fenti bibliográfiák nem jelezhetik, de a sporttehetséggel kapcsolatos nemzetközi szakirodalom az 1970-es évek közepe után még tovább bővült. Egyre értékesebb, összefoglaló munkák segítették a tehetségkutatást, tehetséggondozást.

Összefoglalva a sporttehetség kérdései nemzetközi tendenciáit a következőkben állapíthatjuk meg:

1. A sporttehetség kérdéseinek vizsgálata, már az 1920-as években megkezdődött, még akkor, amikor a nemzetközi élvonalbeli teljesítmények eléréséhez elegendő volt a sajátos képességek egyszerű fejlesztése.

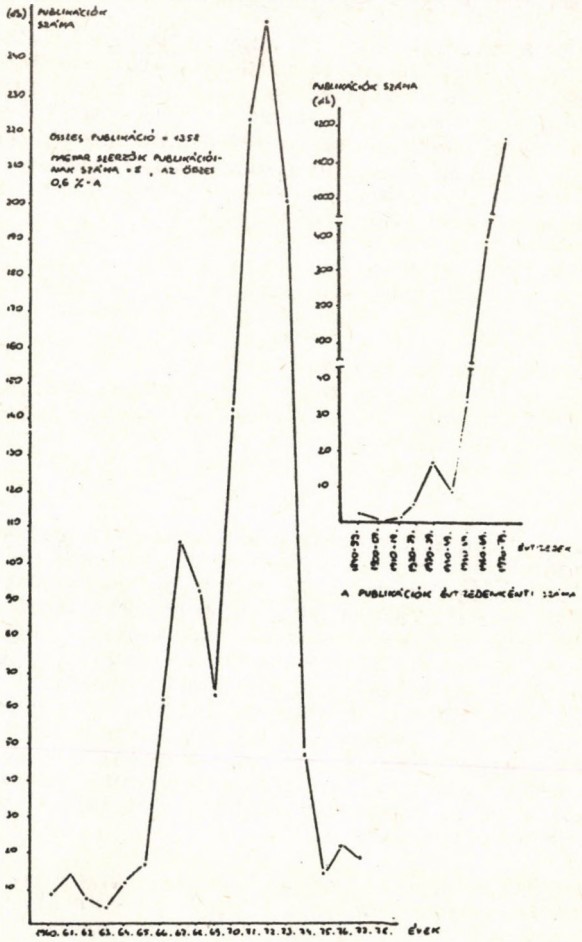
2. S bár az 1940-1950-es években a felkészülés módszereinek tökéletesítése is hozhatott nemzetközi sikereket, már külön szervezetek, a sportiskolák kialakítása is megkezdődött a gyermek, serdülő és ifjúsági sporttehetségek befogadásához.

3. Az 1960-as évektől kezdődően napjainkig mindinkább növekedett a sporttehetség iránti érdeklődés. A kérdéskör megközelítése interdiszciplinárissá vált. További, nemzetközi méretű fejlődés igen valószínű.

6. A hazai sporttehetségkutatás áttekintése

Korábban úgy tudtuk, hogy a sportbeli alkalmasság, tehetség és kiválasztás kifejezések magyar nyelven legkorábban Rosztóczky-Sziráky /43/ antropometriai munkájában jelentkeztek először. Tévedtünk. A "Testnevelés" című lap már 1929-ben közölte magyar nyelven a nemzetközi testnevelési és sportkongresszus előadásait, s többek közt a már idézett Reijs /41/-féle alkalmasságra utaló anyagot is.

Legközelebb Vadas /48/ atlétikai edzéssel foglalkozó írásában A tehetségről és alkalmasságról című fejezet számíthat különös érdeklődésre.



3. ábra

A sporttehetséggel foglalkozó bibliográfiában szereplő munkák megoszlása megjelenési év szerint Krämer /30/ nyomán

Úgy tűnik a tehetség általános, már századunk első felében igen gazdag, sok esetben a sporttehetségre is érvényes ismeretanyagából, Vadast /48/-t kivéve nem merített a hazai sporttehetség elmélete és gyakorlata.

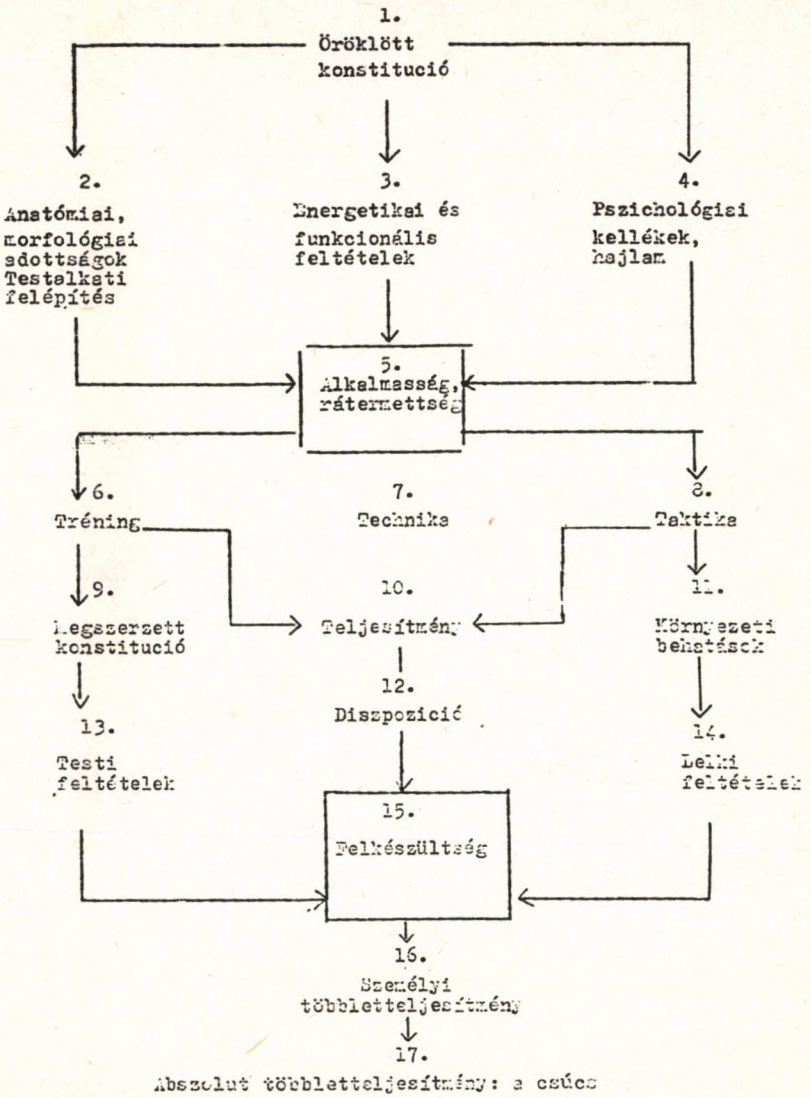
Ezt látszik bizonyítani az is, hogy az Ambrus /1/ által szerkesztett, az 1850-es éveket is megelőző időkre is kitérő, 4104 munkát tartalmazó, az ifjúság testnevelésével és sportjával foglalkozó, 1962-vel bezárólag készült bibliográfia tárgyszavai közt a "kiválasztás", "tehetség", "tehetséggondozás", "alkalmasság" tárgyszavak nem szerepelnek. Ebben a bibliográfiában a sporttehetség a "sportiskolák" és az "Utánpótlás" tárgyszavakon belül található összesen 19 munkával. Ezek közt, mint már idéztük, 1950-ben magyar nyelven találunk ismertetést a külföldi sportiskolákról.

Köztudott, hogy a versenysport szervezetei, a sportegyesületek már a múlt század utolsó évtizedeiben kialakultak. Az 1950-es évek közepére már jól szervezett rendszert alkottak. Döntő mértékben felnőtteket foglalkoztattak. Ugyanakkor világos tendenciaként jelentkezett az, hogy a sportolás megkezdésének kora fokozatosan gyermekkorra tevődik át. Ezt az 1950-es évek magyar sportegyesületei gyakorlatilag nem fogadták el. Anyagi, szellemi energiáikat továbbra is döntően a felnőttekre fordították. Ennek ellensúlyozására a magyar sportvezetés 1957-től lehetővé tette, majd 1963-tól támogatta - csak a gyermek-serdülő korúakat (16 éves korral bezárólag) - foglalkoztató sportiskolák működését.

Még az első magyar sportiskola megalakulásának évében Csinádi és mtsai /9/ hivatkoznak Klaus nagyobb teljesítményfeltételeit összefoglaló ábrájára, amely az alkalmasság, rátermettség összetevőit is bemutatja. (4. ábra) Hamarosan 1963-tól megkezdi működését a Központi Sportiskola (KSI) mint a sportfőhatóság intézménye. Fő célkitűzése az, hogy képzési anyagot, eljárásokat kísérletezzen ki mind a kiválasztáshoz, mind a tehetséggondozáshoz.

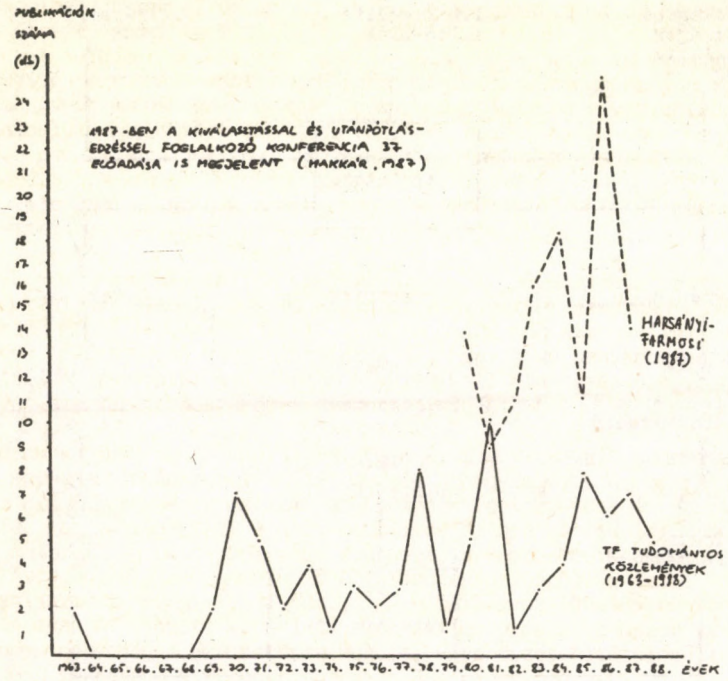
A juvenilis korúak tehetséggondozásának ismereteire a sportiskolák mellett a több, mint 4000 magyar sportegyesületben is évről-évre nagyobb szükség volt. A KSI az 1960-as években egy-egy aktuális kiadványt, majd az 1977-től "Utánpótlás-nevelés" címmel évente 1-2 alkalommal rendszeresen megjelenő folyóiratot adott és ad ki ma is. Ezzel a magyarországi sporttehetséggondozás külön periodikához is jutott. Ezek mellett kialakult a sporttehetség-gondozás központi irányító szervezete is.

Megvizsgáltuk, hogy az 1960-as évek elejétől napjainkig hogyan tükröződött a sporttehetség problémaköre az egyik legtekintélyesebb sporttudományos kiadványsorozatban, a Testnevelési Főiskola Közleményeiben. E periódika évente 3 alkalommal jelenik meg, s évente 25-35 tanulmányt közöl. Az ezek közül sporttehetséggel foglalkozó írások évenkénti számát az 5. ábrán mutatjuk be. A vizsgált időszakban viszonylag kevés, 1963-1988 közt tendenciájában növekvő számú munkát találtunk. Az 1960-1970-es évek fordulópontján itt is - mint a nemzetközi áttekintésnél - jelentős növekedést tapasztaltunk. A Farmosi-Harsányi /13/ által összeállított, összesen 638 munkát tartalmazó, válogatott hazai és nemzetközi bibliográfiában található magyar, sporttehetséggel foglalkozó munkák évenkénti eloszlását ugyancsak az 5. ábra tartalmazza. Ennél a vizsgált időszakban már igen határozott fejlődési trend mutatkozik, még akkor is, ha a Makkár /34/ által szerkesztett konferencia-kiadvány 37 írását nem is



4. ábra

A nagyobb teljesítmény feltételei Klaus cit. Csinádi és mtsai /9/ után módosítva



5. ábra

A sporttehetséggel foglalkozó magyar munkák számának megoszlása a Testnevelési Főiskola közleményei című kiadványokban és Farmosi - Harsányi /13/ által szerkesztett bibliográfiában

vesszük figyelembe. A sportfőhatóság és a KSI többek közt az 1966-os, 1968-as, 1969-es módszertani konferencia előadásai kiadásával, az MTS az 1967-ben készült, a fiatal sportolók felkészítésével foglalkozó szakcikkgyűjteménnyel kívánta elősegíteni a tehetséggondozást.

Másutt is készültek külön kiadványok. Többek közt Bakonyi /5/ még ma is csak kéziratban, a TF Könyvtárában megtalálható munkája az atléták kiválasztásáról. Mészáros és mtsai /36/ az alkatfejlődésről, Bakonyi /4/ az óvodások testi fejlődéséről, motoros tulajdonságairól, Földesiné /15/ az élsportolói státuszról, Harsányi-Sebő /26/ atléták kiválasztásáról, gondozásáról, Nádori az utánpótlás korúak felkészüléséről, Ozsváth-Fábián /37/ a 10-18 évesek teljesítmény-diagnosztikájáról, Győri /23/ a diáksportról, Barabás /7/ a fiatalok motoros tulajdonságairól, Baksa és mtsai /6/ és Gallik /17/ az iskolai tanulók kiválasztásáról és gondozásba-vételéről, Farmosi-Mezőszentgyörgyi /14/ a 14-18 évesek motoros tulajdonságai és szociálökonómiai státuszuk kapcsolatáról, Eiben-Pantó /11/ a testi fejlettségről írt a tehetséget is érintő munkát. A magyarországi sporttehetség-gondozás a következő szervezeti keretek közt folyt:

Megnevezés		1962	1979	1984	1987
Sportegyesületek	(db)	4092	3915	3860	3263
Egyesületi sportiskolák	(db)	27	54	beolvadtak a sportegyesületekbe	
Városi sportiskolák	(db)	-	13	5	5
Edzésközpontok	(db)	-	-	-	146

A sportiskolai és a hozzákapcsolódó testnevelés tagozatos - a sportszakigazgatás elnevezése szerint: "egységes utánpótlás-nevelési" - rendszer elvitathatatlan érdeme, hogy hozzájárult a sporttehetség azonosításának, kutatásának, gondozásának, a korszerű gyermek-serdülő- és ifjúsági edzés (összefoglalóan, utánpótlásedzés, németül: Nachwuchstraining) elméletének és gyakorlatának magyarországi elterjesztéséhez. E rendszer nyomán vált egyértelművé a magyar sportegyesületek körében a juvenilis korúak kiválasztásának, gondozásának szükségessége.

A sportiskolák aránya azonban az összes sport-alapszervezet között, még a legtöbb működése idején, 1979-ben is csak 1,7 % volt. Ezért nem fogadható el átfogó rendszernek. Az 1980-as évek közepétől beolvadtak a sportegyesületekbe. Még alacsonyabb maradt a városi sportiskolák száma 0,3 %-os aránnyal, 1984-re ezeknek az intézményeknek az aránya még tovább, 0,1 %-nyira zsugorodott.

A sportiskolák hibája - sok erényük mellett - , hogy amikor nagy jelentőségű feladatuknak eleget tettek, mintegy a sportegyesületeken belüli "állam az államban" továbbra is fennmaradtak, mint egy konstruált struktúrába gyömöszölt tartalmak. Működésük eredményeit csak önmagukhoz mérten értékelték /Várady, 40, Gergely, 20/, döntően azok, akik a rendszert működtették. Nem vetették össze az utánpótlás-nevelés egységes rendszerének eredményeit az ún. "hagyományos", a sportegyesületekben folyó tehetségkutatás, tehetséggondozás eredményeivel.

Hasonlóan jártak el akkor is, amikor e rendszeren belül Pécsett egy általános és egy városi sportiskolát - 1982-1987 közt - kísérleti céllal egy intézménnyé integráltak. Az itt nevelt - először 6, majd 10 éves korban ismét, tanulmányi és motoros adottságok szempontjából szükségszerűen szelektált - gyermekek gondozásának eredményeit, sem pedagógiai sem a versenysport szempontjából hasonlóan szelektált mintával vezették össze, hanem csak saját vagy jobb esetben a populációra jellemző adatokkal történt összehasonlítás. Éppen ezért az integrált rendszernek konkrét "kísérleti eredményei" nem lehettek, nincsenek is. Valószínű ez az oka annak, hogy "egyedülálló" volt és maradt a sport iskolai-testnevelés-tagozatos rendszer e válfaja is.

Amikor azonban kívülállók Laki-Makszin /33/ elemezték a testnevelés tagozatos képzést, az alábbi végkövetkeztetésre jutottak: a versenysport és az általánosan képző iskola céljai az iskolán belül nem bizonyultak összeegyeztethetőnek. Ezért végső következtetésük az, hogy a versenysport utánpótlása biztosításának feladatát az iskolán kívülre kell vinni, és vissza kell helyezni adekvát szervezetrendszerébe, a sportegyesületekbe.

Adósak vagyunk még a sporttehetségek kiválasztásával, gondozásával foglalkozó egy újabb rendszer ismertetésével. A hagyományos és sportiskolai-testnevelés tagozatos rendszer mellett az Országos Testnevelési és Sporthivatal elhatározta, hogy elvégezteti a III. osztályos általános iskolai tanulók (8-10 évesek) motoros szempontból való szűrését, s gondoskodik a motoros szempontból átlagon felüliek sokoldalú általános képzéséről. S ezzel előkészíti a sportágválasztást /Baksa-Iglói-Odor, 6/. E célból az 1984-85-ös tanévtől kezdődően, 3 éven át végzett kísérleti előkészítés után a rendszer szinte az ország minden megyéjében bevezetésre került. E rendszer hatásainak lemérése a rövid idejű működés miatt még szükségszerűen nincs mód.
A fentiek ellenére ez a szűrési, kiválasztási, gondozási rendszer az első olyan tehetségkiválasztó rendszer Magyarországon, amely a teljes népességre igyekszik kiterjedni. Ezért a korábbiaknál korszerűbbnek fogadható el.

Összefoglalva a sporttehetség magyarországi útjainak alakulását a következőket állapíthatjuk meg.

1. A sporttehetségek gondozásának ma is leginkább megfelelő szervezeti keretei, a sportegyesületek már közel 100 éve működnek. A problémakörnek az az 1960-as évek közepe óta állami irányító szervezete van, jelenleg az Országos Sporthivatal Utánpótlás-nevelési Osztálya. A sporttehetség metodikai problémáival - más intézmények mellett - központi állami intézmény, a Központi Sportiskola is foglalkozik. Ehhez külön periodikával is rendelkezik.

A területi sportszakigazgatási szervek - más feladataik mellett - a sporttehetség kiválasztását és gondozását is koordinálják több, mint 3000 egységben, a sportegyesületekben és a relatíve kevés sportiskolában egyaránt. Az állam jelentős szellemi, anyagi ráfordítások mellett ösztönzi az általános motorosan kiemelkedő adottságúak populációból történő kiválasztását, az edzésközpontokban sokoldalú általános képzéssel a sportágválasztásuk előkészítését. Remélni lehet, hogy a sportágválasztáshoz előbb-utóbb kimunkálásra kerülnek a sportágspecifikus vizsgálati, megfigyelési eljárások is.

2. A sporttehetség elméleti kérdései iránti magyarországi érdeklődés az általános tehetséggondozás nemzetközi és hazai, továbbá a nemzetközi sporttehetség-elméleti törekvésektől egyaránt 15-20 éves késéssel jelentkezett csak. Az e téren történő hatékony előrelépés az 1950-es évek közepétől kezdődően a sportiskolai-testnevelés tagozatos, ún. egységes utánpótlásnevelési rendszer érdeme volt. Azonban az 1980-as évekig ennek ellenére sem tapasztalható elfogadható mértékű érdeklődés a sporttehetség problémái iránt.

3. A hazai sporttehetség-elméletitörekvések nem támaszkodtak olyan arányban a magyar általános tehetségelméleti munkákra, mint amilyen gazdagság e területen - szerintünk adaptálásra készen - elsősorban 1918-1944 közt rendelkezésre állt.

   Ugyanígy, a hazai általános tehetségelmélet, sem a II. világháború után, sem az utóbbi években nem vett tudomást a magyar sporttehetség-gondozás ma már közel 100 éves, a világszínvonalon eredményes (lásd: a magyar olimpiai szereplést) szervezeti rendszeréről, 1980-tól dinamikusan fejlődő sporttehetség-elméletéről.

4. Míg a Kiemelkedő Képességű és Tehetséges Gyermekekért Tevékenykedő Világtanács (WGGTC) és a Tehetséggondozók Európai Társaság (ECHA) elfogadta a tehetség egy speciális fajtájaként a sporttehetséget is, addig a Magyar Tehetséggondozó Társaság alakuló közgyűlésén ez csak jelentős vita után következett be.

7. Összefoglalás

A magyar sporttehetség-elmélet és -gyakorlat közel 100 éves, nagyszámú szervezeti alapegységgel (sportegyesülettel, sportiskolával, edzésközponttal), központi és területi irányító, koordináló szervezet-rendszerrel, és egyre bővülő, mind inkább sporttudományos igénnyel formálódó sporttehetség-elmélettel rendelkezik. Ennek ellenére Magyarországon a mai napig nem alakult ki átfogó tehetségkutatási-gondozási rendszer.
Ugyanakkor a magyar versenysport eredményei nemzetközi elismerést, kíváncsiságot váltanak ki. Alapos okunk van feltételezni egy átfogó tehetségkutatási-gondozási rendszerrel párosulva, azok még jobbak lehetnének. Ennek egyik hazai tartaléka az, ha a sporttehetség és a tehetség többi területének szervezők, az elmélet művelői hatékonyabban kommunikálnak. Ennek lehetőségeire kívántuk ráirányítani a figyelmet.

IRODALOM

1. Ambrus L.: Az ifjúsági testnevelés magyar irodalmának bibliográfiája. Magyar Testnevelési Főiskola. Bp. é.n.

2. Ágoston Gy.: Tézisek az iskolai tehetségnevelésről. (Pedagógiai Szemle, 1985. 2. 137-142.)

3. Babus F.-ne: Szöveggyűjtemény a tehetség felismerése és gondozása témában. Baranya Megyei Pedagógiai Intézet. Pécs. 1988.

4. Bakonyi F.: A 3-6 éves óvodások testi fejlődése, fizikai erőnléte és motorikus szintje. TSTT. Bp. 1981.

5. Bakonyi F.: Atléták kiválasztása. Kézirat. Magyar Testnevelési Egyetem Könyvtára. Bp. é.n.

6. Baksa L. Iglói L. - Odor P.: Általános iskolai tanulók felmérési, kiválasztási és foglalkoztatási rendszere. OTSH. Bp. 1986.

7. Barabás A.: Magyar fiatalok motoros tulajdonságai (állóképességi mutatók) (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1985. 1. 49-58.)

8. Czeizel E.: A tehetség az orvosgenetikus szemével. (Pedagógiai Szemle, 9. 1986. 877-891.)

9. Csinádi J. - Gedényi M. - Szebrák E.: Adatok a férfi és női sportteljesítmények összehasonlításához. Hepp F. (Szerk.): Testnevelési Tudományos Tanács. TTT. Bp. 1956. 47-100.

10. Dzedzselava, G. - Cshaidze, L.: Ifjúsági labdarúgó sportiskola. (Sport és Testnevelés, 1950. 4. 9-11.)

11. Eiben O. - Pantó E.: Body Measurements in the Hungarian Youth at the 1980S Based on the Hungarian National Growth Study. (Anthropológiai Közlemények, 1987/88. 31. 49-68.)

12. Einchorn, H.: A holnap mesterei. (Sport és testnevelés, 11/12. 1956. 21.)

13. Farmosi I. - Harsányi L.: Válogatott bibliográfia a kiválasztás hazai és nemzetközi szakirodalmából. (Utánpótlás-nevelés, 1987. 16. 1-102.)

14. Farmosi I. - Mezőszentgyörgyi L.: 14-18 éves székesfehérvári fiúk és lányok motorikus tulajdonságai és ezek kapcsolata a szociál-ökonómiai státusszal. Kézirat. Bp. 1987.

15. Földesiné Szabó Gy.: Az élsportolói státusz Magyarországon. OTSH-TSTT. Bp. 1983.

16. Frenkl R.: A jövő század sportja. Sportpropaganda. Bp. 1979.

17. Gallik B. (szerk.): A versenysport utánpótlás-nevelésének felmérési, kiválasztási és foglalkoztatási rendszere. ÁISH. Bp. 1987.

18. Galton, F.: Az öröklődő lángész. = Szabó T.E.A. (szerk.): A genetika évszázada. Kriterion. Kolozsvár. 1976.

19. Gefferth É. - Herskovits M.: Csak keresni kell ... Megyei Pedagógiai Intézet. Szolnok. 1989.

20. Gergely Gy.: (szerk.): A testnevelési osztályok tízéves működésének tapasztalatai. MM. Bp. 1980. Kézirat.

21. Grasshoff, K.: Die Kinder- und Jugendsportschulen der Deutschen Demokratischen Republik - Eine ausgewählte Bibliografie und Dokumentation. (Leistungssport, 1974. 6. 473-479.)

22. Grasshoff, K.: Spezialschulen zur leistungssportlichen Ausbildung von Kindern und Jugendlichen in der UdSSR: Dokumentation und Bibliographie. (Leistungssport, 1978. 4. 336-342.)

23. Győri P. (szerk.): Testnevelés és diáksport. Vas Megyei Tanács. Veszprém. 1985.

24. Harsányi L.: A tehetségvédelem néhány vitakérdése. (Pedagógiai Szemle, 1985. 11.1114-1146.)

25. Harsányi L.: A hazai tehetségvédelem időszerű kérdései = Orosz S. (szerk.): Hogy az embereknek is legyenek kertészeik ... Veszprém Megyei Pedagógiai Intézet. Veszprém. 1986. 13-20.

26. Harsányi L. - Sebő A.: Útmutató az atléta utánpótlás kiválasztásához és felkészítéséhez 1985-1988. Sportpropaganda. Bp. 1984.

27. Howald, H. - Hahn, E. (Hrsg.): Kinder im Leistungssport. Birkhäuser Verlag. Basel, Boston, Stuttgart. 1982.

28. Illés L.-né: Az iskolai tehetségnevelés lehetőségei és módszerei - nemzetközi áttekintés. (Pedagógiai Szemle, 3. 1985. 219-229.)

29. Képessy, J.: Mi is az az angyalföldi sportiskola? (Sport és Testnevelés, 1956. 6. 37-38.)

30. Krämer, K.: Zur Problemetik einer "Talentsichtung". Bartels und Wernitz. Berlin. 1978.

31. Krüger, A. - Gimbel. B.Goebel,U. (1974): Ausgewählte Bibliografie zu Talentfragen im Sport. = (Leistungssport, 1974. 4. 308-330.)

32. Kuznyecov, V.V.: O probleme otbora. Fizkultura i Sport. Moszkva. 1976.

33. Laki L. - Makszin I.: A testnevelés tagozatos képzés és az iskolarendszer. = Földesiné Szabó Györgyi - Laki L. (szerk.): Információs bulletin. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézet. Bp. 6-153.

34. Makkár M. (szerk.): Kiválasztás és utánpótlásedzés. ÁISH. TTT. 1987. Pécs.

35. Marland, S.P.: Education of the gifted and talented, Vol. 1. Report to the Congress of the United States by the U.S. Commissioner of Education. Government Printing Office. Washington. 1972.

36. Mészáros J. - Mohácsi J. - Szmodis I.: A testnevelés és sportedzés alkatfejlődési alapjai. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1979. 20. 15-38.)

37. Ozsváth K. - Fábián Gy.: Teljesítmény-diagnosztikai eljárások 10-18 éves sportolóknál. = OTSH-TSTT. Bp. 1985.

38. Platon: Der Staat. = Gugon, D.: Jubileumsausgabe samtlicher Werke zum 2400. Geburstag, Bd. 4. H. és é.n.

39. Ranschburg J.: Képesség - tehetség. (Pedagógiai Szemle, 1986. 9. 856-867.)

40. Ranschburg J.: A tehetséges tanulók speciális képzésének elméleti és gyakorlati kérdései. (Pszichológia, 1988. 1. 61-84.)

41. Reijs, J.H.O.: Az élettani ellenőrző lapok egységesítése. = Nemzetközi testnevelési és sportkongresszus. (Testnevelés, 1929. 2. 82-89.)

42. Révész G.: A tehetség korai felismerése. Benkó. Bp. 1981.

43. Rosztoczy E. - Sziráky I. (1934): Antropológiai vizsgálatok úszókon. (Testnevelés, Sportorvos, 1934. 10. 573-584.)

44. Somogyi J.: Tehetség és eugenika. K. n. Bp. 1934.

45. Szombatfalví, Gy.: Tehetségszelekció (Köznevelés, 1946. 3.)

46. Takács F.: Bevezető tanulmány. = Balyi I. - Takács F. (szerk.): Sportszociológia. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1974.

47. Terman, L.M. - Oden, M.H.: The gifted group at mid-life: Genetic Studies of Genius, Vol. 5. Stanford, Univ. Press, Stanford. 1959.

48. Vadas I.: Atlétikai edzés. (Testnevelés, 1941. 12. 1048-1062.)

49. Várady G. (szerk.): Az utánpotlás-nevelés 15 éves tapasztalatai. OTSH. Bp. 1979. Kézirat.

50. Zibolen E.: Tehetségmentés az iskolában 1920-1944. Oktatáskutató Intézet. Bp. 1986.

51. Zilahy L.: Kitűnőek iskolája. (Kelet Népe, 1939. 12. 5-7.)

52. Ifjúsági és gyermek sportiskolák a Szovjetunióban. (Sport és Testnevelés, 1950 1. 24.)

HARSÁNYI, László

The ways of the sport-talents'management

The theory and practice of the sport-talents is about 100 years old in Hungary. There are numerous basic organizations (e.g. sport-clubs, sport-schools, training centers), a central and regional control-coordinating system is in function, and the sport-talents' theory is on hand which is formed on high level of the sport-science. Inspite this a general sytem fot talents' searching and management hasn't been developped in Hungary. At the same time the results of the Hungarian racing sport have got an international respect and curiosity. It is justified supposed, that they could be made better by a general system for talents' searching and management. One of the home reserves can be, if the organizers of the sport-talents and the theoretical experts are communicating efficiently. We wanted to turn the attention to this possibility.

ХАРШАНЬИ, Ласло

Пути ухаживания за спортивными талантами

Венгерская теория и практика спортивного таланта имеет уже почти 100 лет, она имеет много организационных единиц /спортивные общества, спортшколы, тренировочные центры/ с центральной и областной системой координации, и всё больше расширяются на спортивно-научной основе теорию спортивного таланта. Но всё-таки в Венгрии ещё до сих пор нет сформулированной универсальной системы исследования и ухаживания за талантами. Хотя резуль таты венгерского соревновательского спорта вызывают международный интерес и признание. Можем предполагать,что с применением универсальной системой исследования и ухода за талантом они могли бы стать ещё и лучщими. Одна из домашних резервов этого. если занятые в разных сферах таланта и теоретики будут эффективнее коммуникать. Мы хотели бы обратить внимание на эти возможности.

OZSVÁTH Ferenc

AZ ALSÓ TAGOZATOS TANULÓK KÉPESSÉGFEJLESZTÉSÉNEK EREDMÉNYEI HÁROMÉVES KÍSÉRLETI PROGRAM ALKALMAZÁSÁVAL

Bevezetés

Az Oktatáskutató Intézet a nyolcvanas évek elején kezdte meg több szakterületen képességfejlesztő kísérletét Zsolnai József irányításával. Ekkor kaptam megbízást a TESTNEVELÉS ÉS JÁTÉK BLOKK szakmai vezetésére. Korábbi kísérleti eredményeink és tapasztalataim felhasználásával tanterveket, taneszközjegyzéket, munkafüzeteket, tanórán kívüli egyéni fejlesztésre edzéstervet, pedagógiai programot és időterveket készítettem. Elláttam a kísérleti osztályok szakfelügyeletét, rendszeres munkakapcsolatot tartva az ott tanító pedagógusokkal.

A képességfejlesztő kísérletben való részvétel kiváló lehetőséget biztosított a pszichoszomatikus nevelés olyan kérdéseinek vizsgálatára, melyek megoldása alapvető változást hozhatna az iskolai testnevelésben. Az alsó tagozatban alkalmazott elvek és módszerek korszerűtlenek. Sajnos a szakírók és irányítók többsége közvetlen gyakorlati tapasztalattal vagy tartós folyamatban végzett kísérleti eredményekkel nem rendelkeznek. Kísérletünkben hároméves időszakban az általánosan alkalmazottól jelentősen eltérő ingereket és módszereket alkalmaztunk.

A gyermekkori képességfejlesztés kérdéseinek tanulmányozását elsősorban Zsolnai József munkái alapján végeztük /7/. A nyelvi-kommunikációs kísérletben szerzett tapasztalatokat adaptáltuk a szomatikus nevelésre. Építettünk Bakonyi, Nádori, Kunosné, Győri, Pandurics, Vermesné és Ozsváth kísérleti eredményeire /1-7,8/. A külföldi szerzők közül Cooper, Israel és Jokl munkásságát tanulmányoztuk.

A gyermekkori képességfejlesztésben való tájékozódást nehezíti, hogy a szerzők többsége nem az egészségfejlesztést, hanem az élsportban alkalmazható teljesítménynövelést célzóan vizsgálja a jelenséget. A szakírók többségének az a véleménye, hogy a 6-10 éves korosztály biológiai lehetőségei jobbak, mint ahogy azt a szakmai közvélemény feltételezi.

1. Hipotézisek és vizsgálati paraméterek

A kutatási program és terv készítésekor a következő kérdések foglalkoztattak bennünket:

- az állóképesség, izomerő és a gyorsaság az általános alkalmazottól eltérő ingerekkel és módszerekkel való fejlesztése milyen mértékű lehet.

- A koordinációs képességek alakításában és a mozgástanulásban jobbak-e az alapozó és fejlesztő lehetőségek, mint ahogy azt a szakmai közvélemény feltételezi.

- A képességfejlesztés folyamatában a szociális képességek fejlesztésére

és a negatív attitűdök megszüntetésére korszerűbb módszerek alkalmazásával van-e lehetőség.

Feltételeztük, hogy az említett területeken a gyermekkori fejlesztésnek jobbak a lehetőségei, mint ahogy napjainkban azt a szakmai közvélemény ismeri. Feltételeztük továbbá, hogy a szakszerű alapozó fejlesztés a civilizációs és iskolaártalmakat hatásosan kompenzálhatja, és a felnőttkori kondiciót és egészséget jelentős mértékben javíthatja. Mindezek lehetőséget biztosítanának a természetes biológiai állapotokhoz való visszatéréshez, és támogatnák azt a törekvést, mely a felnőtt lakosság súlyos egészségi állapotát kedvezően alakíthatná.

Az alsó tagozatos testnevelésben és a tanítóképzésben szerzett tapasztalatok, valamint a motoros képességek gyermekkori fejlesztését vizsgáló kísérleti eredményeink késztettek arra, hogy éljek az Oktatáskutató Intézet által felkínált lehetőséggel. Az iskolai testnevelés következő kritikus kérdéseit és paramétereit vizsgáltuk.

1.1 Az állóképesség

Az érvényben levő általános iskolai tanterv 1-3. osztályban 2-400 m-es közepes iramú futásokat javasol, 4-6 perc alatt. Ez a terhelés ingerküszöb alatti, alkalmazkodási folyamatokat nem indít el a gyermek szervezetében. Ezzel szemben azzal a veszéllyel jár, hogy az igényes pedagógus vagy tanuló a 400 m-t rövidebb idő alatt teljesíti, ami az ebben a korban nem kívánatos anaerob energianyerés létrejöttét kényszerítheti. Alsó tagozatban az aerob állóképesség fejlesztése az indokolt, ami 12-15 s vagy a fölötti, közepes-erős intenzitású terheléssel valósul meg. A tantervben jelzett idő- és távolságértékek teljes tájékozatlanásgra utalnak. 6 perc alatt az átlagosan fejlett tanuló az említett táv dupláját is teljesíti.

A fejlesztésben részt vevő kísérleti fiú és lány tanulók 12 perc alatt közel 2200 m-es eredményt produkáltak, és többen megközelítették a 3000 m-t. További hiányossága a szakmai közgondolkodásnak, hogy alsó tagozatban a nemi sajátosságokat nem veszi figyelembe.

Korábbi kísérleti eredményeink alapján, tanórai és azon kívüli keretekben törekedtünk az aerob állóképesség fejlesztésére. Eszközül a 12-15 perces futásokra és egyéb szabadidős játékos és mozgásos tevékenységekre építettünk.

1.2 Az izomerő

Az alsó tagozatos testnevelésnek helytelenül értelmezett, elhanyagolt területe. A szakirodalomban található utalások arra hívják fel ugyanis a figyelmet, hogy az erőedzésben történő korai sportági szakosodás nem kívánatos, a gerincoszlop károsodásával és egyéb alkati anomáliákkal járhat. Ez így is van, mert a 6-10 éves gyermek túlzó, drasztikus erőfejlesztése károkat okozhat. De a tér és idő csökkenésével, a természetes környezet romlásával a fejlesztő ingerek eltűnőben vannak. Ezek pótlását a versenyzőképzéssel kapcsolatos fenntartások mechanikus értelmezése miatt az iskolai testnevelés nem oldotta meg.

A hazai és külföldi kutatók vizsgálati eredményei azt mutatják, hogy 10-12 éves korig a fiók enyhén jobb teljesítményével párhuzamos a két nem fejlődése. 12 éves kor után a fiúk fejlődése intenzívebb, a lányoké stagnál, vagyis relatív erejük visszafejlődik. Az izmosodás kritikus szakasza a serdülőkor, amit sokan úgy értelmeznek, hogy akkor kell az erőt fejleszteni. Ez is tévedésen alapuló értelmezés, mert gyermekkorban is fejleszthető az izomerő, ami jobb lehetőségeket biztosít a szenzibilis szakaszban való erősítésnek.

Kísérleti programunkban a végtagok és a törzs hajlító és feszítő izmainak az erősítését terveztük.

1.3 A gyorsaság

A gyorsaság fejlesztését sem tartották korábban fontos feladatnak a szakemberek az alsó tagozatban. Nádori, Bakonyi, Győri és saját kutatási eredményeink azt igazolják, hogy a reagálás, a mozdulat és a lokomotorikus gyorsaság fejlesztésére ebben a korban is jók a lehetőségek, megfelelő alapot biztosítva a további fejlesztésnek. Jelentősen javítható gyermekeknél az idegrendszer szabályozó tevékenysége. A centrális szakaszban kialakuló gyorsasági sztereotípia a végtagok növekedésével előnyös pozíciót biztosít a serdülőkori további fejlesztésnek.

A gyorsaság fejlesztését rajtgyakorlatokkal, fény- és hangingerekre való reagálásokkal, gyorsfutással, ugró és dobó gyakorlatokkal és játékos feladatokkal igyekeztünk megoldani.

1.4 A koordinációs képességek

A koordinációs képességek gyermekkori fejlesztéséről a szakirodalomban érdemi ajánlásokat nem találtunk. Elsősorban saját megfigyeléseinkre és néhány, az alsó tagozatban tevékenykedő, megfelelő kreativitással és fantáziával rendelkező szakember tapasztalatára építve készítettük el kutatási programunkat. Az is közismert jelenség, hogy a 8-10 éves tanulók szabadidejükben gördeszkával, görkorcsolyával, BMX kerékpárokkal, labdával, gumiszalaggal és még sok eszközzel olyan bonyolult koordinációs feladatokat oldanak meg, melyek a tantervben leírtakat messze túlszárnyalják. Mindezt társaikat utánozva, a a látottakat meglepő kreativitással továbbfejlesztve, önállóan végzik. Reálisan feltételezhető, hogy a megfelelő körülmények (tér, idő, természetes és készített eszközök) birtokában az egészséges gyermek koordinációs képességeit is a jelenleginél lényegesen magasabb szintre tudná ösztönösen fejleszteni. Ennek a tevékenységnek szakszerű irányítása természetesen az eredményességet növelné.

A mozgástanulás folyamatában a szokásosnál bonyolultabb ideg-izom kapcsolatok fejlesztését is terveztük, különös tekintettel a koordinációs feladatokban szerepet játszó következő faktorokra:

- az egyensúlyérzék,
- a térérzékelés,
- az izomérzékelés,
- a tempó- és ritmusérzék,

- az iram-és időérzékelés,
- a távolságbecslés,
- futó, ugró, dobó, elkapó, fogó, rugó, ütő képesség,
- cselező és védekező képesség,
- kéz- és lábügyesség.

Olyan mozgásos feladatok megoldását is, melyeknek elsajátítását a későbbiekben a negatív tapasztalatokra épülő mérlegelés már nehezebbé vagy lehetetlenné teszi.

2. A vizsgálati program

Az Oktatáskutató Intézet képességfejlesztő kísérletének szakmai irányítói kidolgozták az egyes blokkok közötti kooperációnak a lehetőségeit. Meghatároztuk a főbb fejlesztendő képességeket és ennek alapján az egyes szakterületek - figyelembe véve sajátos lehetőségeiket- elkészítették vállalásaikat. Blokkunkban - a sokszínűség ellenére - a megoldásra reális lehetőség volt, mert egy-egy tevékenység gyakorlása törvényszerűen fejleszt több faktort. A szociális képességek alakítására az alkalom lehetőségeivel élve törekedtünk. Mindezt indokolta az a felismerés, hogy a motoros képességek fejlesztését hatásosan csak így lehet megoldani. A Testnevelés és Játék Blokk a következő jelentősebb képességek fejlesztését tervezte, azokat a folyamat jellegei szerint csoportosítva.

Módszer: szoros folyamat

Alap (aerob) állóképesség
Alap izomerő
Gyorsasági erő
Erőállóképesség
Mozdulatgyorsaság
Mozgásgyorsaság
Reagálás gyorsasága

Gyorsulóképesség
Lazaság, hajlékonyság
Szorgalom
Kitartás
Tűrőképesség
Küzdőképesség
Aktivitás

Módszer: folyamat

Ügyesség
Egyensúlyérzék
Tempó- és ritmusérzék
Iramérzékelés
Távolságbecslés
Iramváltoztatás
Irányváltoztatás
Futóképesség
Ugróképesség
Dobóképesség

Térérzékelés
Iramérzékelés
Elkapó-, fogóképesség
Ütő- és rúgóképesség
Célzóképesség
Cselezőképesség
Védekezőképesség
Labda- (gömb-) érzékelés
Kézügyesség
Lábügyesség

Módszer: alkalom

Önállóság

A figyelem megosztása

Döntés és választás
A figyelem koncentrációja
A figyelem tartóssága

Versenyszellem
Helyzetfelismerés-leleményesség

Szociális képességek, lelki egészségvédelem

Módszer: alkalom

Együttműködés
Vezetés
Engedelmesség
Figyelmesség
Fegyelmezettség
Segítségnyújtás
Segítség elfogadása
Konfliktusmegoldás
Önmotiválás
Vidámságigény
Humorérzék
A szorongás leküzdése
A félelem leküzdése
A tériszony leküzdése

Önellenőrzés
Önértékelés
Önismeret
Önszabályozás
Őszinteség
Lelkiismeretesség
Lelkesség
Felelősség
Bátorság
Sikerérzés, győzelem feldolgozása
Sikertelenség, vereség feldolgozása
Önbizalom, egészséges becsvágy
Demokratizmus

Negatív attitűdök felismerésének és megszüntetésének képessége

Módszer: alkalom

Nagyképűség
Önhittség
Beképzeltség
Önzés
Agresszivitás
Önkényeskedés
Dacosság
Feltünni vágyás
Bohóckodás

Kérkedés
Hazudozás
Árulkodás
Lenézés
Kigúnyolás
Kegyetlenség
Kényelmesség
Enervált magatartás

Az első és második osztály számára közös tantervet készítettünk. Ezzel lehetőséget kívántunk biztosítani a körültekintő, folyamatos és extenzív fejlesztésre, a gyengén teljesítők közepes szintre való felzárkóztatására, és a tehetségesnek tűnők differenciált foglalkoztatására. A kísérlet befejező szakaszában, a harmadik osztályban, már éves tervet alkalmaztunk.

3. A Testnevelés és Játék Blokk tanterve

3.1 Rendgyakorlatok

1-2. osztály

Vigyázz és pihenj állás. Testfordulatok helybenugrással, talpon és sarkon. Sorakozás egyes és kettes vonalban és oszlopban, segédvonal felhasználásával és anélkül. Járás egyes és kettes oszlopban ütemtartás nélkül és ütemtartással. Járás megindítása és megállítása vezényszóval. Alakzat feloszlatása. Szétszórt elhelyezkedés, köralakítás. Nyitódások és zárkózások karemeléssel és leengedéssel, helyben és járás közben.

3. osztály

Vigyázz és pihenj állás, testfordulatok (jobbra és balra át, hátra arc) fegyelmezett és egységes végrehajtása vezényszóra. Sorakozás egyes, kettes és négyes oszlopban, kettes és négyes vonalban. Járás egyes, kettes és négyes oszlopban ütemtartással. Elindulás és megállás vezényszóra. Nyitódások és zárkózások négyes oszlopban és vonalban karemeléssel, helyben és járással.

Követelmény

Alakuljon ki a tanulókban az egyszerű vezényszavakra és utasításokra történő fegyelmezett, pontos, esztétikus mozgással és tartással történő végrehajtás képessége. Alakzatváltoztatás közben térben és időben tudják helyzetüket elrendezni.

3.2 Gimnasztika

1-2. osztály

Szabad-, kéziszer, pad- és bordásfalgyakorlatok kötött formában, a következő mozgásos gyakorlatelemek felhasználásával: emelések, leengedések, húzódások, tolódások, ereszkedések, hajlítások, nyújtások, lendítések, lengések, lebegtetések, húzások, döntések, fordítások, körzések, szökdelések, ugrások, utánmozgások és rugózások.

3. osztály

Vezetéssel és önállóan végrehajtott szabadgyakorlatok kötött formában. Gyakorlatelemek: lépő- és kilépőállások, támadó- és védőállások, lebegőállások, ülések, térdelések, fekvések, kéz- és lábtámaszok, lépések és kilépések, emelések, leengedések, húzódások, tolódások, ereszkedések, hajlítások, nyújtások, döntések, fordítások, körzések, lendítések, lebegtetések, húzások, szökdelések, ugrások, utánmozgások és rugózások.

Követelmény

A gerinc, a vállöv és a csípőizületekben történő alapmozgásokat tudják a tanulók koordináltan végrehajtani úgy, hogy a nagyizomcsoportok nyújtásával és erősítésével az érintett ízületek mozgási határait indokolt mértékig növelni tudják. Legyenek képesek eredményesen végrehajtani kezdetben 8-10, majd 18-20 négy, illetve nyolc ütemű olyan gimnasztikai gyakorlatot, melyet önállóan is képesek elvégezni. Ismerjék fel a rendszeres gyakorlás következtében létrejött változásokat.

3.3 Járások és futások

1-2. osztály

Járások és futások feladatokkal. Kötetlen, játékos futkározások csoportban. Helycserés futásgyakorlatok gyors indulással és a társ kerülésével. Meghatározott távolságra és irányba történő futás. Lassú iramú futás közben az alaptechnika alakítása. Járásból lassú futás, sebességnöveléssel közepes iramú futás, lassú futás, járás.
Közepes iramú futás egyéni iramban, az iramérzékelés alakításával 8, 12, 15 percen keresztül, kezdetben 15-20 másodperces pihentető szünetek közbeiktatásával. Álló- és guggoló rajt. Gyorsfutás egyenes irányban és társak, illetve tárgyak kikerülésével, 30-40 m távolságon. Társ követése lassú futással, állandó távolságtartással. A távolságtartás nehezítése az elöl futó iramváltoztatásával. A követő társ leszakítása irányváltoztatással. Fel- és lefutások, szökdelések lépcsőzetesen elhelyezett szereken, illetve lépcsőn.

3. osztály

Helycserés futásgyakorlatok gyors indulással, fény- és hangingerekre, tárgyak, illetve társ kerülésével, feladatokkal. Meghatározott távolságra történő futás idő- és irambecsléssel. Közepes iramú futás egyéni iramban 10, 12, 15 percen keresztül, az intenzitás fokozatos emelésével. Gyorsfutás irány- és iramváltoztatásokkal. Társ követése iramváltoztatásokkal. A követő társ leszakítása iram- és irányváltoztatásokkal. Fel- és lefutások, szökdelések lépcsőzetesen elhelyezett szereken. Taposófutás helyben és lassú továbbhaladással. A közepes iramú és gyorsfutás technikájának alakítása. Az álló- és a térdelőrajt.

Követelmény

Alakuljon ki a tanulókban a közepes és gyors iramú futás gazdaságos alaptechnikája és az ehhez kapcsolódó helyes légzéstechnika. A futással történő helyváltoztatás közben vegyék figyelembe társaik mozgását, legyenek képesek elkerülni az ütközéseket. Alakuljon ki a tartós futásnál az egyénre jellemző iram- és időérzékelés, valamint a kellemetlen kísérőjelenségek elviselésének képessége. Ismerjék fel a rendszeres gyakorlás következtében létrejött teljesítménynövekedés mértékét.

3.4 Ugrások

1-2. osztály

Ugró- futó lépések egyik lábról a másikra, 6, 8, 10-es sorozatokban. Vonal, labda, pad, zsámoly stb. átugrása lassú futásból egyik lábról elugorva a másikra, illetve páros lábra érkezve. Futás közben padra, zsámolyra fellépve, ívelt guggoló repülés után két lábra érkezés szivacsszőnyegre, illetve homokba. Célbaugrások játékos feladatokkal. A távolugrást előkészítő gyakorlatok: nekifutás és átfutás homokon . Elugrással repülés, érkezés a lendítő lábra és továbbfutás. Megfelelő végrehajtás esetén a repülő szakasz koncentrált figyelemmel történő növelésével lábzárás, késleltetett talajfogással.

Játékos magasugró kísérletek gumiszalag, zsinór, illetve léc fölött, egymásra rakott gumiszőnyegekre.

3. osztály

Ugró- és futólépések a repülő fázis tudatos növelésével fokozott karmunkával, 6-os, 8-as és 10-es sorozatokban.
Akadályok átugrása lassú futásból, egy lábról elugorva, másikra érkezve, páros lábra érkezve. Páros lábról elugorva, páros lábra érkezve, kéztámasszal.
Futás közben padra, zsámolyra fellépés és elugrás, az ívelt repülés után két lábra, goggulótámaszba érkezés. Leugrások célba vastag habszivacsszőnyegekre, játékos feladatokkal. Felugrás 2, 3 és 4 részes szekrényre pár lépés nekifutással, páros lábbal történő elugrással és kéztámasszal, felguggolással; homorított leugrás. 2-, 3-részes szekrényen zsugorkanyarlati átugrás. Távolugrás guggolótechnikával 30 cm széles elugrófolyosóból, az elugrófolyosó szélességének fokozatos csökkentésével 20 cm-ig. A nekifutás távolságának megbecslése, és egyszerű kimérése. Magasugrás lépőtechnikával. A guruló és floptechnika játékos előkészítése.

Követelmény

Tudjon a tanuló lendületes futásból folyamatosan felugrani és rugalmasan talajra érkezni. Legyen képes akadályokra fel és azokról leugrani, azokat lendületesen átugrani, fölöttük átfutni. A fel- és átugrások közben tudja a feladatokat játékosan, jó hangulatban és gátlás nélkül elvégezni. Az ugrásgyakorlatok rendszeres alkalmazása növelje a tanulók csípő- és lábizmainak, elsősorban a nagy farizom, a négyfejű combizom és a lábikra izom erejét, fejlessze koordinációs képességeiket.

3.5 Dobások

1-2. osztály

Egykezes felső dobások különböző méretű és súlyú labdákkal vagy tárgyakkal távolba és célba, ügyes és ügyetlen kézzel, különböző testhelyzetekben.
Kislabdahajítás helyből távolba és célba.

3. osztály

Egykezes felső dobások célba, távolba és társnak, különböző méretű és súlyú labdákkal, különböző testhelyzetekben, ügyes és ügyetlen kézzel.
A lökőmozgás kisméretű tömött labdával.
Kislabdahajítás nekifutással és keresztlépés-kísérletekkel távolba.

Követelmény

Legyen képes a tanuló mindkét kézzel a hajító és lökő mozgás végrehajtására. A célbadobás közben fejlődjön izomérzékelése és távolságbecslő képessége.

3.6 Egyensúly, támasz- és függésgyakorlatok

1-2. osztály

Egyensúlyozó járás a talajszint fölött levő tárgyakon, a pad lapján és merevítő gerendáján előre, hátra és oldalt, játékos feladatokkal, a magasság fokozatos emelésével. Játékos támasz- és függésgyakorlatok és feladatok a talajon, bordásfalon, magas és rézsútos padon és a környezetben található tárgyakon és létesítményeken.
Mászás mászókulcsolással rúdon és kötélen.

3. osztály

Egyensúlyozó járás a talajszint fölött levő tárgyakon, a pad merevítő gerendáján előre, hátra, oldalt, feladatokkal. Egyensúlyozó gyakorlatok gördeszkán és kerékpáron. Támasz- és függésgyakorlatok talajon, bordásfalon, rézsútosés billenő padon, gerendán és a környezetben található tárgyakon és létesítményeken.
Húzódzkodások nyújtott karú függésből, karhajlítások és -nyújtások mellső fekvőtámaszban. Mászás mászókulcsolással rúdon és kötélen, rövid pihenő közbeiktatásával, ismétléssel. Függeszkedési kísérletek két kötélen.

Követelmény

Az egyensúlyozó képesség fejlesztése közben a fokozatosság differenciált alkalmazásával küzdje le a tanuló esetleges félelemérzetét és tériszonyát. Tudjon a megfelelően szervezett óvintézkedések mellett magasabb tárgyakon fel- és lemászni, azokon átmászni és átbújni, csúszni, kúszni, azokról fejjel lefelé lógni.
A feladatok nehézségi fokának emelésével növelje a kar és a kéz, a vállöv és a törzs izmainak erejét.

3.7 Talajgyakorlatok

1-2. osztály

Gurulóátfordulások előre és hátra, különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe. Gurulások oldalirányba. Bordásfalnál vagy falnál járás a lábbal fölfelé és a kézzel hátrafelé kézenállásig. Fellendülés kézenállásba. Cigánykerék balra és jobbra. Tárkóállás. Fejenállási kísérletek. Rövid nekifutással és rugós dobbantóról történő elugrással magas szivacsszőnyegre "fenékre" szaltó kísérletek.

3. osztály

Gurulóátfordulások: különböző testhelyzetekből különböző testhelyzetekbe, előre és hátra.
Repülő gurulóátfordulás pár lépés nekifutással, páros lábbal történő elugrással.
Fellendülés kézenállásba, karhajlítással gurulóátfordulás előre.
Cigánykerék balra és jobbra. Tárkóállás, fejenállás, mellső mérlegállás, ha-

rántspárga. Előre szaltó rugós dobbantóról történő elugrással, segítségadással. A tanult elemekből összefüggő talajgyakorlat.

Követelmény

Sajátítsa el a tanuló a gurulások és gurulóátfordulások zökkenőmentes, esés közben is alkalmazható végrehajtását. Tudjon a térben a megszokottól eltérő helyzetben is tájékozódni, szünjön meg félelemérzete.

3.8 Labdagyakorlatok

1-2. osztály

Labdafogások és -hordások játékos feladatokkal. Labdagurítások kézzel ütögetve helyben és haladással, talajon és padon. Labdagurítás kézzel, passzolás lábbal, belsővel, ügyes és ügyetlen végtaggal, szemben álló társnak. A guruló labda megfogása kéz-, illetve lábrátétellel, ölelő fészekfogással. Egy- és kétkezes labdadobások, pattintások és elkapások játékos feladatokkal. Feldobott, illetve földről pattanó labda rúgása a leszálló ágban ügyes lábbal egyszeri, majd többszöri érintéssel. Játékos fejelő gyakorlatok szabadon, majd célzottan, társnak továbbítva. Labdavezetés járással és futással, kézzel és lábbal, egyenes vonalon és kerülésekkel, ügyes és ügyetlen végtaggal.

3. osztály

Labdafogások és -hordások, játékos feladatokkal (tenyéren, ujjhegyen pörgetve, kézháton, ölben, térd és boka között stb.). Labdagurítás jobb és bal kézzel, ütögetve padon és talajon, akadályok ki- és megkerülésével. Labaadogatás belsővel, jobb és bal lábbal, szembenálló társnak, álló és közeledve guruló labdával. Guruló és enyhén pattogó labda megfogása kéz-, illetve lábrátétellel, ölelő fészekfogással. Labdaátadások és - dobások egykezes felsővel és alsóval, ügyes és ügyetlen kézzel, helybenjárás és lassú futás közben. Kétkezes mellső adogatás, pattintással is.

Labdavezetés jobb és bal kézzel, járással és futással, a tárgyakat, illetve társat megkerülve. Labdavezetés jobb és bal lábbal lassú futással, tárgyakat, illetve társat megkerülve. Feldobott vagy földről pattanó labda rúgása, illetve érintése lábbal, térddel, fejjel, érintés utáni egyszeri talajra pattanással és anélkül. Röplabda alkar, kosárérintési és nyitási kísérletek műanyag labdával. Kosárlabda fektetett dobás helyből és egyszeri labdaleverésel, alacsony palánkkal rendelkező iskolákban.

Követelmény

Tudja a tanuló ügyes és ügyetlen kézzel, illetve lábbal az egyszerű labdatechnikai elemeket eredményesen végrehajtani. Játékos feladatok végrehajtásával fejlődjön labdás ügyessége, gömbérzéke, tempó- és ritmusérzéke, a végtagok nagy és kis izomcsoportjainak beidegződése.

3.9 Játékok, versengések és versenyek

1-2. osztály

Futójátékok szétszórtan, sorban és körben szereppel és feladatokkal. Fogójátékok egy és több fogóval, feladatokkal "házzal" és "ház" nélkül. Egyéni, sor és váltóversenyek 10-30 m-es távon, tárgyakat kerülgetve, illetve megkerülve, feladatokkal, különböző testhelyzetekből indulva, különböző testhelyzetekbe érkezve. Akadályversenyek 10-40 m-es távon, 4-6 akadállyal, feladatokkal, a gyakorolt labdatechnikai elemek alkalmazásával. Fejelőversenyek, kispályás foci és zsinórlabda.

3. osztály

Futó- és fogójátékok feladatokkal. Fogyasztó, kiszorító és dobójátékok labdával. Egyéni, sor- és váltóversenyek feladatokkal. Akadályversenyek 20-40 m-es távolságon, 4-6 akadállyal, feladatokkal. Fejelőversenyek. Kispályás labdarúgás. Egy- kettő- és hárommérintős zsinórlabda. Kézilabda játék módosított szabályokkal. Tollaslabdázás.

Követelmény

Sajátítsa el a tanuló a csoportban való mozgás (tájékozódás futás közben, az ütközések elkerülése stb.) képességét. Vegyen részt aktívan a játékokban, alakuljon ki benne a szerepekkel való azonosulás képessége. A játékok és versenyek közben legyenek tekintettel társaik tevékenységére, támogassák csapattársaikat a feladatok megoldásában, törekedjenek az együttműködésre. Készüljenek fel a vereség elviselésére, és a győzelem okozta emocionális érzelmek befogadására és feldolgozására. Fejlődjön igazságérzetük, támogassák az e területen gyengébb képességekkel rendelkező társaikat, és csak a becsületes munkával elért győzelemnek örüljenek.

3.10 A sporttevékenységek előkészítése, szabadidős és rekreációs tevékenység

1-2. osztály

Az úszást előkészítő gyakorlatok parton és vízen. Vízhez szoktató gyakorlatok. A gyorsúszás előkészítő gyakorlatai. Gyorsúszás a kar- és lábmunka folyamatos összekapcsolásával, egy-két légvétellel, 6-12 m-es távolságon. Asztalitenisz, tollaslabda , görkorcsolya, kerékpár, korcsolya és a síelés alapelemeinek elsajátítása, elsősorban az utánzás módszerének az alkalmazásával.

3. osztály

Úszás, siklás, víz alá bukás, folyamatos úszás 10-50 méteren mellúszásban. Asztalitenisz alapállás, ütőfogás, tenyeres és fonákütés mindkét oldalon; játék eredményre, egyes és páros játék. A lehetőségeknek megfelelően sí, korcsolya oktatása.

Követelmény

Alakuljon ki a tanulók vízbiztonsága, és sajátítsák el egy úszásnem

alapelemeit. Fejlődjön mozgáskultúrájuk és szervezetük ellenállóképessége a szabadban végzett szabadidő-sportok és játékok alkalmazásával.

3.11 Sportági ismeretek

3. osztály

Sportágak szabályainak, fejlesztő hatásainak, illetve hazai (bajnokság) és nemzetközi (Eb, vb, olimpia) szinten történő versenyszerű lebonyolításuknak megismerése.

Sportágak: torna, atlétika, labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, röplabda, asztalitenisz, tenisz, evezés, kajak, kenu, természetjárás, tájfutás, vívás, birkózás, súlyemelés, cselgáncs.

Versenyzési lehetőségek bemutatása egyesületekben, a kisdobos- és úttörőszervezetekben. Informálódás irányítása a sportról a tömegkommunikációs eszközök segítségével, kiscsoportos kommunikációban és szövegolvasással. A Rádió- és Televízió Újságban sportműsorok olvasása. A Népsport és a Képes Sport megismerése. Tájékozódás az egyes rovatok rövid szövegek, hírek és eredmények olvasásával.
Néhány, a tanulók által választható sportág eseményeinek nyomon követése a rádióban, a televízióban és a sportújságokban. A tanult publicisztikai műfajok felismerése, olvasása és készítése szóban és írásban (hír, közlemény, riport, tudósítás, interjú).

Megjegyzés: a sportági ismeretek elsajátítását munkafüzet alkalmazásával végeztük.

A fejlesztési programban közreműködő hat pedagógus számára időterveket készítettem és félévenként szakmai tanácskozást tartottunk. Az itt szerzett tapasztalatokat további munkánkban felhasználtuk. A folyamat egészének és a fejlesztési tendenciának érzékeltetésére minden évben táblázatot készítettem, melynek a 3. osztályban alkalmazott példányát bemutatjuk. (1. táblázat)

1. táblázat

TEVÉKENYSÉG / HÉT	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36
1. Remegyakorlatok	X	X	X		X		X		X		X		X		X			X
2. Gimnasztika	O	O	O	X	X	O	X	X	O	X	X	X	O	X	O	X	O	X	X	X
3. Kötetlen futkározások	X			X			X					X		X			X	X		
4. Helycseres futásgyakorlatok gyors indulással és kerülésekkel	O	X	X	O		X		X			O			O		X	O			O
5. A futótechnika alakítása		X	O	X		X		X	X		O	X		X		X			O	
6. A futás irányának változtatásai		O	X		X		X		X		O	X				X				X
7. Közepes iramu aerob futás /8-15 perc/	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
8. Álló- és guggolorajt		X	O			X		X				X		O		X		X		
9. Gyorsfutás egyenes irányban és kikerülésekkel	X	O	X	O		X		X				X		O	X	O	X	O	X	
10. Távolságtartás iram- és irányváltoztatással					O	X		O				X		X		O			X	
11. Fel- és lefutások, szökdelések	X	X	O		X		X					X	X	X		X				
12. Ugró- futó-lépések, át-, le- és célugrások			X	X	O		O	X	X		X	O	X		O		X	X		
13. Távolugrás		X	O	X	O			X			X		X	O	X	O			X	
14. Játékos magasugrás		X		X	X	O	X		O			X		X	O	X	O	X		
15. Egykezes felsődobások és elkapások	X	O	X		O	X	O		X		O		X		O		X			X
16. Kislabdahajítás távolba és célra			X	O	X	O		X	X			X	O		X	X	O			X
17. Egyensúlyozó járás feladatokkal	X	X	O		X		X		O			X		X		X			X	
18. Játékos támasz- és függésgyakorlatok erőfejlesztéssel		X	X	O	X	X	X	O	X	X	X	X	X	O	X	O	X	O	X	
19. Lábas rúdon és kötélen	X	O	X	X	X	X	X	X	O		X	X	O	X	X	X	X	X	X	
20. Gurulóátfordulások és gurulások			X		X		X		X			O		X		X			X	
21. Kézenállás, cigánykerék, tarkónállás, fejenállás			X		X	X	O	X			X		X		X		X			X
22. "Fenékre" szaltó					O		X					X		O		X				X
23. Labdagyakorlatok		O	X	O	X		X	O	X			O	X		X	O	X			X
24. Futó- és fogó játékok	X		X		X			X			X	X		X		X			X	
25. Egyéni, sor és váltóversenyek	X	X		X		X		X	X			X	X		X		X			X
26. Akadályversenyek			X				X				X			X						
27. Fejlövőversenyek, kispályás foci és röplabda			X		X		X		X			X		X		X	X	X	X	
28. Szabadidő-sportok	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Jelölések: X = közepes intenzitás, illetve terjedelem
O = jelentős

A kísérlet első szakaszát az 1982-83-as oktatási évben kezdtük és a harmadik osztály befejezésével zártuk. A kísérleti osztályokat a következő iskolákban szervezte az Oktatáskutató Intézet:

Ságvári Endre úti Általános Iskola, Budapest	25 fő
Síbrik Miklós úti általános Iskola, Budapest	22 fő
Bárczi Géza úti Általános Iskola, Budapest	23 fő
Hartyán-közi Általános Iskola, Budapest	26 fő
Általános Iskola, Törökbálint	26 fő
Általános Iskola, Halásztelek	32 fő

4. Eredménymérések

1985. május 9-én végeztük el az összegező méréseket a kísérleti és az Oktatáskutató Intézet által szervezett kontroll osztályokban a következő létszámban:

kísérleti tanuló	154 fő,
kontroll tanuló:	150 fő.

A fiú és a lány tanulók aránya megközelítően azonos volt. Mivel a 12 mért blokkban a számítógépes adatfeldolgozás osztálykeretekben történt, mi is ehhez a megoldáshoz alkalmazkodtunk. A nemenkénti eredmények számítását elvégezve azt tapasztaltuk, hogy a fejlődési tendencia mindkét nemnél azonos volt.

A méréseket 44 felkészített testnevelés szakkollégista hallgató végezte adatfelvételi és feldolgozási útmutató alkalmazásával. (Melléklet)

A mérési terv elkészítésénél figyelembe vettük az érvényben lévő tantervet. Így a kontroll osztályok tanulóinak esélyeit nem csökkentettük. A mérések során a következő képességeket mértük, illetve minősítettük: lokomotoros és reagálás gyorsasága, izomerő, aerob állóképesség, kéz- és lábügyesség, koordinációs képességek, tűrőképesség és az önmotiválás képessége. Az eredmények rögzítését mértékegységekben, illetve 0-től 3-ig terjedő pontozással végeztük, az útmutatóban található leírásoknak megfelelően.

Az adatok feldolgozását IBM típusú számítógéppel, BMDP programcsomag felhasználásával végeztük. A 3, 4, 5, 6, 7. táblázatokban a kísérleti csoport 1-es, a kontroll 2-es számot kapott (GROUP 1, illetve 2.). Az összemérést bemutató 2. táblázaton a kísérleti csoportok jele K, a kontrollé A.

A nyert adatok értékelését és elemzését az 1. mellékletben található ÉRTÉKELÉS c. fejezetek, valamint a 3-7. táblázatokban található adatok alapján végeztük el.A 2. táblán kísérleti és kontroll osztályok csoportosításával az ún. összemérést is bemutatjuk. Ezt egyéb vizsgálati feladatok indokolták, de érdekességképpen ezeket is közöljük. A 2. táblázaton az összesítő E K és E A rovatban alkalmazott jelek a szignifikancia mértékére utalva a következőket jelentik: e kísérleti tanulók eredménye:

\+ + szigorúan jobb
\+ jobb
0 indifferens
\- gyengébb,
\- - szigorúan gyengébb.

2. táblázat

Testnevelés összemérés

	Osztályok													
	K_{11}	A_{21}	K_{13}	K_{23}	K_{14}	A_{24}	K_{15}	A_{24}	K_{16}	A_{26}	K_{17}	A_{27}	K	A
1. Négyütemű gyakorlatok														
tempótartás	+	+	+	+	+		+	+	-	-	+	+	+	+
koordináció	+	+	+	+	-		+	+	-		+	+	+	+
esztétikum	+		-	-	-		+		-	-	+		+	+
2. 30 m-es futás	+	+	-		-		-	-	+	+	+	+	-	
3. Távolugrás	-		-		-	-	-	-	+		+	+	-	
4. Labdaadogatás														
jobb láb	+		-	-	-		-	-	-		+		-	
bal láb	+		-		-	-	-	-	-		+	+	+	+
5. Szalai-teszt														
jobb kéz	+	+	+		+	+	+		-		-	-	+	+
bal kéz	+	+	+		+	+	+		+		-	-	+	
ügyes kéz	+		+		+	+	+	+	-		-	-	+	
6. Labdavezetés														
jobb kéz	+	+	-	-	+		+	+	-	-	+	+	+	+
bal kéz	+		-	-	+		+	+	-	-	+	+	+	+
7. Húzódzkodás	+		-		+	+	+		-		+		-	
8. Karhajlítás	-		-		+		+		+	+	+		+	+
9. Kötélmászás	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
10. Kézenátfordulás	+	+	+	+	+	+	+	+	-		+		+	+
11. 12 perces futás														
tűrőképesség	+	+	+	+	-		+	+	+	+	-	-	+	+
önmotiválás	+	+	+	+	-	-	+		+	+	-	-	+	+
teljesítmény	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+

Jelölések: K = kísérlet, A = kontroll (kódszámokkal)

5. A vizsgálat eredményei

5.1 Négyütemű gimnasztikai gyakorlatok (3. táblázat, 2. táblázat)

A tempótartás (X/4), a koordináció és lazaság (X/5), és az esztétikai (X/6) jellemzők a kísérleti tanulók szignifikánsan jobb teljesítményét jelzik. Ezt azért tartjuk jelentős eredménynek, mert a kísérlet során már első osztályban határozott és kötött formában végeztettük a gimnasztikai gyakorlatokat. Ezt abból az empirikus felismerésből tettük, hogy az utánzó és játékos forma élettani hatása nem kielégítő, tempó- és ritmusérzéket nem fejleszt, koordinált és esztétikus végrehajtásra nem ösztönöz. Az eredményt jelentős mértékben javította az órarendszerűen alkalmazott népitánc oktatás.

5.2 30 méteres gyorsfutás (X/7) (3. táblázat, 2. táblázat)

Annak ellenére, hogy az átlag és szórás értékekben a két csoport között jelentős eltérés nincs, és a diagram a kísérleti tanulók homogenitását jelzi, teljesítményük gyengébb. Az eredmény a tervező munka azon fogyatékosságait jelzi, melynek során a gyorsaság fejlesztését nem tekintettük kiemelt feladatnak. A közreműködő pedagógusok figyelmét és energiáit is lekötötték egyéb, fontosabbnak tartott fejlesztési és nevelési feladatok.

5.3 Távolugrás (X/6) (4. táblázat, 2. táblázat)

A lokomotoros gyorsaság fejlesztésének fogyatékosságai ezen a területen is tapasztalhatók. A táblázat statisztikai próbái a kontroll tanulók nem szignifikáns, de jobb teljesítményét mutatják. A tervezőmunka hibái mellett azt azonban meg kell említenünk, hogy a kísérleti iskolákban a végtaggyorsaság fejlesztésének a lehetőségei csak szerény mértékben álltak rendelkezésünkre.

5.4 Labdaadogatás (4. táblázat, 2. táblázat)

Jobb láb (X/9), bal láb (X/10).

Érdekes és csak feltételesen magyarázható jelenséggel állunk szemben. A jobb lábbal végzett labdaadogatásban a kontroll tanulók nem jelentősen, de jobbat produkáltak, a bal lábas tevékenységnél viszont a kísérleti tanulók teljesítménye szignifikánsan jobb. A kísérleti programban kiemelt feladatnak tekintettük az ügyetlen oldal fejlesztését a transzfer hatás miatt, és praktikus okokból is. A hazai gyakorlatban ebben az életkorban csupán az ügyes oldal koordinációs fejlesztése folyik. A szabadidős ösztönös fejlesztésben is ez a ha-

PAGE 2

DIFFERENCES ON SINGLE VARIABLES

Négyütemű gyakorlat

Tempótartás

| | | |

4. táblázat

PAGE 3

DIFFERENCES ON SINGLE VARIABLES

Távolugrás

* X(8) * VARIABLE NUMBER 8

STATISTICS		P-VALUE	DF
T (SEPARATE)	-0.94	0.3436	293.4
T (POOLED)	-0.95	0.3447	302
F(FOR VARIANCES)			
LEVENE	6.50	0.0113	1, 302

	GROUP 1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	261.8618	266.3381
STD DEV	38.1630	44.1559
S.E.M.	3.0753	3.6053
SAMPLE SIZE	154	150
MAXIMUM	340.0000	365.0000
MINIMUM	80.0000	135.0000

1 *17.0000(N= 154)

```
                    H
                   HH  H
                  HHHHH
                 HHHHHH
               HHHHHHHH
   H   H HHHHHHHHHHHHH
MIN----------------------MAX
```

AN H = 5 CASES

2 *LAST (N= 150)

```
                    X X
                  X  X X
                 XXXXXX
               X XXXXXXXX
    XX XXXXXXXXXXXXX
MIN----------------------MAX
```

AN X = 5 CASES

Labdaadogatás

Jobb láb

* X(9) * VARIABLE NUMBER 9

STATISTICS		P-VALUE	DF
T (SEPARATE)	-1.06	0.2910	297.9
T (POOLED)	-1.06	0.2904	302
F(FOR VARIANCES)			
LEVENE	0.00	0.9617	1, 302

	GROUP 1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	1.8117	1.9133
STD DEV	0.7984	0.8742
S.E.M.	0.0643	0.0714
SAMPLE SIZE	154	150
MAXIMUM	3.0000	3.0000
MINIMUM	0.0	0.0

1 *17.0000(N= 154)

```
          H
          H
          H
          H
          H
          H     H
          H     H
          H     H
H         H     H
MIN----------------MAX
```

AN H = 13 CASES

2 *LAST (N= 150)

```
          X
          X
          X
          X
          X     X
          X     X
          X     X
X         X     X
MIN----------------MAX
```

AN X = 13 CASES

Bal láb

* X(10) * VARIABLE NUMBER 10

STATISTICS		P-VALUE	DF
T (SEPARATE)	0.09	0.9258	290.5
T (POOLED)	0.09	0.9257	302
F(FOR VARIANCES)			
LEVENE	7.12	0.0080	1, 302

	GROUP 1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	1.4091	1.4000
STD DEV	0.7722	0.9196
S.E.M.	0.0622	0.0751
SAMPLE SIZE	154	150
MAXIMUM	3.0000	3.0000
MINIMUM	0.0	0.0

1 *17.0000(N= 154)

```
          H
          H     H
          H     H
          H     H
H         H     H
H         H     H     H
MIN----------------MAX
```

AN H = 12 CASES

2 *LAST (N= 150)

```
          X     X
          X     X
          X     X
X         X     X
X         X     X     X
X         X     X     X
MIN----------------MAX
```

AN X = 12 CASES

Szalai teszt

Jobb kéz

* X(11) * VARIABLE NUMBER 11

STATISTICS		P-VALUE	DF
T (SEPARATE)	-1.56	0.1207	300.0
T (POOLED)	-1.56	0.1208	300
F(FOR VARIANCES)			
LEVENE	0.05	0.8272	1, 300

	GROUP 1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	156.0915	160.3661
STD DEV	24.1345	23.5816
S.E.M.	1.9592	1.9254
SAMPLE SIZE	152	150
MAXIMUM	238.0000	230.0000
MINIMUM	101.0000	107.0000

1 *17.0000(N= 152)

```
        HHHH
       HHHHHH
     HHHHHHHHHH
  HHHHHHHHHHHHHHHH  HH
MIN----------------MAX
```

AN H = 5 CASES

2 *LAST (N= 150)

```
          X
          X
        X XX
       XX XX XX
      XXXXXXXX
   XXXXXXXXXXXXXXXX
MIN----------------MAX
```

AN X = 5 CASES

T /SEPARATE/: D próba
T /POOLED/: T próba
F /FOR VARIANCES/: F próba

MEAN: ÁTLAG
STD DEV: SZÓRÁS
S.E.M: Átlaghiba
SAMPLE SIZE: a minta nagysága /N/

AN CASES. Egy jelre jutó megközelítő eset

tás érvényesül. Feltehetően a kísérleti tanulóknál az ügyetlen oldal koncentrált fejlesztése háttérbe szorította az ügyes oldal fejlesztését. Ezt elsősorban a lány tanulóknál tapasztaltuk, akiknél közismerten a láb koordináció gyenge, így többségüknél a bal láb lett az "ügyes". A transzfer hatás érvényesülését az eredmények nem mutatják.

5.5 Szalai teszt

Jobb kéz (X/11), bal kéz (X/12), ügyes kéz (X/13) (4., 5. táblázat, 2. táblázat)

A kísérleti tanulók jobb kéz teljesítménye szigorúan jobb, a bal és az ügyes kézé jobb. Az eredmény azért figyelemre méltó, mert a mérési feladatot a tanulók korábban nem gyakorolták. A kísérleti csoport képzésében viszont más blokkok programjaiban is jelentős szerepet kapott a manuális képességek, valamint a tempó és ritmusérzék fejlesztése. Az eredmények ennek érvényesülését jelzik. Szalai szerint az eredmény és a gyorsasági teljesítmény között szoros az összefüggés, és az egyéni jobb teljesítmény az eredendően ügyes oldalat jelzi. Az összefüggést nem tapasztaltuk, de több tanulónál eredményesebb volt az általa ügyetlennek minősített oldal. Ez azt jelzi, hogy a kényszerítő környezeti és társadalmi hatások gátolják a "balkezesség" kisgyermekkori kialakulását még akkor is, ha ott jobbak az adottságok és későbbi fejlesztési lehetőségek.

5.6 Labdavezetés

Jobb kéz (X/14), bal kéz (X/15) (5. táblázat, 2. táblázat).

A kísérleti tanulók eredménye mindkét területen szigorúan jobb. Az érvényben lévő alsó tagozatos tanterv is lehetőséget biztosít a labdával történő képességfejlesztésre, de a szerzők ezt nem tekintik fő feladatnak, csupán a játék egyik eszközének. Kísérleti programunkban a labdával való képességfejlesztésre különös gondot fordítottunk. Minden tanulónak műanyag labdát és lehetőséget biztosítottunk az általunk javasolt alapgyakorlatok egyéni kreatív továbbfejlesztésére.

5.7 Húzódkodás (X/16) (6. táblázat, 2. táblázat)

A kísérleti tanulók eredménye - nem szignifikánsan - gyengébb. Ennek oka feltehetően az, hogy a karhajlító és a nagy mellizom erősítését a kötélmászás rendszeres alkalmazásával igyekeztünk megvalósítani. Elkerülte figyelmünket az a jelenség, hogy a mászókulcsolás technikájának gyors elsajátítása háttérbe szorította az erőfejlesztés. A mozgás gazdaságossá válása után a tanulók csupán ingerküszöb alatti erőkifejtéseket végeztek.

Az egyéni teljesítmények egyébként tanulságosak, és ellentmondanak a szakmai közgondolkodásnak. Egy fiú tanuló 17-es maximális teljesítménye mellett a lányoknál is akadtak 4-8-as teljesítmények. A jelenség vizsgálatánál azt tapasztaltuk, hogy a kiemelkedő eredmények mindig a szabadidős, elsősorban szülői

hatásra végzett egyéni fejlesztésnek a következményei.

5.8 Karhajlítás és -nyújtás mellső fekvőtámaszban (X/17) (7. táblázat, 2. táblázat)

A kísérleti tanulók eredménye szigorúan jobb. A feladatot a tanulók tanórai és szabadidős keretekben szívesen végezték. Teljesítményükben viszonylag rövid idő alatt jelentős javulást tapasztaltak, és ez rendszeres tevékenységre késztette őket. Az osztályon belüli versengés általános lett, és abban a lány tanulók is részt vettek. Itt is figyelemre méltóak a fantasztikusnak tűnő egyéni teljesítmények.

5.9 Kötélmászás (X/18) (6. táblázat, 2. táblázat)

A kötélmászást állandó gyakorlási anyagként alkalmaztuk. A mászókulcsolás elsajátítása alapvető követelmény volt, de nem tiltottuk az egyéni technika alkalmazását sem. Ennek megfelelően méréskor a tanuló a számára eredményesebb megoldást választhatta. Az első osztály befejezésével a tanulók többsége teljes magasságig fel tudott mászni, és nagy örömmel végezték a feladatot. A kísérleti tanulók eredménye szigorúan jobb, a csoportra jellemző átlag megközelíti a maximális 5 m-t. A hisztogramban a minimum és maximum értékek közötti elhelyezkedés mutatja a két csoport közötti különbséget.

5.10 Cigánykerék (X/19) (6. táblázat, 2. táblázat)

Az általános iskolai tantervben a cigánykerék előkészítése már az első osztályban megkezdődik, és a "módszeres" felépítés a negyedik osztályig tart. A szakmai közgondolkodásban kialakult eljárás helyett első osztályban elkezdtük a cigánykerék gyakorlását a kísérleti tanulóknál, döntően az utánzás módszerét alkalmazva. Többségük elfogadható módon elsajátította a feladatot, eredményük azért lett szignifikánsan jobb, mert a nullát teljesítők száma lényegesen kevesebb.

5.11 12 perces futás (Cooper-teszt) (7. táblázat, 2. táblázat)

Tűrőképesség (X/21) Hajrázóképesség, önmotíválás (X/22)
Teljesítmény (X/23)

Az aerob állóképesség fejlesztését hangsúlyozottan fontos feladatnak tekintettük. Ezt indokolták az életkornak megfelelő jó lehetőségek, a fokozott szellemi terhelés kompenzálása, és a kísérlet egyéb blokkjainak tevékenységét is támogató szociális képességek hatékony alakítása. A tanórai kereteken kívül építettünk az iskolai és a családi körben eltöltött szabadidős lehetőségekre is. Az eredmények a kísérleti tanulók 0,001 %-on is szignifikánsan jobb teljesítményét mutatják. A hisztogramok, a tűrőképesség és az önmotíválás minősítése azt mutatja, hogy a kísérleti tanulók többségének fejlesztése eredményes volt, és az egyéb blokkokban gyakorolt hatás itt is érvényesült. Az is egyértelművé vált, hogy a teljesítményben a pszichikus összetevőknek gyermekkorban nagyobb a jelentősége, mint azt a szakmai közvélemény feltételezi.

PAGE 4

DIFFERENCES ON SINGLE VARIABLES

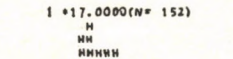
Bal kéz

* X(11) * VARIABLE NUMBER 12

STATISTICS		P-VALUE	DF
T (SEPARATE)	-1.98	0.0489	238.8
T (POOLED)	-1.98	0.0488	300
F(FOR VARIANCES)			
LEVENE	0.63	0.4292	1, 300

GROUP	1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	184.6047	192.5728
STD DEV	34.1041	35.8660
S.E.M.	.2.7664	.2.9284
SAMPLE SIZE	152	150
MAXIMUM	302.0000	320.0000
MINIMUM	101.0000	106.0000

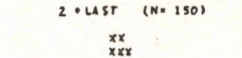
1 *17.0000(N= 152)



MIN----------MAX

AN H = 5 CASES

2 *LAST (N= 150)



MIN----------MAX

AN X = 5 CASES

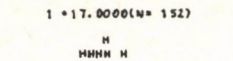
Ügyes kéz

* X(13) * VARIABLE NUMBER 13

STATISTICS		P-VALUE	DF
T (SEPARATE)	-1.81	0.0719	298.3
T (POOLED)	-1.81	0.0719	299
F(FOR VARIANCES)			
LEVENE	0.07	0.7912	1, 299

GROUP	1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	155.6244	160.6102
STD DEV	23.5981	26.2876
S.E.M.	1.9141	2.1.9897
SAMPLE SIZE	152	149
MAXIMUM	238.0000	230.0000
MINIMUM	101.0000	107.0000

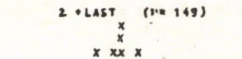
1 *17.0000(N= 152)



MIN----------MAX

AN H = 5 CASES

2 *LAST (N= 149)



MIN----------MAX

AN X = 5 CASES

Labdavezetés

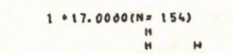
Jobb kéz

* X(14) * VARIABLE NUMBER 14

STATISTICS		P-VALUE	DF
T (SEPARATE)	1.06	0.2920	278.1
T (POOLED)	1.06	0.2902	302
F(FOR VARIANCES)			
LEVENE	12.68	0.0004	1, 302

GROUP	1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	2.1818	2.0800
STD DEV	0.7182	0.5449
S.E.M.	0.0579	0.0772
SAMPLE SIZE	154	150
MAXIMUM	3.0000	3.0000
MINIMUM	0.0	0.0

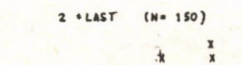
1 *17.0000(N= 154)



MIN----------MAX

AN H = 13 CASES

2 *LAST (N= 150)



MIN----------MAX

AN X = 13 CASES

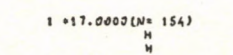
Bal kéz

* X(15) * VARIABLE NUMBER 15

STATISTICS		P-VALUE	DF
T (SEPARATE)	1.86	0.0512	272.7
T (POOLED)	1.97	0.0502	302
F(FOR VARIANCES)			
LEVENE	31.31	0.0000	1, 302

GROUP	1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	1.7662	1.5600
STD DEV	0.7652	1.0458
S.E.M.	0.0617	0.0854
SAMPLE SIZE	154	150
MAXIMUM	3.0000	3.0000
MINIMUM	0.0	0.0

1 *17.0000(N= 154)



MIN----------MAX

AN H = 13 CASES

2 *LAST (N= 150)



MIN----------MAX

AN X = 13 CASES

T /SEPARATE/: D próba
T /POOLED/: T próba
F /FOR VARIANCES/: F próba

MEAN: ÁTLAG
STD DEV: SZÓRÁS
S.E.M: átlaghiba
SAMPLE SIZE: a minta nagysága /N/

AN CASES. Egy jelre jutó megközelitő eset

6. táblázat

PART 6

DIFFERENCES ON SINGLE VARIABLES

Húzódzkodás

****
* X(16) * VARIABLE NUMBER 16
****

STATISTICS	P-VALUE	DF
T (SEPARATE) -1.66	0.0986	265.8
T (POOLED) -1.66	0.0973	301
F(FOR VARIANCES)		
LEVENE 12.45	0.0005	1, 301

GROUP	1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	2.0326	2.6266
STD DEV	2.5194	3.6112
S.E.M.	0.2037	0.2948
SAMPLE SIZE	153	150
MAXIMUM	11.0000	17.0000
MINIMUM	0.0	0.0

1 *17.0000(N= 153)

```
H
H
H
HH
HHHHH
HHHHHH HHH HH
MIN--------------------MAX
```

AN H = 10 CASES

2 *LAST (N= 150)

```
X
X
XX
XX
XXX
XXXXXX XXXXXX  X XXX
MIN--------------------MAX
```

AN X = 10 CASES

Karhajlitás és nyújtás mellső
************ tekvőtámaszban
* X(17) * VARIABLE NUMBER 17
****

STATISTICS	P-VALUE	DF
T (SEPARATE) 2.33	0.0207	286.1
T (POOLED) 2.33	0.0203	302
F(FOR VARIANCES)		
LEVENE 0.96	0.3275	1, 302

GROUP	1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	9.7404	7.5733
STD DEV	7.2063	8.9152
S.E.M.	0.5807	0.7279
SAMPLE SIZE	154	150
MAXIMUM	34.0000	34.0000
MINIMUM	0.0	0.0

1 *17.0000(N= 154)

```
H
HH
HHHHH
HHHHHH H
HHHHHHHH HHHH
MIN--------------------MAX
```

AN H = 8 CASES

2 *LAST (N= 150)

```
X
XX
XX
XXX
XXXXX
XXXXXXXX XXXXX    X
MIN--------------------MAX
```

AN X = 8 CASES

Kötélmászás

****
* X(18) * VARIABLE NUMBER 18
****

STATISTICS	P-VALUE	DF
T (SEPARATE) 5.86	0.0	290.8
T (POOLED) 5.88	0.0000	302
F(FOR VARIANCES)		
LEVENE 16.73	0.0001	1, 302

GROUP	1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	3.9091	2.6800
STD DEV	1.6622	1.9740
S.E.M.	0.1339	0.1612
SAMPLE SIZE	154	150
MAXIMUM	5.0000	5.0000
MINIMUM	0.0	0.0

1 *17.0000(N= 154)

```
                    H
                    H
                    H
                    H
                    H
H  H  H  H  H  H
MIN--------------------MAX
```

AN H = 16 CASES

2 *LAST (N= 150)

```
X                  X
X     X            X
X  X  X  X  X  X  X
MIN--------------------MAX
```

AN X = 16 CASES

Cigánykerék

****
* X(19) * VARIABLE NUMBER 19
****

STATISTICS	P-VALUE	DF
T (SEPARATE) 1.96	0.0505	298.4
T (POOLED) 1.97	0.0503	302
F(FOR VARIANCES)		
LEVENE 2.12	0.1469	1, 302

GROUP	1 *17.0000	2 *LAST
MEAN	1.4480	1.2133
STD DEV	0.9970	1.0843
S.E.M.	0.0803	0.0885
SAMPLE SIZE	154	150
MAXIMUM	3.0000	3.0000
MINIMUM	0.0	0.0

1 *17.0000(N= 154)

```
      H
      H
      H
H     H     H     H
H     H     H     H
H     H     H     H
MIN--------------------MAX
```

AN H = 11 CASES

2 *LAST (N= 150)

```
X
X     X     X
X     X     X     X
X     X     X     X
MIN--------------------MAX
```

AN X = 11 CASES

T /SEPARATE/: D próba
T /POLED/: T próba
F /FOR VARIANCES/: F PRÓBA

MEAN: ÁTLAG
STD DEV: SZÓRÁS
S.E.M: átlaghiba
SAMPLE SIZE: a minta nagysága /N/

AN CASES. Egy jelre jutó megközelitő eset

PAGE 6

DIFFERENCES ON SINGLE VARIABLES

12 perces futás Tűrőképesség

* X(21) < VARIABLE NUMBER 21

STATISTICS		P-VALUE	DF
T (SEPARATE)	3.67	0.0003	291.6
T (POOLED)	3.68	0.0003	300
F(FOR VARIANCES) LEVENE	0.11	0.7395	1, 300

GROUP	1 =17.0000	2 =LAST
MEAN	2.3552	2.0266
STD DEV	0.7132	0.8350
S.E.M.	0.0579	0.0682
SAMPLE SIZE	152	150
MAXIMUM	3.0000	3.0000
MINIMUM	0.0	0.0

1 =17.0000 (N= 152)

MIN----------MAX

AN H = 13 CASES

2 =LAST (N= 150)

MIN----------MAX

AN X = 13 CASES

Önmotiválás

* X(22) < VARIABLE NUMBER 22

STATISTICS		P-VALUE	DF
T (SEPARATE)	3.23	0.0014	298.9
T (POOLED)	3.23	0.0014	300
F(FOR VARIANCES) LEVENE	6.76	0.0098	1, 300

GROUP	1 =17.0000	2 =LAST
MEAN	2.2894	1.9933
STD DEV	0.7774	0.8151
S.E.M.	0.0631	0.0666
SAMPLE SIZE	152	150
MAXIMUM	3.0000	3.0000
MINIMUM	0.0	0.0

1 =17.0000 (N= 152)

MIN----------MAX

AN H = 14 CASES

2 =LAST (N= 150)

MIN----------MAX

AN X = 14 CASES

Teljesitmény m-ben

* X(23) < VARIABLE NUMBER 23

STATISTICS		P-VALUE	DF
T (SEPARATE)	8.49	0.0	277.5
T (POOLED)	8.50	0.0000	300
F(FOR VARIANCES) LEVENE	13.90	0.0002	1, 300

GROUP	1 =17.0000	2 =LAST
MEAN	2182.1104	1855.3814
STD DEV	285.1821	376.8643
S.E.M.	23.1313	30.7708
SAMPLE SIZE	152	150
MAXIMUM	2960.0000	2650.0000
MINIMUM	1510.0000	1050.0000

1 =17.0000 (N= 152)

MIN----------MAX

AN H = 5 CASES

2 =LAST (N= 150)

MIN----------MAX

AN X = 5 CASES

NUMBER OF INTEGER WORDS OF STORAGE USED IN PASSSDING PROBLEM 1970
CPU TIME USED 4.816 SECONDS

T /SEPARATE/: D próba
T /POOLED/: T próba
F /FOR VARIANCES/: F próba

MEAN: ÁTLAG
STD DEV: SZÓRÁS
S.E.M: átlaghiba
SAMPLE SIZE: a minta nagysága /N/

AN CASES. Egy jelre jutó megközelitő eset

A Cooper-tesztben tapasztalt teljesítmény, a két csoport közötti eltérés átlagban, szórásban és a matematikai-statisztikai próbák eredményei azt mutatják, hogy a hároméves kísérlet kiemelkedő eredménye ezen a területen tapsztalható. A közel tíz tanuló jelentős teljesítménye ellenére a legnagyobb eredménynek azt tartjuk, hogy a nagyon gyenge kondicionális állapotban lévő tanulókat sikerült a közepes szintre fejleszteni. A minimális 1510 m körüli teljesítmények száma kevés, és a hisztogram jelzi a csoport homogenitását. Az országos állapotra utaló kísérleti csoportnál lényegesen alacsonyabb (1050 m) a minimum teljesítmény, és az a körül teljesítők száma magas. Ezeknek a tanulóknak a gyermekkori alapozása nem történt meg. Nagy valószínűséggel a civilizációs, elsősorban a szív és érrendszeri és a légzőszervi betegségek kialakulásának a feltételei itt adottak.

6. Összegezés, javaslatok

A kísérletet azért tartjuk jelentősnek, mert hároméves program alkalmazásával az alsó tagozatos tanulók fejlesztési lehetőségeit kutatta. Ismereteink szerint ez hazánkban egyedülálló. A vizsgálatokat végzettek többsége ugyanis állapotmérésével javasolt teljesítményszinteket. Ezek azért megbízhatatlanok, mert a fejlesztés következtében a gyermekkori pszicho-fiziológiai alkalmazkodási plaszticitás esetenként meglepő. Jogosan feltételezhetjük, hogy az ősi, természetes állapothoz való visszatérésnek a lehetőségei ekkor még adottak. A kiemelkedő egyéni teljesítmények alaposabb vizsgálata is arra utal, hogy az esetek többségében nem különleges adottságról van szó, hanem családi hatásokról. Felismerve a gyermeket fenyegető egészségügyi veszélyeket és a megelőzés lehetőségét, több szülő gyermekét rendszeres kondicionálásra késztette, a fejlesztő feladatot gyakran családi keretben végezve. Mindezeket figyelembe véve, nem csupán a mért eredményekre, hanem a fejlesztő tevékenységben szerzett ismeretekre és adatokra is építve foglaljuk össze tapasztalatainkat és javaslatainkat.

6.1 Az aerob állóképesség

Fejlesztését elsősorban a kezdetben 8, majd 12-15 perces futásokkal igyekeztünk megvalósítani. Építettünk az egyéb játékos és szabadidős lehetőségekre is. A gyermekek többsége sokat rollerozott, görkorcsolyázott, kerékpározott és focizott. A délutáni időszakban a tanulóknak kötelezően két órát kellett a szabadban tartózkodni, és ez jó lehetőséget biztosított a fejlesztésre. A tanulók tevékenységét két pedagógus irányította, munkájukat összehangolták. Így ha a tanórai állóképességi fejlesztésre nem jutott elegendő idő, akkor a délutáni foglalkozásokat vezető pedagógus gondoskodott a pótlásról. A kísérlet kezdeti szakaszában az intenzív fejlesztés nehezen valósult meg. A közreműködő pedagógusok ragaszkodtak korábbi beidegződéseikhez, melyeket a tanultakhoz való ragaszkodás és a tekintélytisztelet határozott meg. A tanulók tűrőképessége is gyenge volt kezdetben, a kudarc veszélye fenyegetett. Meglepő módon a fordulat először a tanulóknál következett be, teljesítményük 2-3 hét alatt jelentősen javult. Akkor ezt csupán a gyermekkori intenzívebb biológiai alkalmazkodás jeleként értékeltük. A későbbiekben a körültekintőbb vizsgálatok után felismertük, hogy több szociális képesség, elsősorban a tűrőképesség kisgyermekkorban hatásosan és viszonylag rövid idő alatt fejleszthető. Ezek szín-

vonala döntően meghatározza a teljesítményt. Az eredmények birtokában a gyermekkori fejlesztés lehetőségeiről többet tudunk, mint korábban.
Azt azonban jogosan feltételezhetjük, hogy a valódi lehetőségek az általunk tapasztaltaknál jobbak.

Kísérleti eredményeink és jelenlegi ismereteink alapján a kielégítően fejlett tanulók 12 perces közepes - jó futóteljesítménye a következő:

Osztály	Fiú	Lány
1.	1800 - 2100 m	1700 - 1900 m
2.	2100 - 2300 m	1900 - 2100 m
3.	2300 - 2800 m	2100 - 2500 m
4.	2500 - 3100 m	2300 - 2700 m

6.2 Az izomerő

Mint már jeleztük, a gyermekkori izomerő hatékony fejlesztést a szakmai közvélemény nem tartja kívánatosnak. Az irodalmi utalások is a 10-12 évet említik alsó határként az erőedzésben és a maximális erőkifejtést gyermekeknél nem ajánlják. Pedig a gyenge végtag és törzsizomzattal rendelkező gyermek a húzódzkodási, vagy mellső fekvőtámaszban a karhajlítási és -nyújtási kísérleteknél maximális erőkifejtést, illetve fejlesztést végez. Az alkalmazkodás létrejöttével a feladat rendszeres ismétlése még egy ideig létrehozza a hipertrófiát, majd a korábban alkalmazott inger hatástalan marad, illetve minőségi átalakulással már másik képességet, jelen esetben az erőállóképességet fejleszti. Ezt a jelenséget csak a kísérlet befejező szakaszában ismertük fel, ezért erőfejlesztő tevékenységünk nem érte el a kívánatost. További gátló tényező volt a kötélmászásnál kialakult gazdaságos technika, ami nem kényszerítette a tanulókat kellő erőkifejtésre. Azt is meg kell említenünk, hogy a közreműködő pedagógusok figyelmét is egyéb feladatok megoldása kötötte le. Mindezek következtében a kísérleti és kontrollcsoportok erőteljesítményében lényeges különbséget nem tapasztaltunk.

A 3. és 4. osztályos lány tanulók teljesítményénél a prepubertás kor tüneteinek jelentkeztével fontos fejlesztési feladat a relatív erőteljesítmény tartása. A későbbiekben, a serdülő korban és az után, közismert jelenség a lányoknál a karizmok relatív erejének rohamos csökkenése. Ez rendkívül káros jelenség, ami szakszerű gyermekkori fejlesztéssel fékezhető, esetleg megállítható.

Az izomerő megfelelő állapotával és a gazdaságos technika kialakításával - a betegesen kövér tanulók kivételével - a harmadikos tanulók kötélmászásban teljesíthetik az 5 m-t. A kísérletben tapasztalt jelenséget elkerülendő, javasoljuk az erőlködés nélküli teljesítés után a lefelé történő függeszkedési (ereszkedési) kísérletek megkezdését.

Az átlagokat, de elsősorban a kísérleti és kontroll tanulók egyéni fejlesztését követő teljesítményeket figyelembe véve a következő ajánlásokat tesszük:

Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és-nyújtás

Osztály	Fiú	Lány
1.	2 - 3	1 - 2
2.	3 - 6	2 - 4
3.	6 -12	4 - 8
4.	10 -20	8 -15

Nyújtott karú függésből húzódzkodás

Osztály	Fiú	Lány
1.	1 - 3	1 - 2
2.	2 - 5	2 - 3
3.	5 - 8	3 - 4
4.	6 -12	3 - 4

A vékony testalkatú és megfelelő izomzatú 3-4. osztályos lánytanulók teljesítménye a jelzett értéknél természetesen jelentősen több is lehet.

6.3 Gyorsaság

A lokomotoros gyorsaság fejlesztését sem sikerült a kívánatos mértékben megoldanunk. A mozdulat és reagálás gyorsasági teljesítményekben a kísérleti tanulók eredményei jobbak, de ezek sem kielégítők.

A fejlesztéshez változatos, kötött és játékos formákat ajánlunk. Ilyenek: 20 - 60 m-es gyorsfutások, enyhe lejtőn történő futások, rajtgyakorlatok és egyéb fény- és hangingerre történő reagálások, a gyorsaság különféle formáit fejlesztő játékok. Kis áttételű gyermekkerékpárokon gyors pedálhajtások, és egyensúlygyakorlatoknál gyakori egyensúlyvesztések létrehozásával a korrekciókra való törekvés.

Az egyéni teljesítményeket is figyelembe véve megkíséreljük két területen a 3-4. osztály közepes-jó normáit közölni.

30 méteres gyorsfutás

Osztály	Fiú	Lány
3.	5,8 - 6,1 mp	5,9 - 6,3 mp
4.	5,7 - 5,9 mp	5,9 - 6,2 mp

Távolugrás

Osztály	Fiú	Lány
3.	280 - 310 cm	260 - 290 cm
4.	300 - 320 cm	260 - 300 cm

6.4 Koordinációs képességek, mozgástanulás

A már említett koordinációs faktorok fejlesztésére fokozott gondot fordítottunk, és a tervezett feladatokat a közreműködő pedagógusok eredményesen megoldották. Azoknál a tevékenységeknél, ahol a jelzett faktorok szerepet játszanak, kísérleti tanulóink eredményesebbek voltak.

A fejlesztést változatos labdagyakorlatokkal, játékos, de gyakran bonyolult feladatmegoldásokkal végeztük, építve az egyéni megoldásokra, a tanulók kreativitására és fantáziájára. A tudati gát* kialakulása előtt eredményesen megoldottak olyan bonyolult feladatokat is, mint a tigrisbukfenc, az előre szaltó habszivacs szőnyegen fenékre, illetve talpra, a flop technika előkészítő gyakorlatai, bonyolultabb egyensúly gyakorlatok stb.

6.5 A kísérlet során szerzett jelentősebb tapasztalatok

A szociális képességek fejlesztése eredményes volt. Ezt magunk is tapasztaltuk, de jelezték az egyéb blokkokban közreműködő pedagógusok is. Fejlődött szorgalmuk, kitartó, tűrő- és küzdőképességük, aktivitásuk, önállóságuk, döntő és helyzetfelismerő képességük, ön- és társértékelésük, önmotiváló képességük, bátorságuk és humorérzékük. A kísérlet befejező szakaszában a siker és sikertelenség érzését fel tudták dolgozni. A negatív attitűdök megszüntetése is eredményes volt. Említésre méltó a nagyképűség, az önzés, az árulkodás és a kegyetlenség fokozatos eltűnése a gyermeki megnyilvánulásokból.

A tanulók szervezetének edzése, ellenállóképességük növelése is hatékony volt. Ezt igazolta az a jelenség, melyet több alkalommal is tapasztaltunk: az influenzajárványok időszakában az iskolák tanulóinak többsége, 30-60 %-a hiányzott. A kísérleti osztályokban ez az arány sohasem érte el a 10 %-ot.

Az önálló és tudatos fejlesztést már a 2. osztályosok többsége eredményesen végezte. A hízásra hajlamos, kövér tanulók többsége tartózkodott a szénhidrátok fogyasztásáról, és rendkívül aktívak voltak a tanórai és azon kívüli tartós futásokban.

Egyértelművé vált az is, hogy a hatásos képességfejlesztést csupán tanórai keretekben nem lehet megvalósítani. A szülők többségével sikerült a jó együttműködést kialakítani, ami a hatékonyságot nagymértékben növelte.

A közreműködő pedagógusok munkájukat lelkiismeretesen és nagy felelősségtudattal végezték. Azt azonban mindenképpen meg kell említeni, hogy a korszerűsítést célzó feladatokkal való azonosulás elsősorban a tanítónőknél volt tapasztalható. A testnevelő tanárok egy része hordozta a képzettségéből és az általános szemléletből eredő béklyókat. Nehezen tudták elfogadni például azt az elvet, hogy a gyengékkel való törődés legalább annyira fontos feladatuk, mint a kiemelkedő teljesítményekre való törekvés.

---

* A tudati gát a tapasztalatokra és ismeretekre épül, amely zavarja a veszélyesnek tűnő mozgások tanulását.

7. Ajánlások

Az alapállóképesség gyermekkori fejlesztése jelentős szerepet játszik a szív és érrendszeri, valamint a légzőszervi betegségek megelőzésében. Ezért ennek megoldása a szomatikus nevelés elsőrendű feladata.

Az izomerő és a gyorsaság fejlesztésének is jók a feltételei az alsó tagozatban annak ellenére, hogy a fejlesztés kritikus szakasza nem erre az életkorra esik.

Kívánatos a gyermekkori mozgástanulással, az ideg-izom kapcsolatok alakításával kapcsolatos elvek alapos felülvizsgálata. Tapasztalataink szerint a gyermek bonyolultabb koordinációs feladatok elvégzésére is képes, mint amit a szakmai közvélemény feltételez.

A motoros képességek színvonalas fejlesztése az alsó tagozatban a tanulókat olyan előnyös pozicióba juttathatná, melyből a további fejlesztés a jelenleginél lényegesen hatékonyabb lenne. Ez egyaránt támogatná az egészségügy és az élsport törekvéseit.

A motoros képességek fejlesztését nem lehet elvonatkoztatni a szociális képességek fejlesztésétől, kölcsönhatásuk jelentős.

Az általános iskolában a tanulók szabadidejének közeli növekedése reális lehetőség. Ennek hasznos kitöltésére fel kell készülnünk. Mindezek megvalósításához biztosítani kell a személyi feltételeket. Ezt nem feltétlenül a testnevelő tanárok "leszakosításával", hanem a szakkollégiumi képzés korszerűsítésével és a végzettségnek megfelelő elhelyezkedéssel kell biztosítani.

Az alapvető tárgyi feltételek biztosítása is sürgős feladata az oktatásügynek. Amennyiben a létesítmények használata a rangsorolást kényszeríti, akkor az alsó tagozat mozduljon el az utolsó helyről.

A szomatikus nevelést végső pedagógusok munkájának értékelésekor a gyengét produkálók közepes szintre való fejlesztése legalább akkorra elismerést kapjon, mint a kiemelkedő teljesítmény elérése.

Az alsó tagozatban alkalmazható módszerekről a szakmai közvéleményben is meglehetősen hamis kép alakult ki. Az ún. határozott és kötött formák is eredményesen alkalmazhatók, az életkornak megfelelő játékosság módszerével. Ezt indokolja a terhelés differenciálása és szabályozása.

A testnevelési foglalkozások hangulata emelkedett és vidám legyen még akkor is, ha az órák egy részében "komoly", néha kellemetlen közérzettel járó feladatokat kell a tanulóknak megoldani.

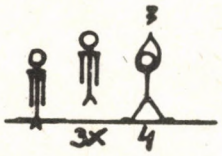
Az alsó tagozatos szomatikus nevelést irányító pedagógus alapvető feladata, hogy minden tanulónál keresse azt a területet, ahol annak optimálisak a lehetőségei és ott tanítványa szívesen és tudatosan tevékenykedik. A tevékenységhez való érzelmi kötődésnek ez alapvető feltétele.

TESTNEVELÉS

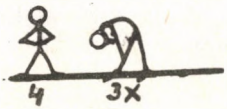
Adatfelvételi és feldolgozási útmutató

1. Három 4 ütemű szabadgyakorlat

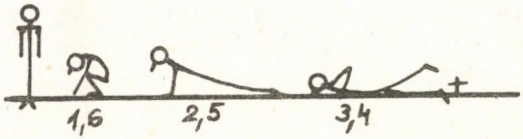
1.1 Kiinduló helyzet: alapállás. Szökdelés 3 x zárt lábbal (1, 2, 3) ugrás (4).



1.2 Kiinduló helyzet: terpeszállás, csípőre. Törzshajlítás 3 x előre talajérintéssel, (1, 2, 3) kiinduló helyzet (4).



1.3 Kiinduló helyzet: alapállás. Ereszkedés guggolótámaszba (1), ugrás hátra mellső fekvőtámaszba (2), karhajlítás és bal láb emelés (3), karnyújtás és bal láb leengedése (4), ugrás előre guggolótámaszba (5), kiinduló helyzet (6). (Az ismétlésnél az ellenkező láb emelése történik!)



A tanulók a gyakorlatokat egyszeri bemutatás után vezényszóra, a vezénylő számolással történő ütemezésre végzik háromszor, majd folytatólagosan ütemezés nélkül, kétszer. A szóbeli közlés során erre fel kell hívni a tanulók figyelmét. Az értékelők egyszerre három gyermek munkáját figyelik úgy, hogy a többi azt nem láthatja, és a feladatot elvégzők nem találkozhatnak várakozó társaikkal. A feladatközlés gyakorlatonként történik, de az értékelést összesítve kell a felvételi lapra írni.

Értékelés

Tempótartás:

3 pont: az ütemezésnek és az ütemjellegnek megfelelő pontos végrehajtás, fejlett ritmusérzékkel.

2 pont: az ütemezéstől és az ütemjellegtől 1-2 esetben történő eltérés.

1 pont: az ütemezéstől és az ütemjellegtől való eltérés 4-6 esetben.

0 pont: a végrehajtás nem követi az ütemezést és nem az ütemjellegnek megfelelően történik.

Koordináció, lazaság:

3 pont: koordinált mozgás, hiba nélküli végrehajtás. A törzshajlítás előre helyzetben mély hajlás, nyújtott térdízülettel.

2 pont: kisebb koordinációs hibák, kétszeri tévesztés. A törzshajlítás előre helyzetben közepes mélységű hajlás, nyújtott térdízülettel.

1 pont: komolyabb koordinációs hibák, háromszori tévesztés. A törzshajlítás előre helyzetben közepes mélységű hajlás, enyhén hajlított térdízülettel.

0 pont: rendezetlen mozgás, 3-nál többszöri tévesztés. A törzshajlítás előre helyzetben közepes mélységű hajlás, hajlított térdízülettel.

Esztétikai jellemzők

3 pont: a gyakorlatok bemutatása közben a törzs, végtagok és a fej tartása esztétikus, a mozgás szépen kivitelezett és harmonikus.

2 pont: a törzs, a végtagok és a fej tartása kissé hanyag, a végtagokon lévő ízületekben a kívánatostól eltérő helyzet is létre jön 1-2 esetben.

1 pont: a törzs, a végtagok és a fej tartása hanyag, az ízületekben a kívánatostól eltérő helyzet kettőnél több esetben létre jön.

0 pont: széteső, csúnya mozgás.

2. 30 m-es gyorsfutás

A feladatot salakos vagy száraz bitumenes pályán egyszerre 3 tanuló végzi. A rajt- és a célvonalat, valamint az 1 m széles futósávot fehér krétával vagy festékkel kell jelölni, a távolságot acél mérőszalaggal kell mérni. Az indítást az osztálytanító vagy a testnevelő tanár is végezheti az atlétikai versenyeken használatos módon. Vezényszavak: Rajthoz! Vigyázz! Indulás: magastartásban végrehajtott tapsra. A célban három időmérő stopperórával méri az eredményt. Az

indulás állórajttal történik.

Értékelés: egész és tizedmásodperccel.

3. Távolugrás eredményre

15-20 m-es nekifutással, 50 cm-es elugró sávból történik az ugrás, háromszori kísérlettel. Az ugrás távolságát az elugró sávban hagyott "cipőorr"-nyomtól a homokban hagyott utolsó nyomig kell mérni. A legjobb eredményt értékeljük, cm-ben. A feladat közlését egyszeri bemutatás követi.

4. Labdaadogatás (passzolás) lábbal

A feladatot párokban végzik a tanulók, egymástól 6 m-re elhelyezkedve, egyenletes füves, salakos vagy bitumenes terepen, illetve a tornateremben. A feladat megoldásához a labdarúgásban használatos, "felnőtt" nagyságú labdát kell biztosítani. Az adagolást folyamatosan végzik a tanulók úgy, hogy a labda ne pattogjon, csak guruljon. A labda továbbítását, "belső"-vel kell elvégezni. Ha a labda pattogva érkezik, azt meg kell állítani. A feladat közlése és bemutatása közben erre a figyelmet fel kell hívni. A végrehajtás során először jobb, majd bal lábbal történik az adogatás, tanulónként 10-10 érintéssel.

Értékelés:

3 pont: a labda továbbítása folyamatos, a rugó láb a belső felületen érintkezik a labdával. A kitámasztó láb a rugást megelőzően az érkező labda mellé lép jó ritmusban. A rúgó láb mozgása "behatárolt", nem lendül előre. A tanuló a labdát pontosan a társa irányába továbbítja úgy, hogy az közepes sebességgel gurul, nem pattog.

2 pont: a labda továbbítása folyamatos, a rúgó láb a belső felületen érintkezik a labdával. A kitámasztó láb nem mindig lép a labda mellé, illetve rossz ritmusban találkozik azzal. A rúgó láb a labda után lendül. A labda 2 alkalommal pattog, és 2 alkalommal rossz irányba halad.

1 pont: a labda továbbítása a tanuló hibájából nem folyamatos, a labdát nem a rúgó láb belső felületével érinti. A labda legalább ötször jó irányba halad, és ötször gurul.

0 pont: teljesen hibás technikai végrehajtás, a labda csak véletlenszerűen halad jó irányba, az esetek többségében pattogva.

5. Szalai-teszt

Mechanikus (nem elektromos) továbbítású írógépet úgy kell beállítani, hogy a "kocsi" jobbra tolva, a 0 állásban legyen, és a 80. leütésnél a csengő jelezzen. A tanuló a továbbítókarra helyezi a mutató és a középső ujját (ha kívánja, a gyűrűset is) úgy, hogy az írógép előtt leül olyan magasságban, hogy az alkarja kb. vízszintes helyzetben legyen. Elkészülni, rajt! Vezényszóra rövid amplitudókkal ütögeti a továbbító kart, csengetésig. A 80 leütés idejét stopper órá-

val mérjük. A feladatot jobb és bal kézzel kell elvégezni. A közlés és bemutatás után 10-12 leütéses próbát végezhet a tanuló.

Értékelés: egész és tizedmásodperccel. A jobb-, illetve balkezességet a tanuló közlése után kell kódszámmal jelölni. (Ügyes az a kéz, amelyikkel több alapvető tevékenységet végez.)

6. Labdavezetés kézzel

A feladatot kosárlabdával, a tornateremben kell végrehajtani. Az induló vonaltól 8 m-re egy tömött labdát kell elhelyezni és azt jobbkezes vezetésnél jobbról balra, balkezesnél ellenkező irányban kell megkerülni, lassú futással. A feladatot mindkét kézzel kétszer végzi el a tanuló, az induló vonalról újra indulva. Bemutatást és rövid magyarázatot az értékelő végez.

Értékelés

3 pont: a labdát jól "birtokolja" a tanuló, futás és fordulás közben megfelelő irányba nyomja a labdát, fordulás közben súlypontját süllyeszti. A végrehajtás során figyelme "felszabadult", tekintetével csak felszínesen követi a labda mozgását. A kéz és a láb mozgása között jó a koordináció.

2 pont: a technikai végrehajtás megfelelő, de vezetés közben egyszer elveszti a labdát a tanuló. Fordulás közben súlypontját nem süllyeszti, a kéz és a láb koordinációjában kisebb hibák fedezhetők fel. Tekintetével többször ellenőrzi a végrehajtást.

1 pont: a labdát a tanuló merev csuklóval "pofozza", az kétszer elpattan tőle a kéz- és a lábmunka összhangja nem megfelelő. Figyelmével erősen a technikai végrehajtásra koncentrál.

0 pont: a labdát a tanuló merev csuklóval "pofozza", a kívánatosnál többször érinti. A labdavezetés közben a futás ritmusa változó, a labdát a két ismétlés során kettőnél többször elveszti. Mozgása merev, figyelmét a technikai végrehajtás teljesen leköti.

7. A húzódzkodások száma

Rögzített, 16 cm-nél nem nagyobb kerületű ovális vagy kör alakú vas vagy fa rúdon végezzék a feladatot a tanulók. A láb a feladat megkezdése előtt nem érintheti a talajt. A húzódzkodás akkor értékelhető, ha az áll elérte a felfüggesztési pontot. Felhasználható korlátkarfa, nyújtóvas, gyűrű, az udvaron poroló stb. Bordásfal nem alkalmazható. A feladatközlés és bemutatás után a tanulót fel lehet segíteni a szerre, és lefüggés után azonnal meg kell kezdeni a végrehajtást. A húzódzkodást mindig nyújtott karból kell indítani. A feladatot az értékelő bemutatja.

Értékelés: a szabályos végrehajtások száma.

8. Karhajlítások és nyújtások száma mellső fekvőtámaszban

A kiinduló helyzetben a kezek vállszélességben legyenek a talajon. A karhajlítás utolsó fázisában a mellkas 2-3 cm-re közelítse meg a talajt. Karnyújtás közben a gerinc ágyéki szakaszában hajlítás nem jöhet létre. A feladatot be kell mutatni.

Értékelés: a szabályos végrehajtások száma.

9. Mászás kötélre

A feladatot a kötél magastartásban történő megfogásával kell kezdeni. Indulásnál a fogás megváltoztatása nélkül fölugorhat a tanuló hajlított karú függésbe, majd a talpak szorításával megkezdi a mászást. A lábbal történő kulcsolási technikát a tanuló választhatja. A kötél 5 m hosszú legyen, méterenkénti jelöléssel. A feladatot be kell mutatni.

Értékelés: a kézzel megérintett magasság méterben.

10. Kézenfordulás oldalra

Alapállásból kéz- és láblendítéssel kezdi meg a feladat végrehajtását a tanuló. Az átfordulás jól látható vonalon történik úgy, hogy az induló kéz, majd a további talajfogások azon, vagy annak közelében történjenek. A feladatot be kell mutatni.

Értékelés:

3 pont: a végrehajtás szép testtartásban, jó ritmusban történik, a kéz- és lábérintések nem térnek el a vonaltól.
A talajt elhagyó lábfej "spiccel", a térd és csípőízület nyújtott.

2 pont: a végrehajtás szép testtartásban, megfelelő ritmusban történik, de a befejező lábérintés eltér a vonaltól. A boka, térd és csípőízületben enyhe hajlítások tapasztalhatók.

1 pont: a végrehajtás során a csípő- és térdízületben erős hajlítások jönnek létre, az érintések jelentősen eltérnek a vonaltól.

0 pont: az átfordulás nem jön létre, a tanuló guggolásba érkezik.

11. 12 perces futás (Cooper-teszt)

Az iskola udvarán, illetve az iskola környékén játszó vagy egyéb szabad területen kell a mérést lebonyolítani. A futóterületet acél mérőszalaggal kell kimérni, és 10 m-enként jelölni. A talaj füves, salakos, bitumenes vagy döngölt föld lehet, de feltétlenül sima, göröngymentes. A futás útvonala önmagában visszatérő legyen, éles kanyarok nélkül, 150-400 m-es kerülettel. Egyszerre 15-25 tanuló indulhat. A 12 perc leteltét sípszóval kell jelezni, és ekkor minden futó megáll. A mérést végzők a teljesített és jegyzett körök összegéhez hozzáadják az utolsó egész körön túl teljesített távolságot, méterre kerekítve. A megtett távolság megállapítását tanulóként kell elvégezni.

Értékelés:

11.1 Tűrőképesség

3 pont: a tanuló teljesítőképességének maximumát nyújtotta, a kellemetlen közérzet jelentkezésével sem csökkentette az iramot.

2 pont: a tanuló teljesítőképességének közel a maximumát nyújtotta, de időnként a futás iramát csökkentette a kellemetlen közérzet jelentkezésével.

1 pont: a tanuló a feladatot teljesítette, de a kellemetlen közérzet kezdeti jelentkezésével iramát csökkentette, rövid ideig sétált, cipőjét indok nélkül kötözte, társaihoz beszélt futás közben.

0 pont: a tanuló gyenge teljesítmény mellett a kellemetlen közérzet tűrésére nem törekedett, a futást gyakran abbahagyta, sétálva pihent. A futást csak többszöri felszólításra folytatta.

11.2 Hajrázóképesség, önmotiválás

3 pont: a feladat teljesítése közben erős elfáradási szakaszban iramát növelni is tudta, a befejező szakaszban a rendelkezésre álló tartalék energiáit is mozgósította.

2 pont: erős elfáradási szakaszban iramát tartani tudta, az utolsó fázisban megkísérelte a hajrázást, sebességét szerény mértékben növelve.

1 pont: a gyengülő iramot biztatás nélkül néhányszor gyorsította, de ezt a sebességet csak néhány másodpercig tudta tartani. Kísérletet tett a hajrázásra az utolsó szakaszban, de csak erős biztatásra tartotta iramát.

0 pont: az önmotiválásnak jeleit sem lehetett tapasztalni, az utolsó szakaszban a futást abbahagyta, sétált.

11.3 A teljesítmény meghatározása m-ben

Amennyiben a tanuló 1000 m-t nem tudott teljesíteni, az első négyzetbe nullát kell írni.

A méréshez a következő eszközöket és feltételeket kell biztosítnai:

1. A szabadgyakorlatok bemutatásához olyan helyiség kell (lehetőleg a tornaterem), ahol egyszerre 9 tanuló végezheti a feladatot úgy, hogy azt társaik nem látják.

2. Salakos vagy bitumenes területen 30 m-es távolságon 3 futósáv 70-80 cm szélességben, rajt- és célvonalakkal, jól láthatóan jelölve. A célvonal után 8-10 m-es "kifutóterületet" kell biztosítani.

3. Távolugráshoz szükséges homokgödör, legalább 15 m-es nekifutó sávval. Ásó, gereblye és mérőszalag, jól látható mértékjelölésekkel.

4. Labdapasszolásoz legalább 6x4 m-es sima felületű füves, salakos vagy bitumenes terület. A feladat tornateremben is megoldható, ha a forgatókönyvben jelzett mérési tervet nem zavarja. 2 db futball-labda.

5. 1 db mechanikus irányítású (nem elektromos) írógép úgy beállítva, hogy az induló 0 ponttól a 80. leütésnél csöngessen.

6. Labdavezetéshez a tornateremben 10x4 m-es szabad terület. 2 tömött labda 2 kosárlabda, megfelelő levegőnyomással.

7. Húzódzkodáshoz korlátkarfa, nyújtó vagy egyéb, 16 cm-nél nem nagyobb kerületű fa vagy vasrúd. Ezek hiányában gyűrű is alkalmazható. Az eszköz olyan magas legyen, hogy a tanuló lába nyújtott karú függésnél ne érje a talajt.

8. 2 db 5 m magas mászáshoz szükséges kötél, méterenként jelölve.

9. Füves, salakos, bitumenes vagy sima, sártól mentes földes talajon önmagába visszatérő, a belső futósávon 10 m-enként jelölt, 150 m-nél nem rövidebb futóterület.

10. A 12 perces futóterület jelöléseinek és távolságának ellenőrzéséhez szükséges 25 nagy 50 m-es mérőszalag.

JEGYZETEK

1. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1981.

2. Győri P.: Óvodások kondicionális képességeinek fejlődése kísérleti és kontrollcsoportokban. Óvodások szomatikus nevelése. Tudományos Konferencia. Veszprém. 1986.

3. Barabás A.: A 6-10 éves korú gyermekek fizikai teljesítőképessége. Óvodások szomatikus nevelése. Tudományos Konferencia. Veszprém. 1986.

4. Testnevelés. Egységes jegyzet a tanítóképző főiskolák számára. Tankönyvk. Bp. 1982. 43-69. p.

5. Vermes K.-né: Az ugróerő fejlesztése az alsó tagozatban. TF. BP. 1987. Egyetemi doktori disszertáció.

6. Pandurics I.: Az izomerő fejlesztésének lehetőségei a 6-10 éves tanulóknál. TF. Bp. 1985. Egyetemi doktori disszertáció.

7. Zsolnai J.: A képességfejlesztő iskoláért. Oktatáskutató Intézet. Bp. 1983.

8. Bakonyi F. - Nádori L.: Az állóképesség életkori szintjei 4-12 éves korban. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, Bp. 1980. 22. 5-27.)

OZSVÁTH, Ferenc

The capability-development's results of the lower section-pupils by a 3-years programme

The Research Institute for Education has began an experiment for talent-development on several special fiels in 1980. Then I have got commission to lead the block of physical education and of game. Making the research programme we were concerned us with following questions:

- in how much is it possible to develop the staying power, the muscularity and the speedness in childhood.
- whether the basic and developing possibilities were better as the professional public opinion supposes in learning the co-ordinating capabilities and the exercises.
- whether there were possibility to develop the social capabilities, to stop the negative attitudes by modern methods in the course of the capability-development.

It has been supposed, that a development possibility is better given in childhood in the above mentiones categories, than it is accepted by the professional public opinion. Further more, it has been supposed, that the efficient basic development produces advantageous changes in the organs, which could serve for prevention of several illnesses in adult age.
The results, the imperfectnesses and the experiences of the 3-years-programme for capability-development are reported in our study.

ОЖВАТ, Ференц

Результаты развития способностей в начальных классах с применением трёхлетней исследовательской программы

Институт Изучения Обучения Начал свой опыт для развития способностей в разных специальных областях в начале 1980-х годов. Тогда я получил поручение для ведения блокка игры и физвоспитания. Во время подготовления исследовательской программы нас интересовали следующие вопросы:

-- в какой мере возможно развивать выносливость, силу мышцы и быстроту в детском возрасте.
-- в оформлении координационных способностей и в обучении движений могут ли быть лучшим основатеьные и развивающие возможности, чем это предполагается по мнению специалистов.
-- с применением современных методов имеется ли возможность в процессе развития способностей разбивать социальные способности и ликвидировать негативных аттитюдов.

Предположим,что на указанной территории имеются лучшие результаты для тетского развития, как это принято по мнению специалистов.Предположим в дальнейшем и то, что эффективное развитие основ приведёт к позитивным изменениям в таких системах органов которые могут служить предотвращению нескольких болезней взрослого поколения.

В статье мы докладываем о результатах, недостатках и о накопленном опыте трех-годичной программы развития способностей.

NAGYNÉ KOVÁCS Ildikó

KIEGÉSZÍTŐ GONDOLATOK AZ ALSÓ TAGOZATOS TANULÓK KÉPESSÉGFEJLESZTÉSÉNEK EREDMÉNYEI HÁROMÉVES KÍSÉRLETI PROGRAM ALKALMAZÁSÁVAL CÍMŰ TANULMÁNYHOZ

Mindazok figyelmét szeretném felhívni a fent említett cikkre, akik szívükön viselik ifjúságunk sorsát. Nemcsak szívükön viselik, hanem jobbító szándékkal tenni is akarnak. Bíznak a változtatásban akár a tantervek anyagát illetően is.

Egy gyökeresen új szemlélettel állunk szemben, meg kell vele ismerkednünk, vitatkozni kell róla, mert komoly eszmecserére érdemes. Biztosan talál benne minden kollega olyan részt, amivel maradéktalanul egyet ért, amire már ő maga is gondolt, vagy esetleg tett is és olyat is, amiről szívesen vitatkozna, esetleg hagyva, hogy meggyőzzék.

Mindenekelőtt a "szociális képességek" fejlesztésére kell odafigyelnünk, mely új szinfoltja - régóta hiányzó színfolt a palettánkról - különösen azért, mert a negatív viselkedési formák megszüntetésére is irányul.

Valamennyien tapasztaljuk, hogy ez élő gond iskoláinkban. Ha csak figyelmesen végigolvassuk a felsoroltakat, a könnyebb felismerés miatt, valamint azért, hogy megtanítsuk gyermekeinket küzdeni ellene, már előre léptünk: például nagyképűség, önhittség, beképzeltség, önzés, agresszivitás, önkényeskedés, dacosság, feltűnni vágyás, bohóckodás, kérkedés, hazudozás, árulkodás, lenézés, kigúnyolás, kegyetlenség, kényelmesség, enervált magatartás.

Forduljunk bátran a jól bevált, emberformáló játékokhoz, ha bajban vagyunk az előbb felsoroltak miatt.

Minden kedves olvasóból szerző lehet, minden lelkes testnevelőből tantervíró válhat.

Biztatok mindenkit, elolvasva mondjon véleményt, tegye hozzá saját tapasztalatait, egészítse ki javaslataival nemcsak a jellemformáló játékokat illetően.

Fontos még - a gyakorló szakemberek véleménye abban is - hogy a koordinációs képességek fejlesztése terén is segítsenek. Mit gondolnak, milyen kiaknázatlan lehetőségeket rejt még számunkra a mozgástanulásban vagy az életre való felkészítésben?

Ha az iskoláskor kezdetén megteremtjük az alapozó fejlesztést, és az jól sikerül, könnyebb lesz a továbblépés felsőbb osztályokba. Ha az állóképességen, erőn és gyorsaságon kívül; az ügyességen belül a részek felé irányítjuk a figyelmet: például egyensúlyérzék, térérzékelés, izomérzékelés, tempó- és ritmusérzék, iram- és időérzékelés, távolságbecslés, futó, ugró-, dobó-, elkapó-, fogó-, rugó-, ütőügyesség, cselező és védekező képesség, valamint kéz- és lábügyesség; közelebb kerülünk célunk eléréséhez.

Itt tantervi vitára is van lehetőség, ma, amikor minden kimozdult régi merevségéből, a megszokottságból, mi is próbáljunk lépést tartani az idővel, mert igen nagy késésben vagyunk.

Hozzunk létre együtt egy rugalmas, értékes, leágazásokkal, választási lehetőségekkel ellátott alsó tagozatos testnevelési tantervet, olyant, mely túl mutat az előzőkön.

Kerüljön bele a szabadidő, a rekreáció, a sporttevékenységek előkészítése és fogadja el azt az elvet, hogy a gyermeknek kell középpontba kerülnie. Annak, hogy játszhasson, hogy kipróbálhassa erejét, ügyességét, rafináltságát, leleményességét, önállóságát, humorát, bátorságát, félelmét stb.

Hogy a sort megkezdjem, két fontos kiegészítést tennék:

1. Rohanó világunkban vissza kell pillantanunk értékes múltunkra és a jól bevált népi játékoknak helyet kell biztosítanunk a testnevelés tantervekben. Nem kizárólag a verseny jellegű sportjátékokra és a vetélkedőkre gondolok, hanem a jellemformálókra, a próbáratevőkre, melyek egyben játékkultúrát is adnak, melyek megtanították nagyanyáinkat viselkedni, küzdeni, kitartani, szerénynek maradni stb., és erkölcsi arculatuk kialakítását szolgálta. Ezen közben örömet szerzett nekik egyszerűségével, nagyszerűségével. Élményt adott e sorok ősszülő irójának is, mert sok természetes mozgásra adott alkalmat akár a patak partján, akár az erdőben játszottuk.

2. Rohanó világunkban előre kell pillantanunk a jövőre, meg kell tanítanunk gyermekeinket relaxálni, kikapcsolódni, pihenni, helyesen lélegezni, mert ha nem tesszük, tönkre teszi őket környezetük. Ne hagyjuk! Felelősek vagyunk értük!

SZKRIPKO, Anatolij Dmitrijevics

TECHNIKAI ESZKÖZÖK A HALLGATÓK TESTNEVELÉSÉBEN ÉS SPORTJÁBAN

A műszerépítés, műszerfejlesztés fő irányai a testnevelésben és a sportban:

- a tudományos kutatást szolgáló műszerek,
- automatizált irányítási rendszerek,
- edzőgépek és -készülékek az oktatás és az edzés számára,
- komplex berendezések a tömegsport számára (egészségparkok),
- regenerációt szolgáló műszerek, berendezések,
- bírói, illetve információs rendszerek. (1. táblázat)

A modern pedagógiai tudományok fejlődését nagyban befolyásolják az oktatás céltudatos, előremutató eszközei és módszerei, melyek a szellemi és kondicionális képességek tökéletesítését célozzák meg. Az új módszerek hatékonyságát az határozza meg, hogy mennyire felelnek meg korunk gyakorlati követelményszintjének.

A sportpedagógia aktuális problémája abban is áll, hogy kidolgozza a leghatékonyabb technikai eszközöket és felhasználja, alkalmazza az oktatási, illetve edzési folyamatban. A testnevelés elméletének és módszertanának ez az irányzata, mely a tudományok találkozásából alakult ki (pedagógiai, biomechanika, élettan, ergonómia, pszichológia stb.) egyik legfontosabb feladatának tartja a gyakorlatok optimális összefüggését. Ezek egy részét természetes fizikai megterhelés körülményei között, más részét pedig irányított kölcsönhatással, mesterségesen létrehozott közegben, edzőszerek segítségével, rádiótelemetrikus és programozó készülékekekkel, számítógépekkel irányított mozgási tevékenység rendszerében hajtják végre /Ratov, 5, Agasin, 2, Alabin és Szkripko, 1, Szkripko, 6, 7, Sukop és Böswart, 8/.

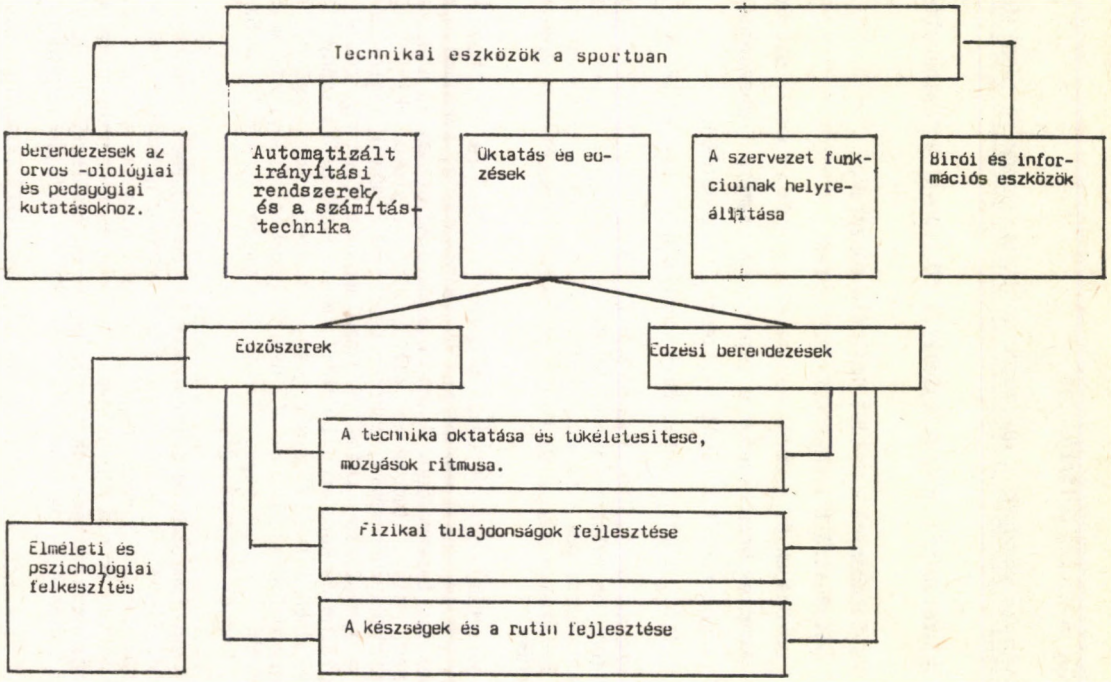
Az egyetemisták és főiskolások testnevelésében a technikai eszközök kidolgozásánál figyelembe kell venni a szervezetre gyakorolt pszichológiai hatást, a hallgatók konkrét tevékenységét, valamint a tantervek és a követelmények alapján a hagyományos és nem hagyományos eszközök és módszerek alkalmazásának arányait. A legszélesebb körben azok az edzőgépek és edzőeszközök terjedtek el, amelyek a motoros képességek és készségek fejlődését kívánják segíteni.

Az edzőgépek olyan visszajelzést biztosító technikai eszközök, amelyek segítségével a motoros képességek és készségek gyorsabb fejlesztését lehet elérni. Az edzőeszközök viszont az adott testgyakorlatok meghatározott struktúrában történő végrehajtását biztosító technikai eszközök a kölcsönhatás ellenőrzése nélkül.

Többéves kísérleteink eredményeként kidolgoztuk egy komplex edzőszer-rendszer alkalmazásának tudományosan megalapozott módszereit az egyetemisták és fő-

1. táblázat

A technikai eszközök osztályozása a sportban



iskolások edzése, testnevelése és tömegsportja számára. Kidolgoztunk olyan edzésterveket és vázlatokat, technikai eszközök elképzeléseit és szerkezetét, amelyek az oktatási intézmények sportjában felhasználhatók. Továbbfejlesztett műszeres eljárások segítségével vizsgáltuk az edzőszereken végrehajtott gyakorlatok biodinamikáját.

Rövidtávfutóknál a következő gyakorlatokat vizsgáltuk:

- ferde síkban megdöntött szeren lábfej hajlítása és feszítése (1. ábra),
- hasonfekve lábszár-hajlítgatások,
- hátonfekvésben egy gördülő kocsi lábbal való fellökése különböző terheléssel (2. ábra, 3/1-3. ábra),
- álló rajthelyzetben lábszárhajlítás és -feszítés,
- egy lábon állva combemelések és -süllyesztések terheléssel.

Az edzések során a többletterhek nagyságát a sportoló testtömegének arányában célszerű megadni:

- pedálos edzőgépen (1. ábra)	30 %
- hirtelen fékező (blokkoló) edzőgépen	30 %
- "rajtgépen"	50 %
- erőpadon "húzógéppel"	30 %
- "mozgókocsis" edzőgépen fellökések (3/1-8. ábra)	50 és 80 %

A vizsgálati személyek a gyakorlatokat maximális gyorsasággal, "végkimerülésig" kellett végezzék. A legnagyobb mozgásfrekvenciát a pedálos edzőgépnél figyeltük meg, a legkisebbet pedig a húzógépnél. A nehezék tömegének növelésével arányosan csökken a mozgások száma és gyakorisága.

A pulzusszám maximális értéke az I. osztályú sportolóknál a "mozgókocsis" edzőgépen 164/min, a II. és III. osztályú futóknál a "blokkoló" edzőgépen 173/min, a "rajtgépen" 171/min volt. A terhelés utáni egy percen belül a pulzusszám 120/min-re csökken. A "mozgókocsis" felugrások (3/4-6. ábra) gyakorlatainál a pulzus a terhelés utáni harmadik percben csökkent 120/min-re.

A dinamikus jellegű edzőgépes gyakorlatok összeállítására ajánlásainkat a pedagógiai kísérletek és a gyakorlati tapasztalatok alapján fogalmaztuk meg. (2. táblázat)

Az ilyen típusú edzőgépeken a mozgásgyakoriság alakulására jellemző a hullámzó görbe a gyakorlat végrehajtásának teljes ideje alatt, csupán a vége felé süllyed a görbe a kiinduló szint alá. A "rajtgépen" és a "húzógépen" a mozgásgyakoriság hullámzó jellege a legkevésbé jelentős. A "mozgókocsis" edzőgépen a láb és a kocsi érintkezésének ideje az ellökéskor 110 ± 0,6 ms, ami megfelel a rövidtávfutóknál a támaszfázis időtartamának. A mozgásgyakoriság alakulásának adatai alapján határoztuk meg a kontaktidő csökkentésének mértékét, ami a munkavégzés gyorsító zónájának felel meg.

2. táblázat

Edzőgépes gyorserő gyakorlatok edzésrendszere élvonalbeli rövidtávfutóknál

Gyakorlat	Mozdulatszám 10 s alatt	Terhelés időtartama (s)	Pulzusszám (1/min)	A nehezék tömege a testtömeg százalékában
1. Lábszárhajlítgatások erőpadon "húzógépen" ülésben, fekvésben	9	60	117	30
2. Combemelések és - süllyesztések hirtelen fékező (blokkoló) edzőgépen	8	45	140	50
	13	30	135	50
3. Láb- és törzshajlítás, ill. feszítés "rajtgépen"	8	35	124	50
4. Lábfej hajlítása és feszítése "pedálos" edzőgépen	22	120	115	30
5. Elrugaszkodás "mozgókocsis" edzőgépen	12	40	122	50
	11	50	126	80

A végzett vizsgálatok alapján kísérleti jelleggel alapvető módszertani eljárásokat dolgoztunk ki a futószalag alkalmazására a hallgatók oktatásában és a futók edzésében. Az első szakaszban a vizsgálati személyek megismerkednek a futószalaggal és elsajátítják a futótechnika alapjait. A futószalag sebessége ekkor 2-4 m/s. Lassú járás korlátba kapaszkodva, gyors járás kapaszkodva, majd korlátot elengedve, lassú futás az ilyenkor teljesítendő feladat. Az ismétlések száma négy. A gyakorlatok között három perces pihenőket iktatunk be. Futószalagon futás közben tanácsos előrenézni, nem "lehagyni" a szalagot, mert ez a tanulás közben eleséshez vezethet. Az I. sz. programnál a második szakaszban kezdődik a nehezékkel végzett edzés. A futás három sebességzónában történik programozás szerint. A futás sebessége 4, 5, 7 m/s, az időtartama 30, 20, 10 s. A II. sz. programban a futás sebessége 5, 7, 8 m/s, az időtartamok itt 25, 17, illetve 7 s. A feladatot kétszer ismétlik, 5-6 perces pihenővel. A harmadik szakaszban a sebesség meghaladja a természetes körülmények közötti maximumot (nehezékkel).

A futószalagos edzéseket célszerű az alapozó időszakban és a formábahozó időszakban alkalmazni, heti 2-3 alkalommal, más eszközökkel kombinálva.

Vizsgáltuk a kis elmozdulásos gyakorlatok (biomechanikai stimulációs módszer) hatását az ízületi mozgékonyságra és az egyes izomcsoportok erőparamétereire. A vizsgálatban 15 atléta vett részt. Karizom gyakorlatokat (stimulációt) végeztünk velük öt foglalkozás keretében. A versenyzők a következő gyakorlatokat végezték: hátsófüggésben lábhajlítás, pronáció és szupináció függésből előredőléssel, gyűrűn felső fogással előrerugózás. A gyakorlatokat 2-3 percig végeztettük, a vibrátor 4 mm-es kitérésekkel 16 és 20 Hz frekvenciával működött. A vibrációs edzés előtt és befejezése után mértük a váll és a felkar hajlítóinak és feszítőinak maximális erejét tenzometriás módszerrel és kézi dinamometriával. Emellett mértük a vállízület mozgékonyságát (circumductio) előre és hátra.

A kapott adatok statisztikai feldolgozása azt mutatta, hogy a vállízület mozgékonysága jelentősen megnőtt a gyakorlatok hatására és három hónapon át magas szinten maradt. Ugyanakkor azt is megfigyeltük, hogy általában javultak a karizmok erőparaméterei is. A legnagyobb javulást a felkarhajlítók és -feszítők, illetve az alkarfeszítők maximális erő paramétereiben tapasztaltuk.

Vizsgáltuk továbbá II. illetve III. osztályú atlétáknál a lábizmok hajlékonyságát, maximális erejét és gyorserő tulajdonságait kényszerrezgéses biostimuláció hatására (N = 10). A metodika szerint a kiinduló helyzet egy lábon állás, arccal a gép felé fordulva, a másik láb sarokkal a vibrációs felületre támaszkodik, a lábujjak behajlítva. Törzsdöntés előre a maximális teljesítmény 90-95 %-os amplitudójával. A térd nyújtott (6. ábra). A vibrátor magasságát úgy állítjuk be, hogy a sportoló egyéni adottságainak megfelelően kényelmesen helyezkedjen el és ne kelljen kézzel támaszkodnia. A gyakorlatot összesen 12 percig végeztetjük két részletben, közöttük két perces pihenővel. Mindkét sorozatnál három perc után lábcsere. A vibrációs felület frekvenciája 18-19 Hz, az amplitudó 4 mm. Két másodpercenként egy törzsdöntést végeztettünk. A stimuláció két héten át folyt, összesen hat foglalkozással, mindig az edzések befejező részében.

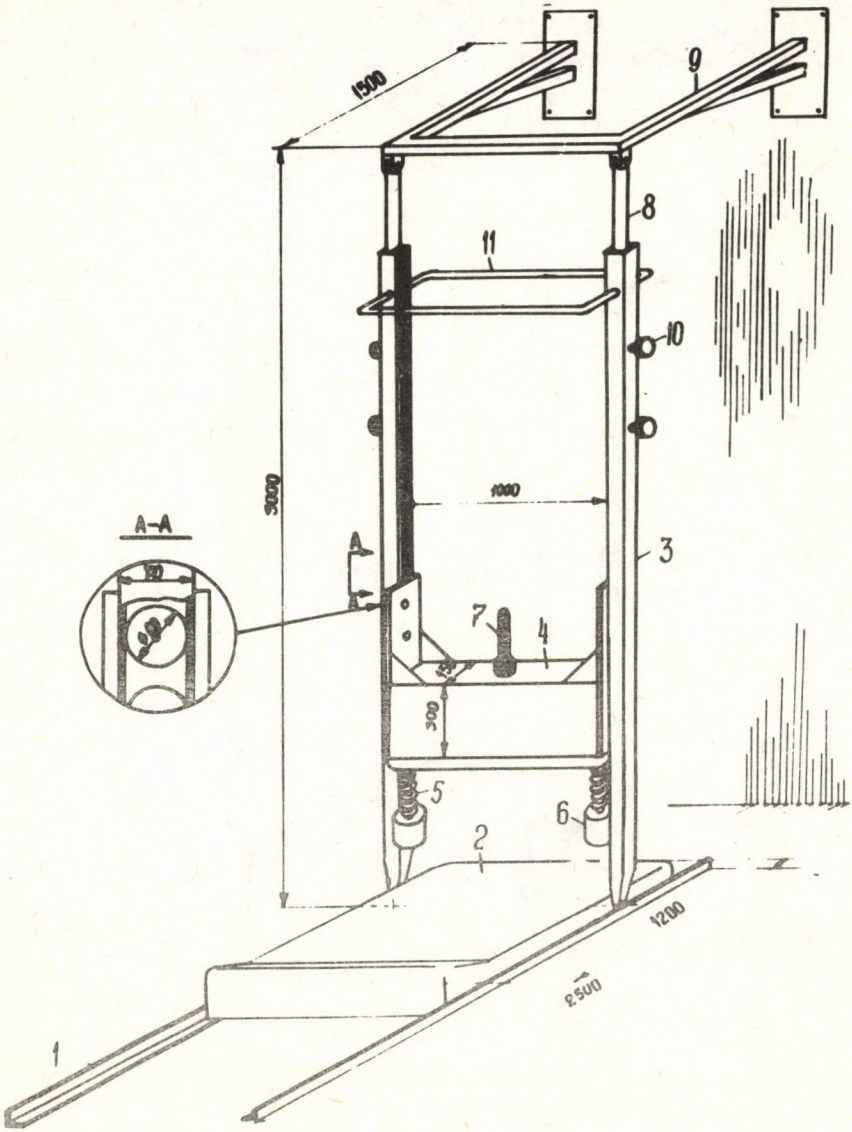
A kezelés hatására 6-12 %-os jelentős javulás mutatkozott a lábizmok erejében, a hajlékonysági és a gyorserő mutatókban. A legmagasabb szintet a stimuláció befejezését követő 30 napon belül figyeltük meg. Ezután fokozatosan csökkentek az értékek, de a kiinduláshoz képest még három hónap múlva is szignifikánsan magasabbak voltak.

A hallgatók tömegsport foglalkozásaira, illetve a kollégiumok számára két változatban készítettünk nem standardizált készülékeket. Az egyiket az edzőtáborokban, a másikat pedig pályán lehet használni. A készülékegyüttes magában foglal bordásfalakat, futószalagos berendezéseket, erőfejlesztő műszereket és még sok mást. A technikai eszközök komplex felhasználását a hallgatók gyakorlati munkájában ajánlhatjuk, mert elősegítik az edzésterhelések változatos kialakítását a szervezetre gyakorolt hatás gazdagítását a mozgásszerkezet momodellezésével.



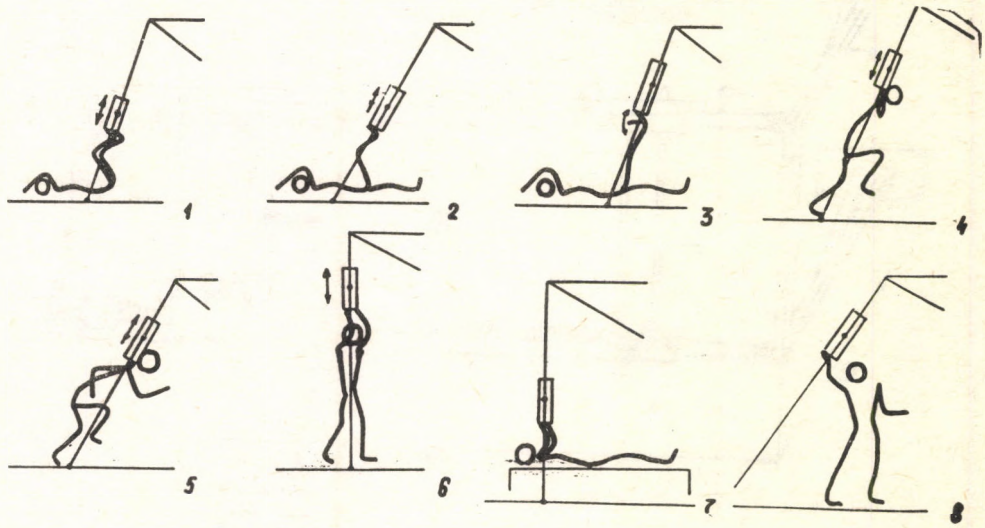
1. ábra

Gyakorlat pedálos edzőgépen



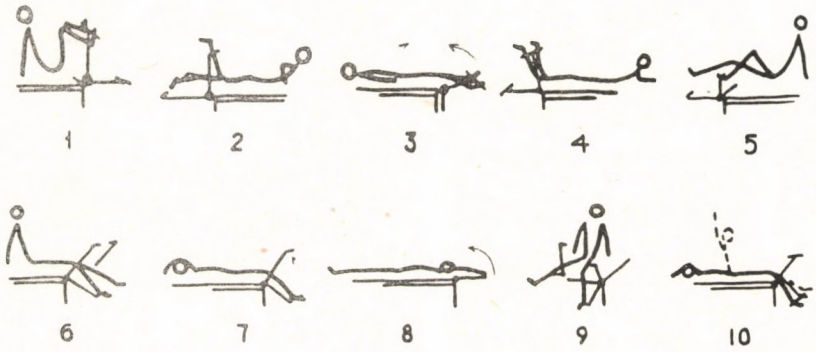
2. ábra

Mozgókocsis edzőgép



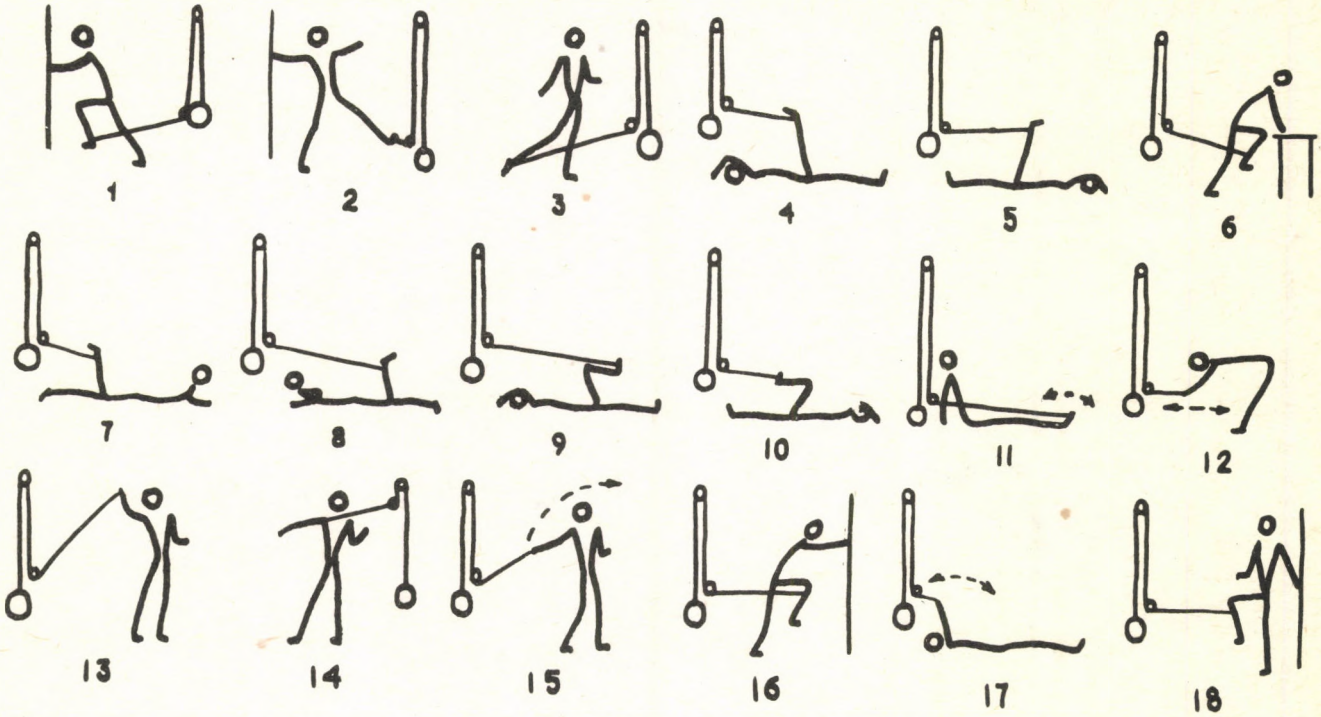
3. ábra

Gyakorlatsor mozgókocsis edzőgépen



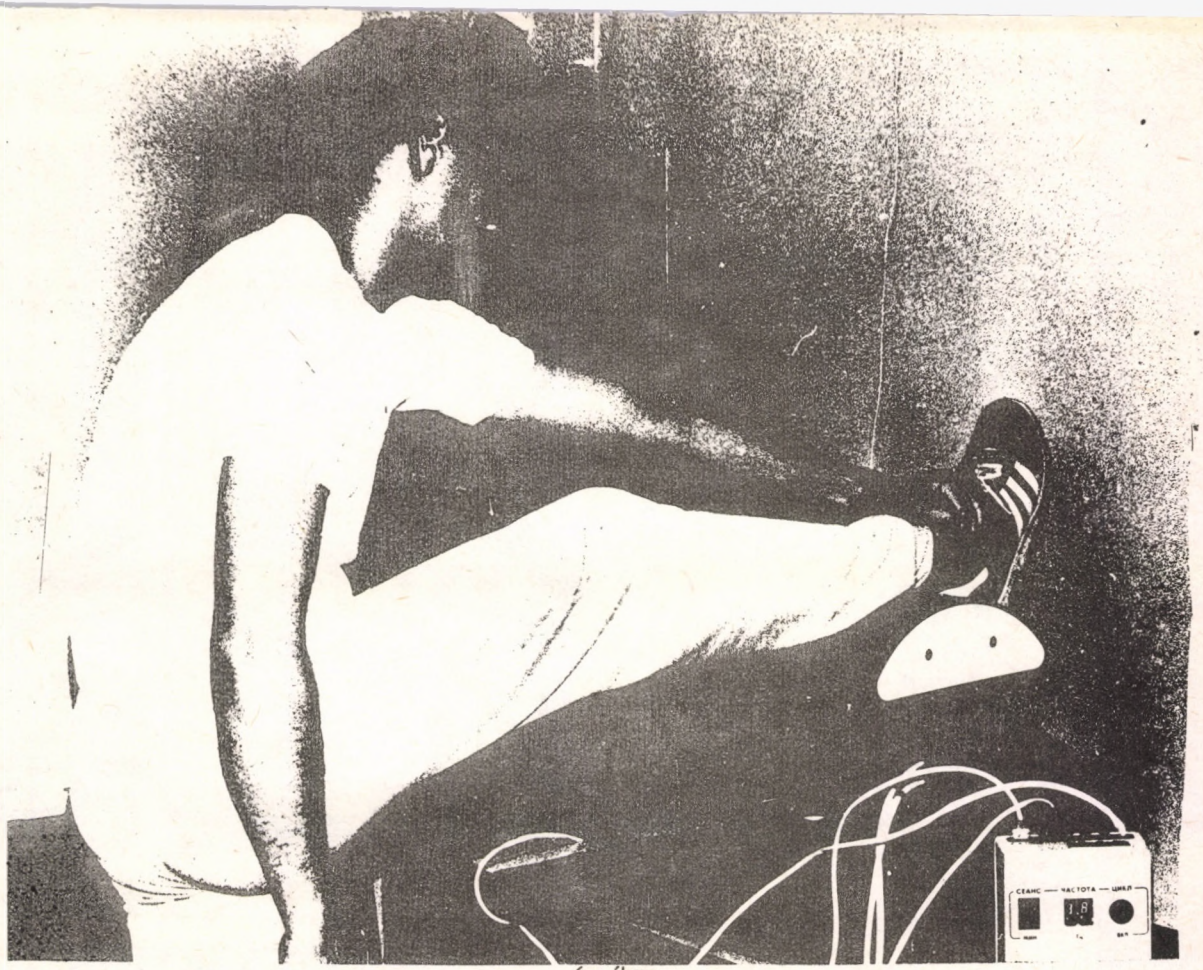
4. ábra

Erőpad húzógépes gyakorlatokhoz



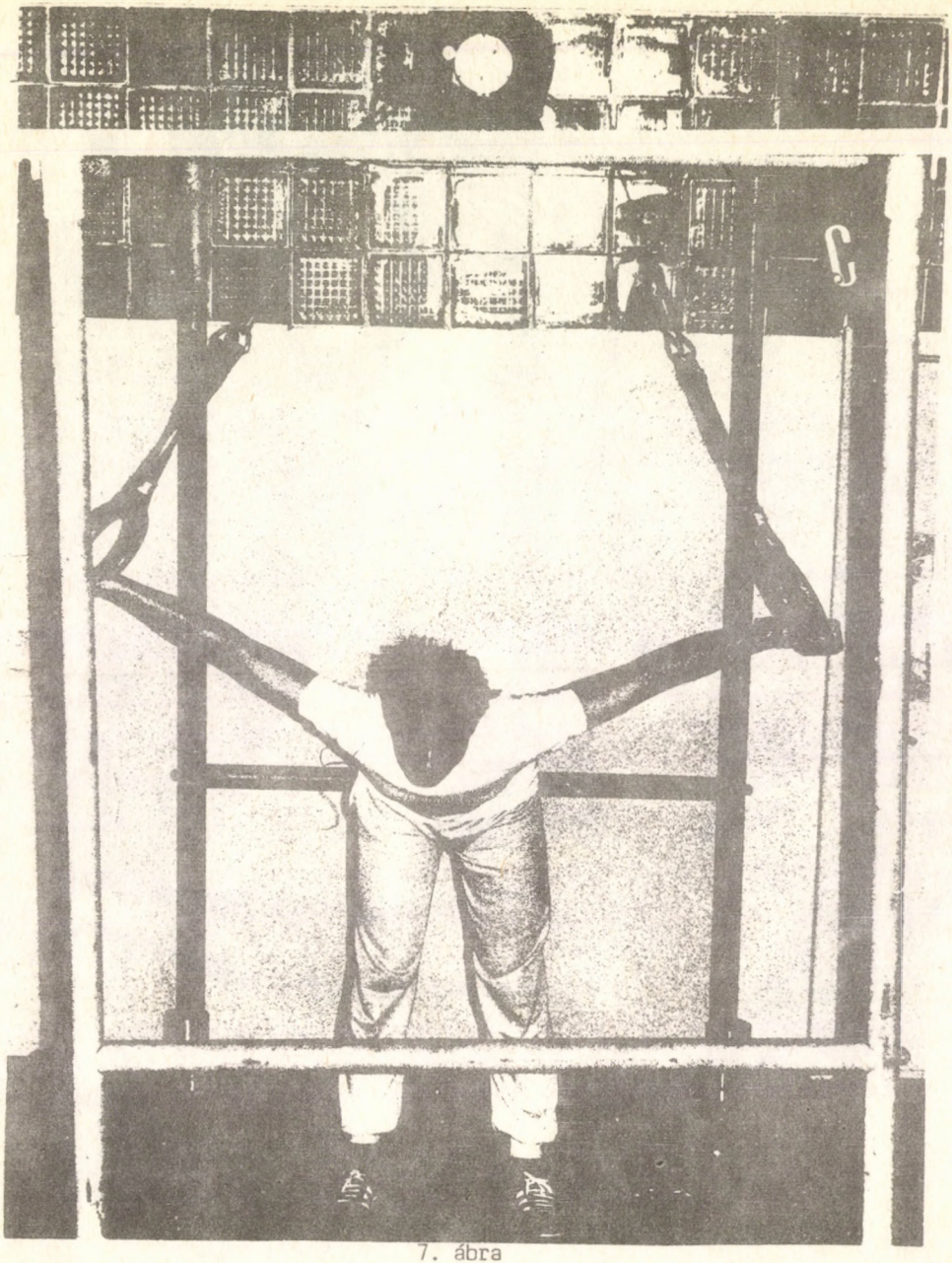
5. ábra

Gyakorlatsor csigás "húzógépen"



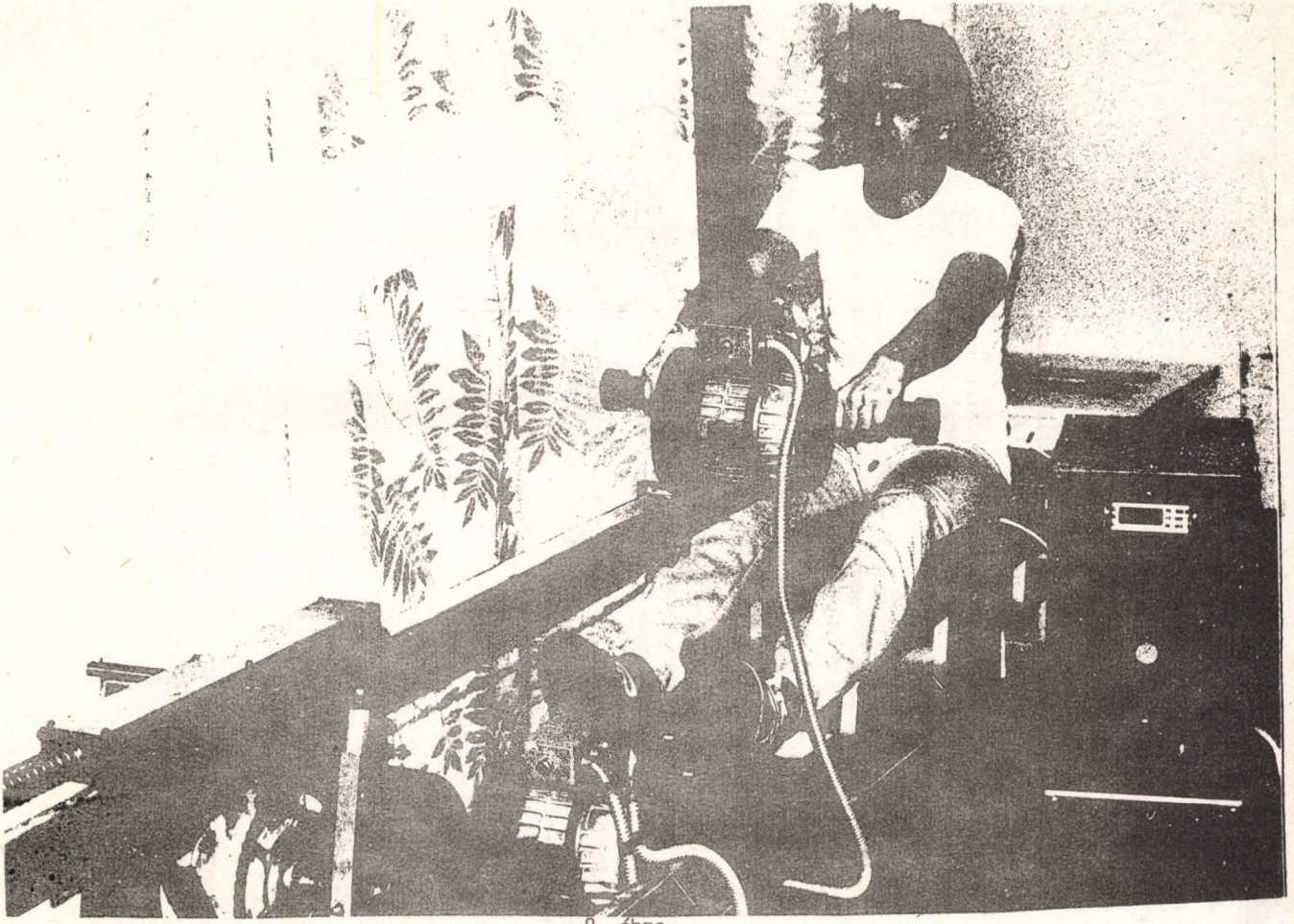
6. ábra

Gyakorlat kényszerrezgéses biostimulációs (vibrátor) edzőgépen, alsó végtagon



7. ábra

Gyakorlat kényszerrezgéses biostimulációs (vibrátor) edzőgépen, felső végtagon



8. ábra

Gyakorlat evezősök számára kényszerrezgése biostimulációs (vibrátor) edzőgépen

IRODALOM*

1. Alabin, V. G. - Szkripko, A. D.: Edzőszerek és edzési felszerelések a testnevelésben és a sportban. Tájékoztató. Minszk. 1979. Vüsaja skola. 174.

2. Agasin, F. K.: A gyors mozgások biomechanikája. Fizkultura i szport. Moszkva. 1977.

3. Edzőszerek és speciális gyakorlatok az atlétikában. Fizkultura i szport. Moszkva, é.n.

4. Ratov, I. P.: A sportolók felkészítésrendszerének átalakítási perspektívái technikai eszközök és edzőszerek felhasználása alapján. (Teorija i praktika fizicseszkoj kulturü, 1976. 10. 60-65.)

5. Ratov, I. P.: A magasan képzett sportolók sportfelkészítési rendszere, tökéletesítésének módszertani problémái.(Teorija i praktika fizicseszkoj kulturü, 1984.)

6. Szkripko, A. D.: A technikai eszközökről szóló ismeretek elmélyítése és tanulmányozásának problémái a diákok testnevelésében. (Teorija i praktika fizicseszkoj kulturü.)

7. Szkripko, A. D.: Futópálya kutatás és edzés céljára. World Scientific Congress, Pedagogycs, Psychology. Second subject area. Fizkultura i szport. Moszkva. 1980.

8. Sukop, I. - Böswart, I.: Automatizált on-line rendszer. Acta Universitatis Carolinae Gymnica. Vol. 15. 1979.

* A pontosabb adatok hiánya miatt az irodalomjegyzékben csak a szerzőket és a vonatkozó cikkek magyar fordítását tudjuk közölni. (A szerk.)

SCRIPCO, Anatoli Dmitrievich

Technical means in the physical education and the sport of the pupils

The dissertation analyses the bio-dynamics of the training-machines and trainings-mechanism used in the physical education and in the sport, after having been defined them.
The efficiency of the training system is supported by the description and application of the training machines. e.g. the "pedal", the "start-machine", the "pulling machine" (pulley, too), and the methodological advices for the optima effects.

In a separate chapter the study discusses the training work, which can be made "on moving band" and the exercises of little move (vibrations-, and biostimulating exercises), as well as the influences to the physiology and to the power-parameters.

СКРИПКО, Анатолий Дмитриевич

Технические средство в физической кулвтуре и спорте студентов

После определения тренировочных машин и тренировочных устройств среди технических предметов используемых в физкультуре и спорте, работа разбирает их биодинамику.
Описание, использование и методические советы разных тренировочных машин, как "педальной", "старт машины","машины подтягиваний" /её блоковой вариант тоже/ -- с целью оптимального влияния поддерживают эффективность тренировочного процесса.
В отдельной главе занимается статья с тренировочной работой выполняемой на конвейре, а также с упражнениями маленьких передвижений /вибрации","биостимуляции"/ и их влиянием на биологических и силовых параметров.

MOCSAI Lajos

A KÉZILABDA-MÉRKŐZÉS JÁTÉKELEMEINEK SZÁMÍTÓGÉPES TELJESÍTMÉNYDIAGNOSZTIZÁLÁSA*

1. Bevezetés

Kézilabdázásban a játék felgyorsulása miatt az egyén és a csapatrész mozgása nem követhető már a hagyományos jegyzeteléssel. Az edzői munka szempontjából viszont döntő annak az ismerete, hogy az egyes játékosok, csapatrészek vagy az egész csapat mikor eredményes, az alkalmazott taktika a játék során mennyire hatékony. Az ellenfél játékrendszereinek értékelésénél is nagy segítséget nyújthat egy jó és gyors játékfeldolgozási mód. Dolgozatommal olyan játékelemző számítógépes programot szeretnék ismertetni, mely a mérkőzés egészét átfogja, a kiemelten vizsgálandó területek már a mérkőzés alatt is követhetők (ez segítheti a mérkőzés vezetését), kezelése egyszerű, gyorsan elsajátítható.

2. A kézilabdázás játékmodellje, mint a számítógépes program elvi alapjául szolgáló játékelméleti kiindulópont

A labda birtoklása szerint a csapat védő- vagy támadóként vesz részt a játékban.

Amennyiben a játék két pólusából a védőcsapat labdaszerzésével, a labda birtokbavételével kezdjük a játék felépítését, úgy rögzítenünk kell a labdaszerzés lehetőségeit. A védőcsapat a kapusvédés során vagy pontatlan kapuralövésekből, technikai hibákból, passzív játékból adódóan, vagy a labdaszerzés lehetőségeivel élve (halászás, kisodrás, elütés), vagy a játékvezető adminisztratív intézkedésétől (kiállítás, szabálytalanságok megítélése) és esetenként a szabad labdák megjátszásából (pl. játékvezetői labda) megszerzi a jogot a támadás kezdeményezéséhez.

A támadás, a labdaszerzést követő fázis, a rendezetlen védelem elleni támadás kezdetét jelenti. A mezőny átjátszása történhet közvetlen és közvetett indítással. Amikor a kapus vagy a mezőnyjátékos egy átadás után hozza helyzetbe a társát és a labdát kapó vagy azonnal, esetleg technikai elemek kapcsolásával (cselezés, labdavezetés stb.) kerül gólhelyzetbe, ezt a formát közvetlen indításnak nevezzük. A közvetlenül megjátszott játékos a pálya különböző sávjában hajthatja végre tevékenységét. Amennyiben a mezőny átjátszása több átadásra épül, és igénybe vesszük társas kapcsolatainkat, úgy az ellentámadás szervezettsége szerint közvetett indításnak nevezzük. A pályán történő lefutás szerint megkülönböztetünk tengely- vagy vonalindítást, sávtartásos indítást, helycserés indítást, vegyes felépítésű indítási formát. Az indító játékosok felzárkózása szerint megfigyelhetünk úgynevezett többlépcsős lefolyást, így első, második, harmadik hullámban érkező játékosok időbeli eltolódása szerint.

---

* 1988. évi TF rektori pályázaton II. helyezett dolgozat.

(Többlépcsős lerohanás.) Ennek a változatnak a spontán kialakulását is tanulmányozhatjuk, amikor a szerveződés elsősorban az üres területekre való felfejlődést és labdafelvitelt jelent.

A pályán kialakuló támadó és védő létszám szerint megkülönböztethetünk emberelőnyös, emberhátrányos, valamint azonos létszám mellett zajló közvetett indítási formákat.

A labda megjátszása, felvitele szempontjából mélységi ívelt, vagy folyosóba lőtt (esetenként pattintott) átadások, oldal passzos labdafelvitelek, keresztátadások, üres területre megjátszott átadások jellemezhetik a közvetlen indítást.

A közvetett indítások befejező fázisában a rendeződő védelem elleni kialakuló második szándékú taktikai cselekvések kapcsolódnak az indításokhoz. Abban a fázisban, amikor a védelem még nem teljes szilárdságában rendeződik, vagy a különböző helyekre visszaérkezők keresik a megfelelő helyüket, a védelem feladatainak ellátására, kialakulnak azok a kombinációk, amelyek a pozíciós játékelemeket, átfutásokat, befutásokat és azok kombinációiból valamint igen gyakran az elzárások segítségével végrehajtott egyéni és társas befejezéseket jelentik.

Amennyiben a támadást nem fejezzük be, a labda biztonságbahelyezése után átmeneti rövid idő alatt megkezdődik a támadók felállt védelem elleni játéka.

Ennek első fázisa a védelem presszionálása vagy nyomás alá helyezése. Ez többnyire a labda körbejáratása, amelynek hitelét a támadó lábmunka, átadás és lövőcselek, irányváltoztatások, (pozíciós előkészítési formák) növelik, esetenként különböző leplező "alapjátékok" is megfigyelhetők. A felállt védelem elleni támadás kiindulópontja, lezajlása és feloldása egyéni, csapattaktikai játékelemek során valósulnak meg. Az egy beállós és két beállós alapfelállások mellett a támadórendszerek feltérképezését a pozíciós játékforma, a helycserés játékforma, a vegyes támadási játékformákon keresztül, azokon belül figyelhetjük meg. (A vegyes támadó felállás lehet dominánsan pozícióból- helycserés vagy helycseréből pozíciós összetételű.) A támadási rendszerek egyes területein számos alternatívát különböztetünk meg, amit most ezen a helyen nem részletezek, de a számítógépes program ezeket tartalmazza.

A játékrendszerek kereteit megtöltő támadó játékformák taktikai tartalmú, időbeli lefutását rövid és hosszú lefutás mellett, megkülönböztetjük a játékosok mozgáspályái szerint is. Így a befutások, átfutások, kifutások, sodródások, helycserék, térnyerésre, emberfölényre történő taktikai tartalmú mozgás cselekvéseket különíthetünk el.

A labda elvesztését megelőzően (a támadó taktikai elem feloldási fázisában) megtörténik a védelembe való visszarendeződés első fázisa a visszahelyezkedés megkezdése, megszervezése. Az ellenfél támadásait a felállt védelembe való rendeződés előtt a visszarendeződő csapat a támadók indítási formáit több módon gátolhatják, illetve akadályozhatják meg. Vagy azonnal visszarendeződnek zárt védelmi alakzatba és az ellenfelet felállt védelem elleni játékra kényszerítik, vagy az indító átadást zavarják és szakaszosan rendeződnek vissza. Előfordulnak a támadás befejezésének logikájából adódó spontán visszaren-

deződések, de a fejlett és felkészült csapatok már itt is kellő taktikai tartalmat vonultatnak fel. Így a zárt rendszerben való zárkózásig vezető mezőny védelmét is megszervezik, a labdaszerzés reményében, illetve az ellentámadás taktikai széttördelésében. Erre legalkalmasabbnak 3:3-as visszarendeződés, a gólveszélyesterületet emberfogással, míg a második hullám helyezkedéssel halászással, hosszú átadások kikényszerítésével való megszűrése a cél. A három hullámban történő visszarendeződési feladat megoldásában próbálja megvalósítani a labda elvesztése során azonnal jelentkező időben egymáshoz kapcsolódó játékelemeket. Az előindításokkal való visszarendeződés saját területünkre, a pálya középső harmadában a labda felhozatalában jeleskedők megállítására, leütközésére, cselező, halászó tevékenységre való berendezkedés, míg a kapuralövő és az indító átadást zavaró az első fázisban az indítást szervezők tevékenységét próbálja gátolni.

A gól közvetlen elhárítását követően azonnal a meghatározott védekezési rendszer felvételére törekszik. Itt az egysoros zónavédekezés, amely szélességébentakarjaa legnagyobb felületet, a kétsoros és mélységben háromsoros védekezési formát jelentik a felállás, amelyek a leginkább gólveszélyes kapufelület védésére, az előre helyezkedéssel és belső kapcsolatrendszerével készül fel (6:0, 1:5, 5:1, 4:2, 3:3, 3:2, 1 stb.). A visszarendeződés tartalmazhatja még a vegyes és emberfogásos védekezési formákra való felállás kereteit is.

Az itt leírt játékelméleti megfontolásra épülő egyedi strukturájú játékmodell képezi a matematikai program logikai szerkezetét, felépítési rendjét. Az ismertetett szakanyag itt, most csak keretanyagként jelenik meg, a játék kapcsolatrendszerének folyamatát hivatott jelképezni. A matematikai program ennél sokkal informatívabb elméleti anyagot dolgoz fel, hiszen a megjelenő játékfázisok (labdabirtoklás, rendezetlen védelem elleni támadás, felállt védelem elleni támadás, a mezőnyben való visszarendeződés, védekezési rendszerek) számos alrendszerekre, alternatívákra, összetevőkre bomlanak a játék gyakorlata, elmélete szerint. Ezen a helyen elsősorban azt tartottam fontosnak, hogy az újszerű csoportosítású szaknyelvi elméleti anyag miként szolgálja a hatékony, mérkőzést elemző program alapját.

3. A kézilabda-mérkőzés elemzésére szolgáló matematikai program működési területei, funkciói, feladatai

A program általános tulajdoságainak jellemzése:

Az egész program BASIC nyelven íródott, ehhez képest mégis igen gyorsan működő program. Ez abból adódik, hogy a rajzoló részek elsősorban, az íves összetevők esetén fontos ez, -SET CHARAKTER utasítással lettek tervezve (a gép nem rendelkezik ún. CIRCLE utasítással). A gyorsaságot érdemes, de nem fontos minden áron növelni, mivel az adatgyűjtés idejének tetemes részét nem a kiírási vagy rajzolási idő veszi el, hanem a mérkőzés alternatívák közül történő megfelelő kiválasztás. Van olyan képernyő tartalom, amelyről 20 lehetőség közül kell választanunk. Természesetesen ezektől a tényektől függetlenül is tervezzük, hogy elsősorban a rajzoló részeket gépi kódu programrésszel helyettesítjük.

A programot bárki tudja használni, hiszen csak egy szám és utána a RETURN

billentyűt kell használni, minden információ a képernyőn látható, vagyis a program interaktív, emberközeli. (Elsősorban edzőknek, kutatóknak készült.) A program rugalmas, amely két jellemzőjében is megnyilvánul. Az első, hogy a program bizonyos részei törölhetők, így nő a sebesség és bizonyos konfigurációban a program valóságos mérkőzés sebesség mellett is alkalmas jegyzetelésre. (A programból kiemelhetőek azok a részfeladatok, amelyek a mérkőzés alatt is a játékot követve azonnal elemezhetők.)

A második rugalmassági jellemzője a programnak, hogy képes minden mérkőzés-szituációhoz alkalmazkodni. Az eddigi jegyzetelési tapasztalataink alapján nem találkoztunk olyan mérkőzés-szituációval, amelyhez ne tudott volna alkalmazkodni, de ennek a valószínüsége még ha kis mértékben is, így is fennállhat. Előnye még a programnak, hogy eredményül olyan adatmátrixot hoz létre, amelyet más kutatók más szempontok alapján újból vizsgálhatnak. Az bizonyos, miszerint az a szempontrendszer, amely alapján az elemzést elvégeztük, törekszik a tökéletesre, és számos olyan játéktaktikai információt is tartalmaz, amit az eddig működő, gyártott programok még nem tartalmaztak. Az adatok évek vagy évtizedek múlva is a kutatók rendelkezésére állnak, újbóli feldolgozási lehetőséget kínálva, archiválís adatbankok létrehozásával.

Előnye még a programnak, hogy majdnem teljesen átfogja a kézilabda sportág technikai, taktikai elemeinek összességét, méghozzá olyan terminológiával, amely így együtt a világ szakirodalmában még nem jelent meg.

A program védve van hibás adatok ellen. Ha nem megfelelő számmal válaszolunk a kérdésre, akkor a gép ismét felírja az aktuális képernyő tartalmat, és újból kéri a megfelelő számot. A program teljes elemzési anyag elkészítéséhez igen időigényes folyamatot vesz alapul. Ez csak képmagnóról történhet, a képmagnó többszöri megállításával és a játéktartalom elemzésével.Ezen időigényes tulajdonságában a program a gyakorlottsági foktól függően, sok mérkőzés jegyzetelési tapasztalatainak összesítéséből adódóan ugrásszerűen javulhat. A másik meglevő nehézség, hogy a Testnevelési Egyetemen jelenleg nem található Videoton gyártmányú TV komputer, amelyre szándékosan ezt a programot írtuk. Ennek a gépnek az ára az állami támogatással igen alacsony az oktatási intézményekben, így mind általános, mind középiskolában várhatóan gyorsan el fog terjedni. A megnyert pályázatot a kormány embargós politikája is alátámasztja. Ezért a következő években várható, hogy mind a hallgatók, mind az edzők, mind a kutatók ehhez a számítógéphez fognak előképzettséget kapni.

A gép védelme áramkimaradás közben indokolt, amely tápegységgel vagy file kezelő rendszerrel történhet. A program hardver környezete:

1 db számítógép,
1 db televízió,
1 db magnetofon vagy
1 db floppy drive vagy
1 db printer vagy
plotter (kiírás az értékeléshez).

A program három fő részből áll. Az első a helyfoglaló és rugalmasságot biztosító, a második a szervező, míg a harmadik a szubrutinok része (olyan programrészek, amelyeket a program több területén is felhasználunk).

A program első része a helyfoglalásokkal az újonnan tervezett karakterek elraktározásával, az adminisztrációval és a rugalmasság biztosításával foglalkozik. Az adminisztrációs rész kérdezi és tárolja a mérkőzés helyét, idejét, a csapatokat és edzőjüket, valamint a játékvezetők neveit. Ha szükség lenne rá, akkor tárolható lenne a játékosok testmagassága, testsúlya és bármely más jellemzőik. A rugalmasságot a következő módon biztosítja a program: a képernyőn megjelenik a globálisan vizsgálható lehetőségek sora, majd a program egyenként megjeleníti a lehetőségeket és felteszi a kérdést, akarja-e vizsgálni az adott területet. Ha akarja, akkor "I", ha nem "N" leütésével kell válaszolni. Természetesen ez a két betü is megjelenik a képernyőn és a program nem is fogad el más jelet.

A gép 13 vizsgálati szempontot kérdez meg az akarja-e vizsgálni címszóval.

1. Hány csapattal kíván foglalkozni?
2. Ki lőtt és kié a védekezési hiba?
3. ... a védekezési rendszereket,
4. ... a támadási rendszereket,
5. ... az előkészítő játékost és az előkészítési módot?
6. ... a dobó előkészületi módját?
7. ... a visszarendeződést?
8. ... a pályamozgásokat?
9. ... a kapuralövési módot?
10. ... a lövés helyét és a kapust?
11. ... a csapattaktikát?
12. ... a labdaszerzéseket?
13. ... a támadó technikai hibákat?

Az első kérdésből látszik, hogy a program képes egyszerre mindkét csapattal foglalkozni vagy csak az egyiket vizsgálni. A többi kérdés mindkét csapatra vonatkozik, így ha I-vel válaszolunk valamelyik kérdésre és mindkét csapattal szeretnénk foglalkozni, akkor ugyanaz a képernyő egyszer az egyik csapatnál jelenik meg, majd a másiknál újból. Ha az összes kérdésre válaszoltunk, a program kiírja és várja a nagybetűs RETURN billentyű kétszeri lenyomását, amelyre a gép automatikusan kitörli a memoriájából a felesleges sorokat. A következő kérdésre adott válasz ahhoz szükséges, hogy a program a megfelelő pályarajzot és a program megfelelő részét ki tudja választani. A kérdések a következők:

- A vizsgált csapat melyik oldalon fog támadni, jobb vagy bal?
- A vizsgált csapat védekezéssel vagy támadással kezd? V / T

Természetesen itt is csak a megfelelő betűket fogadja el a program. A kérdés után a program várja a kezdő dobást, és elkezdődik a program második fő része a szervező rész.

A következő választási lehetőségeket kínálja fel, miközben a képernyő tetejére kiírja védekezünk-e vagy támadunk? és jobb alsó sarokba a mérkőzés eredményét.

- kiállítás 1.
- Támadó technikai hiba 2.
- Labdaszerzés 3.
- Lövés 4.
- Tipikus 5.

Tételezzük fel, hogy védekezéssel kezdjük a játékot. Innen ismertetem a program működését. Ekkor az 1. és 5. közé eső számmal, valamint RETURN billentyűvel kell válaszolni. Ez a feladat megoldható lenne gyorsabban úgy, hogy a számbillentyű megnyomására azonnal folytatódjék a program, ebben az esetben ha véletlenül az 1. és 5. közé eső számot nyomtunk, de rosszat, akkor nem lenne javítási lehetőségünk. A számítógép csak a megfelelő számot fogadja el és amennyiben itt tévesztünk, újból felírja a képernyő tartalmát. Kiállítás esetén megkérdezi, hogy melyik csapatból kit állítottak ki, majd visszaugrik ugyanerre a képre, miközben természetesen elraktározza a kiállítást. A játékhelyzet ugyan ott szabaddobással folytatódik. Támadó technikai hiba esetén megkérdezi, hogy ki követte el a technikai hibát, elraktározza és a program a gyorsindításnál folytatódik. Labdaszerzés esetén a labdaszerző mezszámát kérdezi, raktározza, majd szintén a gyorsindításnál folytatódik a program. Ha lövés volt, vagy nem volt lövés, de tipikus pályamozgások, tipikus taktikai elemek zajlottak a pályán, ami végeredményben nem járt lövéssel, de jellemző az adott csapatra, a következő részen folytatódik a program. A gép a következő kérdéseket teszi fel a választási lehetőségekkel együtt:

- Előkészítő játékos számát és előkészítési módját.
- Dobójátékos előkészületi tevékenységét.
- Védekezési rendszert.
- Támadási rendszert.
- Csapattaktikát.
- Ki lőtt és kié a védekezési hiba?
- A kapuralövés eredményét.

Megint az alternatívák közül egy számmal kell válaszolni, amelyeket a gép eltároz. Itt meg van az a lehetőségünk, hogy azt a szempontot, amit az elején nem töröltettünk vagy nem adott a program erre lehetőséget, 00 válasszal kihagyjuk a vizsgálati szempontok közül. (Pl. a hibázó védő személyének a megállapítása esetén.)

Ennek a kérdéssornak az érdekessége és előnye, hogy mind a dobójátékos elő-

készületi tevékenységénél, mind a csapat-taktikánál két-két választ vár a gép. Így rengeteg csapatrész és egyéni taktikai variáció térképezhető fel. Ha egy lehetőség pontosan fedi a pályán lezajló eseményeket, akkor a második kérdésre 0 számmal kell válaszolni. Ezt majd az értékelő program megfelelő módon kezeli. A dobás eredményei a következők lehetnek:

- Gól 1.
- Mellé-fölé 2.
- 7 m-es 3.
- Kapus védett 4.
- Támadóknál maradt 5.
- Ellenfélhez került 6.

A válasz szerint itt a program négy ágra ágazik el.
Az első ág a "Gól, mellé, fölé, kapus védett, ág". Ebben az esetben a gép kirajzolja a játékhelyzetnek megfelelő térfelet, jobb vagy bal, és felosztja 15 szektorra (távoli, középtávoli, közeli szektorra), majd a következő kérdéseket teszi fel a képernyő tetején:

- Hányas szektorból indult a lövő játékos?
- Hányas szektorból lőtt?
- Hol volt közben a súlypont?

A kérdések közben az egyik térfél látható a képernyőn a megfelelő szektorszámmal kell a választ megadni. A következőkben "A dobási mód"-ra kérdez rá a gép. Ezután felrajzol a képernyőre egy kaput és a következőket kérdezi:

- Ki volt a kapus? (Mezszámmal kell válaszolni.)
- Hogy ment a lövés? (10 részre felosztott kapufelület számaival kell válaszolni).

Ha erre választ kapott és a három előbb említett lehetőség közül az eredmény "Gól" volt, akkor a játék középkezdéssel folytatódik és a vezérlés "A védekezünk" részről áttevődik "Támadunk" programrészre. A két másik esetben ha az eredmény mellé, fölé, kapus védett, gyorsindítás következhet, így a program ott folytatódik, ahova az első kérdés után "labdaszerzés" vagy "támadó technikai hiba" esetén is kerülünk, vagyis a gyorsindítási részre.

A második ág: akkor kerülünk erre az ágra, ha a dobás eredménye "támadóknál maradt". Ekkor a program megnöveli a támadások számát és újból a szervező rész elejére adja a vezérlést, vagyis ismét "védekezünk".

A harmadik ág: ide akkor kerülünk, ha a dobás eredménye "az ellenfélhez kerül". Ekkor természetesen mi gyorsindíthatunk és a program a mi gyorsindítási részünkön folytatódik.

A negyedik ág: az eredmény 7 m-es. Ebben az esetben a program ismét a 10 részre feloszlott kaput rajzolja ki és a következő kérdésekre várja a választ:

- Ki lövi a 7 m-est?
- Kié a kapus?
- Hova ment a lövés?

Mindháromra számmal kell válaszolni. Ha ezekkel kapcsolatban helyes választ kapott és elraktározta, kérdezi a 7 m-es eredményét, a már korábban említett formában.

- Gól 1.
- Mellé-fölé 2.
- 7 m-es 3.
- Kapus védett 4.
- Ellenfélhez került 5.
- Támadóknál maradt 6.

Itt újból 4 ágra oszlik el a program.

Első ág: "Gól" - a játékhelyzet középkezdés, ezért védekezésből támadásba rendeződünk át.

Második ág: védés - az ellenfél gyorsindításánál folytatódik a program, mint ahogy a játék is.

Mellé-fölé.

Az ellenfélhez került.

- Itt is gyorsindításnál folytatódik a program.

A harmadik ág: támadóknál maradt.

- vissza a szervező rész elejére, vagyis továbbra is védekezünk.

Negyedik ág: 7 m-es

- vagyis a 7 m-es eredménye ismét 7 m-es, ekkor az előbb említettek zajlanak le mégegyszer vagy többször.

A szervező rész még egy ága maradt ki, mégpedig a "gyorsindítási" ág. Gyorsindítás esetén a program megkérdezi,

- A gyorsindítási módot,

Itt 1-10 közé eső számmal kell válaszolnunk. A 10-es szám a programnak azt jelenti, hogy "nem volt gyorsindítás", ilyenkor a program a gyorsindítással nem foglalkozik, hanem a csapatot átrendezi egy védekezésből támadásba. Ilyen előfordulhat akkor, ha a jól visszarendeződő ellenfél miatt felállt védelem ellen kénytelen folytatni a támadó csapat a játékot. (De ez lehetőség arra is, hogy ne vizsgáljuk a gyorsindítást.)

Ha 1- és 9-es közé eső számmal válaszolunk, vagyis gyorsindítás, vagy lerohanás történt, a gép kérdezi:

- a visszarendeződést és a gyorsindítás eredményét.

Ha a gyorsindítás eredménye "ellenfélhez került", akkor a program megkérdezi:

- Ki a hibás?

Ha az indító a hibás, milyen indítási fajtával indított (földről, folyamatosan, futtából, felugrásból, nem az indító a hibás).

Ha sikeres volt az indítás, akkor a kérdések a következők:

- Ki lőtt?

Ha a gyorsindítás eredménye gól volt, akkor több kérdést nem tesz fel a program, hanem a szervező programrészt "védekezünk" részére adja a vezérlést, hisz újból védekezünk és az ellenfél középkezdéssel folytatja a játékot.

Ha a gyorsindítást a "kapus védte", akkor megkérdezi a kapus számát, valamint a lövés helyét. A gól esetén nem teszi felelőssé a kapust, ziccer esetben.

A gyorsindítás többi eredményének megfelelően (7 m-es, mellé, fölé, ellenfélhez került, támadóknál maradt, megkeresi a megfelelő folytatás útját).

Így teljes a szervező rész első fele, amelyet "védekezünk" névvel illethetünk. Ezt követi egy szimmetrikusan pontosan megegyező rész "támadunk" résznek nevezhetünk. A programrész teljes egészében megegyezik az előtte levővel, csak a megkapott adatokat az adatmátrix más soraiban helyezi el.

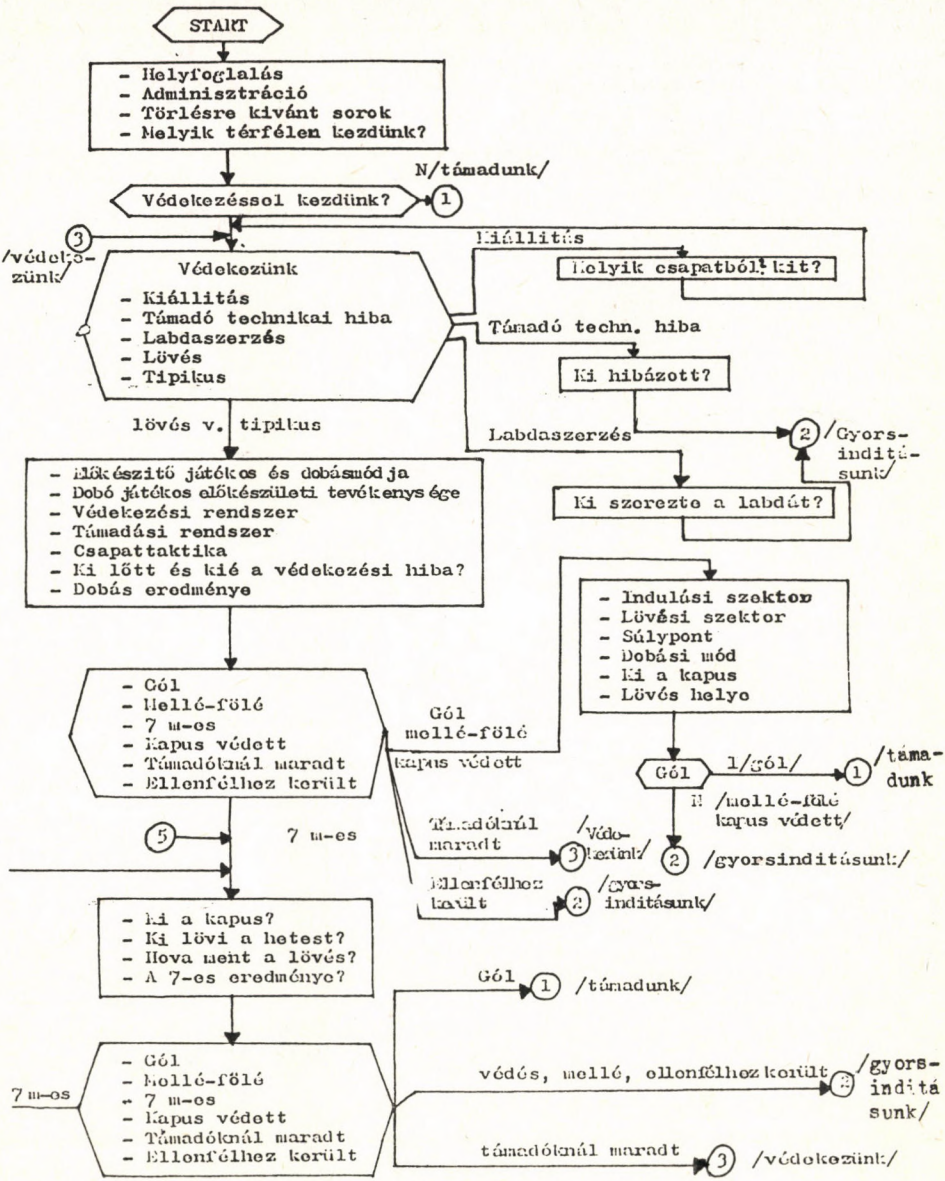
Az adatmátrix felépítése a következő:

Sor-szám	A memóriarekesz neve	!	A támadások száma 1	1	2	!	...	!	50
1.	Csapattaktika	!	1-14-						
2.	Labdaszerzési mód	1-4							
3.	Gyorsindítási mód								
4.	A dobás eredménye								
5.	Ki lőtt?								
6.	Ki a kapus?								
7.	A lövés helye								
8.	A támadási rendszer								
9.	Az előkészítő játékos								
10.	Az előkészítési mód								
11.	A dobó előkészületi tevékenysége								
12.	Kié a védekezési hiba?								
13.	Az indulási szektor								
14.	A lövő szektor								
15.	A súlypont								
16.	A dobásmód								
17.	A visszarendeződés								

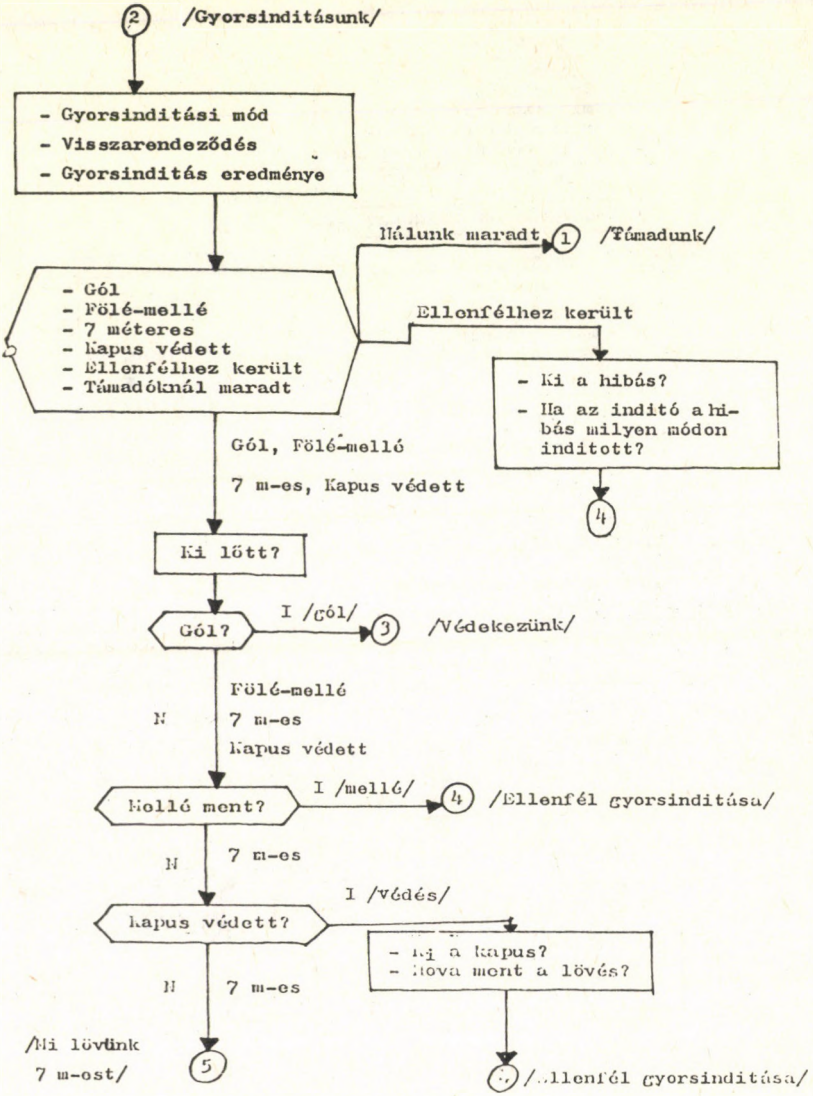
Sor-szám	A memóriarekesz neve	A támadások száma ! 1	1	2	! ... ! 50
18.	A védekezési rendszer				
19.	A dobó előkészületi tevékenysége. (2)				
20.	A csapattaktika (2)				
21.	A csapattaktika (1)				
22.	A labdaszerzési mód				
23.	A gyorsindítási mód				
24.	A dobás eredménye				
25.	Ki lőtt?				
26.	Ki a kapus?				
27.	A lövési hely				
28.	A támadási rendszer				
29.	Az előkészítő játékos				
30.	Az előkészítési mód				
31.	A dobó előkészületi tevékenysége				
32.	Kié a védekezési hiba?				
33.	Indulási szektor				
34.	A lövési szektor				
35.	A súlypont				
36.	A dobásmód				
37.	A visszarendeződés				
38.	A védekezési rendszer				
39.	A dobó előkészületi tevékenysége (2)				
40.	A csapattaktika (2)				

Amint látszik, az adatmátrix egy függőleges sora, egy védekezési és egy támadási ciklust foglal magába. Ilyen ciklusból képes a gép egy félidőben 50-et eltárolni, és ha kell időbeli megoszlásban is feltérképezni. (Az 50-es támadási szám elegendő.)

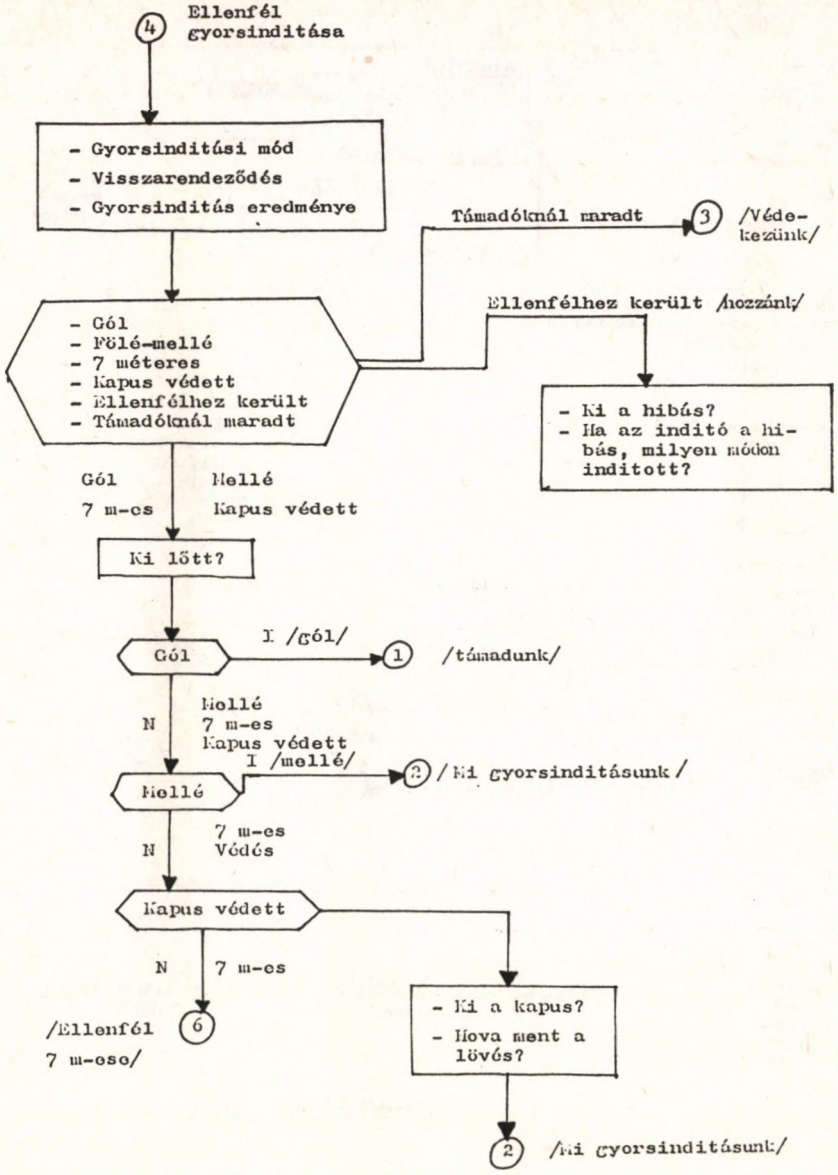
Az eddig ismertetett szervező rész, amely a program teljes hosszának csak nagyon kis részét teszi ki (lásd: a programlistán a 100 és 499 érték közé eső sorszámokat), logikailag jobban áttekinthető a folyamatábráról.


START
- Helyfoglalás
- Adminisztráció
- Törlésre kivánt sorok
- Melyik térfélen kezdünk?
Védekezéssel kezdünk?
N/támadunk/
1
3
/védekezünk/
Védekezünk
- Kiállitás
- Támadó technikai hiba
- Labdaszerzés
- Lövés
- Tipikus
Kiállitás
Melyik csapatból ki?
Támadó techn. hiba
Ki hibázott?
Labdaszerzés
2
/Gyorsinditásunk/
Ki szerezte a labdát?
lövés v. tipikus
- Előkészitő játékos és dobásmódja
- Dobó játékos előkészületi tevékenysége
- Védekezési rendszer
- Támadási rendszer
- Csapattaktika
- Ki lőtt és kié a védekezési hiba?
- Dobás eredménye
- Indulási szektor
- Lövési szektor
- Súlypont
- Dobási mód
- Ki a kapus
- Lövés helye
- Gól
- Mellé-föléd
- 7 m-es
- Kapus védett
- Támadóknál maradt
- Ellenfélhez került
Gól
mellé-föléd
kapus védett
Gól
1/gól/
1
/támadunk
II /mellé-föléd kapus védett/
5
7 m-es
Támadóknál maradt
/Védekezünk/
3
2
/gyorsinditásunk/
Ellenfélhez került
/gyorsinditásunk/
- Ki a kapus?
- Ki lövi a hetest?
- Hova ment a lövés?
- A 7-es eredménye?
Gól
1
/támadunk/
7 m-es
- Gól
- Mellé-föléd
- 7 m-es
- Kapus védett
- Támadóknál maradt
- Ellenfélhez került
védés, mellé, ellenfélhez került
3
/gyorsinditásunk/
támadóknál maradt
3
/védekezünk/

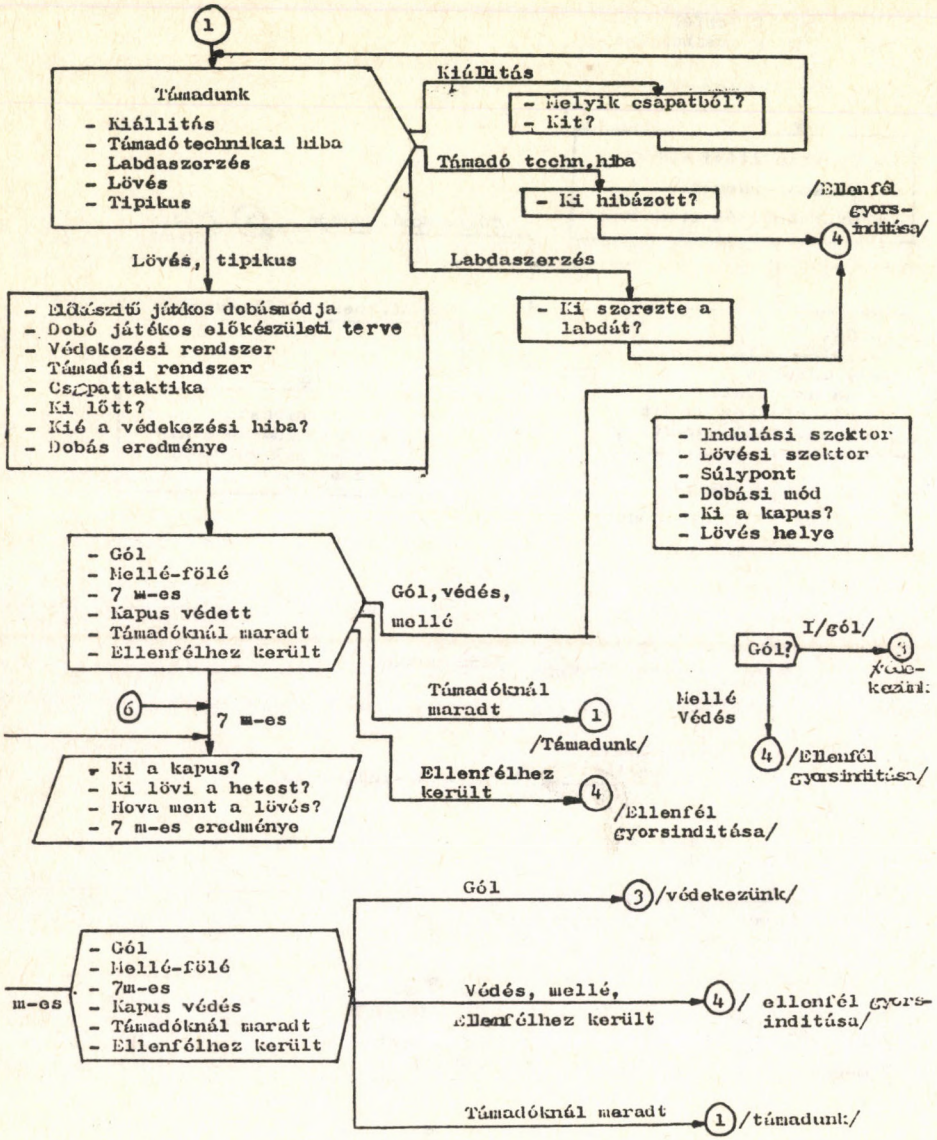
1. ábra



1. ábra (folytatás)



1. ábra (folytatás)



1. ábra (folytatás)

A program harmadik fő része a szubrutinok területe.
Amint most már világosan látszik, azért volt szükség ezen részek szubrutinként történő tárolására, mert minden rutint legalább kétszer használunk fel a programban. Először a "védekezünk", majd a "támadunk" résznél egyaránt.

Itt a következő szubrutinok vannak elhelyezve sorszám szerint növekvő sorrendben:

- labdaszerzés (halászás, elütés, sáncolás, kisodrás)
- labdafelhozás (gyorsindítás, közvetett indítás, sávtartásos, kereszt irányú indítás, többlépcsős lerohanás, egy-két, többlépcsőben),
- indítási hiba (ki a hibás, milyen volt az indítási mód),
- kapurajz (ki a kapus, ki lövi a 7 m-est, hova ment a lövés),
- várakozó rész (kiállítás, támadó technikai hiba, labdaszerzés, lövés, tipikus),
- melyik csapatból és kit állítottak ki,
- kié volt a technikai hiba,
- ki lőtt és kié a védekezési hiba,
- milyen az ellenfél védekezési rendszere,
- támadási rendszer (5 alternatíva),
- előkészítő játékos dobásmódja és előkészítő tevékenysége (13 alternatíva),
- dobójátékos előkészületi tevékenysége (17 alternatíva),
- csapat-taktika (kétszer kérdez 14 alternatíva közül),
- visszarendeződés (4 alternatíva),
- a dobás eredménye (6 alternatíva),
- pályamozgások a térfél rajzával (3 kérdésre 15-15 alternatíva),
- dobási mód (17 alternatíva),
- kapurajz, ki a kapus és hova ment a lövés,
- bal pályarajz,
- jobb pályarajz.

Ha a játékvezetők jelezték az I. félidő végét, a CTRL és ESC billentyű együttes lenyomásával állítható meg a program futása. Ezután le kell ütni a "GO TO 28 90" utasítást. Ennek hatására a program az I. félidő adatait a lemezre vagy a szalagra másolja, részértékelést ad, majd előkészíti a programot a második félideji elemzésre.

A részelemzés két olyan fontos dolgot tartalmaz, amelyet az edző a félideji értékelő-elemző feladatot kijelölő munkájában használhat.

- Megadja az ellenfél kapusainak azon helyeit, ahol sebezhető(k),

- megadja az ellenfél játékosainak taktikai mozgáspályáját, dobási módját, súlypontképzését, eredményes lövési területeit. Így már rész-értékelési eredményként értékelhető az ellenfél az edző számára az egyéni, csapatrész, csapat-taktikával kapcsolatban.

A program végén ismét a CTRL és a ESC billentyűk együttes lenyomásával függeszthető fel a futás. Ezek után a GO TO 29-50 utasítás hatására kimentődik a háttértárolóra a második félidő adathalmaza és a program befejezi működését.

Módszertani ajánlások a program használatához

- A számítógépes értékelést végzők rendelkezzenek egy-egy csapat összeállításával és a védekezési-támadási alapfelállással. (Ez igen megkönnyíti az adatfelvételt.)

- Teljes kiépítés esetén a programot csak képmagnóval közösen lehet használni, a képmagnó videófilmjének elkészítéséhez most e tanulmányunkban nem közöljük módszertani tanácsainkat.

- A program rugalmasságából adódóan, a letiltás lehetőségével élve, az említett területeken kívül is a mérkőzés egyes fázisairól már a mérkőzés során igen fontos információt szolgálhat a vezetők, edzők, a csapat számára.

Értékelő program

Ha az adatfelvétel elkészül, akkor háttértárolóról kell betölteni az értékelő programot. A program először kéri a vizsgálandó mérkőzés azonosítási kódját. Ha megtaláltuk az aktuális lemezen, amely éppen a DRIVE-ban tartózkodik, akkor betölti a memóriájába a szükséges adatokat és kiírja a vizsgálási repertoárt.

A támadások lezajlásának vizsgálata, amely a következőket tartalmazza:

- támadási rendszer,
- védekezési rendszer,
- csapat-taktika,
- a támadó előkészületi tevékenysége,
- az indulási szektor,
- a lövő játékos szektora,
- a taktikai súlypont képzése,
- a lövési hely,
- az eredmény.

Ezt támadásonkénti bontásban írja ki a gép, és egymással kapcsolatos összefüggéseiben is értékelhetőek az adatok.

- csapatonként és játékosonként a 7 m-es lövés helye(i) és eredményessége,

- a kapusok értékelése, átlövések és ziccerek száma, a gólok arányában, a védett és a kapott gólok aránya, a védési és kapuralövési zónak értékelése,

- csapatonként a támadás száma, százaléka, lövésszám, labdaszerzések száma, gyorsindítások száma, védekezési rendszerek, támadási rendszerek alakulása,

- pályamozgások és azok eredményei,

- csapat-taktika és egyéni előkészületi tevékenység hatékonyságának vizsgálata,

- egyéni és csapat befejezések aránya és eredményességük,

- kapuralövési technikai módok és eredményességük az egyéni és a társ segítségével történő végrehajtása során,

- játékosonkénti értékelő programrész, labdaszerzések száma, hibák száma, előkészítések hatékonyságának száma, lövések és a gólok száma, 7 m-es gólszámok, az egyes pályamozgások és eredményességük,

- a pálya-szektoronkénti lövések és a gólok aránya, valamint a csapat-taktikában realizálódó formák kapcsolata.

E tanulmányban kísérletet tettünk arra, hogy a kézilabda mérkőzések, terhelési, taktikai, technikai összefüggéseit a mérkőzések felmérésével diagnosztizálni tudjuk. Az elkészült program lehetőséget és módot ad arra, hogy video filmelemzés alapján a hazai és a nemzetközi élmezőnyt feltérképezzük és ezen adatokat adatbankokban tárolva megkönnyítsük a folyamatos felkészülést a kvalifikált versenyekre. A programnak további kiemelkedő erénye az is, hogy a mérkőzések alatt is folytatható egyes mérkőzésrészek nyomon követése, és evvel azonnali információhoz juttathatja a szakvezetést.

Befejezésül szeretnénk mind az elméleti megfontolások alapján készült teoretikus részt, mind a feldolgozó és értékelő programot védetté nyílvánítani, mivel ehhez hasonló még a nemzetközi körforgásban nem található.

MOCSAI, Lajos

The output-diagnosy of the handball-match' game-components by computers

This study has tried to make a diagnosis about the technical, tactical and loading connections of the handball-matches by the observation of the matches. The programme makes possible to discover the home and international champion field by the video-film and to store these obtained datas in data-banks, by this means the permanent grounding for the quality races is facilitated. The programme has an additional advantage, that the investigation of the match-parts is possible during the match and so the professional leaders have get an immediate information. Finally we would like to declare as protected both the theoretical part and the elaborating and valueing programme, because no similar can be found in the international circulation.

МОЧАИ,Лайош

Компютерная диагностика мощности элементов игры на матчах по гандболу

В данной статье мы пытались диагностизировать нагрузочных,тактических и технических взаимодействий матчей по гандболу,при помощи измерений. Готовая программа даёт возможность на то,чтобы на основе записи на видеоленту мы можем картографировать лучшую отечественную и международную сцену, и эти данные в банке данных могут улегчить постоянную подготовку нв важные соревнования. Дальнейшее превосходство программы и то, что во время встречи можно осуществить уточнение некоторых деталей матча, и с помощью этого спецруководство может получить непосредственную информацию.

Под конец хотелось бы так теоретическую часть как и всю разрабатывающую и оценивающую систему признать патентным, так как похожая в международной циркуляции ещё не существует.

FARMOSI István

AZ EDZÉSKÖZPONTOKBAN FOGLALKOZTATOTT FIÚK ÉS LÁNYOK MOTOROS ÉS SZOCIOÖKONOMIAI VIZSGÁLATÁNAK TAPASZTALATAI

1. Bevezetés

Baranya, Békés és Hajdú-Bihar megyében az 1985-ben sportolásra kiválasztott harmadik osztályos tanulók egy részének foglalkoztatását edzésközpontokban oldották meg. Ezek a központok kísérleti jelleggel egy-egy nagyobb településen önkéntesen szerveződtek, és élvezték a sportvezetés támogatását.

A kiválasztást követően a tanulók az ÁISH Utánpótlás-nevelési Osztályának kezdeményezésére 1986-ban ismét felmérésre kerültek egy bővített tesztbattéria alkalmazásával. A felmérés a motoros tulajdonságokon kívül kiterjedt még a gyermekek szociális, demográfiai és sport szempontú státusára is. A dolgozatban e felmérés eredményéről számolunk be.

Az olvasó előtt aligha kell hangsúlyozni, hogy milyen jelentősége van az edzésingereknek a sportteljesítmény, illetve a teljesítményfejlődés szempontjából. Hazai szakirodalmunkban viszont igen kevés szó esett arról, hogy az edzésingerek egy adott földrajzi környezetben és egy adott szociális, gazdasági és biológiai szituációban jutnak érvényre.

Az elmúlt évtizedekben a társadalomban végbemenő változások - pl. az urbanizáció, az egészségügyi körülmények javulása vagy a családok felbomlása, stb. - felgyorsultak. A motoros tulajdonságokban bekövetkező variációt a mozgásingerek mellett ezek a tényezők is befolyásolják, és a fenotípusra jellemző motorikus színvonalat együttesen határozzák meg. A vizsgálat ilyen irányban való kiterjesztését még az is indokolja, hogy ismerni kell azokat a körülményeket, ahonnét a tehetségek származnak.

Tanulmányunkban az első eredményekről számolunk be. Kitérünk a szülők sportmúltjára, a családnagyságra, a lakóhely és az edzéshely közötti távolságra és a lakáskörülményekre.

2. Anyag és módszer

A vizsgált minta életkoronkénti megoszlását az 1. táblázat tartalmazza. Az életkor meghatározása decimálisan történt. Többségben vannak a mintában a 9 évesek. Ők a lányok 61 %-át, a fiúk 57 %-át teszik ki.

A testmagasságot és a testtömeget az antropometriában szokásos technikával, az iskolaorvosi gyakorlatban használatos eszközökkel mérték. A mérés állandó hibája $\pm$ 0,5 cm, illetve $\pm$ 0,5 kg lehet. A vizsgálatban alkalmazott motoros próbák a következők voltak:

a) 30 m vágtafutás állórajttal,
b) 400 m futás állórajttal,

c) 12 perc futás,
d) Helyből távolugrás,
e) Függőleges felugrás, érintőugrásos módszerrel.
f) Kislabdahajítás az atlétika szabályai szerint.
g) Lazasági próba - előrehajlás állásban.
h) Egyensúlyozás - nyitott szemmel állás egy lábon.
i) Fleischmann-féle kerülő futás - szabályos magasugró mércét, amelyen a léc csípőmagasságban van, kellett 4 x megkerülni nyolcas alakban úgy, hogy minden alkalommal át kellett bújni a léc alatt.
j) Szlalomfutás labdavezetéssel az 1. ábra szerint.
k) Labdapasszolás falra - a faltól két méterre húzott és azzal párhuzamos vonal mögül kell egy gumilabdát a falhoz dobni és a visszapattanás után elkapni. A próba 30 s-ig tart. Az elkapások számát kell feljegyezni. Elejtéskor a számolást újra kell kezdeni.

A tesztek leírásával kapcsolatosan utalunk Nádori és munkatársai /12/, valamint Gallik /6/ munkáira, a tesztek megbízhatóságával kapcsolatban pedig Krombholz /8/ közleményére.

A szocioökomómiai státust a szülők sportmúltjával, a családban élő gyermekek számával, a lakás jellegével, a lakószobák számával, valamint a lakóhely és az edzéshely közötti távolsággal jellemeztük.

A méréseket és az adatfelvételezést szakképzett testnevelő tanárok végezték, központi utasítás szerint.

A mért adatokat matematikai statisztikai módszerekkel dolgoztuk föl. Alapstatisztikát, valamint t-próbát, illetve χ^2-próbát számítottunk. Az összehasonlításnál, illetve az eloszlásvizsgálatnál a szignifikancia-szintet 5 % hiba valószínűségben határoztuk meg. Itt említjük meg, hogy tapasztalataink szerint az egyensúlyozó próba eredményei nem a normális eloszlást követik. Ezért ezeket az adatokat személyenként természetes logaritmusra számítottuk át.

3. Eredmények

Elsőnek említjük az edzéshely és a lakóhely közötti távolságra vonatkozó adatokat. Ebből a szempontból további feldolgozást nem végeztünk, mert a 6-10 és 11-15 km-hez tartozó létszám igen csekély. Mivel az edzésközpontos fiúk és lányok döntő többsége (95%-a és 93 %-a) 5 km-nél közelebbről jár edzésre és nincs senki a megkérdezettek között, akinek 15 km-nél többet kellene utaznia, ez a megoszlás azt jelenti, hogy 5 km-es körzetű edzésközpontokat célszerű szervezni. A helyi adottságoknak megfelelően, azonban kivétel is lehetséges.

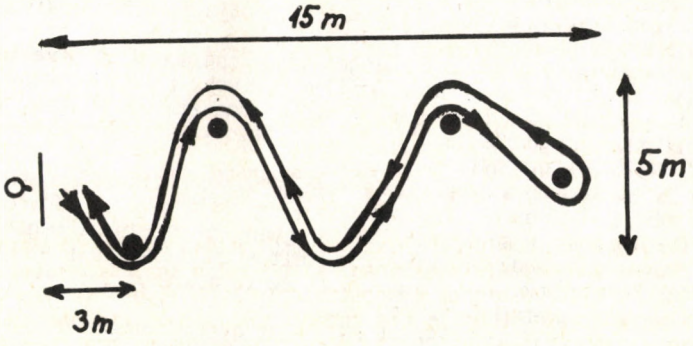
Ezzel kapcsolatosan utalunk Laakso /9/ tanulmányára, aki a finn élsportolók egy csoportjának adatait elemezve azt találta, hogy fontos körülménynek kell tekinteni a sportpálya és a lakóhely közötti távolságot. A megkérdezett 195 élsportoló 56 %-a egy és öt km közötti távolságot tett meg rendszeresen az edzésre menet. Tanulmányából kitűnt az is, hogy a pálya közelsége - az 1 km-nél kisebb távolság - nem jelent előnyt.

A tanulók nagy többségének sem az apja, sem az anyja nem sportolt. Ez az

1. táblázat

A vizsgált minta megoszlása életkoronként

Életkor	Fiúk	Lányok
9 évesek	116	89
10 évesek	89	57
Együtt	205	146



1. ábra

A szlalom labdavezetés pályarajza

arány a fiúk szüleinél 80 %, a lányokénál 85 %. Úgy tűnik tehát, hogy nincs direkt összefüggés a szülők sportmúltja és a gyermek sportolása között. Majdnem ugyanezt tapasztaljuk, ha a testméreteket és a motoros paramétereket hasonlítjuk össze a szülők sportmúltja szerint. A fiúknál a gyorsaságban és a gyorserőben szignifikáns különbséget találtunk azoknak a javára, akiknek a szülei sportoltak. Az egyensúlyozásban viszont fordított a helyzet. A nem sportoló szülők gyermekeinek a teljesítménye a jobb. (2. táblázat) A lányoknál egyetlen szignifikáns különbség sem adódott. (3. táblázat) A tendencia azonban a fiúkéhoz hasonló. Messzemenő következtetést levonni ebből mégsem szabad, annál is inkább, mert hasonló irodalmi adatokról nincs tudomásunk. Érdemes felfigyelni azonban arra a még fel nem oldható ellentmondásra, hogy ti. összefüggés van az egész test koordinációja és a mozgásgyorsaság között /Nádori, Ll, Bakonyi, 2/ mégis a nem sportoló szülők gyermekeinek teljesítménye jobb az egyensúlyozásban, a sportoló szülők gyermekeié pedig a gyorsaság, gyorserő tulajdonságban.

Az edzésközpontban foglalkoztatottak többsége háromgyerekes családban él. Jelentős a négy vagy több gyermekes családban élők aránya is. (4. táblázat)

De Garay és munkatársai /7/ a mexikói olimpiai játékokon részt vevő 1229 sportolóról közölt adatokat. Közülük legtöbben (246 fő) kétgyermekes családban nevelkedtek. Közel van ehhez a háromgyermekes családból származók létszáma is (223 fő).

Ettől eltérő eredményre jutottak Malina és szerzőtársai /10/ a montreáli olimpiai játékok alkalmával végzett vizsgálat során. 338 férfi és 149 nő adatai alapján azt találták, hogy a férfiak átlagosan négy-, a nők három-négygyermekes családból valók. A szerzők a sportági különbségekre is rámutattak. Nagycsaládban nevelkedtek a férfiaknál az atléták, az ökölvívók és a kerékpárosok, a nőknél a tornászok, az atléták és az evezősök.

Malinával megegyező eredményre jutott a fentebb már idézett Laakso /9/ is. Eredményei szerint a finn élsportolóknak átlagosan 3-4 testvérük van, tehát 4-5 gyermekes családban nevelkedtek.

A testméretek és a motoros tulajdonságok családnagyság szerinti összehasonlításánál a két szélső kategóriát (1-2 gyermek, illetve 4 vagy több gyermek) vetettük egybe (5-6 táblázat). Korábbi tapasztalatunk ugyanis, hogy az egymás melletti kategóriák között nem mutatható ki számottevő különbség /Farmosi - Mezőszentgyörgyi, 4/

A testmagasságban a csoportok nem különböznek szignifikánsan egymástól. A testtömegbeli különbség a fiúknál ugyancsak minimális, a lányoknál viszont közel másfél kg. Egyik sem szignifikáns ugyan, de az utóbbi mégis tekintélyes, különösen akkor, ha kedvező testösszetételt - optimális zsír és sovány tömeg arányt - feltételezünk. Ezt a hipotézist az is alátámasztja, hogy egy éve rendszeresen edző gyermekekről van szó.

Renson és munkatársai /14/ 21 000 belga gyermek szomatikus és motoros vizsgálatának eredményeként többek között azt találta, hogy a családnagyság a szomatikus fejlettségben nyílvánul meg.

A motoros teljesítmények összehasonlítása a fő tendenciákat tekintve azt mutatja, hogy mind a fiúk, mind a lányok esetében a próbák több, mint 50 %-nál a négy- vagy több gyermekes családban élők teljesítménye a jobb. A csoportok azonban a fiúknál csak a 12 perces futásban és a szlalomfutásban, a lányoknál pedig a függőleges felugrásban és a szlalomfutásban különböznek szignifikánsan.

2. táblázat

A fiúk testméreteinek és motoros tulajdonságainak összehasonlítása a szülők sportmultja szerint

Paraméterek	Mindkét szülő sportolt /n= 3o/		A szülők nem sportoltak /n= 12o/		diff.	t-érték
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Testmagasság	142,63	5,39	143,18	6,11	-o,55	-o,451
Testtömeg	34,17	3,89	33,27	3,95	o,9o	1,12o
3o m vágtafutás	5,36	o,28	5,48	o,3o	-o,12	-1,985*
4oo m futás	86,27	7,o6	88,o5	7,55	-1,78	-1,17o
Cooper-teszt	2473,67	5o9,88	2453,5o	38o,27	2o,17	o,24o
Helyből távolugrás	174,7o	14,o6	166,8o	14,o4	7,9o	2,756*
Függőleges felugrás	33,5o	5,18	31,53	4,8o	1,97	1,979*
Kislabdahajítás	33,47	5,o2	32,91	4,31	o,56	o,615
Lazaság	25,oo	8,4o	21,33	11,12	3,62	1,689
Labdapasszolás falra	27,37	4,22	26,78	3,67	o,59	o,764
Szalomfutás	25,32	4,28	24,38	4,3o	o,94	1,o72
Egyensúlyozás /ln/	2,77	o,88	3,16	o,77	-o,39	-2,41o*
Fleischmann-teszt	19,67	2,86	2o,34	2,69	-o,67	-1,2o2

ln = természetes logaritmus; * = $p > 5\%$

Jelölések: $\bar{x}$ = átlag, s = szórás, ln= természetes logaritmus, $p > 5\%$.

3. táblázat

A lányok testméreteinek és motoros tulajdonságainak összehasonlítása a szülők sportmúltja szerint

Paraméterek	Mindkét szülő sportolt /n=16/		A szülők nem sportoltak /n=88/		diff.	t-érték
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Testmagasság	146,38	5,39	142,83	7,47	3,5o	1,817
Testtömeg	34,88	6,58	33,74	5,4o	1,14	o,75o
30 m vágtafutás	5,6o	o,27	5,6o	o,31	Ø	Ø
400 m futás	91,o1	7,89	91,1o	7,75	- o,o9	- o,o43
Cooper-teszt	2o54,38	411,74	2122,67	365,85	-68,29	- o,674
Helyből távolugrás	176,19	19,62	169,64	17,39	6,55	1,359
Függőleges felugrás	32,88	4,75	31,17	5,77	1,71	1,117
Kislabdahajítás	26,63	5,32	24,45	6,o5	2,18	1,348
Lazaság	28,19	6,99	25,o9	11,14	3,1o	1,o73
Labdapaszzolás falra	26,19	2,83	26,97	3,61	- o,78	- o,819
Szlalomfutás	25,64	2,17	26,68	3,99	- 1,o4	- 1,o13
Egyensúlyozás /ln/	3,16	o,78	2,91	o,25	o,25	1,o84
Fleischmann-teszt	22,o5	2,14	2o,95	2,61	1,1o	1,59o

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

4. táblázat

A vizsgált minta megoszlása a családnagyság szerint

Csoportok	Fiúk	Lányok
1 gyermek	5	5
2 gyermek	38	25
3 gyermek	116	74
4 + gyermek	46	42
Együtt	205	146

$\chi^2 = 2{,}31 \quad p > 5\%$

5. táblázat

A fiúk testméreteinek és motoros tulajdonságainak összehasonlítása a család nagysága szerint

Paraméterek	1-2 gyermek /n= 43/ $\bar{x}$	s	4+ gyermek /n= 46/ $\bar{x}$	s	diff.	t-érték
Testmagasság	143,53	6,43	142.24	6,46	1,29	o,943
Testtömeg	34,79	3,68	33,39	5,o2	1,4o	1,492
30 m vágtafutás	5,5o	o,26	5,42	o,35	o,o8	1,217
400 m futás	86,95	6,68	88,o2	7,oo	- 1,o7	- o,737
Cooper-teszt	2469,89	592,17	2531,3o	351,81	-61,41	- o,737
Helyből távolugrás	167,81	16,o4	168,83	13,26	- 1,o2	- o,328
Függőleges felugrás	34,12	5,55	31,74	4,6o	2,38	2,2o8*
kislabdahajítás	31,4o	4,17	33,24	5,o3	- 1,87	- 1,872
Lazaság	23,32	1o,6o	2o,2o	1o,1o	3,12	1,422
Labdapasszolás falra	27,75	4,56	27,39	3,62	o,36	o,414
Szlalomfutás	25,66	3,82	23,58	4,46	2,o8	2,355*
Egyensúlyozás /ln/	2,96	o,88	3,o4	o,82	- o,o8	- o,444
Fleischmann-teszt	19,61	2,85	2o,2o	2,15	- o,59	- 1,1o7

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

6. táblázat

A lányok testméreteinek és motoros tulajdonságainak összehasonlítása a család nagysága szerint

Paraméterek	1-2 gyermek /n= 3o/		4 gyermek /n= 42/		diff.	t-érték
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Testmagasság	144,77	5,57	141,79	7,96	2,91	1,764
Testtömeg	33,3o	4,12	33,45	5,94	- o,15	- o,119
30 m vágtafutás	5,67	o,27	5,53	o,36	- o,14	1,798
400 m futás	91,9o	7,39	89,47	8,18	- 2,43	1,293
Cooper-teszt	2o1o,67	359,11	2193,69	384,64	- 183,o2	- 2,o46*
Helyből távolugrás	165,7o	2o,2o	17o,26	2o,31	- 4,56	- o,941
Függőleges felugrás	32,2o	6,48	31,o7	4,52	1,13	o,872
Kislabdahajítás	23,9o	5,o8	25,6o	5,85	- 1,7o	- 1,283
Lazaság	27,1o	9,37	24,26	11,89	2,84	o,958
Labdapasszolás falra	27,4o	3,67	26,79	2,75	o,61	o,8o7
Szlalomfutás	27,66	2,7o	25,o2	3,65	- 2,64	3,357**
Egyensúlyozás /ln/	2,96	o,72	3,o6	o,95	- o,1o	- o,485
Fleischmann-teszt	2o,68	2,87	2o,65	3,25	o,o3	o,o41

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

Már Stachowska /15/ is azt találta, hogy kisiskolás korban a jobb körülmények között élők testi fejlettsége és egészségi állapota is jobb. Fetz /5/ 10-18 éves osztrák fiúk vizsgálatának eredményeként pedig azt állapította meg, hogy a családnagyság és a szülők társadalmi hovatartozása csak kis mértékben befolyásolja a gyermekek fizikai aktivitását és teljesítményét. Eredményei szerint azonban az egykék ebből a szempontból hátrányban vannak.

Az is belátható, hogy a család nagysága és az egy főre jutó jövedelem fordított arányban áll egymással. Parizková /13/ cseh és morva óvodáskorúak vizsgálata kapcsán arról számolt be, hogy a család ökonómiai helyzete - az egy főre jutó jövedelem - alapján kialakított csoportok között a motoros tulajdonságokban nem volt szignifikáns a különbség. Az ő tapasztalatai is azt mutatják, hogy ez a demográfiai hatás inkább a testi fejlettségben jelenik meg.

A lakás jellege - amelyet "családi ház", illetve "egyéb más jellegű lakás" kategóriák összevetésében vizsgáltunk - két szempontból fontos. Egyrészt rámutathat az urbanizáltság fokára, másrészt jellemzi a gyermek mindennapi körülményeit, ahol napjainak tekintélyes részét eltölti, s ahol a motoros aktivitás szempontjából az első lépéseket megteszi. Ennek jelentőségére Smith mutatott rá /id. Blommaert,3./ Ő óvodásoknál azt találta, hogy a játéktér nagysága befolyásolja a motoros aktivitások számát és jellegét.

Az edzésközpontosok döntő többsége - a megvizsgáltak több, mint kétharmada - családi házban lakik. A fiúk és a lányok között ebben a tekintetben nincs különbség. Mindennapi körülményeik tehát hagyományosak. Kevésbé jellemző a városi és egyáltalán nem jellemző a nagyvárosi, sűrű beépítettségű környezet. A lakások, illetve a családi házak megénként változó mértékben, 85-95 %-ban összkomfortosak.

Ezért aztán nem meglepő, hogy a fiúknál a két csoport között csupán egy tesztben, a lazaságban találunk szignifikáns különbséget. A lányoknál pedig egyetlen szignifikáns különbség sem adódott (7-9. táblázat). Az általunk felállított kategóriák tehát nem jelentenek olyan szélsőséget, amely a motoros tulajdonságokban differenciát okozna. Hasonló eredményre jutott Ákoshegyiné /1/ is, szekszárdi gyermekek vizsgálata kapcsán. Ő megvizsgálta azt is, hogy a lakás egy főre jutó alapterülete szerint kialakított csoportok között található e különbség. Összegző megállapításként úgy foglalt állást, hogy szisztematikus különbség itt sem mutatható ki.

Az általunk vizsgált edzésközpontos gyermekek többsége 3-4 szobás lakásban él. A fiúk és lányok között ebben sincs számottevő különbség. Ugyancsak nincs szignifikáns különbség - a fiúknál a helyből távolugrás kivételével - a lakószobák száma szerint kialakított csoportok között (9 -10. táblázat).

A lakásviszonyok az általunk vizsgált csoportok esetében tehát nem befolyásolják a motoros tulajdonságokat. Úgy gondoljuk, hogy ezek a körülmények fontosak, de az edzéshatás, a mozgásingerek hatása mellett jelenlétük alig érzékelhető.

4. Összefoglalás

Az utánpótlás-nevelés rendszerében a sportolásra kiválasztottak egy részét edzésközpontokban foglalkoztatják. Az 1985-ben Baranya, Békés és Hajdú-Bihar megyébe kiválasztott és 1986-ban újra megvizsgált 146 lány és 205 fiú szociális, demográfiai és sport szempontú státusának hatását elemzi a szerző a motoros tulajdonságokra.

7. táblázat

A fiúk testméretének és motoros tulajdonságainak összehasonlítása a lakás jellege szerint

Paraméterek	Családi házban laknak /n= 159/ $\bar{x}$	s	Nem családi házban laknak /n=46/ $\bar{x}$	s	diff.	t-érték
Testmagasság	143,01	5,69	144,17	6,91	- 1,16	- 1,158
Testtömeg	33,60	3,77	34,50	4,88	- 0,90	- 1,330
30 m vágtafutás	5,43	0,31	5,50	0,28	- 0,07	- 1,377
400 m futás	86,23	7,35	86,33	7,11	1,90	1,555
Cooper-teszt	2458,71	399,51	2548,80	412,09	- 90,06	- 1,337
Helyből távolugrás	169,16	13,61	170,11	18,18	- 0,95	- 0,380
Függőleges felugrás	32,42	4,83	30,98	6,00	1,44	1,682
Kislabdahajítás	33,30	4,46	32,50	5,90	0,80	0,992
Lazaság	22,73	10,56	19,37	9,09	3,36	1,960*
Lebdapasszolás falra	26,86	3,74	27,89	4,33	- 1,03	- 1,586
Szlalomfutás	24,17	4,22	25,38	3,83	- 1,21	- 1,743
Egyensúlyozás /ln/	3,05	0,78	2,79	0,95	0,26	1,892
Fleischmann-teszt	20,49	2,68	19,70	2,56	0,79	1,778

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

8. táblázat

A lányok testméreteinek és motoros tulajdonságainak összehasonlítása a lakás jellege szerint

Paraméterek	Családi házban laknak /n= 1o2/		Nem családi házban laknak /n=44/		diff.	t-érték
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
Testmagasság	143,25	6,83	143,43	7,43	- o,18	- o,142
Testtömeg	34,17	5,46	32,93	5,11	1,24	1,283
30 m vágtafutás	5,61	o,32	5,6o	o,32	o,o1	o,173
400 m futás	91,o9	7,42	91,13	8,84	- o,o4	- o,o28
Cooper-teszt	2161,52	344,97	21oo,8o	423,17	6o,72	o,91o
Helyből távolugrás	168,75	17,58	17o,68	18,54	- 1,93	- o,388
Függőleges felugrás	32,oo	5,92	3o,36	4,83	1,64	1,619
Kislabdahajítás	24,35	4,98	25,o7	6,98	- o,72	- o,7o6
Lazaság	25,65	1o,82	23,25	1o,56	2,4o	1,239
Labdapasszolás falra	26,72	3,62	27,14	3,76	- o,42	- o,636
Szlalomfutás	25,96	3,98	26,98	3,14	- 1,o2	- 1,9o8
Egyensúlyozás /ln/	3,o5	o,77	2,82	o,94	o,23	1,547
Fleischmann-teszt	2o,99	2,68	2o,91	2,72	o,o8	o,165

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

9. táblázat

A fiúk testméreteinek és motoros tulajdonságainak összehasonlítása a lakószobák száma szerint

Paraméterek	1-2 szoba /n= 73/ $\bar{x}$	s	3-4 szoba /n = 124/ $\bar{x}$	s	diff.	t-érték
Testmagasság	142,39	6,26	143,95	5,79	- 1,56	- 1,772
Testtömeg	33,58	3,87	34,1o	4,14	- o,52	- o,872
30 m vágtafutás	5,46	o,33	5,44	o,3o	o,o2	o,435
400 m futás	88,73	7,78	87,32	6,98	1,41	1,312
Cooper-teszt	2460,07	345,18	2469,96	425,85	- 9,89	- o,168
Helyből távolugrás	164,27	16,53	171,86	12,93	- 7,59	- 3,582**
Függőleges felugrás	31,79	4,97	32,25	5,32	- o,46	- o,6oo
Kislabdahajítás	33,45	5,o2	33,11	4,8o	o,34	o,472
Lazaság	22,65	11,48	21,9o	9,71	o,75	o,489
Labdapasszolás falra	27,21	3,98	26,99	3,81	o,22	o,385
Szlalomfutás	24,37	4,12	24,4o	4,23	- o,o3	- o,o49
Egyensúlyozás /ln/	3,o8	o,85	2,94	o,79	o,14	1,168
Fleischmann-teszt	2o,13	2,41	2o,34	2,76	- o,21	- o,54o

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

10. táblázat

A lányok testméreteinek és motoros tulajdonságainak összehasonlítása a lakószobák száma szerint

Paraméterek	1-2 szoba /n= 5o/ $\bar{x}$	s	3-4 szoba /n= 86/ $\bar{x}$	s	diff.	t-érték
Testmagasság	142,56	6,71	143,44	7,26	- o,88	- o,7oo
Testtömeg	32,94	4,79	34,2o	5,76	- 1,26	- 1,3o6
30 m vágtafutás	5,59	o,37	5,63	o,3o	- o,o4	- o,687
400 m futás	91,58	8,79	91,25	7,44	o,33	o,233
Cooper-teszt	2174,8o	437,14	2llo,7o	324,58	64,lo	o,975
Helyből távolugrás	167,36	16,29	17o,31	19,21	- 2,95	- o,912
Függőleges felugrás	3o,54	5,82	31,65	5,31	- 1,11	- 1,134
Kislabdahajítás	24,7o	5,97	24,66	5,64	o,o4	o,o39
Lazaság	24,26	lo,55	24,73	11,2o	- o,47	- o,24o
Labdapasszolás falra	26,64	3,52	26,83	3,52	- o,19	- o,3o4
Szlalomfutás	26,o4	3,54	26,51	3,73	- o,47	- o,722
Egyensúlyozás /ln/	2,9o	o,82	3,ol	o,84	- o,11	- o,743
Fleischmann-teszt	2o,98	2,44	2o,88	2,91	o,lo	o,2o5

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

Megállapítja, hogy a szervezés szempontjából az 5 km beiskolázási körzetű edzésközpontot tarthatjuk célszerűnek.

A szülők sportmúltja - mindkét szülő sportolt, egyik szülő sem sportolt - nem mutat egységes hatást a gyermekek motoros tulajdonsága szempontjából. A fiúknál a gyorserőt igénylő tesztekben az első csoportba tartozó szülők gyermekei, az egyensúlyozásban a második csoportba tartozó szülők gyermekei értek el jobb teljesítményt. A lányoknál szignifikáns különbség nem adódott.

A családnagyság szerint a motoros teljesítmények összehasonlítása a fő tendencia alapján arra enged következtetni, hogy a nagycsaládban élő gyermekek teljesítménye a jobb.

A lakáskörülményekről a vizsgált mintára vonatkozóan az bizonyosodott be, hogy az nem differenciáló tényező a motoros teljesítmény szempontjából.

IRODALOM

1. Ákoshegyi I.-né: Szekszárd város alsótagozatos tanulóinak motorikus teljesítménye és szociálökonómiai státusa közötti összefüggés vizsgálata. TF.Bp.1986. Testnevelésdoktori értekezés.

2. Bakonyi F.: A gyorsaság fejlesztésének lehetőségei a 100 m-es síkfutásban. /=Antal J. (szerk.): A sportolók gyorsaságfejlesztésének kérdései. TTT. Bp. 1970. 101-113./

3. Blommaert, H.: Begriffliche Erfassung und Evaluation von Umwelteinflüssen auf die motorische Erfahrung und Entwicklung. /=Willimczik, K. - Grosser, M. (Hrsg.): Die motorische Entwicklung im Kindes - und Jugendalter. Hofmann Verlag. Schorndorf. 1981. 307-323./

4. Farmosi I. - Mezőszentgyörgyi L.: Székesfehérvári középiskolások szomatikus és motorikus fejlettsége és ezek kapcsolata a szociálökonómiai státussal. Bp. 1987. 124. Kézirat.

5. Fetz, F.: Sportmotorische Entwicklung. Österreichischer Bundesverlag. Wien. 1982. 214.

6. Gallik B. (szerk.): A versenysport utánpótlás-nevelésének felmérési, kiválasztási és foglalkoztatási rendszere. A kísérleti tevékenység első két évének tapasztalatai. ÁISH. Bp. 1987. 119.

7. Garay, A. L. de - Levine, L. - Carter, J. E. L.: Genetic and Anthropological Studies of Olympic Athletes. Academic Press, New York. 1974. 236.

8. Krombholz, H.: Results in regard to the "International Standard Fitness Test" (ISFT) - Reliability and norms for primary school children. (International Journal of Physical Education, 1986. 4. 8-17.)

9. Laakso, L.: Some aspects of social and regional background of Finnish top-level track and field athletes and baseball players. (= "Yearbook 1977" of Research Institute of Physical Culture and Health. Jyväskylä, 1978. 107-115.)

10. Malina, R. M. - Bouchard, C. - Shoup, R. F.: Age, Family Size and Birth Order in Montreal Olympic Athletes. (= Carter, J. E. L.(ed.): Physical Structure of Olympic Athletes. Karger. Basel. 1982. 13-24.)

11. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1981. 232.

12. Nádori L. - Derzsy B. - Fábián Gy. - Ozsváth K. - Rigler E. - Zsidegh M.: Sportképességek mérése. Sport, Bp. 1984. 397.

13. Parizková, J.: Faktoren der motorischen Entwicklung im Vorschulalter. (= Willimczik, K. - Grosser, M. (Hrsg.): Die motorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter. Hofmann Verlag, Schorndorf. 1981. 342-352.)

14. Renson, R. - Beunen, G. - De Witte, L. - Ostyn, M. - Simons, J. - Van Gerven, D.: The social spectrum of the physical fitness of 12-to 19-years old boys. (= Ostyn, M. - Beunen, G. - Simons, J. (eds.): Kinanthropometry II. Baltimor University Park Press. 1979. 104-118.)

15. Stachowska, G.: Rozwoj fizyczny u umyslowy dzieci ich sorvelo wisko domowe. (Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna, 1964. 9. 20-21.)

FARMOSI, István

Experiences of the motoric and socio-economical investigation of boys and girls in the training-centers

The influence of the social demographic and sport status of the 146 girls and 205 boys is analyzed by the author regarding the motoric features. The previous sport-life of the parents - both parents cultivated some kind of sports, non of parents cultivated any sport - doesn't indicate homogeneous effects concerning the motoric features.

In the tests requiring speedy-power the boychildren of the first category, in the balancing those of the second category have got better performance. The girls didn't show any significant difference.

Comparing the motoric aoutputs respecting the family-size, it seems to be proved, that the performances of the great families' children are better.

The test-model has also demonstrated, that the motoric output istn't differenced by the housing conditions.

ФАРМОШИ,Иштван

Опыты моторных и социо-экономических исследований у парней и девушек,занимающихся в тренировочных центрах

Автор с социальной, демографической и спортивной точки зрения разбирает влияние статуса на моторные свойства у 146 девушек и 205 парней занимающихся в тренировочных центрах.

Спортивное прошлое родителей -- в категориях если оба родители занимались спортом, или если ни один из них не занимался,--не показывает единное влияние с точки зрения моторных свойств. У парней в тестах требующих быструю силу достигали лучшего результата ребята первой категории родителей, в уравновесии же был лучший результат у второй категории. У девушек сигнификантных отличий не находили.

Сравнения моторных достижений по размеру количества членов семьи дают такой вывод, что у детей,живущих в больших семьях результаты лучшие.

В отношении исследуемых образцов было указано ито, что жилищные условия не дифференцируют моторных достижений.

GAJDOŠ, Anton

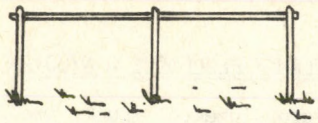
A LEGNEHEZEBB ELEMEK FEJLŐDÉSE A NYUJTÓN

Munkánkban azokról a tornaelemekről írunk, amelyeket 1862-től számítva a Prágai Torna Egylet versenyzői mutattak be először. Ettől kezdődően számítjuk a nagy világversenyek győzteseit a világ legkülönbözőbb államaiból.

Az említett időszaktól számítva a világversenyeken a nyújtón a következő versenyzők győztek:

Weingertner (német)	1896, vb
Heida(amerikai), Heming (amerikai)	1904, olimpia
Stukejl (jugoszláv)	1924, olimpia
Miez (svájci)	1928, olimpia
Pelle (magyar)	1930, vb
Bixler (amerikai)	1932, olimpia
Winter (német)	1934, vb
Saarvala (finn)	1936, olimpia
Reusch (svájci)	1938, vb
Stalder (svájci)	1948, olimpia
Aaltonen (finn)	1950, vb
Günthard (svájci)	1952, olimpia
Muratov (szovjet)	1954, vb
Ono (japán)	1956, olimpia
Sachlin (szovjet)	1958, vb
Ono (japán)	1960, olimpia, 1962, vb
Sahlin (szovjet)	1964, olimpia
Nakajama (japán)	1966, vb
Voronin (szovjet), Nakajama (japán)	1968, olimpia
Kenmocu (japán)	1970, vb
Cukahara (japán)	1972, olimpia
Gienger (nyugatnémet)	1974, vb
Cukahara (japán)	1976, olimpia
Kasamacu (japán)	1978, vb
Thomas (amerikai)	1979, vb
Delcsev (bolgár)	1980, olimpia
Tkacsov (szovjet)	1981, vb
Bilozercsev (szovjet)	1983, vb
Morisue (japán)	1984, olimpia
Tong-Fei (kínai)	1985, vb
Bilozercsev (szovjet)	1987, vb
Artemov, Lukin (szovjet)	1988. olimpia

A nyújtógyakorlatok a tornamozgalom megalapítójának, Friedrich LUDWIG JAHNnak a nevéhez fűződnek (1778-1852). JAHN 1810-ben tanítványaival a fák ágain olyan lelkesedéssel gyakorolt, hogy az ágak, a rudak számát növelnie kellett háromra (1. ábra). A gyakorlatok elemei közé tartoztak a különböző helyzetből végrehajtott kelepfellendülések és a különféle forgások. A tanulók között voltak olyanok is, akik 60 térdforgást is végre tudtak hajtani.



1. ábra

Abban az időben a nyújtó egy 6 cm vastagságú farúdból volt elkészítve. A versenyzők a különféle erőgyakorlatokat végeztek, mert a dinamikusabb, lendületesebb elemek elvégzése a bizonytalan fogásmód miatt még veszélyes is volt. Ebben az időszakban a következő gyakorlatok voltak divatosak, illetve bemutatva:

- billenés támaszba,
- óriásforgás előre, hátra.

Már az 1875-ben rendezett versenyeken a csapatok szabadon választott és kötelező gyakorlatokat mutattak be. Csúcsteljesítménynek számított a következő gyakorlat:

- óriáskör előre 180 ^{o}-os fordulattal kézállásba,
- óriáskör hátra és zsugorleugrás.

Németországból a tornagyakorlatok gyorsan elterjedtek a környező országokba is, Svájcba, Belgiumba, Dániába, Hollandiába, Olaszországba, Csehországba, de még Amerikába is. Ez a folyamat törvényszerűen maga után vonta a kölcsönös kapcsolatokat és a gyakorlatok megismerésének szükségességét. Így fölmerült az európai országokat tömörítő és munkájukat irányító szervezet létrehozásának gondolata. A sporttörténeti források Nicolas Jan CUPERUSt, Belgium polgárát tartják a gondolat atyjának, aki 1881. június 1-jén levélben javasolta hat európai állam "a Torna Szövetség", egy európai nemzetközi Torna Szövetség létrehozásának szükségességét. A meghívásnak csak Franciország, Belgium és Hollandia tornászai tettek eleget. A három ország küldöttei 1881. július 23-án Liège-ben megalapították és létrehozták a legrégibb nemzetközi sportszövetséget a Fédération Européenne de Gymnastique-ot (FEG).

A FEG fő feladatai egyikének a nemzetközi tornaversenyek, a mai tornász-világbajnokságok megrendezését tekintette.

1899-ben Párizsban rendezett XV. Központi Tornaünnepélyen bemutatott nyújtógyakorlat eredeti eleme:

- lendület hátra, piruett,
- hátsólendület egészfordulat - függésbe.

Ezt az elemet a cseh A. HUDEC mutatta be és azóta is szívesen alkalmazzák. Ekkor kezdődött egy nézetváltozás, ami a nyújtó elemeket illeti. Megjelennek a több elemet tartalmazó nyújtógyakorlatok - (4 - 7 elem). Előtérbe

kerültek a nehezebb szintű elemek lendületből, noha az erőgyakorlatok is még szép számban voltak.

A századforduló táján a fanyújtót felváltotta az acélrúd az állványokon.
A tornasport és természetesen a nyújtógyakorlatok fejlődésében is jelentős esemény volt az első tornászvilágbajnokság megrendezése 1903-ban Antwerpenben. A versenyzésre a FEG két kötelező gyakorlatot írt elő. Az egyik gyakorlatösszeállítás kitartásos, statikus elemeket tartalmazott (2. ábra) és a másik pedig dinamikus, lendületes elemekből összeállított nyújtógyakorlat volt (3. ábra). Ebben az időben tornászaink nem vettek részt nemzetközi erőpróbán, de annál szorgalmasabban gyakoroltak. Kiváló felkészültségüket 1907-ben mutatták be egy nemzetközi versenyen (a vb elődje) Prágában. Csapatunk az első helyen végzett és az egyéniben is versenyzőnk, Josef ČADA győzött. Már ekkor Čadának 15 elemből álló gyakorlata volt, amelyben 12 lendületi elem, valamint két statikus elem is volt.

A gyakorlatát a következőképpen kezdte:

- előre óriáskörből vetődés balra hátsó függésbe,
- hátra óriáskörből nyújtott testű szaltó hátra.
  (2., 3. ábra)

Egy 1909-ben rendezett nemzetközi versenyen (Luxemburg) nagy figyelmet keltett az olasz A.BRAGLI. Különösen a lendületi elemek kapcsán ezen gyakorlatok propagátora, terjesztője lett. Ő volt az, aki abban az időben fantasztikusnak tűnő elemet is beiktatott a gyakorlatába:

- Hátsó óriáskör hátra. Versenyzőink közül 1909-ben a legnehezebb gyakorlatokat Frantisek ERBEN és Josef ČADA mutatták be a nyújtón.
Az első világháború előtti időkben utolsó nagy nemzetközi versenyre 1913-ban Párizsban került sor, ahol versenyzőink újból jól szerepeltek. Különösen a nyújtón, ahol új elemekkel is gazdagították a tornát.

Például Josef ČADA:

Kiváló kezdősorral lett emlékezetes - hátsó kelepfellendülések, vetődések.

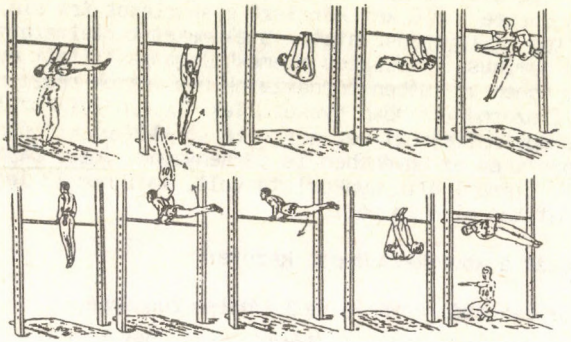
Nagy meglepetést keltett az ún. "erős" STARY, aki a következő gyakorlatelemet mutatta be:

- óriáskör előre hátsó függőmérlegbe (4. ábra)

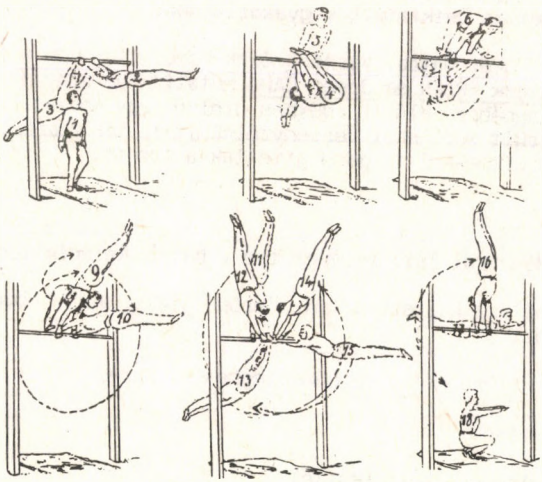
PARDUBSKY befejezése:

- előreszaltó nyújtott testtel ...
... lendület hátra, vetődés hátsó támaszba. (5. ábra)

Az első világháborút követően a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) előkészítette az első hivatalos nemzetközi tornaversenyt Ljubljanában (1922). A versenyzőink közül feltűnést keltett a nyújtón JINDRUCH, aki



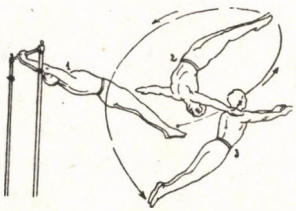
2. ábra



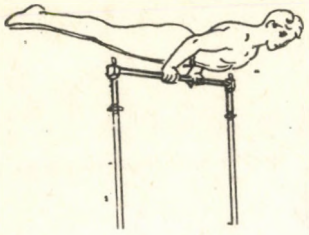
3. ábra



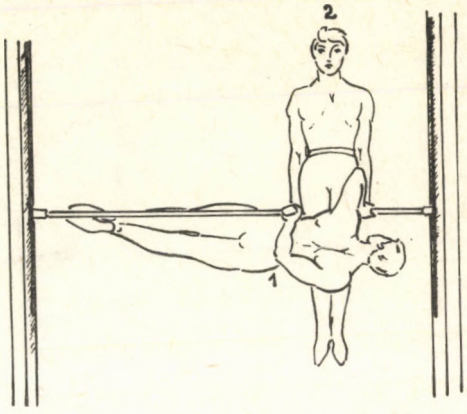
4. ábra



5. ábra



6. ábra



7. ábra



8. ábra

- lendület hátra támaszba és vetődés 90 fokos fordulattal függésbe; a gyakorlata közepén pedig

- mellső függőmérleg-kelepfölhúzódás-emelés kézállásba hajlított karral kézállásból ereszkedésbe támaszmérleg és ebből támaszülőtartást hajtott végre.

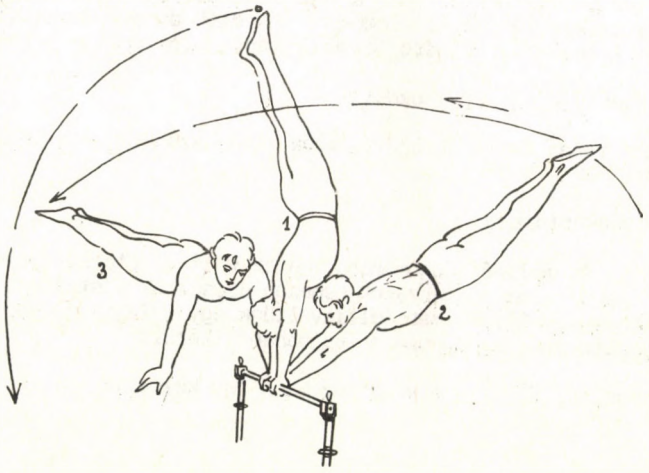
A nyújtó vastagsága ekkor már 30 mm volt, ami már nehezítette az erőelemek végrehajtását.

Tornászaink ebben az időben a legszívesebben a következő elemeket mutatták be a gyakorlataikban:

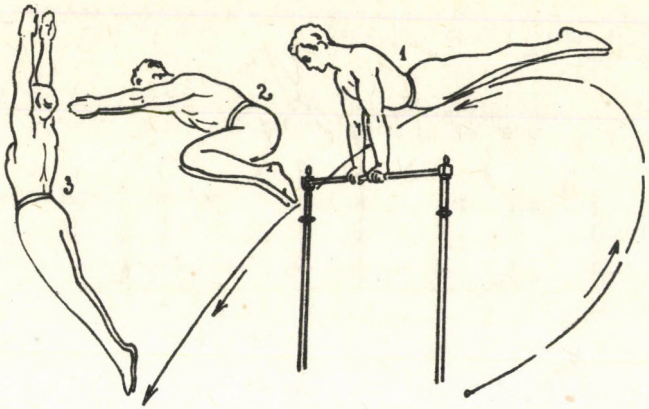
- támaszmérleg (6. ábra)
- zászlóból (függő-támasz) billenés támaszba (7. ábra)
- támaszbalendülés hátra lebegőtámaszba - átguggolás támaszülőtartásba
- alsós fogással lendület hatraszaltó előre csípőhajlítással (8. ábra)

A nyújtógyakorlatok fejlődésénél határkövet jelentett a párizsi olimpia (1924). Tornászainkon kívül új elemeket mutattak be a franciák és a svájciak is. Ekkor már kevés statikus gyakorlatot mutattak be, habár nálunk ez a stílus nem nyert teljes elismerést. Csak később mutatkozott meg, hogy a nyújtón csakis a lendületes, dinamikus elemeké a jövő. Tornászaink még alkalmaztak erőelemeket és kitartásokat is. Az egyik legjobb versenyzőnk Jozef EFFENBERG a Lyonban (1922) rendezett nemzetközi versenyen 12 lendületi elemet. 2-2 statikus elemet mutatott be. A gyakorlatokat tornászaink - GAJDOŠ és VÁCHA nyújtott testű hátraszaltóval fejezték be. A többi versenyzőnk könnyebb befejezést használt:

- tomporleugrást (9. ábra); zsugorleugrás (10. ábra).



9. ábra



10. ábra

Az amszterdami olimpián nagy sikert aratott nyújtó gyakorlatával a svájci MIEZ. Szabadon választott gyakorlatában bemutatott egy új elemet, az ún. svájci kört. Ezt az elemet még ma is látjuk egypár versenyzőnél. Versenyzőink közül Emanuel LÖFFLER mutat be szintén új elemet:

- STAINEMANN - óriáskör egykarú kézállásba és terpeszleugrás.

Új elemeket bemutató gyakorlattal lépett fel Ján GAJDOŠ, különösen az első részben:

- hátsótámaszból lendület előre, vállátfordítás és fogásváltás.

Ennek az olimpiának az volt a legérdekesebb újdonsága, hogy a kötelező gyakorlatok csakis lendületi elemekből tevődtek össze. Nemzetközi versenyen (Luxemburg, 1930) itt utoljára láttunk erőgyakorlatokat és statikus elemeket.

A szlovén STUKEJL így kezdett:

- lendületet hátra lebegőtámaszba - támaszmérleg-emelés kézállásba hajlított karra.

A kötelező gyakorlatban:

- hátsó és mellső függőmérleg, de ez volt az utolsó ilyen jellegű gyakorlat. Sajnos, a mi tornászaink nehezen búcsúztak a statikus elemektől. Az említett versenyen (1930) már felfigyeltünk egy újfajta gyakorlat összeállítására a bemutatása sajnos nem a legjobban sikerült.

A jugoszláv PRIMOZIČ a következőkben így kezdett:

- singfogással óriáskör előre,
- singfogással óriáskör előre, fogásváltással támaszba-óriáskör előre.

A FIG 50 éves évfordulójára rendezett egyéni világversenyen a világbajnoki címért 1931-ben Párizsban került sor. A versenyprogramban szerepelt már a kötelező és a szabadon választott gyakorlat a nyújtón. A bajnoki címet versenyzőnk, az ekkor 23 éves Alois HUDEC nyerte. A győztes gyakorlatában a következő elemek voltak:

- alsó fogással kelepfellendülés (csaknem kézállásba) bebicskázás, hátsó kelepforgás előre-csípőnyújtás singforgással támaszbalendülés.

1932-ben a világversenyt nálunk rendezték meg. Először alkalmazták azt a szabályt, hogy a nyújtón bemutatott elemek csakis lendületi elemekből állhatnak. Ez nagy ösztönzést jelentett az újabb és újabb elemek kifejlesztéséhez. A legjobb tornászok már az 1934-es budapesti vb-re készültek.

A német, svájci és a csehszlovák versenyzők számítottak a legjobbaknak.

Nehéz gyakorlatot mutatott be A. HUDEC, aki így kezdte:

- felsős fogással lendület hátra - piruett - billenés támaszba.

E.LÖFFLER a gyakorlatát így kezdte:

- lendület hátra támaszba, terpeszátlendülés 180 fokos fordulattal függésbe - fogásváltás - billenés támaszba.

- befejezésül előre óriáskör kétszer - terpeszleugrás előre. A legmagasabb szintű gyakorlatok közé soroljuk a német SNADROCK befejezését:

- óriáskör előre - nyújtott testű szaltó előre 180 fokos fordulattal.

E világverseny után az olimpiai játékok következtek Berlinben (1936). Ekkor már nehéz kötelező gyakorlatok voltak (11. ábra). Ez már a szertorna dinamikus fejlődését eredményezte. Különösen a nyújtón bemutatott gyakorlatok voltak magas szintűek. Fejlődést tapasztaltunk a gyakorlatokat befejező leugrásánál.Például az egyéni olimpiai bajnok SCHWARZMANN (német):

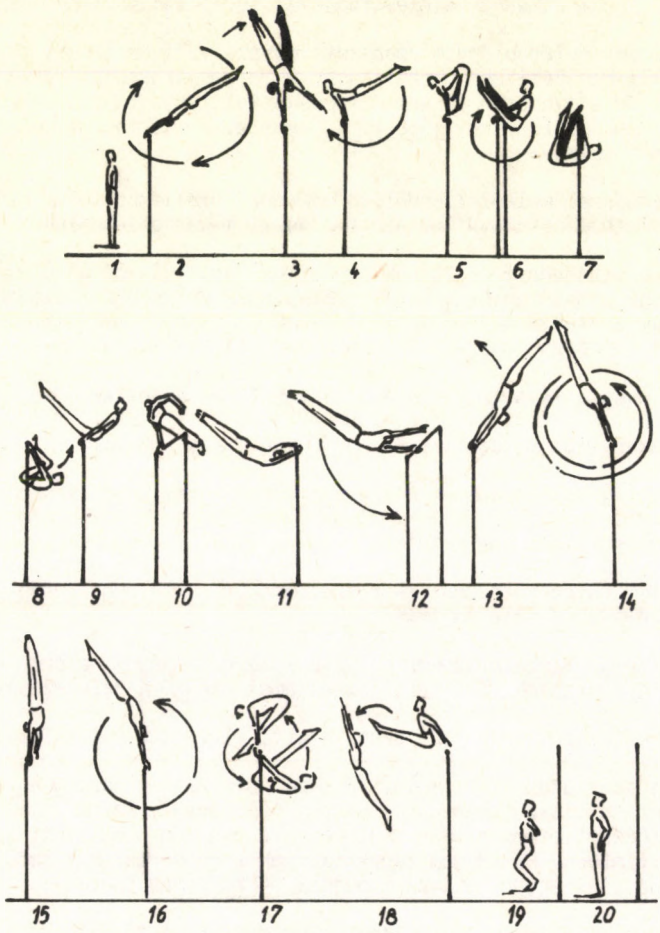
- a gyakorlatát terpesztett lábú csukaleugrással fejezte be.

Ugyanígy a magyar PELLE is. A nyújtó győztese a finn SAARVALA:

- kettős szaltó hátra zsugorban; honfitársa TARASVIRTA:
- elugrás és szaltó előre.

Versenyzőink közül J. GAJDOŠ befejezése tűnt ki:

- szaltó előre nyújtott testtel és 180 fokos fordulattal.



11. ábra

Az utolsó nagy világversenyt a második világháború előtt 1938-ban Prágában rendezték meg. A nyújtón bemutatott gyakorlatok nem mutattak előrehaladást az 1936-os olimpiához viszonyítva. A második világháború iszonyatos törést okozott a tornában is. Ekkor a világ tornászai már a londoni olimpiára készülnek. Nagy jelentőségű volt az 1947-es szovjet tornászválogatott látogatása hazánkban. Világhírű tornászok magas szintű elemeket mutattak be (SZERIJ, BELJAKOV, SAGINYAN):

- óriáskör előre, fordított fogásmóddal óriásforgások stb. Valamennyi tornász gyakorlatában magas szintű elemek voltak. Ezenkívül G. SAGINYAN nagyon nehéz elemeket mutatott be:

- óriáskör előre - vetődés, hátsó függésen keresztül hátsó óriáskör előre.

Az 1948-as londoni olimpián sem mutattak be valami különleges újdonságokat. Sajnos tornászaink sem szerepeltek valami különösen jól, sőt bíráló értékelést is olvashattunk a CVIČITEL című szakfolyóiratban J. NOVOTNÝ-tól. Újból megmutatkozott, hogy a nyújtón nem tudunk úgy tornászni, mint a többi versenyző. Nincs más lehetőség, csakis az új elemek tökéletes megtanulása. Meg kell tanulni az óriásforgásokat előre, hátra, vetődést - terpesztéssel hátra függésbe és még több óriásforgást fordulatokkal.

Az 1950-es vb-n (Bázel) csehszlovák versenyzők nem vettek részt. Itt sem tapasztaltunk valami különös előrelépést a nyújtón. Egyetlen újdonság volt a következő gyakorlatrész:

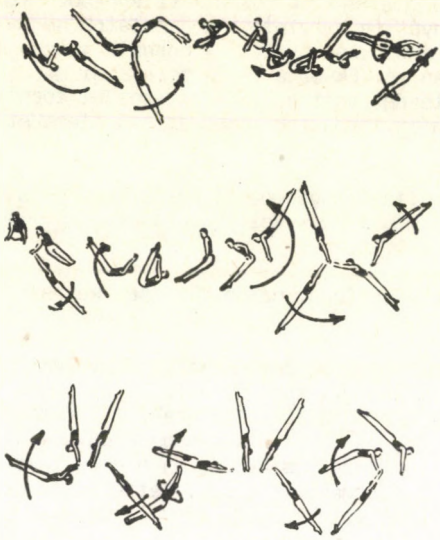
- szabad kelepforgás hátra, stalder forgás.

Nehezebb gyakorlatokat mutattak be az 1952-es olimpián. A mieink közül jól szerepelt DANIS, KOLEJKA, akik a gyakorlatuk elején bemutatták a következő gyakorlatot:

- lendület hátra, átterpesztés 180 fokos fordulattal függésbe - fogásváltás - billenés támaszba.

Szegényes és nem nehéz elemekkel fejezték be gyakorlataikat. Többségük nyújtott testű hátraszaltóval. A győztes svájci Jack GÜNTHARD, később világhírű edző - gyakorlatát (12. ábra) mutatjuk be. Az 1954-es vb-n (Róma) a kötelező gyakorlatok nehézségi foka lehetővé tette, hogy jobban összpontosítsanak a szabadon választott gyakorlatokra. Ez különösen a svájci, szovjet és a japán versenyzőknél volt tapasztalható. Megjelentek a nehezebb és érdekes leugrások:

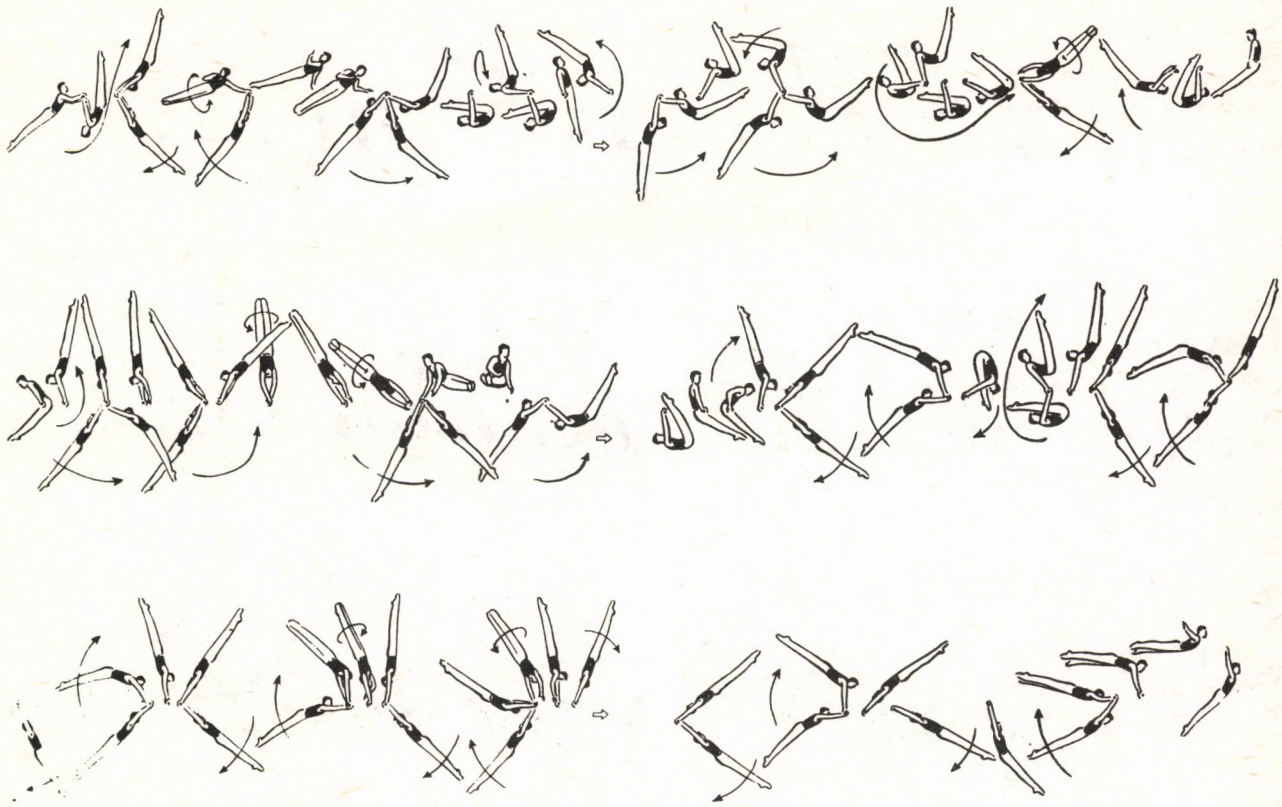
- óriáskör keresztfogással, csukaugrás lábterpesztéssel.



12/a. ábra



12/b. ábra



13. ábra

14. ábra

Tornászaink sajnos, e régi, jól bevált (biztos) befejezéseknél maradtak adósok (előreszaltó nyújtott testtel). A nagy teljesítménykülönbségekre való tekintettel a FIG 1954-ben pontosította a követelményeket a kötelező és a szabadon választott gyakorlatoknál egyaránt. A nyújtón bemutatott elemeket nehézségi fokozatuk szerint A, B, C (és 1985-től) D csoportba osztotta be. Ezért a nyújtón 4 B elemet és 1 C elemet kellett bemutatni.

Az 1956-os olimpián már nehezebb kötelező gyakorlat volt előírva, ami kényszerítette a tornászokat, hogy szabadon választott gyakorlataikban még nehezebb elemeket mutassanak be.

A legrangosabb, legnehezebb elemeket és gyakorlatokat a japánok és szovjetek mutatták be. A győztes TAKASI ONO (japán), olyan gyakorlatot mutatott be, hogy az itt levő szakemberek szerint az emberi teljesítőképesség határát érintette (13. ábra). Tornászaink is sokat javultak a nyújtón. Ez volt a legeredményesebb szerünk. A szovjet és japán versengésből újabb és újabb elemek születtek. Az 1960-as olimpián (Róma) TAKASI ONO megismételte győzelmét. Az 1962-es prágai vb-én újból T. ONO győzött, de az ellenfelek már egyenrangúak voltak (ENDO, MICUKURI), szovjet SZTOLBOV és TYITOV. Az 1964-es olimpián (Tokió) a szovjet tornászok győztek.

A következő világversenyen a szovjet és a japán tornászok voltak az útmutatók. A 60-as évek nagy egyénisége a japán A. NAKAJAMA volt, aki 1956- és 1968-ban is győzött a nyújtón. A 14. ábrán mutatjuk be a győztes gyakorlatát. A tornászok és edzőik állandóan gazdagították újabb és újabb elemekkel a gyakorlataikat. Versenyzőnk V. SKOUMAL (15. ábra) is új elemet mutatott be és nagy elismerést aratott 1966-ban a verseny színhelyén Magyarországon.

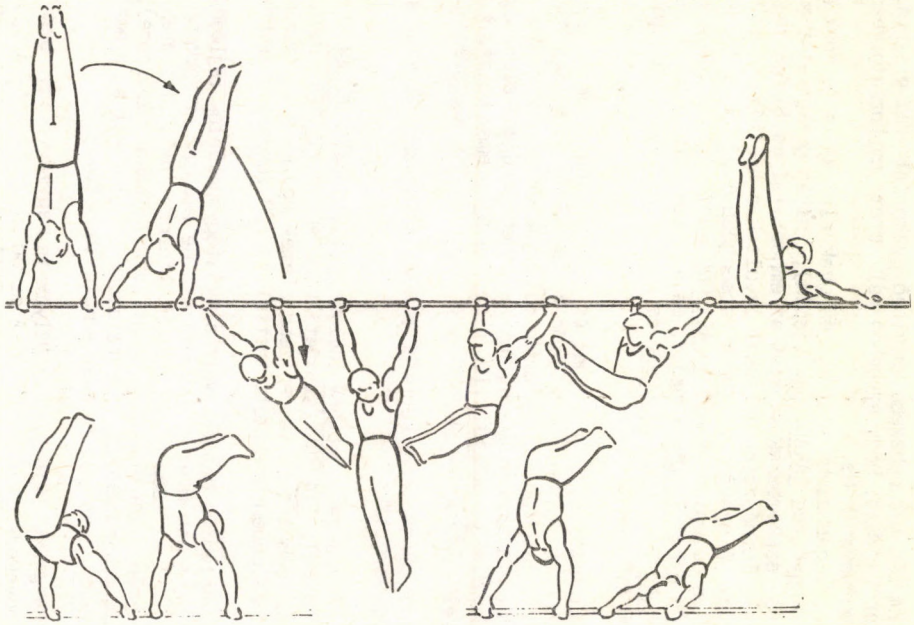
Arany betűvel írták be neveiket a következő tornászok, akikről a bemutatott elemeket el is nevezték:

VORONIN (szovjet) (16. ábra), DELCSEV (bolgár) (17. ábra), CUKAHARA (japán) GIENER (NSZK) (18. ábra), TKACSOV (szovjet) (19. ábra), KOVÁCS (magyar) (20. ábra). A napjainkban bemutatott legnehezebb elemek egyike a 21. ábrán látható: dupla szaltó előre csípőben hajlított testtel és 180 fokos fordulattal.

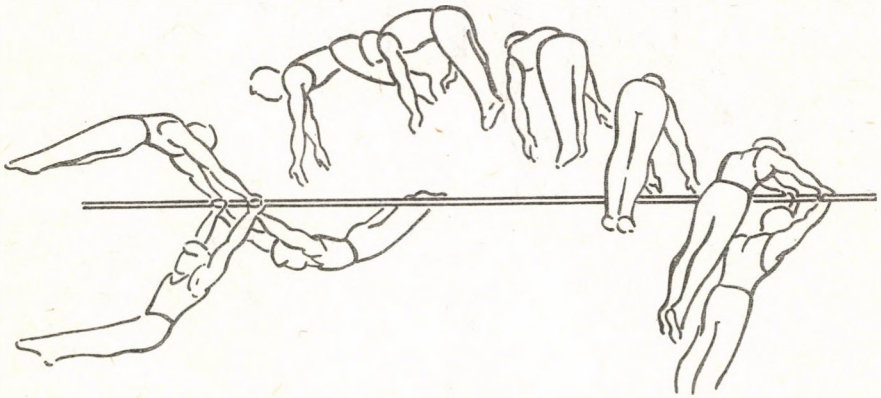
Az 1979-es év jelentős határkő volt a nyújtógyakorlatok fejlődése szempontjából. Új elemként ebben az évben mutatták be először az egykarú óriáskört (22. ábra). Ettől az időponttól minden éltornász beleépíti gyakorlatába ezt az elemet és egyéb változatait, például fordulatokkal (23. ábra), szaltókkal. J. TYITOVnak a FIG elnökének tájékoztatása szerint ezt az elemet elsőként Makszim CIGANKOV - szovjet tornász - mutatta - be.

A FIG által hatályba léptetett szabályok is nagymértékben befolyásolták a teljesítmények növekedését a tornában. A második világháború idejéig a teljesítmények értékelése, pontozása általános jellegű adatokba korlátozódott. A Technikai Bizottság egyes versenyek előtt kis terjedelemben kiadta a legfontosabb utasításokat és előírásokat, melynek hatására a pontozásban jelentős változások s egyben súlyos hibák is következtek be.

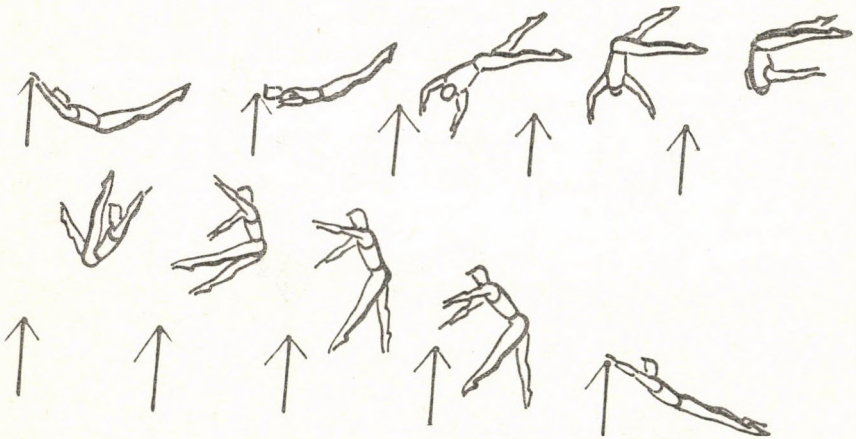
A második világháború után a tornában rohamos fejlődés következett, ami mindenekelőtt a gyakorlatok jobb kivitelezéséből és a végrehajtás techniká-



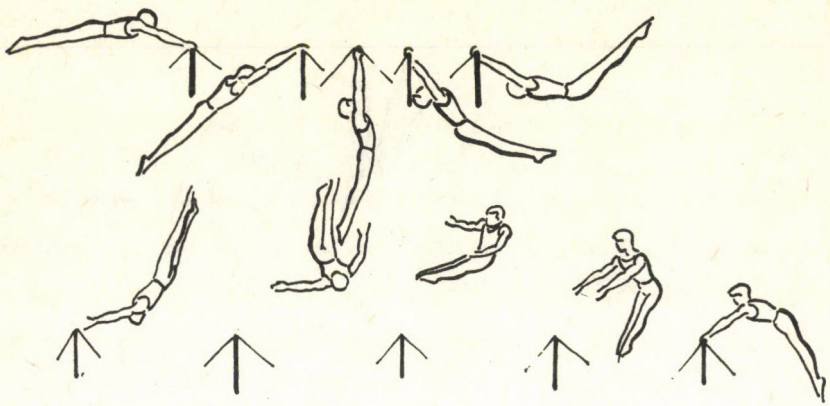
15. ábra



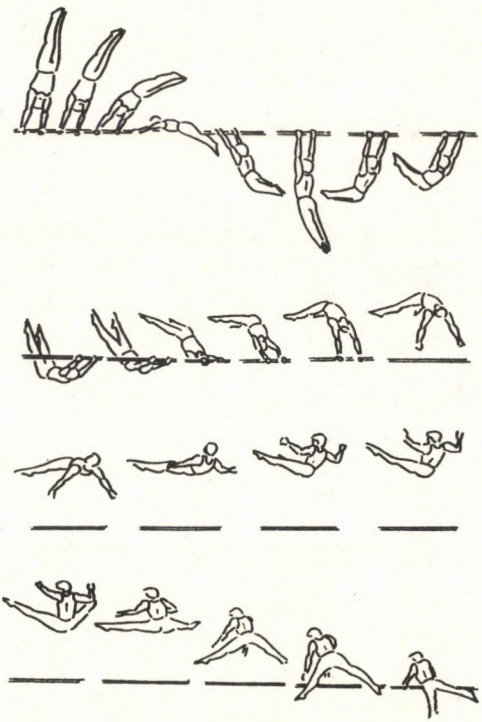
16. ábra



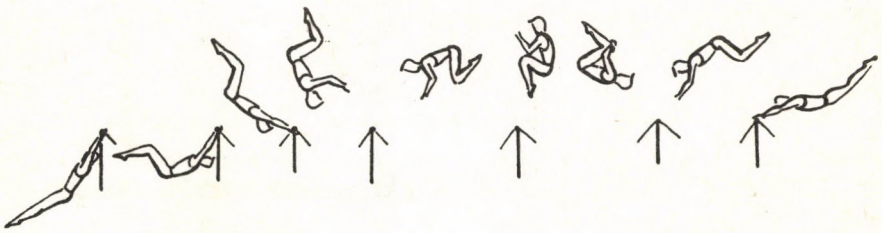
17. ábra



18. ábra



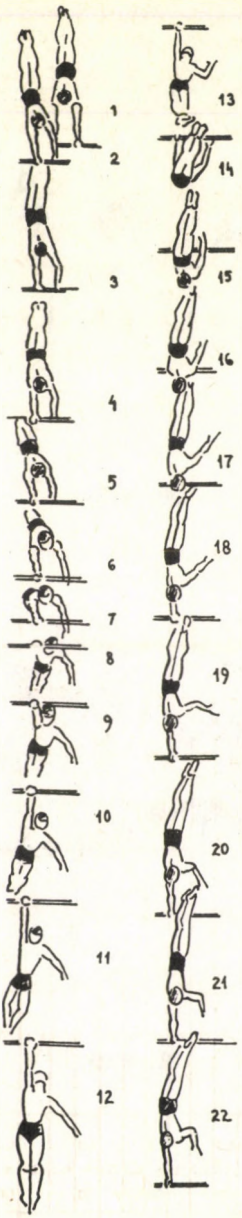
19. ábra



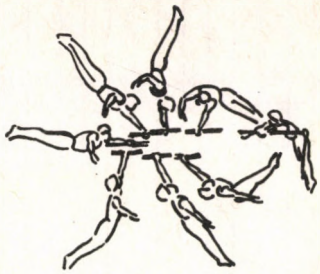
20. ábra



21. ábra



22. ábra



23. ábra

jából eredt, s ez közvetlenül befolyásolta a teljes és pontos szabályzat kiadását. A torna első pontozással kapcsolatos előírásait 1949-ben határozták meg. Az elért eredmények azonban folyamatosan megelőzték az új szabályokat, amely a FIG-et állandóan azok megújítására kényszerítette és kényszeríti ma is. Így volt ez 1954-ben, 1956-ban, 1964-ben 1968-ban, 1971-ben, 1975-ben, 1980-ban, 1985-ben és legutóbb 1989-ben. Szemléltetésképpen bemutatjuk azokat a követelményeket, amelyeket a szabadonválasztott gyakorlatoknak a nyújtón a 60-as évek végén tartalmazniuk kellett: 6A + 4B + 1C.

A 70-es és 80-as évek elején a hármas számú versenyeken megkövetelték, hogy a gyakorlatok a következő elemeket tartalmazzák: 3C + 3B + 2A; 1985-től kötelező volt az: 1D + 3C + 2B + 3A. 1989. január elsejétől pedig az 1D + 3C + 2B elemek bemutatása egy gyakorlaton belül.

A tornászok a hármas számú versenyek szerenkénti döntőben a nyújtón folytonosan bővítették gyakorlatukat, főleg összetett, eredeti és kockázatos elemekkel, kombinációkkal. Erről leghűbb képet az 1. táblázat nyújt, amelyben adott a B és C elemek száma, amelyeket az az 1974 - 1983 világbajnokságok és olimpiai játékok résztvevőinek a döntőkben a nyújtógyakorlataik tartalmazták. A táblázatból arra lehet következtetni, hogy az utóbbi években a B elemek száma jelentősen csökkent, míg a C elemeké nőtt. Ennek a jelenségnek napjainkban is tanúi vagyunk.

Jelenleg a legjobb tornászok közé világviszonylatban a következő tornászokat sorolhatjuk: BILOZERCSEV, POGORELOV, ARTEMOV (szovjet), MORISUE (japán), TONG FEI (kínai), BEHREND, WECKER (NDK) és mások.

Végezetül megállapíthatjuk, hogy csak azok a tornászok gazdagítják a nyújtógyakorlatokat, akik nagy merészséggel és határozottsággal gyakorolnak és versenyeznek, csakis ezek győzhetnek.

1. táblázat

Helyezett	Elem	VÁRNA 1974	MONTREAL 1976	STRASBOURG 1978	FORT WORTH 1979	MOSZKVA 1980	MOSZKVA 1981	BUDAPEST 1983	Átlag
1.	B	3	4	3	3	1	2	3	2,7
	C	6	5	7	6	9	13	11	8,1
	B + C	9	9	10	9	10	15	14	10,8
2.	B	1	5	3	3	2	2	1	2,4
	C	8	3	6	6	7	10	9	7,0
	B + C	9	8	9	9	9	12	10	9,4
3.	B	2	3	4	3	4	2	2	2,8
	C	7	7	5	6	6	11	10	7,4
	B + C	9	10	9	9	10	13	12	1o,2
4.	B	2	4	4	2	2	2	2	2,5
	C	5	7	7	6	8	8	13	7,7
	B + C	7	11	11	8	10	10	15	10,2
5.	B	4	3	3	4	2	2	2	2,8
	C	5	4	5	6	6	7	9	6,0
	B + C	9	7	8	10	8	9	11	8,8
6.	B	4	4	2	3	5	1	1	2,8
	C	8	5	8	5	5	7	10	6,8
	B + C	12	9	10	8	10	8	11	9,7
7.	B			5	3		2	2	3,0
	C			3	5		8	10	6,5
	B + C			8	8		10	12	9,5
8.	B			5	4		1	2	3,0
	C			5	4		7	10	6,5
	B + C			10	8		8	12	9,5
Átlag (Összesen)	B	2,7	3,8	3,6	3,1	2,7	1,7	1,8	2,7
	C	6,5	5,2	5,7	5,5	6,8	8,9	10,2	6,9
	B + C	9,2	9,0	9,3	8,6	9,5	10,6	12,1	9,7

IRODALOM

1. Barrul, R.: Les étapes de la gymnastique au sol et aux agres en France et dans le Monde. Fédération Française de Gymnastique Paris.1984.

2. Gajdos, A.: Vyvej najobtažnejších cvičebných tvarov na hrazde. (Tréner, 1985. 4. 74-81).

3. Gajdos, A. - Göhler J.: Die Entwicklung der Turnkunst am Reck. (Leistungsport, 1987. 5. 46-50).

4. Gajdos, A. - Jasek Z.: Sportová gymnastika - história a súčasnosť. Sport. Bratislava, 1988.

5. Jordana, D.: Analiz na XXII. svetovne prvenstvo po gimnastika-muze Budapesta 83.(Vöproszi na fizicseszkata kultura, 1984. 1. 20-30).

6. Kaneko,A.: Les exercices á la barre fixe. Fumaido. Tokyo. 1970.

GAJDOS, Anton

Development of the most difficult elements on the horizontal bar

The author has taken on to present the development-line of the "king of gymnastics" the horizontal bar, in a review of the gymnastic-history. He follows the new elements and combinations introduced on the world-races since 1896. The most important changes are refered. He makes the readers acquainted with the most important features of the national sport's development by these reformer gymnasts. He tries to connect the changes of the race regulations with the difficulty-stages of the horizontal bar's exercises. The study is made lifelike by many-rarely to be seen - pictured physical exercises.

ГАЙДОШ, Антон

Развитие труднейших элементов выполняемых на перекладине

Автор взялся за такую работу, чтобы в рамках истории гимнастики показать развитие "королевского" вида гимнастики, развитие упражнений на перекладине. Он с 1896 года следит за новыми элементами и за комбинаций элементов выполненных на мировх соревнованиях. Указывает на важнейшие изменения. Познакомит читателей с важнейшими характерностями этих гимнастов-новаторов национального вида спорта. Делает попытку на связывание изменений в правилах соревнований и развития тяжести упражнений на перекладине. Статья становится очень наглядным через редко доступных картин ряда движений.

Műhely–tájékoztatás

JOAO HAVELANGE BESZÉDE DÍSZDOKTORRÁ AVATÁSA ALKALMÁVAL

(Budapest, 1989. október 28.)

Hölgyeim és Uraim!

Már régóta megtanultam csodálni a magyar nép megkülönböztetett kvalitásait, mintegy 2000 éves történetében. Tudósaik hősies erőfeszítéseire a tudományokban, szentjeiikre, művészeikre, akik az európai civilizáció és kultúra központjába kerültek - méltán büszkék lehetnek.

Itt a Magyar Testnevelési Egyetemen ma tanuja vagyok egy másik erényüknek, amely számomra ismeretlen volt eddig, mégpedig az alkotó nemeslelkűségüknek.

A tiszteletbeli doktori cím - amit nekem odaítéltek - ebben megerősített. Kizárólag a végtelenül fűtött jóindulat tudta felfedezni bennem az érdemet és nekem ítélni ezt a címet.

Mélységesen büszke vagyok és megköszönöm Önöknek a megtiszteltetést, hogy nekem ítélték ezt a nagyon nagy címet, aki az életemet a sportnak szenteltem.

Mint versenyző és sportvezető országomban, és mint a FIFA elnöke a nemzetközi életben, még egy ilyen motívumot nem találtam, ami ilyen előkelő megkülönböztetésre utalna. Az én félévszázados, folyamatos sporttevékenységem folyamán fő elvem mindig a sport szolgálata volt; hogy minden eszközzel elősegítsem a szívélyességet, az egyetértést, a fair play-t, és az egyetemes békét. Ezért megtanultam együtt dolgozni és az együttes erőfeszítéseket megbecsülni.

Ezen tulajdonságaim miatt 1974-ben a FIFA elnökévé választottak, amely segített abban, hogy a világ labdarúgó programja megvalósítására vállalkozzam. Ebben az óhajomban élvezhettem a végrehajtó bizottság szoros, materiális, kereskedelmi kooperációját, hogy ezt a munkát méltón befejezhessük.

Ez a munka a következő általános, fő elvek mentén valósul meg:

a) Megerősíteni az egyének személyiségét az ifjúság nevelésének folyamatos munkájával;

b) A sportoló egészségét fejleszteni általánosságban, különösen a versenyzőkét az edzésprogramok segítségével, a jól adagolt versenyzésekkel, és a folyamatos orvosi ellenőrzéssel;

c) A sport kulturális értékeinek védelme, és a különböző országok sportolóinak (emberkereskedés, áruba bocsátás), rasszista és vallási védelme.

Az elmondottak és a futball fejlesztése érdekében tanfolyamokat szervezünk Afrika, Ázsia, Közép-Amerika területén a sportgyakorlat kialakítása, a sportág elterjesztése érdekében. Tehát olyan régiókban is, amelyek nem rendelkeznek megfelelő feltételekkel arra, hogy részt vegyenek a FIFA hivatalos versenyein. Mindezek az intézkedések napjainkban is élnek.

Tervünknek központi gondolata, megalapítani a kölcsönös támogatást azzal a jelmondattal, hogy a barátság megerősödik a szükségben!

Azok az országok, amelyek előnyben vannak, felajánlják tudásukat, instruktoraikat és még anyagi támogatást is nyújtanak. Legkiválóbb szakértőket bocsátották rendelkezésünkre az európai nemzetközi szövetségben, akik vállalták a munkát éveken keresztül, akik segítségével lehetőségünk nyílt a részt vevő szakemberek képzésére, hogy majdan a harmadik világ nemzeti szövetségeiben dolgozhassanak.

Ez a fejlesztési program 4 évig tartott 75 országban, mintegy háromszáz tanfolyamon. Mindez 2 millió dollárba került.

Ez az összeg megsokszorozta magát a következő években, amikor a Nemzetközi Akadémia égisze alatt a regionális ülésszakon, a konferenciákon, a szervezési, a játékvezetői és az edzőképzésben és más szemináriumokon, tanfolyamokon, melyeket az olimpiai szolidaritás szervezett. A munkához a Magyar Labdarúgó Szövetség is hozzájárult.

Munkám gyümölcsei az ázsiai, afrikai és a közép-amerikai országokban mindenütt láthatók nemzetközi versenyeken, demonstrálva, hogy ennek a politikának az értékei, eredményei a FIFA koncepciója alapján születtek.

Ugyanezen elképzelések szerint világtornát alapítottunk húsz évnél fiatalabbak részére. Ez lehetőséget kínál azoknak a fiatal futballistáknak, akik máig a második vonalban játszanak. A torna lehetővé teszi számukra, hogy az első vonalban szerepelhessenek fejlesztve személyiségüket és sportteljesítményüket.

Ezt a vállalkozást, a fiatalok világbajnokságát a FIFA/COCA-COLA támogatja anyagilag, mely lehetővé teszi új kontinensek bekapcsolódását a nemzetközi életbe. Ezek a kupamérkőzések egymást követték: 1977-ben Tuniszban, Japánban, Olaszországban, Mexikóban, Szovjetunióban, Chilében, Szaud-Arábiában.

Egy másik feladatot is megoldottunk: az 1982-es mexikói világbajnokságon 24-re emeltük a csapatok létszámát.

Ez a határozat meghozta gyümölcsét, nem elsősorban azzal, hogy a közönség figyelmét felkeltse, hanem mert lehetővé tette, hogy olyan országok nézői is élvezhessék a mérkőzéseket, akik sohasem vettek részt a Mundiálon.

Hogy figyelmünket az ifjúságra fordítottuk a részükre rendezett nemzetközi versenyekkel, a FIFÁ-n belül még más lehetőség is adódott. Így a 14 és 16 évesek részére kiírtuk a Világ és Ifjúsági Tornát. Ez a kezdeményezés 1985-ben valósult meg először a Kínai Népköztársaságban, példa nélküli sikerrel. 1989-ben Skóciában és Kanadában ismét megrendeztük a tornát.

A "futball-labda gömbölyű" szólásnak engedelmeskedve, a FIFA megszervezte a teremfutballt, amely igen nagy figyelmet keltett, és hatással lett a tradícionális labdarúgásra is. Így a budapesti, a spanyol és a brazil kísérletezések után a FIFA 1989-ben megrendezte Hollandiában az első teremlabdarúgó világbajnokságot.

A női labdarúgás a legújabb ága a futballnak, amelyet ugyancsak a FIFA alapított. Két selejtezőt rendeztünk: 1986-ban Kínában, 1987-ben Norvégiában. Ezt követően 1991-ben Kínában megrendezzük az első női labdarúgó világbajnokságot.

Nem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy 1908 óta ez a sportág rendelkezik a legnagyobb számú nézőközönséggel a világon. Példa erre 1984-ben Los Angeles vagy 1988-ban Szöul.

Egyetemességében a futball 100 millió játékost számlál, 1 millió játékvezetővel, amely 166 országban 6 kontinensen él. A játékosok fizetést kapnak, felszerelést és más anyagi támogatást. Technikusok, orvosok, masszőrök, edzők szolgálják ki a játékosokat.

A turizmus pedig haszonélvezője a szurkolóknak, akik követik csapatukat a mérkőzésekre. Továbbá megemlítem még a sportfelszerelést gyártó cégeket, valamint a sajtót, rádiót, a tévét és a sok közreműködőt.

Az utolsó vb 1986-ban Mexikóban 2,5 millió nézőt vonzott. A tévé az egész

világra közvetítette a mérkőzéseket, melyek kb. 12,8 milliárd tévénézőt vonzottak. Kétszer annyit, mint a Föld lakossága.

Ezek az adatok azt bizonyítják, hogy a futball a 21. század fenoménje.

Egy gondunkról - ami foglalkoztatja a FIFÁ-t - még beszélnünk kell. Ez pedig a stadionok biztonsága. Örömmel mondhatom el, hogy az 1990-es olaszországi világbajnokságon 12 stadionban csak ülőhely lesz! Ez a nézők biztonságát és komfortérzését fogja reméljük erősíteni.

A tömegerőszak a modern életet karakterizálja. Jelzi a társadalmi feszültségek riadóját, amelyek aláássák a társadalmat, a társadalmi stabilitást. Mindezek fájdalmasan érintik a FIFÁ-t is, és mindent megteszünk, hogy megtisztítsuk a labdarúgást e zavaró tényezőktől, mindent megmozgatunk annak érdekében, hogy ez irányban mind a játékosokat, mind a játékvezetőket mindpedig a nézőket befolyásoljuk.

Preventív intézkedéseket kívánunk tenni, szorgalmazzuk a stadionok biztonságát. Megköveteljük a játékvezetőktől, hogy a legnagyobb szigorral torolják meg a hibázókat, büntetést helyezünk kilátásba játékosok és a vezetők, valamint a nemzeti szövetségek ellen. A játékvezetők gazdasági intézkedéseket tehetnek egészen a különböző jogok felfüggesztéséig.

Másrészről nevelési és információs kampányokat is szervez a FIFA a fair play díj elnyerésére. A "fair play" egy erkölcsi viselkedésforma, a viselkedés korlátok között tartására. A FIFA nem vállalhatja át az iskola és a család szerepét, de akcióival és feladatainak teljesítésével segítséget kíván nyújtani.

Végezetül mélységes alázattal és tisztelettel fogadom ezt a kitüntetést, mely érdemesnek ítélt a Magyar Testnevelési Egyetem részéről a tiszteletbeli doktori címre. Én ezt úgy fogadom, hogy sportvezető társaimat is megtisztelik a címmel, közöttük megkülönböztetett kollégámat: dr. Szepesi Györgyöt, a FIFA vb tagját.

Az én munkám örömmel és szeretettel teli. A sport nekem egészséget és kiváló barátokat adott, akaratot, sok-sok munkát és pozitív életerőt, melyet a sport javára kamatoztathatok.

Nagyon-nagyon büszke és boldog vagyok, szeretném kifejezni tiszteletem a magyar sportbarátoknak, akik már nincsenek közöttünk, Sebes Gusztávnak az UEFA alelnökének, aki mint vezető önfeláldozóan segített munkájával, Csík Ferencnek, a kíváló úszónak, aki az 1936-os játékokon a 100 méteres gyorsúszás olimpiai bajnoka volt.

Megemlítem továbbá a nagy magyar játékosokat, mint Lóránt, Zakariás, Puskás, Kocsis, Czibor, Hidegkuti urakat, akik technikai tudásukkal, fegyelmezettségükkel tüntették ki magukat. A magyar labdarúgás aranykorszaka volt ez.

Még egy kíváló magyar barátomról, dr. Csanádi Árpádról emlékezem meg, aki a NOB-ban volt segítségemre. Emlékét évek óta őrzöm. Ő volt az, aki kiemelkedő felkészültségével, emberségével követendő volt számomra. Úgy hiszem, a magyar sporttörténetbe is beírta a nevét.

Köszönöm megtisztelő figyelmüket!

JALECZ Ede

A NŐI KOSÁRLABDÁZÓK OPTIMÁLIS FELKÉSZÍTÉSI MODELLJÉNEK HATÉKONYSÁGI VIZSGÁLATA EGYÉVES EDZÉSTERV ALAPJÁN

(Kandidátusi értekezés tézisei)

1. A témaválasztás indoklása

Korunkra jellemző, hogy a tudományos-műszaki forradalom alapján a társadalmi élet különböző területein a tudomány és technika forradalmi és rohamos fejlődésnek indult. Ez a fejlődés nem kerülte el a sportot sem. Az elmúlt 10-15 évben tanúi vagyunk a sportelmélet gyors fejlődésének. Ez természetes, mert a sportban is elképzelhetetlen a haladás a tudomány fejlődése nélkül. Ez viszont azt a szükséges követelményt igényli, hogy az új tudományos ismeretek átvitele a konkrét gyakorlati tevékenységben fokozott ütemben menjen végbe, ami a társadalom további fejlődését eredményezi.

Az irányítás és tervezés a társadalmi szféra minden egységében döntő tényező az emberi munka effektivitását illetően. Ebből a szempontból és a jelenkori sportfelkészítés jellegzetes vonásai alapján úgy tűnik, hogy az edzési folyamat fejlődése folyamán ama szakaszba érkezett, amelyben ez az összetett folyamat magas fokon szervezett, és egyúttal elméletileg megalapozott. Az edzési folyamat intencionális jellegű, és a tervezésen, szervezésen, valamint a sportteljesítmény fokozásán alapszik.

Valamennyi sportágban, sportjátékban, ezen belül a labdajátékokban is egyre inkább előtérbe kerül az edzői munkának tudományos alapon tervezett alátámasztása. Ebben a tekintetben más - elsősorban az objektíven mérhető - sportágak előnyt élveznek, hiszen mind a teljesítmény, mind a végzett munka mérhető, illetve jól dokumentálható. Amikor a labdajátékokban a tudományos alapon végzett edzésmunka mérésére teszünk kísérletet, elsődlegesen ennek az objektív mérhetőségnek a vizsgálata a fontos, habár igen komplikált. Míg az individuális sportágakban (atlétika, úszás stb.) a felkészítési modell aránylag pontos és egyszerű, addig a kollektív labdajátékokban ez roppant összetett és bonyolult. Gondoljunk csak a csapatkohézió összetevőire: a pszichológiai, biológiai, fiziológiai és antropológiai sajátosságokra, valamint a szociálpszichológiai és interperszonális kapcsolatokra. Tehát egy nagy létszámú, több tudományágat képviselő tudományos kutatócsoportnak van mit tennie, hogy a vizsgált problémára komplex választ tudjon adni.

Napjainkban a racionális tervezés szempontjából előtérbe kerül a modellezés és edzésmodellek alkotása, tekintettel prognosztizáló jellegükre.

Ezért a tervezés, ami szintén prognosztizáló jellegű, és a sportfelkészítés egy- és többéves modelleinek megalkotása, valamint ezeknek hatékonysági vizsgálata, napjaink és a sportfelkészítési rendszer aktuális problémája.

2. Az értekezés célja, hipotézisei és feladata

2.1 Az értekezés célja

A disszertáció célja az egyéves sportfelkészítés modelljének kidolgozása, és hatékonyságának vizsgálata ez edzési gyakorlatban. A vizsgálat női kosárlabdázókra vonatkozik, akik kerületi bajnokságban (magyarországi megfelelője nincs! tájegység: Dunántúl stb.) versenyeznek.

2.2 Kérdésfeltevések és fő hipotézisek

1. Feltételezzük, hogy a jelenkori elméleti ismeretek és tapasztalatok alapján lehetségessé válik az egyéves sportfelkészítési modell kidolgozása a kerületi bajnokságban versenyző női kosárlabdázók számára. A modell elkészítése szempontjából feldolgozásra kerül:

- a) A kiindulóhelyzet - "van érték" - megállapítása az egyéves sportfelkészítési ciklus elején, valamint a változások létrejötte, amelyeket feltételezünk, hogy bekövetkeznek.

- b) A "kell érték" szempontjából feltételezzük, hogy lehetséges lesz a női kosárlabdázók alkati és motoros /általános és speciális fizikai mutatók/ modellezése a továbbjutás lehetőségét követve.

- c) Az edzésterhelés modelljének megállapítása és kidolgozása az általános és speciális fizikai mutatókban.

2. Feltételezzük, hogy a realizált edzésciklus lehetővé teszi az optimális felkészítési modell realitásának vizsgálatát és ugyanúgy lehetővé teszi a korrekciók beiktatását kvalitatívan magasabb színvonalon.

2.3 Részlet-hipotézisek

1. Feltételezzük, hogy a kerületi bajnokság sportteljesítménye függni fog a magasabb csoport (NB II.) csapatainak sportteljesítményétől, amelynek megközelítése lehetővé teszi a továbbjutást. Ennek hatékonysága adva van a minősítési rájátszás eredményeiben.
A sportteljesítmény modelljének követelményei feltételezik a továbbjutást a kerületi bajnokságból az NB II.-be.

2. A női kosárlabdázók sportteljesítménye függni fog a felkészítés fejlődésének színvonalától (technikai, taktikai, motoros , alkati jellemzők, állóképességi, erőnléti, játékosi stb.), mind a sportoló reális teljesítményétől, amely számunkra lehetővé teszi az empirikus vizsgálatot.
A sportolók modell-karakterisztikáiban olyan kiinduló állapotokat és ezeknek változásait tételezzük fel az egyéves sportfelkészítés elején, amelyek lehetővé teszik a sportoló átalakítását, fejlesztését a célhelyzetig, és ennek empírikus vizsgálatát, azaz meg kell állapítani a fejlődési állapotok prognosztizáló lehetőségeit.

3. Az állapotok változása az egyéves felkészítés alapján feltételezzük az összefüggést az edzésterheléssel és azt várjuk, hogy empirikus vizsgálattal lehetséges lesz az edzésterhelés arányával megmagyarázni a felkészülésben beállt változásokat.

4. Az egyéves felkészítés modelljének összevetése az egyéves edzői gyakorlattal lehetővé teszi igazolni, illetve továbbfejleszteni az egyéves edzésciklus modelljét kerületi bajnoksági szinten.

2.4 Az értekezés feladata

1. Meghatározni a kerületi bajnokság egyéves ciklusának sportfelkészítési modelljét:

a) A csapat "kell érték" elérésének célját.

b) A sportoló célállapot struktúrájának követelményeit (alkati, motoros stb.).

c) A modell kiinduló helyzetét a felkészítés elején és változásait a felkészítés folyamán.

d) Meghatározni az edzésterhelés struktúráját az általános és speciális fizikai mutatókban.

2. Ellenőrizni az egyéves kosárlabda felkészítés modelljének működését.

a) Megállapítani, hogy milyen szintű játékteljesítmény szükséges a továbbjutáshoz (kvalifikáció az NB II.-be).

b) Megállapítani, hogy milyen színvonalú felkészítés szükséges alkati és motoros, valamint állóképességi és játékosi készség szempontjából a továbbjutáshoz.

c) Megállapítani az összefüggést a játékos teljesítménye és ennek felkészítési színvonala között.

d) Megállapítani a kiindulóponti állapotok színvonalát és ezek változásait, amelyeknek szükségszerűen kell bekövetkezniük tekintettel a sportolók "kell érték" felé való átalakítása szempontjából.

e) Megállapítani az edzésterhelés szintjét a sportoló edzettségi változásaihoz viszonyítva (megállapítani a felkészültség szintjének változásait, amelyek összefüggésben vannak az edzésterhelés struktúrájával).

3. A modell működése és realizációjának összehasonlítása alapján (hatékonysági vizsgálat) elvégezni a modellkarakterisztika korrekcióját.

4. Pszichomotoros próba segítségével megállapítani a játékosok képességeit az egyes posztokban

- a/ a mozgás anticipációja -,
- b/ a motoros, tanulás -,
- c/ időérzék, és
- d/ döntés alapján.

5. Összehasonlító elemzéssel megállapítjuk a modell realizálása és az elért céleredmény effektivitása közötti összefüggéseket a női kosárlabdázók egyéves sportfelkészítése alapján.

3. A kutatás módszerei

Az alapmódszer a modellezés módszere. Ehhez még hozzájárul az empírikus - intuitív módszerek (szaktudás, gyakorlati tapasztalatok, logikai következtetés), továbbá az empirikus - analítikus módszerek (empirikus tények, amelyek

a sportgyakorlatból, statisztikából fakadnak, továbbá más információk). Az alkalmazott módszerek fő csoportosítása:

a) Tudományos eljárások: a tudományos kutatómunka posztulátumaiból elvont ismeretek, amelyek kiegészíthetők önálló, empirikus vizsgálattal, továbbá felhasználható a logikai következtetés is.

b) A hatékonysági vizsgálatok: kimondottan empirikus módszereken, valamint a vizsgálati eredmények rendszerezésén alapszik.

A női kosárlabdázók optimális felkészítési modelljének hatékonysági vizsgálatánál három csapat adatainak vizsgálatára támaszkodtunk: a kerületi bajnokságban szereplő Slávia Pedagóg Nyitra; az abban az évben továbbjutó Spartak Myjava - és az NB II. mezőny közepét elfoglaló Lokomotíva Léva csapataira.

A nyitrai csapatot kétszer egyéves edzésciklus keretén belül vizsgáltuk. Figyelmünk főleg a csapat dinamikai fejlődésére terjedt ki a formábahozó időszaktól a versenyt bezárólag.

1. A testi fejlődés (szomatometria) statisztikai jellemzése,
2. Az általános motoros teljesítőszint (antropometria) statisztikai jellemzése,
3. A speciális motoros teljesítőszint statisztikai jellemzése.

A felmért adatokat meridiánnal (Me) és variációs terjedelemmel (Vt) rögzítjük. A szignifikanciát három különböző teljesítményszintű csapat - Nyitra, Myjava és Léva között U-teszt segítségével (MANN-WHITNEY) számítottuk ki. A pontosabb és jobb áttekintés szempontjából kiszámítottuk továbbá az említett csapatok ugyanazon mutatóit átlaggal ($\bar{x}$), x min. - x max. és variációs terjedelemmel (Vt). Tettük ezt azért (habár a két számítás majdnem ugyanaz), mert az U-tesztnél a szabadságfok enyhébb.

4. A játékteljesítmény statisztikai jellemzése.

A számításokat a SPEARMANN rangkorrelációs tesztjének segítségével végeztük, ahol a szignifikáns korreláció értékei: 5 % = 0,576 - 0,707 és 1 % = 0,708 és feljebb. A teszt segítségével korrelációs összefüggéseket kerestünk a játékteljesítmény és a testi fejlődés, a játékteljesítmény és az általános és speciális, valamint a játékteljesítményi mutatók összefüggései között.

5. A speciális motoros teljesítmény statisztikai jellemzése és a fejlődés dinamikai változásának hatékonysága.

Az adatokat meridiánnal (Me) és variációs terjedelemmel (Vt) hoztuk nyílványosságra.

A matematikai-statisztikai számítás WILCOXON T-tesztjének segítségével készült. Az adatok kritikus értékei: 5 % = 14 és 1 % = 7.

E teszt segítségével összehasonlítást nyert kutatás alapján a játékosok állapotának dinamikai fejlődése.

3.1 A tényezők vizsgálatának módszerei:

- a) megfigyelés módszere - expertíz adatgyűjtés technikai jegyzet alapján,

- b) mérések módszere - az alkati jellemzők színvonalának megállapítása, általános fizikai mutatók, játékos teljesítmény és pszichomotorikai képességek mérése.

3.2 A vizsgálat jellemzése és szervezése:

A vizsgálatot a Slávia Pedagóg Nyitra női kosárlabdacsapata közreműködésével hajtottuk végre - 12 játékos részvételével. Az említett csapat a kerületi bajnokságban versenyez. A csapatok létszáma: nyolc.

Az adatgyűjtésben részt vettek és a vizsgálat egyes részeiben segédkeztek a diplomások is.

Az összehasonlítás és pontosság kedvéért vizsgálat alá kerültek még a továbbjutó csapat (Myjava), valamint az NB II.-ben a táblázat közepét elfoglaló csapat is (Léva).

3.3 A kiértékelés módszerei:

- a) Matematikai-statisztikai kiértékelés,-
  - Spearmann-teszt,
  - Wilcoxon T-teszt,
  - Mann-Whitney U-teszt.
- b) Az adatok interpretációjának módszere
- c) Az analízis-szintézis, induktív-deduktív megfigyelések és következtetések módszere lép érvénybe.

A matematikai-statisztikai kiértékelésnél alkalmazást nyertek: a Spearmann rangkorrelációs tesztje, amelynek segítségével az adatok közötti összefüggéseket állapítjuk meg 0,05 és 0,01 %-os szignifikáns korrelációs szinten a Wilcoxon T-teszt, amely a kétéves longitudinális vizsgálat eredményeit hasonlítja össze 6 mérés alapján a nyitrai csapatnál és a Mann-Whitney U-teszt, amelynek alkalmazásával megkaptuk a három csapat valamennyi tényező eredményének kölcsönös összehasonlítását és érékelését.

3.4 Feltételezett eredmények, következtetések:

1. A tudomány fejlesztése szempontjából: A kutatás sikeres elvégzése esetén a munka hozzájárul a kosárlabda-modellezés specifikus kidolgozásához és kiindulóul szolgálhat egy elméleti háttér létrejöttében,

- segítséget nyújthat új edzéstervek és modellek kidolgozásánál,
- a modell lehetséges alkalmazása magasabb szintű munkatervezésnél,
- hozzájárul a racionális és céltudatos sportfelkészítés megvalósításában, szem előtt tartva azokat a célokat, amelyeket el akarunk érni.

2. A gyakorlat számára: Hozzájárul a modellezés érvényesítés lehetőségéhez az edzői praxisban,

- érvényre jut a felkészítési modellek hatékonysági vizsgálata a gyakorlatban,

- alapul szolgálhat az edzésterhelés struktúrájának megállapításában, valamint az edzettség változásainak megismerésében az edzésterhelés adagolásának alapján,

- a tehetséges sportoló ifjúság nevelésének terén felhasználható lehet, mint kiindulópont az alapadatok és követelmények tervezésénél.

4. A kutatás eredményei

Kutatásunkban arra vállalkoztunk, hogy megvizsgáljuk játékosaink teljesítményszintjének dinamikus alakulását egyéves edzésmodell és annak hatékonysági vizsgálata alapján.

Az edzéstervhez fűzött remények és szakmai elképzelések azonban nem váltak valóra, ezért újabb egyéves vizsgálatnak vetettük alá a nyitrai csapatot, mert a csapatot alkotó játékosoknál az alapvető kondicionális képességek, a technikai készségek, a taktikai érettség területén óriási individuális eltérések mutatkoztak.

A felkészítési folyamatban a figyelmünk az alábbi területekre terjedt ki leginkább - képességfejlesztés, technikai és taktikai képzés, dobások, játék, regeneráció és egyéb.

A felmérések longitudinális jellegéből adódóan figyelemmel kísérhetjük a játékosok teljesítményadatait és ezek dinamikai alakulását. A képességek alakulásának transzverzális mérése lehetővé tette a csapat különböző fejlettségi szintű tulajdonságainak összehasonlítását más csapatokkal.

A testi fejlődés terén Nyitra csapata csak egy adatban (testmagasság) nyilvánul jobbnak. A többiben vagy egyenlő vagy rosszabb. Azonban a különbségek nem elképesztőek és behozhatatlanok a testtömeg kivételével, ahol a különbség elég nagy.

Myjava csaoatánál a testtömeg determinálja a zsír nélküli testtömeget, amit logikailag is elfogadhatunk.

A testi fejlődésnél érdekes módon egyetlen mutatóban sincs szignifikáns különbség N - L csapatai között. Ez a tény arra bátorítja fel Nyitra csapatát, hogy a még kis különbségű eltéréseket (a két csapat teljesítményszintje között), reálisan lehetséges korrigálni és ez a közeljövőben módjában is áll.

Ennek érdekében szükségessé válik az edzésterv olyan nemű kidolgozása, amelyik figyelmet szentel a testtömeg radikális csökkentésére, és ezáltal a testzsír hatékony csökkentésére, ami biztosítja a játékosok "könnyedségét" és közérzetük emelését.

Az általános motoros tesztbattéria segítségével hű képet kaptunk Nyitra csapatának általános teljesítőképességéről. Az eredmények összehasonlítása statisztikai jellemzés alapján világosan megállapíthatóvá teszi a nyitrai v. sz.-ek általános gyengébb teljesítményszintjét. Ezt a tényt azzal magyarázzuk, hogy feltehetően a nyitrai csapatnál is a speciális játékfelkészülés az általános felkészülés (kondicionális gyakorlatok) rovására megy.

Ez nem meglepő, hiszen országos viszonylatban divatossá vált a fent említett hibás felfogás elterjedése még az NB I.-es csapatoknál is. Közben tudjuk, hogy a felkészítési folyamat akkor optimális, ha a kondicionális és koordinációs gyakorlatok, a technikai-taktikai felkészülés és a regeneráció - de főleg

a regeneráció - optimális arányban megoszlanak.

Mármost a nyitrai csapatnál a hiányosságokat csak úgy tudjuk kiküszöbölni, ha sikerül a tehetséget és a racionális edzésfelkészülés alapján a tartalékban lappangó fejlődést felszínre hozni és előmozdítani. Ehhez szükséges lesz a motivációs tényezők mozgósítása; az edzések játékos, szórakoztató, barátságos és élményes szinten való lebonyolítása, hogy a résztvevő játékosokra az edzési folyamat ingerlő, serkentő hatást gyakoroljon. Ezeknek sikeres megvalósítása esetében a kitűzött és várt eredmény elkerülhetetlen és biztosítva van.

A speciális teljesítményszintnél ugyanúgy, mint az általánosnál, Nyitra csapata mindkét csapattól minden mutatóban hol gyengébb, hol megközelítő eredményt nyújtott, de jobbat vagy egyenlőt sehol. Ez logikus függvénye az általános képességszint nyújtotta eredményeknek. Ezek értékeiből predikálni lehet megközelítőleg a speciális képességszint logikailag feltehető eredményire. Tehetjük ezt azért, mert mindkét tényező dialektikus egységet alkot, az egyik függvénye a másiknak.

A vizsgált és kapott eredmények alapján tevékenységünk fő célja az elkövetkezőkben, hogy egy optimális, de egyben a teljesítőképesség emelését előidéző edzéstervet dolgozzunk ki rövid idő alatt az általános és speciális motoros teljesítőszint emelésére.

Az edzéstervet a játékosok egyéni képességei szoros figyelembevétele alapján dolgozzuk ki úgy az egyéni, mint a csapatproduktum számára.

A kétéves longitudinális vizsgálat alapján a játékteljesítmény és a testi fejlődés közötti korrelációs összefüggések eredményei figyelembevételével a következő tanulságokat vonhatjuk le:

Az 1984/85-ös évben vizsgált testi fejlődés egyáltalán nincs korrelációs összefüggésben a játékteljesítményi szerzett és eladott labda mutatóival. A következő évi vizsgálat ugyanezt a megállapítást bizonyítja, de csak az eladott labda mutatójában. A szerzett labda vizsgálata már negatív irányú szignifikanciát eredményez és sok esetben szorosan megközelíti azt. Ennek a megállapításnak jelentősége abban rejlik, hogy matematikai-statisztikai alapon bizonyítják a szubtilis alkatú, gyors és fürge mozgású játékosok ügyességét és hasznosságát.

A lepattanók megszerzése mind az 1984/85-ös, mind a 85/86-os évi vizsgálatok eredményei egyöntetűen bizonyítják 1 %-os szignifikancia szinten, hogy ebben kizárólag a testmagasságnak van egyedülálló szerepe. Ezt determinálják még a testtömeg és a zsír nélküli testtömegi mutatók is.

A gólpassznál ismét szignifikáns teljesítményhez jutottak a kétéves vizsgálat alatt az alacsonyabb és gyors játékosok. Teljesítményük döntő befolyású lehet az egyes mérkőzések végkimenetelénél.

Leggyakrabban faultoltak a nagyobb testtömeggel rendelkezők, majd a későbbiek során a magas (center) játékosok.

A mezőnydobás nem korrelál a testi fejlődés egyetlen mutatójával sem.

Ugyanez mondható el a büntetődobásokról is, habár az 1984/85-ös év tavaszi idény 2. és 3. mérése 5 %-os szignifikanciát mutat a testtömeggel, nem meggyőzően.

Az összpontszámok mutatójánál ismét szóhoz jutnak az alacsonyabb v.sz.-ek, azonban csak az 1984/85-ös összmérkőzésekvizsgálatánál. Az 1985/86-ös őszi idény 1. méréseinél szignifikánsan "üzemképesek", a tavaszi idény méréseinél viszont visszaestek. Újból hallatnak magukról magas fokú szignifikanciaszinten az 1985/86-os év összmérközésének mindhárom mérés eredményeiben.

Ennek az ingadozásnak valószínű magyarázata az, hogy a sikeres szereplés főleg a formábahozó időszakban tetőzik, amikor a felkészülés tömítve van tor-

nákkal és a felelősségérzetnek nincs akkora tétje, mint a versenyidőszakban. Azonban, hogy működésben vannak kisebb arányban, bizonyítják ezt az összmérkőzések mérései. Szembeötlők az 1985/86-os év összmérközésének adatai, ahol ($p<1$ %-os) eredményeket mutatnak ki. Ez azzal magyarázható, hogy idő előtt tisztázódott a versenyben való helyezés és a felelősségérzet feloldódott, szabaddá vált.

Itt azonnal párhuzamba hozhatjuk az említettekel, a személyi hibákkal. A kétéves vizsgálat folyamán nem követtek el szignifikánsan kimutatható hibákat, azonban az 1985/86-os év összmérkőzések eredményeinél mintha kiszakadt volna a zsák. Ennek a magyarázata is a játék által diktált és megkövetelt felelősség fellazulása, egy-két esettől eltekintve, amikor taktikai manőverről lehet szó.

Határozott meglepetést okozott (és ez a vizsgálat nagy érdekessége), hogy a hárompontos dobás a vizsgálat kezdetétől a végéig nem mutat egyetlenegy esetben sem szignifikáns korrelációs összefüggést a testi fejlődéssel - sem a testmagassággal, sem a testtömeggel. Valószínűleg itt az erőről lesz szó.

Vizsgálatunk befejező mutatója a játékteljesítmény effektivitásának együtthatója. Szignifikáns korrelációval itt sem találkozunk a kétéves vizsgálat folyamán.

Az 1984/85 - 85/86-os évek vizsgálatait összevetve a játékteljesítmény és az általános motoros teljesítmény között jobbul a helyzet az 1985/86-os évben. Míg 84/85 1. és 2. mérés eredményeinek alapján hat mutatóban találkozunk szignifikáns eredménnyel, addig a következő év párhuzamos méréseinél már tíz esetben.

Mindkét év 2. és 3. mérés alapján azt állapíthatjuk meg, hogy lényegében megközelítően az előző mérések adatai ismétlődnek egy-két mutató változásával.

Az összmérkőzések kimutatásánál az 1985/86-os év kidomborodott képben vázolja a dinamikus fejlődés görbéjének emelkedését. Lényeges bizonyító szignifikanciák az erőt, gyorsaságot és hajlékonyságot (lazaságot) proklamálják.

Az 1984/85 és 85/86-os évek őszi 1. és 2. mérés összehasonlítása alapján megállapíthatjuk, hogy a speciális motoros teljesítmény és a játékteljesítményi eladott labda és a mezőnyből dobás mutatóiban nem jelentkezik semmiféle korrelációs összefüggés. Ezt állapítottuk meg a 85/86-os év őszi vizsgálat faultolt mutatójában is.

A többi mutatóban a szignifikáns korrelációs összefüggések különbözően váltakoznak. Ezeknek magyarázatát feltüntettük és elemeztük a fentiekben: A tavaszi idény 2. és 3. mérés eredményei nem mutatnak összefüggést a mezőnyből - és a hárompontos dobás eseteiben.

Ellentétes esetben van a 84/85-ös évi mérés tájékoztatása szólóban. A tavaszi idény 2. és 3. mérés hat mutatóban nem jelez szignifikáns eredményt, míg a 85/86-os év mutatói csak kettőben.

Az egész évi teljesítmény összehasonlítása esetében világosan kitűnik, hogy az 1984/85-ös év vizsgálatánál összesen öt mutatóban, míg a 85/86-os évben csak egy mutatóban nem találunk szignifikáns eredményt. Ez annak bizonyítéka, hogy az eredmények habár nem feltűnő gyorsasággal, de emelkednek.

Az eredmények összegezésénél az az érdekesség, hogy a teljesítőképesség meghatározásánál az erő és az állóképességi tényezők domborodtak ki erőteljesen. Ennek a ténynek hihető és egyben logikai szerkezete van. Mindkettő dialektikus egységben nyújtott segédkezet az eredmények végkimenetelű emelkedéséhez és javításához.

Ugyanolyan érdekesség az 1985/86-os év összmérkőzésének, mindhárom mérés esetében előforduló magas fokú szignifikancia ($p<1$ %) megjelenése az effektivitás együtthatójának mutatójában. Szintén előtérbe került az eredményesség bizonyításának szempontjából a 6 m-es távolságú dobások és az eredményes labdavezetés hatékonyságának közreműködése.

A játékteljesítményi és a többi mutató korrelációs összefüggéseinek longitudinális kétéves (őszi - tavaszi idény) vizsgálata azt a célt követte, hogy megállapítást nyerjenek azok a mutatók, amelyek lényegesen és döntően befolyásolták a játékteljesítményt.

A vizsgálat eredményei bizonyítják, hogy az eredmények idényről-idényre, évről-évre jobbak, emelkedő tendenciájúak. Ennek alapján feltehetően állíthatjuk, hogy az egyéves edzésmodell működött.

Az eredmények összegezése érdekes és néha meglepő megállapításokhoz juttat bennünket. Ennek alapján kitűnik, hogy a testi fejlődés és a játékteljesítményi mutatók korrelációs összefüggéseinek vizsgálatánál a testmagasság és a testtömeg 34 esetben szignifikáns. Ez bizonyítja, hogy a testmagasság determinánsa a testtömegnek és a két mutató együttesen meghatározza a lepattanók sikeres megszerzését. Ugyanúgy sikeresen közrejátszanak a gólpassz hatékonyságánál, az összpontszám mutatójának szignifikáns realitásánál és a szerzett labdák eredményességénél.

Az általános motoros és a játékteljesítményi mutatók korrelációs összefüggéseinél lényeges előnyhöz az erőt képviselő tényezők jutnak. Így a 2 kg-os tömöttlabda-dobás előre mutató 36 esetben mutat ki korrelációs szignifikanciát, amely meghatározóan döntő jellegű az effektivitás koefficiensén, a mezőnyből dobásra, a büntetődobás és a hárompontos dobás mutatóira. Egyenlő szintű korrelációs összefüggést mutatnak ki a távolugrás helyből (negatív szignifikancia az eladott labda mutatóval, ami az alsó végtagok gyenge szintű robbanóképességét és lassúságát bizonyítja és a labda elvesztéséhez vezet) és a fekvés-ülés mutatók. Az utóbbi erősen befolyásolja az effektivitás és a szerzett labda mutatókat pozitív értelemben.

Megdöbbentően a 12 perces futás mutató (az állóképesség reprezentánsa) csak egyszer szignifikáns, éspedig a szerzett labda mutató esetében, ami bizonyítja a csapat jó állóképességi szintjét.

Szóhoz jut a gyorsaságot képviselő 50 m-es futás próba is, amely 21 esetben szignifikánsan bizonyítja létjogosultságát főleg a szerzett labda, a gólpassz, a mezőnyből dobás és az effektivitási együttható mutatókban.

A speciális motoros képességek lényegében a játékteljesítmény eredményességének hordozói. Bizonyítéka ennek az egyes próbák korrelációs összefüggése, amelyek szorosan kapcsolódnak egymáshoz. Így pld. a Sargent-tesztmeggyőzően bizonyítja, hogy életbevágóan fontos szerepet tölt be a lepattanók megszerzésében, a büntetődobások sikerességében és az összpontszám eredményességében.

A 6 m-es dobás és a hármasugrás helyből mutatók rokoni viszonyban vannak az eredményességet illetően, amelyekhez dialektikusan kapcsolódnak a tempódobás, a reagálásgyorsaság, a slalom-labdavezetés, valamint a célpassz és a büntetődobások.

A speciális mutatók szimmetrikus vizsgálata a játékteljesítményi mutatókhoz viszonyítva a következő adatokat eredményezték:

A lepattanók megszerzése, a jó labdavezetés, a büntetődobások eredményessége és a gólpasszok determinálják az összpontszám kimenetelét, amelyek kihatással vannak a játékeffektivitás együtthatójára.

A játékteljesítményi mutatók interkorrelációs összefüggési vizsgálata logikai összefüggésben tanúsítja az összpontszám egyeduralmát, amelyben a szerzett labdák, a lepattanók megszerzése, a gólpasszok és a hárompontos dobások tömörített segítsége szükséges, amelyeknek érthető követelménye a játékeffektivitás pozitív megnyilvánulása.

Negatív megvilágításban mutatkozik szignifikáns szinten (csapatteljesítmény szempontjából) a személyi hibák szerzésének sokasága, amelyek kihatással vannak a cél elérésére.

A többi vizsgált mutató a játékeredményesség kimenetelére elmarasztalható, habár itt-ott szignifikáns az eredményük.

Kutatásunk és munkánk lényegét a speciális motoros teljesítmény és a fejlődés dinamikai változékonyságának tömörített kétéves longitudinális hatékonyságvizsgálata képezi. Ennek alapján egy logikai összefüggésben levő és az elmélettől el nem választható gondolatsort kellett igazolnunk és bizonyítanunk. Értjük ez alatt a hipotézisek alapján bebizonyított tényeket, a már érvényben levő törvényszerüségeket és a testnevelési gyakorlatban létező és élő posztulátumokat.

Az eredmények a kétéves vizsgálat alatt állandóan növekvő, néha csökkenő tendenciájúak. Ez is bizonyítékként szolgál az edzésmodell működésének és hatékonyságának pozitív irányú fejlődése szempontjából.

Általában a negyedik mérésnél áll be jelentősebb teljesítménycsökkenés, amit az előző időszak relaxációja okoz, majd az eredmények jelentős és több esetben meredek fejlődésnek indulnak. Feltehetően ez oknak okozója az előző évi edzésmodell korrekciója és pontosítása volt.

Egy mutató kivételével, minden mutatóban a hatodik mérésnél áll be a csúcsteljesítmény. Ez a tény is hozzájárul állításunk lényegéhez, amely szerint a teljesítmények állandó növekvő tendenciát mutatnak.

4.1. Pszichomotoros vizsgálatok

A pszichomotoros vizsgálatnál a DOPEN kérdőív segítségével megállapítottuk, hogy a sportteljesítményre szorosan vonatkozik a neurotizmus és az L skála. A neurotizmus negatívan korrelál a faultolás számára és az L skála ugyancsak negatív összefüggésben van a büntetődobások sikerességével.

A STAI-X-teszt alapján arra a megállapításra jutottunk, hogy a sportteljesítménnyel közvetlen és állandóbb összefüggésben csak a konstitúciós szorongás skálája áll.

A szorongó, félő személyek kevesebbet kísérleteznek kosárradobással még akkor is, ha aránylag jó dobók. Rendkívül hajlanak az alibisztikus játékmegoldásokra. Továbbá ritkán jutnak büntetődobáshoz és ami ugyancsak figyelemre méltó: csupán elvétve szereznek pontokat játék közben is.

A motiváció és a teljesítmény viszonyát vizsgáló teszt nem mutatott ki semmiféle jelentős korrelációs összefüggést a játékteljesítményt illetően.

A szenzomotorikai tesztekből kitűnik, hogy az erősebb alkatú játékosokat gyakran, küldik játékba. Azok a játékosok viszont, akiknél az erőközlés magas szórást mutat, gyakran vesztenek labdát a játék folyamán.

Az időérzékelési vizsgálat azt mutatja, hogy labdát gyakrabban azok az egyének vesztenek, akiknek rosszabb vagy rossz az időérzékelésük. Magas szórást kimutató időérzékelésű játékosok nagyon alacsony százalékú eredményes büntetődobást érnek el.

A mozgásadagolást vizsgáló adataink azt mutatják, hogy azon játékosok, akik nem tudják pontosan és megfelelő szinten adagolni és kivitelezni a mozgást, kevésbé sikeresek a kosárra dobásban, kevesebb pontot érnek el játék közben és kevesebbet vannak játékban, illetve a pályán.

Azok a személyek, akiknek a jobb kezük a domináns, lényegesen kevesebb labdát vesztenek el, mint az ellenkezes játékostársak. A gyorsabb és magasabb szintű személyes maximális tempóval rendelkező egyének gyakrabban vannak játékban, mint az ellenkező tulajdonságokkal rendelkező játékostársak. Legtöbb korrelációs adatot a mozgás anticipációját vizsgáló teszt nyújt. Így megállapítottuk, hogy azon játékosok, akik késlekednek az anticipációnál, kevesebb labdát szereznek, kevesebb a gólpasszuk, alacsony százalékú a dobáseredményességük és gyakrabban vannak faultolva. Ellenkezőleg, azok akiknek pontosabb a mozgásérzékelésük, nagyobb számú a gólpasszuk, és eredményesebbek a pontszerzésben, valamint kis százalékban vannak faultolva és ezáltal többet játékban.

5. Összefoglalás - javaslatok

A kétéves longitudinális kutatómunka eredményeit - ami a női kosárlabdázók optimális felkészítési modelljének hatékonyságát illeti - egyéves edzésterv alapján, röviden a következőkben foglaljuk össze:

1. Az itt előterjesztett kutatáson alapuló kandidátusi értekezést lényegében úttörő munkának tekinthetjük, mivelhogy a szakirodalomban nem találkozunk olyan alkotással, amely a kosárlabdázók edzésmodelljének hatékonysági vizsgálatával foglalkozna. Nem volt kire és mire támaszkodnunk.

2. A munka elején kitűzött célt a disszertáció teljesítette. A cél az egyéves sportfelkészítés modelljének kidolgozása és hatékonyságának vizsgálata volt.

3. A disszertáció fő hipotézisei beigazolódtak. Nem sikerült azonban megvalósítani a részlet hipotézisek első pontját, amelyben feltételezzük, hogy a sportteljesítmény modelljének követelményei biztosítják a továbbjutást az NB II.-be. A vizsgált csapat nem jutott tovább egyrészt objektív okok, másrészt szubjektív tényezők miatt.

Az 1984/85-ös évi versenyt a csapat a saját csoportjában megnyerte, átszervezés miatt azonban nem jutott tovább (csökkentették az NB II.-es csapatok létszámát).

Az 1985/86-os évben a vizsgált csapat a második helyen végzett egyforma pontaránnyal a továbbjutó csapattal. A továbbjutástól az egymás elleni mérkőzéseken elért rosszabb kosárarány ütötte el a csapatot.

4. A Spearmann rangkorrelációs, a Wilcoxon T- és Mann-Whitney U-tesztjei elegendőnek, megfelelőnek és megbízhatónak bizonyultak a "van" és "kell" értékek meghatározására.

5. Nézetünk szerint az ilyen zsánerű és terjedelmű kutatómunkára nem elegendő egy kutató. Találna benne feladatot a fiziológus, a sportorvos, az edző, a matematikus és statisztikus, a pszichológus, a szociológus és még mások is.

Javasoljuk, hogy a jövőben a hasonló témájú kutatások sikeres megoldása érdekében a fent említett szakemberekből hozzanak létre kutatócsoportot, mivel itt nem csupán egy csapat vizsgálatáról, hanem generáció-kutatásról van szó a maga bonyolult összetettségével és sokrétűségével.

6. Az edzésmodell hatékonysági vizsgálata kosárlabdacsapatnál egyéves időterjedelemben nem elegendő. Véleményünk szerint egyetlen labdajátékban sem. Javaslatunk a négyéves olimpiai ciklus tervezése, ahol a kutatás reálisabb és optimálisabb alapra támaszkodhat.
Ennek bizonyítéka a mi esetünk: az 1988-as évben a vizsgált csapat, az eddigieknél lényegesen erősebb konkurrencia mellett, az első helyen jutott tovább a minősítési rájátszásból az NB II.-be.
Úgy tűnik, hogy az edzésmodell most érett be és hozta meg gyümölcsét. Bebizonyosodott, hogy hosszú távon elfogadhatóan működik, de rövid távra nem alkalmas.

7. A játékteljesítményi interkorrelációk segítségével érdekes megállapításra jutottunk: a játékteljesítmény eredményes együtthatóját nem a hárompontos dobás, a mezőnyből dobás vagy a büntetődobás teszi ki, hanem a szerzett labda, a lepattanók megszerzése és a gólpassz.

8. A játékteljesítmény és a testi fejlődés közötti korrelációs összefüggések alapján magasan dominál a testmagasság és a testtömeg, amelyek determináns viszonyban is vannak.

9. A játékteljesítmény és az általános motoros teljesítményi korrelációk esetében az erőt képviselő mutatók és a gyorsaság a meghatározók. Érdekes módon csak egy esetben van korrelációs összefüggés az állóképességi mutatóban (Cooper-teszt).

10. A játékteljesítmény és a speciális teljesítmény közötti korrelációs összefüggések alapján meghatározó szerepe a Sargent-próbának van, ami összefügg a szerzett labdák, a lepattanók megszerzése, a gólpassz és az összpontszám eredményességével. Utána következnek a hárompontos dobás, a helyből hármasugrás és a tempódobási mutatók.

11. Kutatásaink eredményei és tapasztalatai, disszertációs munkánk tanulságai alapján ismételten leszögezhetjük: a kialakított modell (edzésterv) hosszú távon eredményesen működik, mint ahogy ezt a vizsgált csapat idei továbbjutása is bizonyítja.

IRODALOM

1. Jalecz E.: A kosárlabda oktatás jelenlegi helyzete a dunaszerdahelyi járás kilencéves alapiskoláin. (Szocialista Nevelés, 1966. 9. 25.-29.)

2. Jalecz E.: A kosárlabda oktatásának problémái berendezetlen környezetben az alapfokú iskolákon. (Szocialista Nevelés, 1967. 10.)

3. Jalecz E.: A testnevelési játékok alkalmassága a kosárlabda technikai-taktikai elemek begyakorlására. (Módszertani füzet. Nitra. 1968.)

4. Jalecz E.: Szocialista testnevelésünk negyedszázados fejlődése. (Rádióegyetem - A Csehszlovák Rádió Magyar nyelvű Adása. Pozsony. 1976.)

5. Jalecz E.: A testnevelés szerepe az egészségvédelemben. (Rádióegyetem - A Csehszlovák Rádió Magyar nyelvű Adása. Pozsony. 1976.)

6. Jalecz E.: Testnevelésünk fejlesztésének útja és feladatai a XV. pártkongresszus után. (Rádióegyetem - A Csehszlovák Rádió Magyar nyelvű Adása. Pozsony. 1976.)

7. Jalecz E.: Dél-Szlovákia 12-15 éves szlovák, magyar és cigány tanulóinak alkati jellemzői és fizikai képességszintje. TF. Pozsony. 1977. Doktori értekezés.

8. Jalecz E.: Testnevelésünk fejlesztésének útja és feladatai a CSKP XV. kongresszusa után. (Új Szó, 1976. 35.)

9. Jalecz E.: A szocialista testnevelés nevelő szerepe az egyén sokoldalú fejlődésében. (Rádióegyetem - A Csehszlovák Rádió Magyar nyelvű Adása, Pozsony. 1977.)

10. Jalecz E.: Somaticky rozvoj a pohíbová víkonnost 12.-15. roc. slovenskej, madarskej a cigánskej populácie v juznych oblastiach Slovenska. Beszámoló tudományos konferencián. Nitra, 1978.

11. Jalecz E.: Észrevételek és megállapítások a 12-15 éves szlovák, magyar és cigány tanulók alkati jellemzőinek és fizikai képességszintjének helyzetéről. (Szocialista Nevelés, 1979. 10.)

12. Jalecz E. - Macura I.: Somaticky rozvoj a pohybová víkonnost 12-15 rocnej mládeze slovenskej, madarskej a cigánskej populácie v juznych oblastiach Slovenska. (Telovíchovny sborník, 15. svazek, Olympia - Praha, 1980.)

13. Jalecz E.: A sport helye az egészségvédelemben. (Szocialista Nevelés, 1981. 8.)

14. Jalecz E.: Efektívnost a zatazenie ziakov na hodinách telesnej víchovy v rocníkoch 1.-4. zakladnej skoly. (Beszámoló tudományos konferencián, Nitra 1981.)

15. Jalecz E.: A testnevelési órák hatékonyságának vizsgálata. (Szocialista Nevelés, 1982.)

16. Jalecz E.: Országos Szpartakiád 1985. (Szocialista Nevelés, 1985. 8.)

17. Jalecz E.: A testnevelés oktatása az alapfokú tanítóképzós növendékek számára. Nitra. 1985. Főiskolai jegyzet.

HORVÁTH Beáta

KÖRKÉP AZ INNSBRUCKI SPORTSZAKEMBERKÉPZÉSRŐL (EGY TANULMÁNYÚT TAPASZTALATAI)

Ösztöndíjas tanulmányutam hat hónapját Innsbruckban, a helyi egyetem sporttudományos intézetében (Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck) töltöttem. Konzulensem az intézet két vezetője, Prof. Dr. Elmar Kornexl és Prof. Dr. Friedrich Fetz volt. Tapasztalataimat a pályázati munkaterv alapján a következő kérdéskörökben foglalom össze:

1. Az egyetemi képzés jellegzetességei.
2. Tanárképzés a sportintézetben.
3. A sportintézet kutatásaiból.
4. Intézményes testnevelés és sport.
5. Edzőképzés.

1. Az egyetemi képzés jellegzetességei

Az innsbrucki egyetem sokrétű, általános univerzitás, orvostudományi, jogtudományi, közgazdaságtudományi, természettudományi, teológiai és műszaki karral. Az egyes karok a tudományok alapján több intézetre tagolódnak. (Pl.: természettudományi kar - kémiai intézet, geológiai intézet stb.).

Az egyetemi légkör szabad. A hallgatók haladása a tanulmányokban igen különböző, mivel a hallgató maga dönti el, hogy milyen tárgyakat hallgat. (Ez csak azért nem vezet anarchiához, mert létezik bizonyos előírás a tárgyak egymásraépülésére.) Nem ritka az olyan hallgató, aki az 5. szemesztert végzi az orvostudományi karon és a 2. szemesztert például történelemből.

Az órák szervezeti típusát tekintve előadások, szemináriumok és gyakorlatok. Az előadásokon nincs részvételi kötelezettség.

A vizsgák a professzorral való egyéni megbeszélés alapján a szorgalmi időszakban, írásban történnek. Idegen nyelvből szóbeli vizsgák is előfordulnak.

A téli szemeszter október elején kezdődik és január végéig, míg a nyári szemeszter márciustól június végéig tart. A tanévre jellemző, hogy sok az állami (vallási) ünnepnap, valamint tetemes időt vesz el a szorgalmi időből a téli és a tavaszi szünet is.

Az egyetemen a képzési idő általában hosszabb, mint a hazai intézményekben. Ennek oka az, hogy az osztrák hallgatók maguk választják meg tanulmányaikban a haladási sebességet. Az orvosi karon kb. 15, a társadalomtudományi karon kb. 12, a jogi karon kb. 6 szemeszter az átlagos képzési idő. Nem ritka azonban, hogy 1-2 szemeszterre a hallgatók külföldre utaznak tanulni, megszakítva honi tanulmányaikat.

Úgy látom, hogy az innsbrucki egyetemen a hallgatót felnőtt, felelős emberként kezelik, aki maga dönt élethelyzeteiben, tanulmányaiban.

A hallgatók "csupán" jó színvonalú, ingyenes oktatást, valamint kényelmes, tiszta elhelyezést kapnak tanulmányaikhoz mankóul - a többi már rajtuk múlik.

Végzés után kezdődik a hallgatók legfőbb problémája, az álláskeresés. A

műszaki pályákon jó lehetőség kínálkozik állás szerzésére, azonban az orvosi, tanári, jogi pályákon sok frissdiplomás évekig vár képzettségének megfelelő munkára. Az egyetemeket a Tudományos és Kutatási Minisztérium felügyeli. A minisztérium kezdeményezte a tanári kar oktatási színvonalának, követelményeinek emelését, mire a hallgatók tiltakozásukat fejezték ki. Ennek következtében hivatalos tárgyalások kezdődtek a miniszter és az egyetemisták között.

2. Tanárképzés a sportintézetben

Az egyetem sportintézete a társadalomtudományi karhoz tartozik. Ez az intézet felelős a testnevelő tanárok képzéséért. Az osztrák iskolákban tanári állást csak kétszakos képzettséggel lehet kapni, így a leendő testnevelőknek is még egy szakot kell választaniuk. Ez leginkább az úgynevezett PPP, ami a pedagógia, a pszichológia és a filozófia rövidítése. Vannak hallgatók, akik történelmet, angolt, franciát vagy matematikát választanak a sport mellé. A két szak közül az elsőnek választott szakot nagyobb óraszámban tanulják a hallgatók, és ebből a szakból írják a diplomamunkájukat is.

A hallgatóknak felvételi vizsgát kell tenniük. Azt a hallgatót, aki megfelel, létszámtól függetlenül felveszik. A felvételi követelmények orvosi és motoros előfeltételekből állnak. A felvételizők színvonala és a követelmények jóval alacsonyabbak a TF-es nívónál, a hazai tanárképző főiskolákkal egyenértékűek.

Az órák, hasonlóan a hazai tanórákhoz gyakorlati és elméleti órákra tagolódnak.(Melléklet.)

A TF óratervéhez képest az osztrák képzésben többféle elméleti óra van, és azokat nagyobb óraszámban is oktatják. A gyakorlati órák választéka és száma Ausztriában kisebb a mienknél. Ebből következik, hogy a TF képzéséhez viszonyítva az innsbrucki intézet elméleti képzése sokrétűbb és alaposabb, ám a gyakorlati képzés jóval elmarad mennyiségi és minőségi tekintetben a mienktől. Míg az osztrák hallgatóknak az elméleti tárgyakból komolynak tekinthető egyéni vizsgálatokat, kutatásokat kell végezniük, a gyakorlati sporttevékenységük és az oktatásmódszertani képzés másodlagos.

Az elméleti képzésben fontos szerepet kapnak a szemináriumok, ahol ténylegesen a hallgatók a főszereplők. Óráról-órára kapnak feladatot, amiről szóban, írásban adnak számot. Sokféle sporttal kapcsolatos téma kerül így feldolgozásra, megvitatásra. Ezek az órák a hallgatókat önálló gondolkodásra, a munka menetének megtervezésére, egyéni végrehajtására, értékelésére, szabad előadására, véleményalkotásra és vitatkozásra tanítják.

A referátumok, viták, kutatási beszámolók a legkülönfélébb témákról szólnak. Például a túlsúlyos tanulók sportja, ezen tanulók beilleszkedési nehézségei, az egészséges táplálkozás, röplabda, kézilabda vagy teniszmérkőzés megfigyalése adott szempontok alapján, 7-9 éves tanulók aerob állóképesség fejlesztésének lehetőségei, a combfeszítő izom statikus maximális erejének mérése stb. A hallott, jó színvonalú beszámolók alapján úgy látom, hogy komoly elméleti alapokkal és háttérrel rendelkeznek a hallgatók.

A tanárok szerint a képzés nem elhanyagolható része a szabad, önálló gondolkodásra és feladatmegoldásra, a kreativitásra való nevelés! Ezt a célt láttam megvalósulni a szemináriumokon. Ugyancsak a tanárok által képviselt szempont, hogy az egyetemi hierarchiában való elismertetés ösztönözte őket a sportban az elméleti órák előtérbe helyezésére.

A gyakorlati órák általában jó színvonalúak. Jellegüket tekintve inkább testnevelés órák, mint edzések.

A kis óraszám és a hallgatók gyengébb előképzettsége miatt az elérhető cél nem lehet túl nagy. A képzésben a fő cél az iskolai tanári munkában szükséges alapvető technikák és játékok megismertetése.

A hallgatók sporttevékenységének színvonalára nem fordítanak különösebb figyelmet, így a követelmények szintje sem magas. A gyakorlati órák közös jellemzője a játékosság. Gimnasztikai képzésük hiányos. Gimnasztikán zenére, utánzással végzett aerobik jellegű mozgást értenek. A képességfejlesztésről az általános alapképzés tárgy keretében tanulnak. Labdajátékokat 1-1, atlétikát, úszást és tornát 3-3 szemeszterben tanulnak. Képzésükben szerepel a műugrás, ami 2 féléves tárgy. A gyakorlati tárgyak között a téli sportágak a miénkhez képest lényegesen jelentősebb szerepet játszanak. A korcsolyázás egy féléves, komoly követelménnyel, hasonlóan a 10-12 napos sítáborhoz és a sífutáshoz. A sítábor az osztrák állami síiskola sportszállójában, az Arlbergben van évente. A hallgatókat kisebb-nagyobb csoportokban a síiskola edzőnek készülő hallgatói tanítják. Mivel ez a sportág nemzeti sportnak tekinthető Ausztriában, a hallgatók jó vagy közepes szintű sítudással kerülnek a táborba. Ez a csodálatos táj az egyik leglátogatottabb síparadicsom az Alpokban. Több, mint 100 felvonó és pálya áll a sízők rendelkezésére.

3. A sportintézet kutatásaiból

Az innsbrucki sportintézetben elsősorban a szenzomotoros egyensúlyozás, valamint a kondicionális és koordinációs képességek vizsgálatával foglalkoznak. Iskolásoknál, utánpótlás korú és felnőtt sportolóknál is gyakran végeznek edzéshatás vizsgálatokat. Friedrich Fetz professzor vezetésével a motoros egyensúlyozás szerepének vizsgálatára alakult munkacsoport. Az egyensúlyt fizikai és motoros szférára osztják.A motoros egyensúlyt szenzomotoros kapcsolatnak fogják föl, amely során az izomfeszülést és lazulást az érzékszerveken és mozgás-reakciókon keresztül szabályozzuk. A sportmozgásokban elsősorban a dinamikus egyensúlyozó képesség fontos! A statikus egyensúly mérésére szolgál a deszkaélen-állás egy vagy két lábbal, a hengerenállás vagy a forgások után egylábon állás. A dinamikus gyakorlatok közé tartozik a gerendánjárás különböző irányba, a hengerenjárás, a gömbönjárás.

Az idegentestek egyensúlyozását a rúd és labda egyensúlyozásával mérik. Laboratóriumi körülmények közötti egyensúlymérésre erőplatót is használnak. A vizsgálati személy páros vagy egy lábbal áll rá a platóra. A plató X, Y és Z irányba is méri a billenések számát, frekvenciáját, valamint az erőmaximum nagyságát és idejét.

Az értékelésnél az erőimpulzust veszik figyelembe. A vertikális erőkitérések a szívfunkciót, az előre-hátra irányuló billenések az aktuális fizikai állapotot, míg az oldalirányú elmozdulások a sportoló lelki állapotát tükrözik. Ez a vizsgálati módszer elsősorban a pszichomotoros zavarok kiszűrésére szolgál. A módszert részletesen Nigg /1977/ írta le. Ajánlása szerint a módszer alkalmas a sportoló terhelhetőségének diagnosztizálására a fizikai és lelki tartományban, valamint az iskolás kor előtt a pszichomotoros zavarok kiszűrésére.

A vizsgálatok azt mutatják, hogy a szenzomotoros egyensúlyozás szisztematikus edzéssel fejleszthető. Az egyensúlyozásban elért teljesítmények mindkét nemnél kb. a 30. életévig javulnak. A női értékek gyengébbek a férfiakénál.

A vidéki és kisvárosi tanulók nagyobb teljesítményt értek el az említett próbákban, mint a nagyvárosokban élők. A magasabb iskolafokban tanulók fölénye a szakmunkás tanulókkal és a fiatal munkásokkal szemben meglepő.

Az atlétikában az egyensúly elsősorban a többszöri gyors forgással előkészített diszkosz- és kalapácsvetésben, valamint rúdugrásban játszik szerepet. Az irodalomban ritkán találunk erről a témáról említést. Bakarinov /1971/ ismerte föl az egyensúly jelentőségét a kalapácsvetésben. Szerinte a forgómozgásnál az egyensúlyozó szerv edzésének kettős célja van: a forgásból származó vegetatív következmények kiiktatása, valamint a mozgáskoordináció , azaz a térorientáció és az optimális forgási sebesség fejlesztése.

4. Intézményes testnevelés és sport

A sport és testnevelés az Oktatási, Művészeti és Sportminisztériumhoz tartozik Ausztriában. Az osztrák és magyar iskolarendszer közti alapvető különbség, hogy Ausztriában 4 éves az úgynevezett Grundschule. A 10 éves tanuló eredményei alapján tanulmányait vagy a 8 éves gimnáziumban, vagy a 4 évig tartó Hauptschuleban folytatja. A gimnáziumban 10-18 éves korig, az érettségi megszerzéséig tanulnak a gyerekek, így a serdülőkor folyamatát nem töri ketté 14 éves korban az iskolaváltás. Az alap- és középfokú iskolákban heti 6 napos a tanítás, az órák pedig 50 percesek.

Az osztrák egyetemeken nem előfeltétel az érettségi. Hiányában komoly különbözeti vizsgát kell tennie a felvételizőnek. Az iskolai tanulók verbális és különórai megterhelése lényegesen kisebb a hazai átlagnál. A mindenáron megszerzendő tudásnál nagyobb érték a játékos, sokoldalúan, de megerőltetés nélkül, szabadon fejlődő személyiség. A féléves tanulmányutam során sehol nem találkoztam gyermeket figyelmeztető, rendreutasító felnőttel. A "laissez faire" nevelési stílus teret nyert Ausztriában. A különböző iskolatípusokban átlag heti 3 testnevelés óra van. Az órák kötetlenek formai és tartalmi vonatkozásban. Nincs sorakozás, jelentés, rendgyakorlat, egységes tornaruha. A tanár tetszése szerint állítja össze a tananyagot, hiszen a tanterv csak keret jellegű. Az oktatás során feltűnt, hogy a mozgástanítás és hibajavítás másodlagos. A fő cél a tanulók szabad, felüdülést jelentő mozgása. Az iskolák mindegyikében van tornaterem. A terem és szerhiány ismeretlen fogalom. A sportköri (szakosztályi) foglalkozások Ausztriában is ismertek. Az iskolák között rendszeresek az atlétika (három tusa), az úszás, a torna és labdajáték összecsapások.

Az egyetemeken nincs kötelező testnevelés óra. A hallgatók tetszésük, igényük szerint választhatnak, azonban az egyetemi sportintézet által kínált óriási választékból. Az alapsportágak mellett van aerobik, rock and roll, cselgáncs, jóga, jégkorong, tollaslabda is. A választék minden igényt kielégít. És ami nem kevésbé fontos, a részvétel minimális összegbe kerül: heti egy alkalommal egy egész szemeszterre összesen 65 Schilling. Ebben a fakultatív sporttevékenységben a hallgatók kb. 40 %-a (2000 fő) vesz részt. Legkedveltebbek a tenisz és a zenés gimnasztikai foglalkozások.

5. Edzőképzés

Az edzőképzés Ausztriában nem tartozik a felsőoktatási képzéshez, hanem az egyes tartományok (pl. Tirol) igazgatásához. Az országban négy edzőképző központ működik: Grazban, Innsbruckban, Linzben és Bécsben. Innsbruckban tanfolyamvezetőket, edzőket és síoktatókat képeznek. Az atlétaedzőket általában

Bécsben képezik. Innsbruckban folyik az osztrák síoktatók tanítása. Állítólag ez a világ legelismertebb síiskolája, ahová igen nehéz bekerülni, és a képzés folyamán komoly versenyzői szintű gyakorlati vizsgákat kell tenni. A tanfolyamvezetőket egy szemeszterben 150-200 órában tanítják, az edzőket három szemeszterben kb. 300-400 órában. Az országban ritkán alkalmaznak főállású edzőket. Az edzők nagy része másodállásban, szerény bérezésért dolgozik.

Az edzőképző intézmények fő törekvése, hogy a felsőoktatás részeként, akadémiai rangra emelkedjenek.

Melléklet

ÓRATERV

1. Elméleti órák

a) második szak

Szemeszter (ajánlás)	1	2	3	4	5	6	7	8	Σ
Testnevelés- és sporttörténet	2								2
A testgyakorlás általános módszertana		2							2
A testgyakorlás általános mozgástana				2					2
Funkcionális anatómia	2	2							4
Élettan			2	2					4
A torna	1								1
Az atlétika speciális módszertana és mozgástana		1							1
Az úszás	1								1
A labdajátékok			1	1					2
Edzéstudomány				1					1
Bevezetés a testnevelés elméletébe		3							3
A sportmotoros tesztek alapjai			3						3
Higiénia					1				1
Elsősegélynyújtás							2		2
A különtorna alapjai					1				1
Az iskolai különtorna módszertana						1			1
Didaktika					2	2			4
Edzéselmélet					2				2
Biomechanika							2		2
Didaktika (szeminárium)								2	2
Biológia/Edzéselmélet (szeminárium)							2		2
Történelem/Mozgástan (szeminárium)						2			2
Fakultatív tárgyak					1	1		1	3
	6	8	6	7	7	6	6	3	49

b) első szak

Szemeszter	1	2	3	4	5	6	7	8	
A második szak tárgyai	6	8	6	7	6	5	6	5	49
Biomechanikai vizsgáló módszerek vagy Sportpedagógia								3	3
A sportpedagógia tudomány-elméleti, történelmi és szociológiai szempontjai							2		2
	6	8	6	7	6	5	8	8	54

2. Gyakorlati órák

Férfiak/Nők

Első és második szak

Szemeszter	1	2	3	4	5	6	7	8	
Általános alapképzés	3/2								3/2
Torna	3/3		3/2		3/2				9/7
Gimnasztika, tánc	0/2		0/2		0/2				0/6
Kosárlabda			2/3		1/0				3/3
Kézilabda		2/2							2/2
Labdarúgás				2/0					2/0
Röplabda			3/0	0/2					3/2
Úszás		2/2		2/2		2/2			6/6
Műugrás		1/1		1/1					2/2
Atlétika		3/3		3/3		2/2			8/8
Korcsolya	2/2								2/2
Tanítási gyakorlat					3/3	3/3	3/3	3/3	12/12
Választott sportági óra							3/3	3/3	6/6
	8/9	8/8	8/7	8/8	7/7	7/7	6/6	6/6	58/58
Sífutás			1/1						1/1
Tájfutás		1/1							1/1
Alpesi sízés				2/2					2/2
Sítúra	2/2		2/2						4/4
	10/11	9/9	11/10	10/10	7/7	7/7	6/6	6/6	66/66

LEITNER József

78

MAGYARORSZÁGI TAPASZTALATOK A NŐI SÚLYEMELÉSRŐL

Előzmények

1985 decemberében kapta feladatul a Magyar Súlyemelő Szövetség, hogy rendezze meg az első hivatalos női világversenyt 1986 márciusában a Pannónia Kupa keretében. Úgy gondoltuk, nem lenne szerencsés magyar nők nélkül a versenyt lebonyolítani. Ezért hét arra alkalmas hölgyet találtam, akiket a rövid idő alatt fel lehettt készíteni. Öt dobó atléta és két body buildinges versenyző alkotta a csapatot - tisztes eredményt értek el.

A versenyt követően sikerült a versenyzőket megtartani a sportág számára. Sok-sok akadály legyőzése után részt vehettünk az I. világbajnokságon Daytona Beachban (10 érem), majd az I. Európa-bajnokságon San Marinóban (21 éremből 5 arany), és legutóbb a Djakartai II. világbajnokságon (10 érem).

Tehát a magyar csapat a 3 világversenyen 41 érmet nyert, s versenyzőink több világ- és Európa-csúcsot állítottak fel. Végül 1989 áprilisában kaptuk meg a végleges elismerést. Sportág lett Magyarországon a női súlyemelés.

Milyen tapasztalatokat gyűjtöttünk eddig, s eredményeinket milyen módszerekkel értük el.

Általános tapasztalataink

Véleményünk szerint a nők 14-15 éves kortól nyugodtan elkezdhetik a súlyemelést. Természetesen csak kizárólag felkészült szakemberek irányításával.
A felkészülés során megállapítottuk, hogy a nők edzésmunkájában a következő eltérések vannak a férfiakkal szemben.

- Sokkal jobban bírják a monoton munkát - ebből adódóan minden kiírt gyakorlatot maradéktalanul elvégeznek.

- A regenerálódásra jobban kell figyelni, szükséges edzések előtt és után a lazítás, a streching, az ízületek mozgékonyságát elősegítő gyakorlatok.

- Lehetőleg (napi 2 súlyzós edzés esetén) mindig legyen úszás, balneológiai kezelés.

- Hetente 2-3 alkalommal szakszerű masszázsra van szükség.

- A nyomás gyakorlatoknak - elsősorban a vállöv megerősítése érdekében - jóval többet kell szerepelnie az edzéseken, mint a férfiaknál. Láblökéses nyomást és fekve nyomást javaslunk elsősorban. Ettől a gyakorlattól nem lassulnak a versenyzők. (Csak a közvetlen verseny előtti héten kell mellőzni ezt a gyakorlatfajtát.)

- Ügyelni kell a terhelés napi optimumának pontos meghatározására. Erre

elsősorban azért van szükség, mert a rontott gyakorlatok sokkal jobban hatnak negatív irányban a labilisabb lelki alkatú nőknél, mint a férfiaknál.

- A legkisebb lehetőséget is ki kell használni az edzőnek az értékelésre és a dicséretre - ezt sokkal jobban igénylik, mint a másik nembeliek.

A versenyeken

- ügyelni kell, hogy minden apró részlet a helyén legyen, mert ellenkező esetben több kilóval csökkenhet az eredmény (minden személyes felszerelés legyen meg, melyhez a versenyző hozzászokott, a hiányzó kabala is zavart okozhat stb.);

- pontosan be kell tartani a megbeszélt kezdősúlyt, amit olyan pontosan és biztosan kell megállapítani, hogy sikeres legyen az első gyakorlat. Ha az első gyakorlat sikertelen, ez befolyásolhatja az egész versenyen nyújtott teljesítményt, nem egyszer kiesést jelenthet. Ezek a megállapítások vonatkoznak a biztosabbnak tartott lökés gyakorlatra is;

- maximum egy-két kisebb hibára szabad csak felhívni a figyelmet, mert különben felborulhat az egész mozgásszerkezet.

Egyszóval a női versenyzőt úgy kell felkészíteni, hogy a versenyen már nem nagyon lehet korrekciókat, váratlan megoldásokat alkalmazni. Ezért taktikázásra sokkal kisebb az esély, mint a férfiaknál. Tehát a felkészülésnek olyannak kell lenne, hogy a versenyen már szinte lehetetlen a változtatás.

Összegezve az elmondottakat: a nők edzésmunkáját az edző szempontjából könnyebb irányítani, a versenyeztetésük azonban sokkal nehezebb. Ez elsősorban a lelki alkatukból, az érzelmek dominanciájából adódik.

Felkészítési elvek:

Hosszú távú - négyéves ciklus,
Közép távú - egyéves,
Rövid távú - egy versenyre (6-8 hét).

A hosszú távú tervben - általában olimpiára tervezünk a férfi sportágban. A nőknél 1987-88-89-ben készítettem közép távú tervet - s ennek periodizálását adom most közre.

Az első lépés az állapotelemzés - ez egyénre, csapatra is vonatkozik, ez jelenti a "van" érték meghatározását. Ezt lehetőleg pontosan meg kell állapítani, mert a kiindulási alapot jelenti.

Nagyon fontosnak tartom, hogy a "van" értéket legalább kéthetes edzőtábori munka után állapítsuk meg - amikor már egy bizonyos terhelés után megállapítható az edzettségi szint.

A következő lépés a célformálás, mely a "van" érték ismeretében a "kell" értékben jelenik meg a tervezés szakaszában. Ez azt jelenti, hogy a versenynaptár alapján meg kell jelölni a 2 főversenyt az év folyamán.

Milyen is ez? Az évet két nagy ciklusra osztjuk - a melyek 1-1 főversenyt tartalmaznak:

Például:

I. nagyciklus
(1988. december 20. - 1989. július 9.)

Főverseny: Kohász Kupa
(A terven módosítani kellett, mert elmaradt a június 1-3-ra tervezett Európa-bajnokság.)

II. nagyciklus
(1989. július 25. - november 28.)

Főverseny: világbajnokság - Európa-bajnokság (Anglia)
Az egyes nagyciklusokat három részre osztjuk, melyben

- átmeneti időszakot (kb. 2-4 hét),
- előkészítő időszakot (kb. 8-10 hét), I. ciklus,
- versenyidőszakot (kb. 8-10 hét),

különböztetünk meg. A II. ciklus arányosan rövidebb.

Versenyek

1989-re 9 versenyt terveztem:

- ebből a két főversenyen kívül 7 verseny szolgálja a felkészülést. Ezekre eredményterv is készül. A legjobb eredményt a II. ciklus főversenyére kell elérni (Európa-bajnokság - világbajnokság).

Tehát a két főversenyen kell az aktuális csúcsformát elérni - a többi verseny edzés jellegű. Például az első versenyen még a testsúlyt sem kell hozni.
A szezon végén még egy jelentős versenyt kell tartani, melynek kettős célja van:

- azok is indulhassanak, akik nem jutottak ki a világbajnokságra, de készültek;
- azok is dobogóra léphessenek, akik valamiért nem szerepeltek jól a világbajnokságon.

Milyen célokat tűzünk ki, és milyenek a terhelés összetevői az egyes időszakokban?

Átmeneti időszak
Cél: az aktív pihenés biztosítása.

Terhelés: alacsony terjedelem és intenzitás (50-60 %).

Elsősorban kiegészítő sportok alkalmazása.

Előkészülő időszak

Cél: a kondicionális és koordinációs képességek magas szintre emelése, a versenytechnika csiszolása.

Terhelés: közepes intenzitás (70-80 %) és nagy terjedelem. Helyes, ha ennek az időszaknak a végére a versenyző eléri az elmúlt évi legjobb teljesítményét (ha fiatal, akkor ezt még túl is kell teljesítani).

Versenyidőszak

Cél: a fő versenyekre tervezett eredmények elérése - a csúcsforma biztosítása.

Terhelés: csökkenő terjedelem és növekvő intenzitás jellemzi, határterhelésekre is sor kerül. Csökken az alkalmazott gyakorlatok és az ismétlések száma. A fogásszám viszont nő, nem ritkák a 10x1-es gyakorlatok sem.

Mit mondhatunk a női súlyemelést ellenzőknek?

A két legfontosabb érv:

- potenciálisan sokkal nagyobb súlyok emelésére képes a női versenyző, mint amit ténylegesen teljesít. Feltételezésünk szerint a 30-40 %-át teszi ki a versenyteljesítmény a lehetséges teljesítménynek;

- nincs mozgó ellenfél, amely váratlan helyzetbe hozza a sportolót, a súlyzó viselkedése mindig egyforma.

A következőkben egy 56 kg-os versenyző háromhetes felkészülési tervét adom meg egy főversenyre. (Mellékelten ld. a kódolt (számozott) gyakorlatok jegyzékét.)

A GYAKORLATOK KÓDOLT JEGYZÉKE

1 szakítás,
3 lökés.

A szakítás speciális gyakorlattal

11 szakítás helyből,
13 szakítás helyből tőkéről,
14 szakítás beülve tőkéről,
16 szakítás tarkóról,
17 felhúzás széles fogással,
18 felhúzás széles fogással tőkéről
19 kiállás széles fogással,
21 szakítás ölből.

A lökés speciális gyakorlattal

31 helyből felvétel,
33 helyből felvétel tőkéről,
35 bepörgetés,
36 felhúzás keskeny fogással,
37 felhúzás keskeny fogással tőkéről,
40 kiállás keskeny fogással,
42 rogyasztás állványból.

Általános erősítő gyakorlatok

51 karból nyomás,
52 karból nyomás láblökéssel,
54 guggolás nyakból,
56 törzshajlítás tőkén állva nyújtott lábbal,
57 törzsdöntés, súly a tarkón,
58 csuklyás erősítés,
60 tőkén állva tartásos guggolás széles fogással

Összetett gyakorlatok

16/11 széles felhúzás + helyből szakítás,
11 L helyből szakítás,
31 L helyből felvétel,
33 + helyből felvétel tőkéről + kilökés helyből.

1. melléklet

Egy 56 kg-os versenyző háromhetes egyéni edzésterve

Egyéni edzésterv Pannónia Kupa (verseny előtti 3 hét) Név: Súlycsop.: 56 kg

Dátum:	Hétfő TS:				Kedd TS:				Szerda TS:				Csütörtök TS:				Péntek TS:				Szombat TS:			
1. hét	GY.	KG.	P.SZ		GY.	KG.	P.SZ		GY.	KG	P.SZ		GY	KG.	P.SZ		GY.	KG.	P.SZ		GY.	KG.	P.SZ	
Terh. szint: délelőtt %	11	30 35	3	2	13	40-65	3	2	17	30 60	3	2	13	35-40	2	2								
	31	50-60	3	2+1	18	55-60	3	2	19	70 65 30	3	2	14	45-50	4	1								
	52	50-55	3	3	33+	55-60	3	2+1	36	65-70	3	2	33+	60-65	4	1+1								
	56	50	3	5	37	70-76	3	2	40	>5 80	3	2	54	60 65 70	3	3								
	58	50	3	5					56	50	4	5	57	50	4	5								
1 kg	16	20 25 30	2	2	16/11	20 25 30	2	2	58	50	4	5	60	90	4	10 mp.	11	30-35	3	2				
délután 3 kg	1	50 55 60	3	2-1	11	40 45 50	3	1									31	50-55	3	2+1				
	3	50 55 60	3	2-1+1	31+	60 65 70	3	2+1	du:								52	50-55	3	2				
	40	75 80 85	2	2	54	55 65	3	2	Kiegészítő edzés				Pihenő				54	60 66 70	3	3				
	54	50 55 60	3	3	57	50-55	3	5	úszás, szauna játék															
Ism.sz.:																								

Dátum:	Hétfő TS:				Kedd TS:				Szerda TS:				Csütörtök TS:				Péntek TS:				Szombat TS:			
2. hét	GY.	KG.	P.SZ		GY	KG.	P.SZ		GY	KG.	P.SZ		GY.	KG.	P.SZ		GY.	KG.	P.SZ		GY.	KG.	P.SZ	
Terh.szint: délelőtt %	16/11	20 25 30	3	2	17	50 55 60	3	2	16/11	20 25 30	3	2	51	40 45	3	2								
	11	30 35 40	3	1	19	65-70	3	2	11	35 40 45	3	1	11	30 35 40	3	2								
	31	55 60 65	3	1+1	36	30 35 40	3	2	31	60 65 70	3	1+1	31	50 55 60	3	2+1								
	52	45 50 55	3	2	40	85-90	3	2	51	40-45	3	2												
					56	50	4	5																
1 kg	16	20 25 30	3	2	58	50	4	5	21	25 30 35	2	2	21	25 30 35	3	2	17	55 60 65	3	2				
délután 2 kg	1	45 50 55	3	1	du:				1	45 50 55	3	1	1	50 55 60	3	1	36	>5 80 85	3	2				
	3	55 60 65	3	1+1	Kiegészítő edzés				3	60 65 70	3	1+1	3	65 70 75	3	1+1	54	65 35	3	2				
	54	70 75 80	3	2	51	45 50 55	3	2-1	54	60 65 70	3	2	54	50-60	3	5	56	50	4	5				
	42	65 70 75	3	2	58	50 60 70	2	5	42	70 80 90	3	2					58	50	4	5				
Ism.sz.:					úszás, szauna tengerpart				este: úszás, szauna															

Egy 56 kg-os versenyző háromhetes egyéni edzésterve (folytatás)

egy 3. edzésterv Panónia Kupa

Név:

Súlycsop.: 56 kg

Dátum:	Hétfő TS:				Kedd TS:				Szerda TS:				Csütörtök TS:				Péntek Versenys: Panónia Kupa TS: 66,80 kg				Szombat TS:			
	GY.	KG.	F.SZ		GY.	KG.	F.SZ		GY.	KG	F.SZ		GY	KG.	F.SZ		GY.	KG.	F.SZ		GY.	KG.	F.SZ	
3. hét délelőtt	51	40 45 50	3	2	21	25 30 35	2	2	13	30 35 40	3	1	51	30 35 40	3	2								
Terh. szint:	11	30-35	3	2	1	40 45 50	3	1	14	45-50	3	1	11	30 35 40	3	2	1	55 60 65						
%	31	50-55	3	2+1	3	60 65 70	3	1+1	33	55 60 65	3	1+1	31	50 60 70	3	1+1	3							
					54	70 75 80	3	2	54	50 60 70	3	3	54	50-60	3	2								
																	1 - 65 kg							
1 kg	21	25 30 35	3	2					16	20 25 30	3	2					3 - 80 kg							
3 délután kg	54	55 60 65	3	2					21	25 30 35	3	2					összesen: 145 kg-ig							
					Du: úszás, sauna				1	40 45 50	3	1	Pihenő												
Ism.sz.:									35	25 30 35	3	5-3												

Dátum:	Hétfő TS:				Kedd TS:				Szerda TS:				Csütörtök TS:				Péntek TS:				Szombat TS:			
	GY.	KG.	F.SZ		GY	KG.	F.SZ		GY	KG.	F.SZ		GY.	KG.	F.SZ		GY.	KG.	F.SZ		GY.	KG.	F.SZ	
Terh.szint:																								
%																								
1 kg																								
2 kg																								
Ism.sz.:																								

3. melléklet

Női súlyemelő Európa-ranglista

(1989. május 15.)

			szakítás	lökés	összetett
44 kg					
1.	Sforza, Roberta	ITA	50	65	115
2.	Hilton, Maria	GBR	45	60	105
3.	Hankinen, Heta	FIN	47,50	52,50	100
4.	Földi Csilla	HUN	45	55	100
5.	Suarez, Angeles	ESP	42,50	57,50	100
6.	Kasza Adrienn	HUN	40	55	95
48 kg					
1.	Duarte, Sara	POR	55	65	120
2.	Kósa Judit	HUN	52,50	65	117,50
3.	Koós Veronika	HUN	50	67,50	117,50
4.	Földi Csilla	HUN	50	62,50	112,50
5.	Steinboch, Petra	AUT	45	55	100
6.	Koraydora Katerina	BUL	42,50	57,50	100
56 kg					
1.	Forteath , Marie	GBR	67,50	85	152,50
2.	Genna, Stephanie	FRA	65	80	145
3.	Allison, Hearther	GBR	60	80	140
4.	Gábor Magdolna	HUN	57,50	70	127,50
5.	Sorakunnas, Corinna	FRG	47,50	72,50	120
6.	Fodor Emese	HUN	50	65	115
60 kg					
1.	Christoforidi, Parthena	GRE	72,50	90	162,50
2.	Koleva, Kristjana	BUL	75	87,50	162,50
3.	Torma Ibolya	HUN	65	97,50	162,50
4.	Lewis, Deborah	GBR	60	85	145
5.	Márkus Erzsébet	HUN	60	77,50	137,50
6.	Hamalainen, Mervi	FIN	57,50	77,50	135

67,50 kg

1.	Tosheva, Valkana	BUL	85	115	200
2.	Nikolaeva, Kamelja	BUL	85	112,50	197,50
3.	Triff Árkosi Anikó	HUN	87,50	102,50	190
4.	Takács Mária	HUN	80	105	185
5.	Rose, Janette	GBR	77,50	105	182,50
6.	Roche, Veronique	FRA	85	95	170

75 kg

1.	Tredafilova, Milena	BUL	90	110	200
2.	Assenova, Senka	BUL	87,50	107,50	195
3.	Takács Erika	HUN	87,50	105	192,50
4.	Takács Mária	HUN	85	105	190
5.	Kollmann Klára	HUN	85	100	185
6.	Starling, Christine	BGR	70	77,50	147,50

82,50 kg

1.	Takács Erika	HUN	90	122,50	212,50
2.	Maleshkova, Miglena	BUL	87,50	117,50	205
3.	Tóbiás Veronika	HUN	82,50	95	177,50
4.	Ivanova, Maria	BUL	77,50	90	167,50
5.	Roppanen, Annamarija	FIN	67,50	85	152

+ 82,50 kg

1.	Takács Erika	HUN	92,50	122,50	215
2.	Vasileva, Snejava	BUL	87,50	105	192,50
3.	Tóbiás Veronika	HUN	85	100	185
4.	Elekes Tünde	HUN	77,50	105	182,50
5.	Bak Mariann	HUN	65	82,50	147,50
6.	Shonhofen, Heidi	FRG	65	80	145

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi

EGY MEGRÁZÓ KÖNYV MAGYAR KIADÁSA ELÉ*

Egy olyan könyvvel szeretném megismertetni az olvasót, amelyet nehéz megrendülés nélkül végigolvasni. A mű a Holocaustról szól, a lehető legkontrasztosabb formában, hiszen a gyermekek és játékaik sorsát tárgyalja a világégés során.

A Holocaustnak rendkívül gazdag a nyugati irodalma, több ezer mű íródott erről a témáról. Ennek ellenére Kelet-Európában még mindig nagyon keveset tudunk a történelemnek erről a korszakáról. A Holocaust irodalmát csak egészen kivételesen fordították le valamilyen kelet-európai nyelvre, s magát a témakört is sokáig - egy-egy regény, vagy visszaemlékezés kivételével - csaknem teljes csend övezte.

Ancsel Éva egyik könyvében (Éthosz és történelem, Kossuth, Bp. 1984. 121-126. p.) szinte elsőként tárta fel azt a jelenséget, hogy a Holocaust áldozatai túlnyomó többségben hallgatnak ... Nem beszélnek sorsukról, nem osztják meg tapasztalataikat gyerekeikkel, s ennek számos oka van. / A szerző szerint azonban ez a pszichológiailag érthető csend társadalmilag nem fogadható el: ahhoz, hogy ne ismétlődjék meg mind az a szörnyűség, amelynek nem kellett volna megtörténnie, nem szabad, hogy a múltnak ez a része a feledés homályába merüljön.

Ezt a véleményt osztja a könyv szerzője is, akinek családjából sokan nem tértek vissza a koncentrációs táborokból, s aki a könyv megírásának egyik indokául éppen azt hozza fel, hogy három kislánya iránti kötelességének tartja, hogy mindent megtegyen a megismétlődés ellen, és egyben kísérletet tegyen arra, hogy megmagyarázza számukra hogyan történhetett mindez.

Eisen könyvének témája azért rendkívüli, mert a Holocaust az emberekben általában az elhurcolt felnőttek halálának képzetéhez kapcsolódik és kevésbé tudatosodott, hogy - a becslések szerint - egy-másfél millió gyerek is áldozatul esett a fajüldöző ideológiának.

Amikor a keresztény egyházak tiltakoztak a zsidók, cigányok, lengyelek és más népek tömeges üldözése ellen, akkor elsődleges érvük az volt, hogy egy humanizált társadalom csak azt a büntetést fogadhatja el jogosnak, amely egyéni bűnre épül. Azért keltek az ártatlanul meghurcoltak védelmére, mert úgy vélték: az a tény, hogy valaki egy meghatározott néphez, fajhoz, etnikai csoporthoz tartozik, vagy bizonyos vallás követője, önmagában senkit nem tesz bűnössé. Igaz ez a felnőttek esetében, s még inkább igaz, ha az üldözöttek gyermekek. Ezért különösen megrázó, ahogyan a könyv leírja a gyermek életét a gettókban és a megsemmisítő táborokban.

---

* EISEN, George: Árnyak játékai. Gyerekek a Holocaustban. Akadémiai Kiadó. Bp. 1990. 224 p.

Eisen azonban nemcsak általában foglalkozik a tragikus sorsú gyermekek helyzetével, hanem ezen belül valami olyasmivel, ami első hallásra teljesen összeegyeztethetetlennek tűnik mindazok tevékenységével, akikre csekély kivétellel előbb vagy utóbb halál várt. Ez a sajátosan inadekvát téma a játék. Maga a gondolat, hogy a Holocaust gyermek áldozatai játszottak is, abszurdnak tűnik. Ezért e játékok elemzése, értékelése is rendkívül nehéz feladat. Nem lehet kiindulási alapnak tekinteni sem a Huizinga-féle játékfilozófiát, sem a "normális" mindennapi feltételek között élő gyerekek játékának más ismert játékelméleti, szociológiai, pszichológiai stb. elemzési módszereit.

Erről a témáról ugyanis egyfelöl képtelenség higgadt tárgyilagossággal, tudományos objektivitással írni, még akkor is, ha a szerzőt családja révén érzelmileg nem érinti. Másfelöl mindezek ellenére még egy ilyan tárgyú könyvet is csak objektíven és tárgyilagosan szabad megírni. George Eisen ezt a rendkívül nehéz, ellentmondásos feladatot kitűnően oldotta meg: tényeket és dokumentumokat ismertet abból kiindulva, hogy azok önmagukért beszélnek, és minden kommentár nélkül is egyértelmű hatást keltenek az olvasóban.

A könyv ezért elsődlegesen dokumentumokra épül. Arra, hogy hol, mikor és hogyan játszottak a gyerekek a gettókban és a koncentrációs táborokban. A leírásokat sokatmondó rajzok, fényképek, megrázó napló- és versrészletek és túlélőkkel készített interjúk egészítik ki.

A több évtizedes megfakult fényképek megtekintéséhez igencsak erős lélek kell. Akadnak a könyvben olyan fényképek, amelyen kivételesen vidám arccal táncolnak és játszanak a gyerekek. De az illusztrációk zöme döbbenetes: például azt ábrázolják, hogyan játszik két gyermek a lódzi gettóban a porban, sárga csillaggal a hátán, avagy miként húzza két másik gyerek a fekália összegyűjtésére szolgáló kocsit. Néhány más fényképen gyerekek állnak komor arccal játékaik mellett a gyűjtőhelyen vagy a koncentrációs táborban egy kocsi mellett, amely élelmiszert és halottakat szállít. Két magyar gyerek Bocskai kabátban és sapkában látható az auschwitzi pályaudvaron Mengele ítélete előtt. Az arcokon az említett táncjelenetet kivéve iszonyatos szorongás, félelem, koraöregség. A legdrámaibb talán az a fénykép, amelyen gyerekek és felnőttek leírhatatlan kifejezéssel néznek egy, az utcán fekvő halott gyerekre.

A korabeli gyermekversek közül csak egyet idéznék, amely az epilógus előtti utolsó vers.

"Egykor kisgyermek voltam,
Három évvel ezelőtt,
Gyermek voltam, aki mások szavára hallgatott,
Többé már nem vagyok gyermek,
Mert megtanultam gyűlölni,
Felnőtt vagyok most,
Félelmek ismerője."

S a történetek közül csak egyet: egy asszony sétál a chiechanowi gettóban, csecsemője megállíthatatlanul zokog. Egy SS-katona odalép hozzá és feltűnően udvariasan kéri, adja oda a gyereket, majd ő lecsendesíti. S azután a gyerek fejét szétzúzza az éles járdaszélen ...

Hogy miért ennyire dokumentált és konkrét egyéni sorsokról szól ez a könyv, arról a szerző az epilógusban ír részletesen. Egy francia közmondást idéz, amely

szerint "százezer halál egy statisztikai adat, de egyetlen emberi lény halála akut emberi fájdalmat fejez ki." És miután Eisen tudatosan arra törekszik, hogy megdöbbentse és megrázkódtassa olvasóit, számok helyett, amelyeket csak egész kivételesen említ, a megtörtént események bemutatásával, fényképek, napló- és versrészletek közlésével éri el leginkább a célját.

A szerző objektivitását jelzi, hogy az általa kiválasztott dokumentumok nem egyoldalúan tükrözik a valóságot. Szerepelteti könyvében azokat a kivételes eseteket is, amikor a gyermekekre nem halál és pusztulás várt. Ír az igazság kedvéért - Terezínről (Theresianstadtról), ahol a gyerekek viszonylag normálisabb körülmények között raboskodtak. Más kérdés, hogy túlnyomó többségük mégis meghalt, mert útjuk innen Auschwitzba vezetett.

Beszél a másik kivételes helyről, ahol a gyerekek szintén relatíve elfogadhatóbb körülmények között élhettek, az auschwitzi családi lágerről, arról a kirakatintézményről, amelynek összes lakója a gázkamrában végezte.

A tények bemutatásával egyidejűleg a szerző azzal is foglalkozik, hogy miért játszottak a gyerekek az embertelen körülmények között, a halál közelében, amelyről sokan gyerek voltuk ellenére már tudtak, sejthették benne saját jövőjüket, mivel nap, mint nap tanui voltak agyonveréseknek, kínzásoknak, kivégzéseknek.

Eisen szerint sok minden késztette a gyerekeket játékra, játékaik motívumait nem lehet egyetlen tényezőre leszűkíteni. Alapvető magyarázatként mégis Schiller egyik gondolatát idézi, aki szerint az ember csak akkor játszik, ha valóban emberi lény a szó legteljesebb értelmében, és csak akkor ember, ha képes játszani. A gyerekek tehát azért játszottak, mert emberi lények, mert gyerekek voltak. A körülöttük lévő felnőttek is azért hagyták őket játszani, sőt nemegyszer segítették is játékaikat (kivételes alkalommal még játszóteret is építettek), hogy a gyerekek megőrizhessék emberi mivoltukat egy embertelen világban.

Az éhező, fázó, gyakran beteg gyerekek számára a játék a túlélés eszközét jelentette: életkedvük, élni akarásuk megőrzését olyan körülmények között, amikor majdnem minden ez ellen szólt.

Mindennél többet mond, hogy milyen játékokat játszottak a gyerekek. Közismert, hogy a játékok zöme a gyerekek élményeit tükrözi vissza. Ezért árul el oly sokat a gyermekek játéka a pszichológusoknak a gyerekek múltjáról és jelenéről. A táborokban lévő gyerekek egyik fő játéka őrökről és foglyokról, üldözőkről és üldözettekről szólt, s természetes részét képezte a megalázás megannyi formája. Kedvelt játék volt például "A kapun átjutni" elnevezésű játék, amely napi munkájuk után a táborba visszatérő foglyok hazajövetelét ábrázolta, akik megpróbálták az életükhöz nélkülözhetetlen élelmiszert vagy tárgyakat becsempészni.

S hogy a gyermeki fantázia milyen szomorúan messzire vezetett, azt a lódzi gettó egyik tanítója írta le visszaemlékezéseiben: aki szerint tanítványai a "Kilenc kő" elnevezésű játékot játszották. Ez a következőkből állt: Az egyik játékos elmondta az alábbi mondókát: "Kilenc testvér, mint ezek a kövek együtt

voltak egykor. Aztán jött az első deportáció és három testvér nem tért vissza. Kettőt lelőttek a szögesdrótnál, három éhenhalt. Meg tudod mondani, hány testvérkő maradt a kezemben?" A többinek pedig el kellett találnia a helyes választ.

Mindezt elemezve a szerző az utolsó részben azt állapítja meg - és ez a zárófejezet mottója is -, hogy ezek a gyerekek már nem játszottak és nem is játszhattak igazán, csak úgy tettek, úgy hitték, mintha ez játék lett volna.

Bármennyire is a tényeket hagyja a szerző beszélni, a könyv tudományos munka. Írója tudományos módszereket alkalmaz a tények feldolgozására. Műve jellegzetesen interdiszciplináris; egyaránt alkalmaz történeti, szociológiai, pszichológiai, politológiai elemeket. A jelenségeket a lehető legsokoldalúbban közelíti meg. Jelzi azt is, hogy ebben a tárgykörben sok a megoldatlan tudományos probléma, számos kérdés vár még megválaszolásra. Ezek közül az egyik legfontosabb az, hogy mi történt a túlélő gyerekekkel, visszanyerték-e szellemi és érzelmi egyensúlyukat.

A szerző könyvének külön értéke, hogy nemcsak a múltba tekint vissza, hanem érzékelteti azokat a hasonló veszélyeket is, amelyek napjainkban leselkednek az emberiségre. Vietnam, Kambodzsa, El-Salvador, s még több más ország története arról tanuskodik, hogy ezek a tragédiák - ha nem is úgy, mint akkor - másként és máshol, és más körülmények között megismétlődhetnek. Megelőzésükhöz, elkerülésükhöz, a humanista erők összefogása, tudatos cselekvése kell. Ez a könyv egyik nagy tanúsága számunkra.

George Eisen döbbenetes könyvét az Amerikai Egyesült Államokban olvastam angolul. Azóta kéziratban elolvastam a magyar nyelvű változatot is, amely a közelmúltban jelent meg Budapesten az Akadémiai Kiadónál. Anyanyelvünkön még megrázóbb, még felrázóbb.

Beszámolók

OZSVÁTH Károly

A TESTNEVELÉSI FŐISKOLÁK NEMZETKÖZI SZERVEZETÉNEK (AIESEP) 1989. ÉVI VILÁGKONGRESSZUSA

(Jyväskylä, 1989. június 17-21.)

A testnevelési főiskolák nemzetközi szervezete, az AIESEP* szokásos évi világkongresszusát 1989. június 17-22. között a finnországi Jyväskyläben rendezte meg. A szervezettel a TF 1988-ban kezdte szorosabbra vonni a kapcsolatait. 1989-ben Nádori László, Barabás Anikó, Makszin Imre, az ÁISH részéről Halmy Krisztina és jómagam vettünk részt a kongresszus munkájában.

Az AIESEP a testnevelési és sportszakemberek képzésével (is) foglalkozó egyetemek, kutatóintézetek és főiskolák független, professzionális szervezete, amelynek az intézményeken kívül egyéni tagjai is lehetnek. (Az intézményi tagdíj évi 40 US dollár, az egyéni tagsági díj 20 US dollár.) A szervezet fő célja az intézetek, illetve a szakemberek közötti kommunikáció és együttműködés elősegítése, a szakmát érintő fő kérdéskörökben a tapasztalatok kicserélése. Kiemelten fontosnak tartják azt is, hogy a testnevelési szakemberek képzése minél egységesebb koncepció szerint valósuljon meg minden országban. A szervezet markánsan sportpedagógiai irányvonalat követ, amibe azonban beleértik a kapcsolódó diszciplinák összességét is. Minden évben rendeznek egy világkongresszust, és a lehetőségeik függvényében több nemzetközi konferenciát.

A szervezet végrehajtó bizottsága 9 tagú, az újraválasztás ötévenként történik. A jelenlegi elnök J. Cheffers (Boston), a főtitkár M. Pieron (Liège). A bizottság további tagjait Svájcból, NSZK-ból, Szovjetunióból, Brazíliából, Finnországból, Lengyelországból és az USA-ból választották. A vb-hez szervesen kapcsolódik az "igazgatók tanácsa", amelyben jelenleg 19 intézmény képviselteti magát (köztük a lipcsei és a szófiai főiskolák).

A finnországi kongresszuson 200-nál több résztvevővel 26 ország képviseltette magát. A szervezés tökéletes volt, a sokunk által jól ismert Risto Telama professzornak mindenre kiterjedt a figyelme. A kongresszust a "Mozgás és sport - felhívás az egész életen át tartó tanulásra" alapgondolat jegyében szervezték. A napi munka plenáris üléseken kezdődött, ahol egy vagy két nagy előadás hangzott el. Az ezt követő szekcióülések - egyidőben 3 szekcióban dolgoztak - 8 fő témakör köré épültek:

- egészség és fitness,
- a "professzionális" edzés kérdései,

---

* Association Internationale des École Superieurs d'Education Physique.

- a testnevelés tanítása,
- a motoros tanulás,
- fizikai aktivitás különböző életkorokban,
- teljesítménysport,
- a sporttudomány filozófiai és elméleti aspektusai,
- gyermekek sportja.

Az utolsó témakör kivételével mindegyikben határozott hangsúlyt kapott az egész emberi életet átölelő aktív tevékenység lehetőségének, illetve az ez irányú tapasztalatoknak a tárgyalása.

Nálunk ma még talán kicsit furcsán hangzik, de a közép- és időskorúak edzése és versenyzése a fejlett országokban már nem számít különcködésnek. A testnevelési és sportszakemberek képzésében ennek megfelelően egyre jelentősebb szerepet kap ez a problémakör.

A kongresszus tudatosan törekedett a testnevelés és sport teljes spektrumának átölelésére. Az elméleti és gyakorlati kérdések, tapasztalatok megvitatása, kutatási eredmények bemutatása az izomélettantól kezdve az edzéselméleten át egyes gerontológiai kérdésekig egyaránt helyet kapott. Úgy éreztük, hogy a hazai munkák többsége itt is megállná helyét. Amiben lemaradást éreztünk: a kutatások technikai-anyagi háttere, a szakirodalom naprakész ismerete, az állandó megújulás igénye, és nem utolsósorban a gátlásoktól mentes, magabiztos idegennyelvismeret.

A kongresszusi kiadvány alapján 250 szerzői mintegy 150 referátuma hangzott el az egy hét alatt. A hallgatóság aktivitása szembetűnő volt, az előadásokat érdemi viták követték. Három témakörben külön, kötetlen szimpóziumot is szerveztek. A gyermekek sportját és a tanárképzés problémáit 3-3 szekcióban, a testnevelés tanítását pedig 2 szekcióban tárgyalták ily módon is.

Jóleső érzéssel töltött el, hogy mind a vendéglátók, mind a többi résztvevő részéről megkülönböztetett figyelmet éreztem irányunkban. Egyrészt Nádori L., Barabás A. és Makszin J. előadásai sikert arattak, szekcióelnöki feladataikat pedig közmegelégedésre látták el. Másrészt a magyar változásokkal kapcsolatban igen jó általános tájékozottságot, szimpátiát és rokonszenvet tapasztalhattunk. (Igaz, az egyik kanadai professzor a "Szolidaritás"-t Budapestre telepítette és következetesen keverte a lengyel és magyar eseményeket, de a kongresszus végére nála is javult a helyzet.)

Minden kongresszusnak bevallott és fontos célja a személyes kontaktusok kiépítése és bővítése. Jyväskyläben erre bőven nyílt alkalom, a "szociális programok" teljesen átszőtték a szabadidőt, és szervesen kapcsolódtak a tudományos programhoz. Fogadások, hajókirándulás, kulturális rendezvények, disco, állandó sportolási lehetőségek, természetesen szaunázás, és végül egy külsőségeiben rendkívül elegáns, mégis emberközeli és baráti bankett tette teljessé az eltöltött egy hetet.

Megítélésem szerint az AIESEP egyre jelentősebb szerepet tölt be a testnevelő tanár- és edzőképző intézmények közötti kapcsolatok szorosabbá tétele,

valamint a sporttudományos eredmények közreadása területén. Az 1992 utáni Európában a diplomák egyenértékűségét biztosítani kell és ez feltételezi a különböző egyetemeken folyó képzés tartalmi összehangolását. A mi szakterületünkön e téren az AIESEP minden bizonnyal jelentős szerepet kap. A szervezet ezt már maga elé tűzte. A továbblépésnek fontos láncszeme lenne, ha a TF állandó képviselőt jelölne a világszervezetbe. Az AIESEP részéről várják további együttműködésünket.

SIPOS Kornél

AZ EUROPEAN HEALTH PSYCHOLOGY SOCIETY (EHPS) 'ÉLETMÓD ÉS EGÉSZSÉG CÍMŰ 3. NEMZETKÖZI KONFERENCIÁJA

(Utrecht, 1989. június 28-30.)

Az "Életmód és egészség" címet viselő nemzetközi konferencia, melyen 22 nemzet 193 képviselője vett részt az Utrechti Egyetem Klinikai és Egészségpszichológiai Tanszékén került megrendezésre. Az összejövetel címe és a szerteágazó tematika egyértelműen jelzi, hogy az ezredforduló nagy kihívására - az életmód és az egészség összefüggéseinek vizsgálatára - mind a pszichológusok, mind a medicina képviselői nagy erőket mozgósítanak.

Az elhangzott referátumok az egészségpszichológia legfontosabb kérdéseit az alábbiak szerint jelölték ki:

- Neville Owen Ausztráliából az egészségpszichológia és a kardiovaszkuláris és tumoros megbetegedések elsődleges megelőzésének kérdéseivel foglalkozott.

- Stan Kasl (USA) a morbiditás és a mortalitas szociális és pszichológiai előzményeit elemezte.

- David Krantz ugyancsak Amerikából "A stresz és a szív: új megközelítések és kutatási lehetőségek" című referátuma nagy érdeklődést váltott ki.

John Howard (Kanada) az egészség megőrzésében szerepet játszó fizikai aktivitásról, a fittségről foglalta össze az eddigi egészségpszichológiai kutatások eredményeit.

A szimpóziumok a legnépesebb előadói gárdát a "koronáriás szívbetegség epidemiológiája és másodlagos megelőzése" témakörök mondhatták magukénak.
A "munkaegészségügy", a "légzőszervi megbetegedések és az egészségpszichológia" című tanácskozások ugyancsak nagy érdeklődés mellett kerültek megrendezésre. Az "egészségpszichológia alapkérdései", a "fizikai aktivitás és az egészség", a "dohányzás megelőzése" és a "dohányzás mérséklése", az "egészség, stress és küzdés, az elhízás és a rák" témakörökben önálló szimpóziumra került sor. A számítógép és az egészségpszichológia, a szociális támogatás és a magas vérnyomás is a szimpózium témái voltak. A "diabetes", az "AIDS", és a "perinatalis problémák" című tematikus üléseken is részt vehettünk. A "nemzetközi tanulmány az egészségpszichológiai képzésről" című tanulmány az önálló tudományággá váló diszciplina oktatásának legfontosabb elvi és módszertani problémáit részletezte.

Kiderült, hogy az egészségpszichológia egyetemi oktatása Európában csupán néhány tanszéken folyik.(Leidenben, Tilburgban és Utrechtben vannak a holland tanszékek. Nyugat-Berlinben és a spanyolországi Alicantéban tudunk még egészségpszichológiai tanszékekről.) Ugyanakkor a Psychology and Health című tudományos folyóirat (szerkeszti John Weinman) 1989-ben már harmadik évfolyamához érkezett.

A 3. Nemzetközi Egészségpszichológiai Konferencia az orvosi, klinikai, szociál-, és sportpszichológia művelőit, valamint a klinikai és az elméleti orvostudományok képviselőit a világ sok tájáról vonzotta Utrechtbe.

Az egészségpszichológia tematikájának sokszínűségét néhány példával kívánjuk illusztrálni. A Stockholmi Egyetem Pszichológia Tanszéke és a Karolinska Intézet Pszichiátriai és Pszichológiai Tanszéke (Klinteberg - Magnusson - Schalling: "Alacsony adrenalintermelés és magas szintű impulzivitás a pszichoszociális sebezhetőség esetleges indítéka" című poszterükön, legújabb eredményeiket ezen a kongresszuson is bemutatták.

A Holland Sportegészségügyi Intézet és a holland Vásárlók Biztosítási Intézete (A Prevention Fundation és a Népjóléti-Egészségügyi és Kulturális Minisztérium támogatásával szervezett) sportsérülések megelőzését célzó egészségnevelési programját ("Hogyan előzzük meg a sportsérüléseket" cimmel) ismertette.

A 10-25 éves sportolók egészségének megóvására irányuló programot 1989. augusztus 30-án maga a miniszter indította útjára. Az elkövetkező három év során sportegyesületek, egészségügyi intézmények és iskolák közös terv szerint juttatják el az érintettekhez azokat az ismereteket, melyek - a kívánatos attitűdváltozásokkal együtt - a sportsérülések számának csökkenését hivatottak elősegíteni. Ez az országos méretű tömegkommunikációs kampánynak a központi gondolata. (A program koordinátora Mrs. Ir.E. van Kernebeek.)

"Észak-Írország: Politikai erőszak és az egészség szubjektív megítélése" című előadásukban Ed Cairns és Ronnie Wilson (az Ulsteri Egyetem munkatársai) 1986-os vizsgálataikról számoltak be. Politikai erőszaktól erősen sújtott területek lakóit testi tünetek, a háziorvossal való találkozások száma, kórházi kezelés, gyógyszerszedés, neurózis, és egyéb pszichológiai jellemzők mentén, erőszaktól kevésbé sújtott zónákban élőkkel hasonlították össze. Arra a megállapításra jutottak (700-nál több interjú elemzése alapján), hogy észak-írmiliőben a politikai erőszak mértékétől mind a politikai erőszak által való fenyegetettség érzésének foka, mind az egészségügyi szolgáltatások igénybevételének gyakorisága független.

A dohányzással foglalkozó szimpoziumokon és számos poszterből az derült ki, hogy Finnország, Hollandia és az Egyesült Királyság a dohányzás megelőzésére nemzeti programokkal rendelkeznek. Svédországban a szakemberek a munkahelyi megelőzésre összpontosítják figyelmüket. Norvégiában pedig - részben a felvilágosult miniszterelnök asszony támogatásával - az Egészségügyi Világszervezet "Az első dohányzásmentes világnap" akcióra építve szervezik a dohányzás elleni küzdelmet.

Az AIDS kérdésével meglepően kevés - mindössze négy - munka foglalkozott. A finn tanulmányban (Halttunen) - 1987 áprilisától 1988 márciusáig regisztrált - 1363 öngyilkosság kideríthető motívumai között az AIDS-fóbiát 15 férfinél és 9 nőnél találta bizonyítottnak. A legfiatalabb AIDS-öngyilkos 17 éves volt, a legöregebb pedig 70 éves. Az öngyilkosságot megelőzően 13 fő esett át AIDS szűrésen. Tíz esetben volt a suicidiumnak pszichiátriai előzménye. Az AIDS-öngyilkosok többsége (17 beteg) röviddel az öngyilkosság elkövetése előtt egészségügyi intézményekkel szoros kapcsolatban állt, de többnyire csak testi pana-

szaikra vonatkozó kezelésben részesültek és/vagy más intézménybe való utalás formájában kaptak ellátást. Az a par excellence egészségpszichológiai munka, melyet AIDS témában a Londoni Egyetem egyik munkacsoportja (Herns-Newmann - McAllister - Harrison) végzett, 75 HIV szeropozitív és 32 HIV szeronegatív homoszexuális férfi életeseményeit Henderson (1981) szerint vizsgálta, valamint a vizsgáltak pszichés állapotát a Beck Depression Inventory (BDI) pontszámaival jellemezte.

A párizsi René Descartes Egyetem Alkalmazott Pszichológiai Laboratóriumából Noelle Girault felsorolva mindazokat a problémákat, melyek a hivatalos AIDS-ellenes küzdelem útjában állnak, azokat az eredményeit mutatta be, melyeket francia tömegtájékoztató intézmények támogatásával az AIDS-re vonatkozó információnyújtás hatékonyságával kapcsolatban szerzett.

Az Oslói Egyetem Pszichológiai Intézetének közleményében (Reidar Ommundsen) a norvégiai AIDS-helyzetet ismerteti: 1989 áprilisában 787 HIV pozitív esetet tartottak nyilván, akik 10 százalékánál fejlődött ki AIDS. Norvégiában csupán az utóbbi évben több, mint 50 HIV pozitív esetet regisztráltak, akik között a heteroszexuális úton való fertőződés aránya emelkedő tendenciát mutat. A szerző 480 egyetemi hallgató név nélkül történt kikérdezése alapján az AIDS-re vonatkozó ismeretek, az AIDS terjedésével kapcsolatos aggodalom, AIDS szűrésre való jelentkezés gyakorisága, óvszer használatával kapcsolatos beállítódás, és a HIV pozitívakról való vélekedés norvégiai helyzetképét rajzolja meg. A megkérdezett egyetemisták közül sokan nem voltak tisztában azzal, hogy a HIV milyen úton terjed. Az AIDS járványtól való félelem a válaszokban többnyire általánosságokban fogalmazva jelent meg és a női vizsgáltak között volt gyakoribb. Az óvszer használatának igényét vizsgálva az is kiderült, hogy a nők partnereik óvszer használatra vonatkozó készségével nincsenek megelégedve. Minden negyedik válaszoló beszámolt arról, hogy korábban HIV szűrésen esett át. Ommundsen összehasonlításként megjegyzi, hogy a vizsgálatban részt vevők korcsoportja országosan csupán 15 %-ban jelent meg HIV szűrésen. A megkérdezett norvég egyetemi hallgatók az AIDS fertőzöttek szabadságának korlátozását részben helyeslik, részben ellenzik. Jelentős azoknak a száma, akik a HIV pozitívakat elmarasztalják. De az is kifejezésre jut, hogy több információra lenne szükség ahhoz, hogy az érintetteket sújtó diszkriminációt, a "morális pánikot" el lehessen kerülni.

A norveg vizsgálat szerint a nemzeti AIDS-ellenes programok céljai között az egészséggel kapcsolatos magatartás megváltoztatása, a "biztonságos sex", a HIV szűrés elterjesztése, az "Afr Aids" - AIDS-re vonatkozó megalapozatlan és kontrolálatlan félelem - prevenciója áll az első helyen.

A beszámolóból kimaradt, a konferencián jelentős egészségpszichológiai problémaként megtárgyalt témák felsorolása helyett befejezésül azt kell kiemelni, hogy az egészségpszichológia, mint új tudományág felé irányuló társadalmi érdeklődés világszerte óriásinak mondható. A kiválóan szervezett tudományos összejövetelen hallottakat, az úttörő munkát végző egészségpszichológiai tanszéken látottakat a konferencia résztvevői meghatározó élményként vitték magukkal a világ minden tájára.

A 4. EHPS konferencia Oxfordban 1990. július 2-4. között kerül megrendezésre.

Több éve folyó vizsgálataink eredményeit - a személyiségvonások és a dohányzás összefüggésének kutatásában - a Magyar Testnevelési Egyetem kiküldötteként mutathattam be a konferencián, amiért az egyetem vezetői és az Országos Sporthivatal illetékesei mellett a Dunakeszi Városi Tanács ifjúságorvosi szolgálat munkatársainak fejezem ki köszönetemet.

MAKSZIN Imre

TANULMÁNYÚT A NÉMET SPORTSZÖVETSÉGNÉL

(Frankfurt/Main, 1989. szeptember 4-11.)

Az OSH Szabadidő és Tömegsport Főosztályának vezetője és munkatársa, valamint a nemzetközi főosztály munkatársának társaságában töltöttem el egy hetet Frankfurt/Mainban a Német Sportszövetség (DSB) Tömegsportosztályának vendégeként.

Küldöttségünket rendkívüli figyelmesség és vendégszeretet vette körül a vendéglátók részéről, amely az első pillanattól az utolsóig tartott. Ez a figyelmesség párosult szokásos alaposságukkal, a számunkra készített program gazdagságában és precizitásában. A program gazdagsága azt jelentette, hogy a vendéglátás ellenére kemény munkára fogtak bennünket, szinte percre beosztott programmal.

A megérkezést követően szinte azonnal munkához láttunk. Jürgen Palm úr az osztály vezetője a DSB székházának tanácstermében bemutatta munkatársait, összesen 11 kollégát, és ismertette tevékenységük lényegét. Az osztály munkaprogramját közösen alakítják ki, és beszélik meg a hétfői munkaértekezleteken. Munkájuk lényege és központi gondolata, hogy minél több gyakorlati tevékenységet biztosítsanak sporttevékenységek megszervezésével. Az általános tájékoztató keretében egy videofilm segítségével ismertette gyakorlati programjaikat. Ezek középpontjában a futás áll. Lényegében minden akciójuk jelmondata a Trimm Dich!, az Edzd Magad!. Ebben a trimm-akcióban a futás nagyon fontos program, mert nem kerül pénzbe, jól és könnyen szervezhető, mindenütt végezhető. Legnépszerűbb és legnagyobb létszámot megmozgató, immáron 10 éve ragyogóan szervezett akciójuk az ún. Lauf-treff, azaz Futó-találkozó. Jelenleg már 6 millióan vesznek részt ebben az akcióban, amely nem a nálunk megszokott szépített statisztika, hanem valóság. Erről magunk is meggyőződhettünk a gyakorlatban, hiszen első napi programunkban szerepelt egy ilyen Futó-találkozón való részvétel Darmstadtban. Figyelmes erőszakossággal a delegációnkat gyakorlatilag "kényszerítették" a futásban való részvételre, amelynek természetesen eleget tettünk. A teljesen önkéntesen szervezett akcióban önkéntes Laufleiterek irányítják az előképzettség szerint 7-8 csoportra osztott futni vágyókat. Egy órán keresztül - képzettségüknek megfelelő iramban - futnak az egyes csoportok a várost körülvevő erdőben, különböző irányban, hogy ne zavarják egymást. Jelszavuk a Lauf mal wieder! (Fuss újra!). Az 1974-ben indult akciót 1977-re már 1000 helységre terjesztették ki, amely 1984-re 2000-re nőtt. Népszerűségét igazolja, hogy 1984-től, 1989-ig újabb 500-zal nőtt azon helységek száma, ahol rendszeresen működik a Lauf-treff mozgalom. Ez jelenleg kb. 6 millió ember részvételét jelenti. A darmstadti részvételünknek az adott aktualitást, hogy a mozgalom lényegében innen indult 15 évvel ezelőtt a Német Atlétikai Szövetség és a Német Sportszövetség Trimm-Akciójaként. Legismertebb kezdeményezői Jürgen Palm a vendéglátónk, Carl-Jürgen Diem, a neves sportpedagógus Carl Diem fia, Walter Schwebel hosszútávfutó olimpiai helyezett és Heinrich Peters. Hetente 2 alkalommal hétfőn és csütörtökön pontban 18 órakor indul a futás, míg az időjárástól függően október közepétől március végéig, hetente egyszer, szombaton 16 órakor találkoznak.

Az NSZK-szerte Darmstadti modellként ismert program a következő:

Mindenki egy órát fut, s ez alatt az egyes csoportok a következő távokat teljesítik:

Kezdők: 5,5 km, kb. 20 sétával megszakítva,

6. csoport: 6,0 km, kb. 10 sétával megszakítva,

6,5. csoport: 6,5 km, kb. 5 sétával megszakítva,

7. csoport: 7,0 km, kb. 3 sétával megszakítva,

7. csoport: 7,0 km, kb. 2 sétával megszakítva,

7. csoport: 7,0 km, folyamatosan, szünet nélkül,

7,5. csoport: 7,5 km,

továbbá: a 8 - 11,5 csoportok,

12. csoport: 12 km.

A találkozón részt vevőket egy leporellón minden hasznos tudnivalóról tájékoztatják.

A DSB Tömegsportosztálya egy videoanyagot állított össze a TV számára, az Audi, a Volkswagen és egy életbiztosító társaság támogatásával. Az anyag a sport társadalmi és biológiai szerepét hangsúlyozza, illetve helyezi középpontba.

Programjaik kialakítását a Német Orvosi Kamara, az Egészségügyi Minisztérium és pszichológusok segítségével végzik el. Így született meg a Trimm Dich mozgalom. A mozgalmat állandó megújítással, vagyis új programokkal és ehhez kapcsoltan aktuális jelszavakkal tartják a lakosság érdeklődésének középpontjában. Ilyenek például a Spiel mit! (Játsz velünk!), vagy a már említett életbiztosító társaság mottója a Mehr von Leben (Többet az életért!) Trimming 130, A mozgás a legjobb gyógyszer!. Ausztriában a Trimming 130-at Herzlich 130-ként használják, vagyis szabadon fordítva több értelmet is kaphat, mint pl. Igazán 130, vagy szívesen 130 stb.

A jelenlegi jelszó A sport együtt végezve a legszebb! (In Verein ist Sport am schönsten), a hosszú ideig használatos Mozgás a legjobb gyógyszert váltotta fel.

A tömegsport főosztály külön foglalkozik a betelepülők sportjával is. 1989-ben 350 ezren érkeztek az NSZK-ba, ennek 40 %-a gyermek. Megismertetik velük az ottani lehetőségeket és ezután szétosztják a lakóhelyükhöz legközelebbi egyesületeknek.

A Német Sportszövetség szekciójaként működő Német Ifjúsági Sportszövetség (DSJ) munkáját is nagyon részletesen ismertették annak vezetője és munkatársai. A DSJ 1950-ben alakult, korábban mint a Német Sportszövetség. A háború utáni győztes hatalmak nem engedték semmilyen szervezet működését, mivel

féltek a múlttól. Ezért pártoktól független hivatalnokok működhettek csak. A DSB megalakulása után a DSJ annak automatikusan tagjává vált. Munkájukat nem szívesen hozzák kapcsolatba a politikával, viszont mivel ez teljességgel kikerülhetetlen, igyekeznek jó kapcsolatokat kiépíteni a szövetségi kormánnyal és a politikai pártokkal.

Legfőbb feladatuknak az ifjúság felkészítését tekintik, elsősorban a sport területére, így tevékenységük hasonlít más ifjúsági szövetségek munkájához. Ellenzik például a katonai szolgálat 24 hónapra történő meghosszabbítását, így a Bundestag nem szavazta meg. A békéért, a népek közötti barátságért, az emberi jogok tiszteletben tartásáért dolgoznak, újabban a környezetvédelemmel is foglalkoznak.

A fentiekből logikusan következik, hogy fontos helyet foglal el programjukban a Kelet-Európával való kapcsolatfelvétel, amely az 1972-es olimpiai játékokkal egyidőben Münchenben rendezett ifjúsági táborral indult. Hasonlóan fontos a fejlődő országokhoz fűződő viszonyuk is, például Uganda számára programokat dolgoznak ki. Japánnal nagyon részletesen kidolgozott kapcsolatrendszerük van a képzés és a csere vonalán, amely szerint évente kölcsönösségi alapon négyhetes táborokat szerveznek.

A DSJ tanácsadó szerepe szintén jelentős. Tagjai az Igazságügyminisztériumnak is. Beleszólásuk van a börtönsportba, a börtönökben építendő sportlétesítmények tervezésébe. Észak-Rajna-Westfáliában külön szakembereket képeznek a börtönsport irányítására. Lényegében véve tevékenységüket, programjukat tekintve előrébb vannak, mint a DSB, így ők játsszák a kovász szerepét.
1986-ban új feladatot kaptak a lányok és a nők sporttámogatásának kidolgozására.

A DSJ 22 munkatárssal dolgozik, rendelkezési joga nincs, csak tanácsadókat és programkészítőket foglalkoztat.

Fontos feladatnak tekintik a szakemberek képzését, akik mind fizetés nélküli, tehát önkéntes szakemberek, ilyen például a zenei és kulturális, vagy a munkaügyi referensek képzése. Ezeket a szakembereket a négy évenként megrendezett Szövetségi Ifjúsági Találkozókon nagyon jól tudják alkalmazni. Ide sorolható az általános iskolai testnevelési tanácsadók képzése is. A szünidei táborokban többnyire ezek az önkéntesek látják el a munkát.

A képzést tartományonként a helyi kormányok határozzák meg. A DSJ ezt nem tudja befolyásolni, csak keretek elkészítésére van lehetőségük, amelyet a tartományi kormány elé visznek. Ezért a programok súlypontjai tartományonként különböznek.

Az alulról jövő kezdeményezést hagyják megvalósulni, ettől sokkal nagyobb a népszerűségük!

Az integrációs nehézségek, például a török-német problémák stb. enyhítésére, ifjúsági cserekapcsolatok megrendezésére szociálpedagógusokat képeznek. Gondoskodnak a bevándorlókra vonatkozó programokról is, aminek jelentőségét az egyre erősödő menekültáradat is aláhúzza. Mindezen feladatok elvégzésére az If-

júsági Jóléti Törvény Szabályzata támogatásából jut számukra. Saját feladatuknak tekintik, ezért ennek a törvénynek a megreformálását a többi törvény figyelembevételével, illetve befolyásolásával az ifjúság érdekei szempontjából. A módosítást olyan nem is távoli tényezők is befolyásolják, mint az Európai Közösség 1992-es összekapcsolása, teljes kialakítása, amely nemcsak gazdasági problémákat fog jelenteni.

A DSJ munkaalkalmat, foglalkoztatási lehetőséget biztosít például a katonai szolgálatot megtagadók számára. Legújabban az élsportolók számára is fenntartják ezeket a helyeket.
A DSJ a szabadidős tevékenységben programok, tervek kidolgozásával vesz részt. A munkatársaik számára évente fórumot szerveznek munkaköreik tisztázására, pontosítására. Elősegítik a házon belüli "cserekapcsolatokat", valamint a nemzetközieket is. Pedagógiai koncepciójuk már pénzügyi körökben is megfordult. Ez egyenlőre még az általános kidolgozás szintjén van, de máris 15 millió DM hasznot hozott nekik.

Nemzetközi munkájukra is az általános javaslat a jellemző, amelyek a tartományi szervezetek súlypontoznak. Jelenleg 7 millió tagjuk van és saját újsággal is rendelkeznek.

A DSJ munkájának részletes ismertetését klublátogatás követte. Ennek keretében Frankfurt/Main első Női Evezős Klubjának és a Niederradi Úszóklubnak a megtekintése szerepelt. Mindkét klubban az edzők és a vezetők is önként, fizetség nélkül végzik munkájukat, nagyon jól és szinvonalasan, hiszen az evezős klub négyese szerepelt a szöuli olimpiai játékokon. Mindegyik klubban őszinteséget, szervezettséget, fegyelmezettséget és kedves szívélyességet tapasztaltunk mind a munkájukban, mind a vendéglátásban.

Negyedik munkanapunkon a tömegsport osztály munkatársainak szakmai beszámolóit hallgattuk meg a következő témákban.

Jürgen Palm "A sport mindenkinek mozgalom értelmezése" témában elsősorban filozófiai oldalról közelítette meg a kérdést. Hét tézisben fogalmazta meg mondanivalójának lényegét, amelyek a következők:

- A sportnak jelentős szerepet kell vállalnia a civilizációs folyamat változásában.

- Ez elsősorban a gazdasági körülmények függvénye, illetve az erre vonatkozó programoké.

- Sport mindenkinek mozgalom egy ún. interkulturális folyamatban valósul meg.

- Ebben a mozgalomban a sport képe és értelmezése is megváltozik, vagyis kevesebb nagy teljesítmény és több öröm jelenik meg!

- A sportszocializáció új utat igényel (mivel ma ez "egyirányú utca", és csak 6-18 éves kor közöttiek hajthatnak rajta), a többi életkort is be kell kapcsolni a szocializációs folyamatba.

- A követelmény- és ismeretrendszerben fokozatosságot és időbeli meghosszabbítást igényel.

- Új értelmezést nyert a "test" fogalma. Új élményszerzési lehetőséget jelent.

A tézisek külön-külön sajátos stratégiát igényelnek:

- A problémákat terjeszteni kell, hiszen minden politikai pártnak van saját sportprogramja.

- A programok feleljenek meg az adott gazdasági feltételeknek.

- A (test) kultúra kiszélesítése - a tradicionális népi játékok felujítása.

- Szükséges szemantikailag szélesíteni a fogalmat és új fogalmakat (például Trimm) bevezetni.

- Ki kell zárni a sportszocializáció folyamatából az elidegenedést. (Megnézni, kipróbálni, csinálni! Jelszavakkal is közelebb vinni, segíteni a tevékenységet.)

- Operatív fokozatosság.

- A "testiség" fogalmának új, gazdagabb megismerése.

Sabine Wedekind "Sport és egészség" címmel a két fogalom viszonyáról tartott beszámolójában lényegében a Trimming 130 jelentőségét ismertette. A sok szabadidő okozta nehézségek leküzdésének egyik lehetőségeként dolgozták ki, amely minimális pulzusszámot jelent percenként. Ezt úgy is megfogalmazták, hogy "megfelelő gyorsaság az egészségért" (Die richtige Geschwindigkeit für Ihre Gesundheit").
Minimum heti egy óra mozgás, de lehetőleg ennél többre van szükség. Elsődleges célként az állóképességfejlesztést fogalmazták meg. Ezért használták a már említett "Mozgás a legjobb gyógyszer" jelszót, illetve a jó közérzet 130-at. Ebből a témakörből külön sajtókonferenciát rendeztek az egészségügyi lapok és a sportlapok újságíróinak, akik nem szívesen foglalkoznak ezzel a témával.

Karl-Heinz Marchlowitz "Tömeg- és szabadidősport programok" címmel a gyakorlat, a tevékenység fontosságát hangsúlyozta. A mozgalom alappillérei a reklám és a gyakorlat! Húszéves gyakorlatuk alatt a legfontosabb cél az volt, hogy a lakóhely közelébe vigyék a tevékenységet. Lásd pl. a Lauf-Treff mozgalmat, amelynél kiemelte, hogy nincs verseny, az együttfutáson van a hangsúly a csoportoknak megfelelő tempóban. Fontos a szponzorok és a tevékenység kapcsolata, hiszen ez 70-80 ezer DM hasznot hoz a szponzoroknak, támogatóknak.

Az egyesületeket központilag látják el információs anyagokkal, ami nagyon minimális anyagi kiadást jelent, hiszen 100-120 DM összesen. Mindezt a Német Atlétikai Szövetséggel együtt csinálják. A Trimm Spiele 20 éves akció, a legrégibb Németországban. Népi jellegű versenyeket ölelnek fel (például 6

különböző táncot kell bemutatni két percenként rövid szünettel). Évente átlagosan 6 ezer rendezvényt szerveznek 1,8 - 2 millió résztvevővel. A szponzorok kb. 300 ezer DM fordítanak a Trimm Spiele támogatására. Népszerű és szintén hosszú múltra (76 év) tekint vissza a Német Sportjelvény mozgalom. Rendszeres sporttevékenységért adják, érdemrendként katonák is viselhetik. Életkoronként szervezhető meg, három fokozatban: arany-ezüst-bronz és tanulók-ifik-felnőttek csoportban.

A cél, hogy minden évben egyszer egy fitness tesztben vegyen részt, amely például a következő egy felnőtt (36 éves) nő esetében, aki ezüst fokozatot akar szerezni:

200 m úszás, ugrás (választható), rövidtávfutás: 75 m (13 s), vagy 100 m (17 s), súlylökés: 6,5 m, vagy hajsza labdával 25 m, vagy kislabdahajítás, 2000 m futás, vagy 5000 m futás, vagy 20 km-es kerékpározás.

A teljesítményeket életkori táblázatokba foglalták és nemenként is differenciálták.

Eddig kb. 800 ezren szerezték meg a jelvény különböző fokozatait.

Az elméleti előadásokat ismét gyakorlati példa bemutatása követte az Esslingeni Trimm Fesztiválon való kétnapos részvétellel. A Baden-Württemberg tartományban lévő Esslingen város vendégeiként a gyakorlatban is végigcsináltuk, végigélvezhettük a hallottakat, és tapasztalhattuk egy kisváros lelkes összefogását és örömét az esemény megrendezése kapcsán. A kétnapos Trimm Fesztivál egyik napja az iskolák számára biztosított, amikor a tartományi iskolák szervezetten, tanáraik vezetése mellett élvezhetik a fesztivál minden lehetséges eseményét. A második nap a nagyközönségé. A tartományi sportszövetségek mindegyike felvonultatja szakembereit és lehetőséget biztosít az egyes sport ágakkal való ismerkedésre, kipróbálásra, tréfás versenyre.

Ezeken kívül számos népi játék, versenyzési lehetőség adott. Mindenki belépőkártyát kap és amennyiben három helyen sikeresen végzett valamilyen tevékenységet és a belépőjén ezt pecséttel dokumentálja egy szép fesztiválérmet kap.

Az esemény népszerűségét és sikerességét igazolja, hogy a rendezvény a 11. Trimm Festival volt. Minden tartományban versenyeznek a rendezés jogáért, amelyet a Coca-Cola, az Audi és Volkswagen szponzorálnak.

A hallottak és látottak a testnevelő tanárok képzésében információs szakanyagként nagyon jól hasznosíthatók. Lehetőség van a DSB-vel, illetve a DSJ-vel való hivatalos kapcsolat kiépítésére, amely kapcsolat keretében németül jól beszélő hallgatók részt vehetnek a DSJ által szervezett vezetőképző tanfolyamokon. Ennek kiépítését nagyon szükségesnek és igen hasznosnak találom a képzés színvonala szempontjából is.

Ára: 93 — Ft

80
577

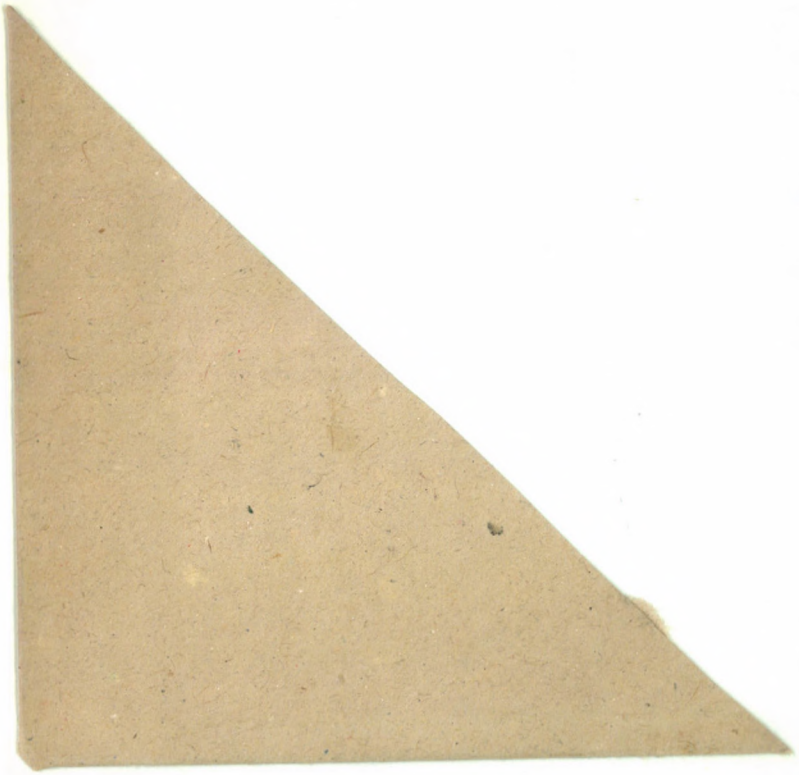
a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

melléklet

Budapest
1990/2

80 M90.X1.5
S77 8.592

2009



TF
1925

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

melléklet

Budapest
1990/2

10042205
TF Könyvtár


TESTNEVELÉSI FŐISK
KÖNYVTÁR

RIGLER Endre

RÖPLABDÁZÓK FELMÉRŐ ELJÁRÁSAI

Bevezető

Az emberiség halhatatlan géniuszának, Leonardo da Vincinek immár klasszikus mondása - "mérd a mérhetőt, s a nem mérhetőt tedd mérhetővé" - nemcsak a tudományos életben követendő előírás. Fogalmazhatunk ugy, hogy mindazon terület igényli az objektiv információn való tényfeltárást, ahol a teljesitménynövelés szándéka megfogalmazódik. Talán felesleges is bizonygatnunk, hogy az élsportban, teljesitménysportban mennyire rákényszerülünk arra, hogy munkánkat tényanyagra támaszkdva végezzük.

Röplabdázásban a mozgásos teljesitmények szinvonalát döntően a mérkőzésen, ezenkivül pedig teszt- illetőleg motoros próbákban nyujtott eredményekkel minősitjük.

Tekintettel arra, hogy ugyan a játékszituációban tapasztalt megoldások minősége adja sportolónkról a szakmailag leginkább értékelendő képet, azonban az egyes játékos szomatikus és motoros kvalitásáról - objektiv alapon - mégiscsak próba- és teszt-feladatok alapján tájékozódunk.

A felmérő eljárásokban /pontosabban az általuk képviselt teljesitményösszetevőkben/ tapasztalt eredmények legalább két szempontból informativak:

- segitenek bennünket abban, hogy általunk a sportág rendszeres és magas szintü üzésére alkalmas lehetségeket kiválaszszunk;
- a már rendszeres edzésfolyamatban lévők aktuális állapotáról, edzettségük pszichoszomatikus megnyilvanulásáról képet alkossunk.

A teljesitmény formálása szempontjából - összetevőként - a testalkati jellegek, a kondicionális és koordinációs képességek, mint "potencialitások" jönnek számitásba. A "realizálás" a sporttechnika végrehajtása nyomán történik, igy tehát a hatásos, jó kivitelért a lehetőségeket biztositó előfeltételek és a szerveződést biztositó különböző funkciók egyaránt felelősek.

Mindezt a rövid elméleti áttekintést azért tartottuk elengedhetetlennek, hogy felidézzük: a sportolói mozgásos teljesitmény felmérésénél többnyire a testalkati jellegeket, motoros képességeket, valamint a technikai készséget kifejező eljárásokat egyaránt indokolt alkalmaznunk.

A következőkben ezekből látunk egy gyüjteményt. A válogatáskor a következő szempontok vezéreltek:

- az eljárás feleljen meg a próba- és tesztvétellel szemben támasztott általános eljárásoknak;

Az 1989. évi TF rektori pályázat I. helyezett dolgozata.

- a végrehajtás ne igényeljen költséges, speciális eszközöket és müszereket;
- döntően a hazai sportgyakorlatból többnyire ismert, már eddig is használatos felmérésekből válasszunk;
- példaadás szintjén néhány külföldi felmérés tapasztalatát is megismerjük.

Nem titkoljuk azon szándékunkat, hogy ezen próbagyüjteményt tovább szeretnénk gazdagitani. A kiegészitést részben a még hiányzó orientáló értékek közreadásában, részben pedig ujabb eljárások ismertetésében látjuk. Szükségesnek, sőt elengedhetetlennek tartjuk a hazai röplabda életben használatos felmérések egységesitését, a próbák szabatos használatának biztositását, ugyanis csak igy képzelhető el az eredmények tárgyszerü, megbizható értelmese, összevetése.

Az alapvető testalkati jellegek szabályos felmérésének ismertetése lehetőséget biztosit valamennyiünknek ahhoz, hogy a sportág szempontjából kiemelten fontosnak tartott felméréseket magunk is elvégezhessük.

A próba- és tesztfeladatok ismertetésekor a megnevezésen, az alkalmazás területének megjelölésén, az eszközigényen, a végrehajtás és az eredménymegállapitás módján kivül - ahol rendelkezésünkre áll - un. orientáló értékeket is megadnunk, igy a mért eredmények közvetlen ismertetésére is mód nyilik. Próbánként - amennyiben ez ismeretes - feltüntetjük azon szerző nevét, akitől az eljárást átvettük, illetőleg akitől adatok szerepelnek értékeink között.

/Néhány felmérés végrehajtásában az eddigi gyakorlat szerint kisebb-nagyobb eltéréseket, módositásokat tapasztalunk. Ezeket nem különálló felmérésnek, hanem adott próba vagy teszt variációnak tekintjük. Természetesen nem téveszthetjük össze a variánst olyan mértékü módositással, amely már - megváltoztatva a végrehajtás kivitelét - mint uj, önálló feladatot eredményez!/

Az eljárások kódszámainak első értéke a következő csoportositást jelzi:
- testalkati jellegek mérése;
- testi képességek mérése;
- technikai készség mérése.

1. Testalkati jellegek mérése

A testalkat felmérő eljárásainak ismertetéséhez - alapvető forrásként - a Testnevelési Főiskola "Sportantropológia" jegyzetét és az "Antropológiai praktikum II."-ot /11/ választottuk. A felmért jellegeket a következők szerint csoportositjuk:

1.1 A decimális életkor meghatározása.
1.2 A testtömeg és a hosszusági /magassági/ méretek.
1.3 A hosszusági méretek meghatározása számitással.
1.4 A szélességi /mélységi/ méretek.
1.5 A körméretek.
1.6 A relativ mérőszámok és indexek.

1.1 Decimális életkor meghatározás

A számitás /Eiben, 6/ lehetővé teszi a születési dátum hónap és napjainak decimális értékben való kifejezését. A meghatározás táblázat segitségével /1. táblázat/ a következő módon történik: a felmérés dátumából elhagyjuk az évszám első két értékét, majd az évtizedek után felirjuk azt a táblázatbeli háromjegyü számot, amely a felmérés hónapja és napja metszéspontjában leolvasható. A kapott ötjegyü számból kivonjuk a születés időpontjának hasonló módon meghatározott értékét. Például: a felmérés 1988. május 15-én történt, s a felmért röplabdázó 1976. október 1-én született.

1988. május 15. = 88,367
1976. október 1. = -76,748
A decimális életkor tehát: 11,619 év

Az egyes életéveknek valójában "sávok" felelnek meg, mégpedig az alábbiak szerint:

10 éves: 9,501-10,500
11 éves: 10,501-11,500

"Finomabb", az egyén ontogenezisét jobban követő életkori besosztás esetén 0,5 éves felbontást is követhetünk. Ekkor a decimális életkori besorolás alapján:

10 éves: 9,751-10,250
11 éves: 10,251-10,750

1.2 Testtömeg és a hosszusági /magassági/ méretek /11/

1.2.1 A testtömeg mérése

A tömeget /korábban a testsulyt/ kitárázott, vizszintesre állitott személymérlegen, 5-10 dkg pontossággal határozzuk meg. Az utolsó étkezés időpontja, valamint az esetleges fizikai igénybevétel /folyadékveszteség vagy folyadékfelvétel/ jelentős hibaforrást eredményez.

Az orientáló értékeket lásd a 2. táblázatban.

1.2.2 A testmagasság /termet/ mérése

A talaj és a fejtető /vertex/ távolsága. A vizsgált személy /v.sz./ egyenes, de nem feszes tartásban áll, ez azt jelenti, hogy a külső szemzug és a külső hallójárat által meghatározott egyenes vizszintes.

Az orientáló értékeket lásd a 3. táblázatban.

1.2.3 A vállmagasság mérése

A talaj-vállcsucs távolsága. Hibaforrást jelent, ha a v.sz. nézi a mérést, mert a fej elforditása az azonos oldali váll süllyesztését eredményezi. Elfogadott a jobb oldal mérése.

Az orientáló értékeket lásd a 4. táblázatban.

1.2.4 A szegymagasság mérése

A talaj és az incisura jugularis távolsága. A legtöbb embernél a mérőpont jól látható, ellenkező esetben ujjal kitapintjuk.
Az orientáló értékeket lásd a 4. táblázatban.

1.2.5 A könyökmagasság mérése

A talaj és a capitulum radii felső szélének távolsága. Ügyeljünk a kar nyugodt tartására és a testmagasság mérése előtt beállított testhelyzetre.
Az orientáló értékeket lásd a 4. táblázatban.

1.2.6 A csuklómagasság mérése

A talaj és a radius stylus nyulványának függőleges távolsága. A kéz legyen nyujtott és a kéz tengelye az alkar tengelyének folytatásában helyezkedjen el.
Az orientáló értékeket lásd a 4. táblázatban.

1.2.7 Az ujjmagasság mérése

A talaj és a középső ujj végének távolsága. A kéztartás a csuklómagasság mérésénél tapasztaltakkal egyező.
Az orientáló értékeket lásd a 4. táblázatban.

1.2.8 A csipőtövis magasság mérése

Az elülső felső csipőtövis távolsága a talajtól. A mérőpont könnyen tapintható, de a térd megemelése, majd leengedése segit a csipőtövis megtalálásában.
Az orientáló értékeket lásd a 4. táblázatban.

1.2.9 A térdmagasság mérése

A talaj és a sipcsont belső, felső szélének távolsága. A térd minimális behajlitása segit a mérőpont megtalálásában.
Az orientáló értékeket lásd a 4. táblázatban.

1.2.10 A bokamagasság mérése

A belső bokanyulvány alsó szélének távolsága a talajtól. A méret felvétele gyermekeknél gyakran nehézségekkel jár.
Az orientáló értékeket lásd a 4. táblázatban.

1.2.11 A karöltő mérése

Oldalsó középtartásban tartott kar esetén /a tenyér előre néz/ a két középső ujj hegyének legnagyobb távolsága.
Az orientáló értékeket lásd a 4. táblázatban.

1.2.12 Az ülőmagasság mérése

A fejtető és az ülőlap függőleges távolsága. A v.sz. merev felszinü, vizszintes ülőlapon ül ugy, hogy a comb és a lábszár derékszöget zár be, a talp érinti a talajt. A testtartás egyenes. A fej tartása a testmagasság mérésénél irtak szerint.
Az orientáló értékeket lásd a 4. táblázatban.

1.3 Hosszusági méretek meghatározása számitással

1.3.1 Felső végtaghossz

A vállmagasság és az ujjmagasság különbsége.
Az orientáló értékeket lásd az 5. táblázatban.

1.3.2 Felkarhossz

A vállmagasság és a könyökmagasság különbsége.
Az orientáló értékeket lásd az 5. táblázatban.

1.3.3 Alkarhossz

A könyökmagasság és csuklómagasság különbsége.
Az orientáló értékeket lásd az 5. táblázatban.

1.3.4 Kézhossz

A csuklómagasság és ujjmagasság különbsége.
Az orientáló értékeket lásd az 5. táblázatban.

1.3.5 Alsó végtaghossz

Csipőtövis magasság és a "K" korrelációs érték különbsége, ahol "K":

130 cm-es testmagasság alatt:	15 mm;
131-150 cm-es testmagasság között:	20 mm;
151-165 cm-es testmagasság között:	30 mm;
166-175 cm-es testmagasság között:	40 mm;
176 cm-es testmagasság felett:	50 mm.

Az orientáló értékeket lásd az 5. táblázatban.

1.3.6 Combhossz

A csipőtövis-magasság és a térdmagasság különbsége. Ezt az értéket 7 %-kal csökkenteni kell, mivel a csipőtövis - álló emberen - a csipőizület tengelye felett helyezkedik el.
Az orientáló értékeket lásd az 5. táblázatban.

1.3.7 Lábszárhossz

A térdmagasság és a bokamagasság különbséges.
Az orientáló értékeket lásd az 5. táblázatban.

1.4 Szélességi /mélységi/ méretek mérése

1.4.1 Vállszélesség

A két vállcsucs egyenes vonalu távolsága. A vállizmok megfeszitése a méret nagyságát jelentősen befolyásolja, ezért a v.sz.-től kényelmes, természetes állást kérjünk.
Az orientáló értékeket lásd a 6. táblázatban.

1.4.2 Deltaszélesség

A jobb és bal oldali deltaizom legkiugróbb pontjának egyenes vonalu távolsága.
Az orientáló értékeket lásd a 6. táblázatban.

1.4.3 Mellkasszélesség

Az oldalra legjobban kidomborodó két bordapont vizszintes távolsága a középső hónaljban mérve, légzési középállásban.
Az orientáló értékeket lásd a 6. táblázatban.

1.4.4 Tomporszélesség

A jobb és bal oldali trochanter major legkiugróbb pontjának távolsága.
Az orientáló értékeket lásd a 6. táblázatban.

1.5 Körméretek mérése

1.5.1 Mellkaskerület nyugalomban

A mérőszalagot /acélszalag, esetleg milliméter beosztásu nyulásmentes szabócentiméter/ hátul, a lapocka alsó csucsánál, elöl a mamillák felett hátra enyhén ferde sikban vezetjük a méret meghatározásához. A v.sz. a karját lazán a törzse mellett tartja. Adatfelvételi poziciók:

- maximális belégzés végén;
- légzési középállásban /vagy nyugalomban/;
- erőltetett, maximális kilégzés után.

/Megjegyzés: az antropometria gyakorlatában elfogadott, hogy a fentebbi poziciók közül csupán a középállásban vett méretet regisztráljuk. Sportági szempontok szerint is egy méret teljességgel elegendő, igy erre látnak példát az orientáló értékekben./
Az orientáló értékeket lásd a 7/a. táblázatban.

1.5.2 Haskerület

A derékon /az alsó bordaiv és a medence felső széle közötti területen, a legjobban behuzódó oldalkonturok magasságában/ mérjük légzési középállásban, vizszintes sikban.
Az orientáló értékeket lásd a 7/b. táblázatban.

1.5.3 Felkarkerület nyugalomban

A függőlegesen tartott /nyujtott/ felkar középső harmadában a kétfejü karizom legkiemelkedőbb pontja felett vezetjük a mérőszalagot vizszintes sikban. /Egyes mérési technikák szerint a mérőpontot a vállcsucs és a könyökcsucs közötti felezőtávolságban vesszük fel./
Az orientáló értékeket lásd a 8. táblázatban.

1.5.4 Felkarkerület hajlitva

A kétfejü karizom maximális, akaratlagos megfeszitésekor, a vizszintesen tartott felkar /könyökizület derékszögben hajlitott/ legnagyobb kerülete.
Az orientáló értékeket lásd a 8. táblázatban.

1.5.5 Alkarkerület

A mérőszalagot az alkar legjobban kidomborodó pontja felett vezetjük. Az alkar hossztengelyére merőleges sikban meghatározott méret. A mérés során a kéz nyujtott.
Az orientáló értékeket lásd a 9. táblázatban.

1.5.6 Combkerület

A mérőszalagot a nagy farizom /pontosabban a gluteális redő/ alatt vezetjük a comb hossztengelyére merőlegesen.
Az orientáló értékeket lásd a 10. táblázatban.

1.5.7 Lábszárkerület

A nyujtott lábszár legnagyobb kerülete.
Az orientáló értékeket lásd a 11. táblázatban.

1.6 Relativ mérőszámok és indexek

1.6.1 Quetelet-Kaup-Gold-index

Alkati mutató, gyermekek és felnőttek alkatviszonyának kifejezésére egyaránt alkalmas mérőszámot jelent.

$$I_{Kaup} = \frac{\text{testtömeg}}{\text{testmagasság}^2} \quad /g \cdot cm^{-2}/$$

Az orientáló értékeket lásd a 12. táblázatban.

1.6.2 Rohrer-index

Az index alapja a fajsulyra jellemző. Többnyire általános alkati jelleghez jutunk.

$$I_{Rohrer} = \frac{100 \cdot \text{testtömeg}}{\text{testmagasság}^3} \quad /g \cdot cm^{-3}/$$

Az orientáló értékeket lásd a 12. táblázatban.

2. A testi képességek mérése

A teljesitményfokozás tudományos elmélete az edzéselmélet a testi képességek témakörében a kondicionális, a koordinációs képességeket, valamint az izületi mozgékonyságot különbözteti meg /13, 14/. Az eddigi gyakorlatnak megfelelően a koordinációs képességek röplabdázókon történő kimutatására jobbára a technikai készségek vizsgálata kapcsolatában látunk példákat, igy a jelen fejezetben mi is csupán a kondicionális képességek, valamint az izületi mozgékonyság tesztelésével kapcsolatos eljárások ismertetésére keritünk sort.
A következő területeket érintjük:

2.1 Kondicionális képességek

2.1.1 Az erőkifejtés nagyságának mérése,
2.1.2 A gyorsaság mérése,
2.1.3 Az állóképesség mérése.

2.2 Az izületi mozgékonyság

2.1 Kondicionális képességek

2.1.1 Az erőkifejtés nagyságának mérése

Az itt bemutatott felmérő eljárások közös sajátossága, hogy valójában indirekt módszerek, s az erőmérésre jobbára becslés révén adnak lehetőséget. Ugyancsak valamennyi itt közreadott próba több izomcsoport - jó esetben egy testtájék - együttes, komplex erőkifejtésére utal, nem érzékeltetve izoláltan az izmok tényleges munkáját. Az eredmények mértékegysége egyben jelzi a becslés közvetettségét: Newton helyett "cm" és "darabszám" megnevezésekkel találkozunk. Mégis ugy tartja a sportgyakorlat, hogy ezen teljesitményformák jól tükrözik a bennük kifejeződő erőkifejtések szinvonalát.

2.1.1.1 Sulypontemelkedés Abalakov-módszerrel /cm/

Az alkalmazás területe: a dinamikus láberő közvetett mérése. Beuker /5/ és Fetz /8/ a teszt érvényességi kritériumának férfiaknál 0,75; nőknél 0,58 értéket adott meg.

Mérőeszköz: talajhoz erősitett lapok között görgőn csuszó szabócentiméter, öv.

Végrehajtás: a vizsgálati személy derekára egy öv segitségével ugy csatlakoztatjuk a mérőszalagot, hogy alapállásban a 0-érték a talaj sikjával megegyezzen. Kis terpeszállásból, térdhajlitással és páros karlenditéssel szerzett előlendület után - minél nagyobb magasságra törekedve - függőleges, páros lábu felugrást végeztetünk. A csipő emelkedésének mértékét a "kihuzott" mérőszalagról közvetlenül leolvashatjuk. /Hibás és ezért érvénytelen ugrásnak kell tekintenünk a nem függőleges - tehát rézsut előre vagy hátra irányuló - elugrásokat./

Értékelés: a bemelegités után három kisérlet tehető, a legnagyobb emelkedési magasság értékét jegyezzük fel ± 0,5 cm-es pontossággal.

Az orientáló értékeket lásd a 13. táblázatban.

2.1.1.2 Sulypontemelkedés Sargent-módszerrel /cm/

Az alkalmazás területe: az alsó végtag dinamikus erejének mérése. Fetz és Kornexl /8/ a teszt megbizhatósági együtthatójának 0,65-0,96 értéket adott meg.

Mérőeszköz: cm-es beosztásu, falra illeszthető kartonlap /de lehet fa lapocskákból álló un. "legyező", amely lapocskákat az ujjvégekkel megérintve elfordithatunk/.

Végrehajtás: a vizsgálati személy oldalt áll a falhoz, amelyre a váll magassága fölé előzetesen rögzitettük a cm-es beosztásu kartonlapot. Leolvassuk a fal felőli felnyujtott kar keze középső ujjának azt a legnagyobb magasságát, amelyet a talajon állva, sarkának felemelése nélkül el tud érni. Ezt követően páros lábról, karlenditéssel, helyből végrehajtott felugrást végeztetünk. A felugrással elért, valamint a talajtól mért érintőmagasság különbsége - jó közelitéssel - megadja a felugrás magasságát cm-ben.

Értékelés: bemelegités után három kisérlet tehető, s a legnagyobb magasságu ugrás értékét jegyezzük fel.

Az orientáló értékeket lásd a 14. táblázatban.

Röplabdázók számára a felugrás magassága mellett meghatározó jelentőségü az érintőmagasság /az a magasság, amit például helyből végzett ugrás után a kéz ujjaival egyátalán elérhet/. Ez az érték a Sargent-teszt alkalmazása során adódik.

Az orientáló értékeket lásd a 15. táblázatban.

Variáció: a helyből végzett ugrások változatát azon egylábas ugrások képezik, ahol a faltól távolabbi láb az elugró láb.

Az orientáló értékeket lásd a 15. táblázatban.

A magasság meghatározása nemcsak helyből, hanem lendületből végzett felugrás alapján is történhet. Ekkor egy vagy két lépéses lendületszerzés után ugrunk, s a kartonlap érintését a fal felőli kézzel végezzük.

Az orientáló értékeket lásd a 16. táblázatban.

2.1.1.3 Helyből távolugrás /cm/

Alkalmazás területe: az alsó végtag dinamikus erejének mérése. Fetz és Kornexl /8/ számitásai alapján a teszt megbizhatósági együtthatója: 4-12 éveseknél: 0,69-0,96;
13-18 éveseknél: 0,90-0,95.

Mérőeszköz: cm beosztásu mérőszalag, kréta vagy markirszalag, a talajon való jelölésekhez.

Végrehajtás: a v.sz. az elugróvonal mögé áll ugy, hogy arca az ugrás irányába néz, lábfeje a vonalat nem érinti. Térdhajlitással, majd ezzel egyidejü, hátsó részsutos mélytartásból páros karlenditéssel kisért erőteljes elrugaszkodással elugrást végez előre.

Értékelés: az atlétikai versenyszámoknak megfelelően mérjük az elugróvonal és a talajfogás /"utolsó nyom"/ közötti távolságot. /Megjegyzés: a mozgásforma sérülésveszélyes, amennyiben bemelegitetlenül, tornacipő nélkül végeztetjük!/

Az orientáló értékeket lásd a 17. táblázatban.

2.1.1.4 Kétkezes tömöttlabda-dobás előre /cm/

Az alkalmazás területe: a váll- és törzsizmok /hasizom/ gyorsasági erejének közvetett mérése.

Eszköz: tömöttlabda /cm beosztásu mérőszalag, markirjel a talajon/./Megjegyzés: a feladat különböző tömegü - 1 kg-os, 2 kg-os, 3 kg-os, 5 kg-os labdákkal is kivitelezhető, igy az orientáló értékek összevetését mindig a labda tömegének megfelelően kell végeznünk./

Végrehajtás: a v.sz. arccal a dobás irányába áll fel a dobóvonal mögé. Enyhe térdhajlitással és a törzs hátrahajlitásával szerzett lendületvétel után, páros kézzel a fej mögül előre, a lehető legmesszebbre dobja a tömöttlabdát. A dobás alatt a lábfej végig érinti a talajt. A dobóversenyek szabályainak megfelelően sem a dobás közben, sem pedig az után nem szabad a dobóvonalat érinteni, vagy azt átlépni.

Értékelés: a dobóvonal és a labda leérkezési helye közötti távolság ± 10 cm-es pontossággal.

Az orientáló értékeket lásd a 18. táblázatban.

2.1.1.5 Kétkezes tömöttlabda-dobás hátra /cm/

Az alkalmazás területe: a váll- és törzsizmok /hátizom/ gyorsasági erejének mérése.

Eszköz: tömöttlabda /cm beosztású mérőszalag, markirjel a talajon/. /Megjegyzés: a feladat különböző tömegü - pl. 1 kg-os, 2 kg-os, 3 kg-os, 5 kg-os labdákkal is kivitelezhető, igy az orientáló értékek összevetését mindig a labda tömegének megfelelően kell végeznünk./

Végrehajtás: a v.sz. a dobás irányához viszonyitottan háttal áll fel a dobóvonal mögé ugy, hogy a lábával /sarkával/ nem érinti a vonalat. A végrehajtásra és értékelésre vonatkozóan a "tömöttlabda-dobás előre"-próba kapcsán irottak a mérvadóak.

Az orientáló értékeket lásd a 19. táblázatban.

2.1.1.6 Hanyattfekvésből felülés /db/

Az alkalmazás területe: az egyenes hasizom, csipőhorpasz izom gyorserejének dinamikus mérése közvetett módon.

Eszköz: stopperóra, bordásfal, illetve a bokát lefogó társ, 2 db magasugró állvány mércével /vagy a léc hosszuságát meghaladó zsinór, végére kötött nehezékkel/.

Végrehajtás: a v.sz. hanyattfekvésben beakasztja lábfejét a bordásfal alsó fokába /bordásfal hiányában a szemben guggoló, támaszban lévő társ szoritja le a lábfejet a talajhoz/, kezek ujjfüzésben a tarkón. Adott idő /60 s/ alatt minél többször kell felülni ugy, hogy a törzs függőleges helyzetbe kerüljön. Az egyértelmüség biztositására használjuk a magasugró állványt, amit ugy állitunk be, hogy a felüléskor a homlokkal megérintse a v.sz. a lécet, avagy a kifeszitett zsinórt. Egy teljes végrehajtásnak a felülés utáni ismételt hanyattfekvést tekintjük. Csak a teljes végrehajtások számát tartjuk nyilván. /Megjegyzés: a gyakorlatban különböző végrehajtási és értékelési módok is ismertek:

1. a karok végig a törzs mellett vannak;
2. a karok magastartásban vannak, s a felülés egyben előrehajlitással és bokaérintéssel van összekötve;
3. a felüléskor a felhuzott térdeket kell arccal megérinteni;
4. bármely végrehajtás lehetséges, de a lábfej nem rögzitett;
5. erőállóképességet mérve a szabályosan végrehajtott lehető legnagyobb végrehajtás-számot kivánunk.

Belátható, hogy ezen variációk az eredmények jelentős eltéréseihez vezetnek, ezért mindenkor indokolt a kivitelezés pontos módját megadni./

Értékelés: az egy perc alatt végrehajtott felülések száma.

Az orientáló értékeket lásd a 20. táblázatban.

2.1.1.7 Sulypontemelkedés sorozatban /cm/

Alkalmazás területe: az alsó végtag erőállóképességének vizsgálata az ugróállóképesség alapján.

Eszköz: az Abalakov-módszerrel végrehajtott sulypontemelkedésnél használatos csuszó szabócentiméter, öv.

Végrehajtás: valójában a 2.1.1.1 pontban leirt mozgásfeladat 30-szori végrehajtásáról van szó, ahol az egyes ugrások között kb. 2 s-os szünet van. Ez elegendő arra, hogy az ugrás magasságát leolvassuk, az eredményt lediktáljuk, majd a centimétert a "0" állásba visszahuzzuk. A végrehajtás technikájára vonatkozóan megjegyezzük, hogy a kisérletvezető arccal az ugró felé térdel /vagy zsámolyon ül/ ugy, hogy egyik kezével állandóan fogja, lazára hagyva a centiméter végét. Az ugrást közvetlenül megelőző lendületszerzés alatt "utánenged", hogy a felugrás közben szabadon futhasson a szalag. A jegyzetelő a leolvasott értéket az előre megszámozott adatlapra vezeti, a 30. ugrás után ő vet véget a feladatnak.

/Megjegyzés: az ugrások előre-hátra, esetleg oldalirányban kitérhetnek, ami ronthatja a mérés pontosságát. Ezért célszerü megjelölni azt a felületet, ahova a landolást kérjük. Az ugrások között hosszabb szünet nem megengedett./

Értékelés: a 30 felugrás magasságértékeiből átlagot és szórást, majd variációs együtthatót számitunk. Az erő szintjére az átlagból, az állóképességre pedig a kisebb szórásból, illetve a variációs együtthatóból következtetünk. Amennyiben az ugrások átlagát a maximális magasságra törekvő sulypontemelkedés értékével is összevetjük /lásd: 2.1.1.1 próba/, ugy további orientáló értékhez jutunk az erőállóképesség megitéléséhez.

Az orientáló értékeket lásd a 21. táblázatban.

2.1.2 A gyorsaság mérése

A röplabdázásban kiemelt képességnek itéljük a gyorsaságot. Különböző megnyilvánulási formáinak mérésére általánosan a rövid távu helyváltoztatások, valamint sajátos sportági mozgások egyaránt elfogadottak. Lévén labdajátékról szó, nem hagyhatók figyelmen kivül a labdával végrehajtott feladatok sem. A gyorsaság ezen speciális eseteinek mérésénél azonban már feltételként kell szabnunk az alapfoku labdabiztonságot.

2.1.2.1 15 m-es futás álló- vagy térdelőrajttal /s/

Az alkalmazás területe: az általános lokomotoros gyorsaság mérése.

Eszköz: legalább 25 m-es kimért pálya, 1/100-os stopperóra /térdelőrajt esetében rajtgép vagy rajtgödör/.

Végrehajtás: az atlétika futóversenyeinek szabályai szerint a v.sz. feláll /térdel/ a rajtvonal mögé ugy, hogy a vonalat sem lábfejével, sem kezével nem érinti. A "rajt" jelére minél nagyobb sebességre törekedve lefutja a távot.

Értékelés: az időmérő a cél vonalával egy sikban áll és 0,01 s-os pontossággal méri a táv lefutásának idejét. /Megjegyzés: a rövid távra tekintettel gyakran futtatunk 15 m-t teremben. Rajttámla, illetve rajtgödör hiányában az állórajtos indulás a gyakori. Az inditást "inditó" végzi, aki "rajthoz", "vigyázz!" felhivás után a "rajt!" jelre indit. Elfogadott, hogy a kar oldalsó középtartás helyzetéből a fej fölötti taps pillanata jelenti a rajtot. Ez a mozdulat egyben vizuális ingert jelent a célvonalon álló időmérőnek ahhoz, hogy inditsa az órát. Amennyiben nincs inditó, ugy a célban állva is rajtoltathatunk, ekkor a bal kar

magastartásba emelése jelenti az előkészülést, majd a mélytartásba lendítés a rajtot. A legnagyobb hibaforrás azonban nem a rajtolás, hanem a futónak már a cél előtti gyakori lassítása miatt következik be, ezért az időmérő előtti teljes sebességü elfutást kérjünk./

Változat: a 15 m-es futást szerepeltethetjük a 30 m-es futás első felében is, ekkor azonban kettős időmérésről kell gondoskodnunk!

Az orientáló értékeket lásd a 22. táblázatban.

2.1.2.2 30 m-es futás álló- vagy térdelőrajttal /s/

Az alkalmazás területe: az általános lokomotoros gyorsaság mérése.

Eszköz: legalább 40 m-es kimért pálya, 1/100-os stopperóra /a térdelőrajt esetében "rajtgép" vagy rajtgödör/.

Végrehajtás: az atlétikai futóversenyek szabályai szerint. A lebonyolitásra vonatkozóan lásd a 15 m-es futásnál irottakat.

Értékelés: az időmérő a cél vonalával egy sikban áll és 0,01 s-os pontossággal méri a táv lefutásának idejét.

Az orientáló értékeket lásd a 23. táblázatban.

2.1.2.3 30 m-es futás irányváltoztatással /s/

Az alkalmazás területe: a speciális lokomotoros gyorsaság mérése.

Eszköz: röplabdapálya, illetve a pálya hálóval párhuzamos vonalazásával egyező távolságra tett kijelölés; 1/100-os stopperóra.

Végrehajtás: a feladat az 1. ábra "a" képén nyilakkal jelölt pályán 180°-os fordulattal, irányváltoztatásokkal történő gyors futást kivánja ugy, hogy minden fordulat előtt kézzel meg kell érinteni az éppen ott lévő vonalat. A röplabdapálya alapvonala mögül indulva a megtett táv az alábbi szakaszokból tevődik ösz-sze: 9+3+6+3+9 = 30 m.

A feladat végét az ellentérfél alapvonalán való átfutás jelenti /itt tehát nincs vonalérintés!/.

Variáció: 54 m-es futás; 90 m-es futás /1. ábra "b" és "c" képe/. /Megjegyzés: minél inkább a variációk mellett döntünk, ugy egyre kevésbé speciális, sokkal inkább az általános lokomotoros gyorsaság irányába közeledünk./

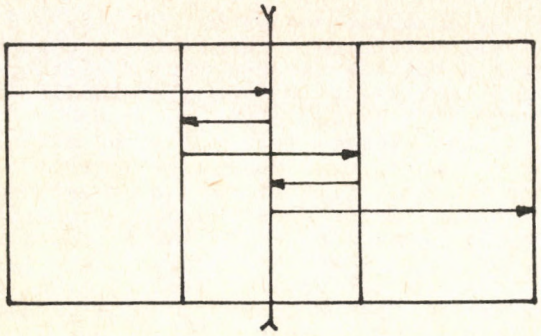
Értékelés: a rajtvonal és a célvonal fölött történő átfutás 1/100-os pontossággal mért ideje.

Az orientáló értékeket lásd a 24. táblázatban.

2.1.2.4 "Cikk-cakk"-futás /s/

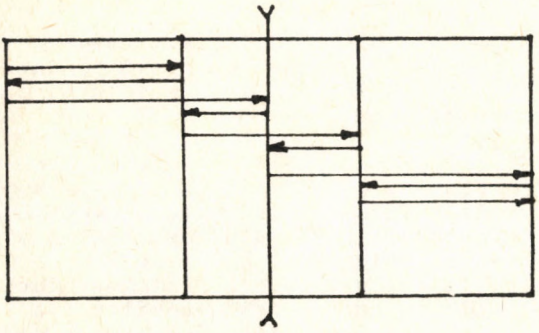
Az alkalmazás területe: a speciális lokomotoros gyorsaság mérése.

Eszköz: kijelölt pálya /2. ábra "a"/ amelyen 10 db 1-3 kg-os cömöttlabdát helyezünk el a rajznak megfelelően. /A variáció 20 labdát vagy ennek megfelelő talajra ragasztott markirjelet kiván;, 2. ábra "b"/; 1/100-os stopperóra.



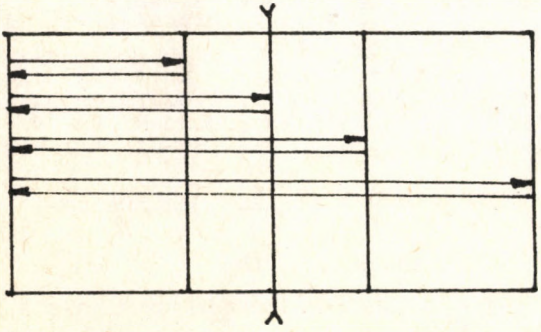
"a"

30 m-es futás irányváltoztatással



"b"

54 m-es futás irányváltoztatással



"c"

90 m-es futás irányváltoztatással

1. ábra
Irányváltoztatásos futások

]

Végrehajtás: a v.sz. a röplabdapálya bal oldalán a 3-as és az oldalvonal találkozásától tetszőleges időben indul ugy, hogy előzetesen a jobb tenyerét a vonalak metszéspontján tartja. Balra indulva bal kézzel megérinti az utjába eső első labdát /vagy a talajra ragasztott markirjelet/. Ezt követően jobbra váltva, jobb kézzel a jobb oldali labdát /jelet/ érinti meg, és ezt az irányváltoztatásos feladatot ismétli meg 10-szer /a variáció szerint 20-szor/. Mérendő az elindulás pillanatától az utolsó irányváltoztatás utáni labda /talaj/ megérintése közötti időtartam 1/100-os pontossággal. /Megjegyzés: tömöttlabdák használata esetén számolhatunk azzal, hogy az érintést követően elmozdulnak a labdák, igy a pálya ujrarendezése a gyakorlat végén szükségessé válik. Célszerü a bemelegités után egy "próbafutamot" engedélyezni./

Az orientáló értékeket lásd a 25-26. táblázatban.

2.1.2.5 "Sáncgyakorlat" /s/

Az alkalmazás területe: a háló menti lokomotoros gyorsaság speciális mérése oldalmozgás és -ugrás kombinációjában.

Eszköz: a v.sz.-ek nemének megfelelő magasságura felállitott röplabdaháló, 3 db zsámoly, 3 db röplabda, 3 fő, 1/100-os stopperóra.

Végrehajtás: a röplabdapálya ellentérfelére az oldalvonalaktól 1,5 m-re, valamint középre 1-1 zsámolyt teszünk ugy, hogy a zsámoly széle a felezővonaltól legalább 30 cm-re legyen. A zsámolyokra labdát tartó játékos áll fel, s a röplabdát a háló felső szélére helyezi. A v.sz. az ellentérfélen szemben a hálóval, annak közelében, középen áll vállszélességü hajlitott kartartással. Egyéni indulással tetszőleges haladási módot választva jobbra indul, s a jobb oldali tartott labdára felugrással sáncol. Ezt követően a középen, majd a bal oldali labdára blokkol. A felmérés során - igy váltakozva - 10 db különböző helyen felugrással végrehajtott sáncolást kell végeztetnünk /3. ábra/.

Értékelés: a megindulástól a középen befejezett utolsó ugrás talajfogásáig eltelt időt mérjük 1/100-os pontossággal.

/Megjegyzés: a gyakorlat technikailag "kritikus" eleme a helyesen végrehajtott sáncmozdulat. A szabályszerü felugrást és a labda "boritását" akkor is meg kell követelnünk, ha az időkényszer valójában a magas felugrás és a hatásos sáncfal-képzés ellen hat!/

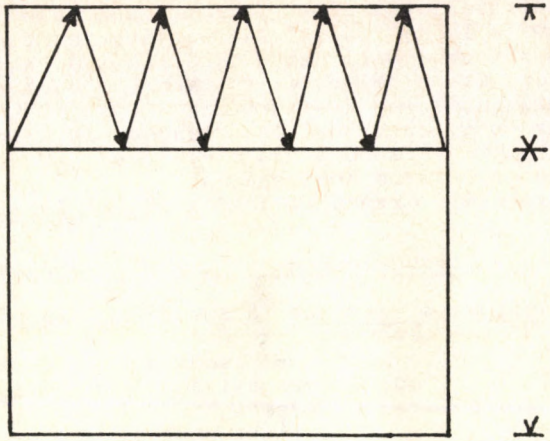
Az orientáló értékeket lásd a 27. táblázatban.

2.1.2.6 Alkarérintések mozgásból /s/

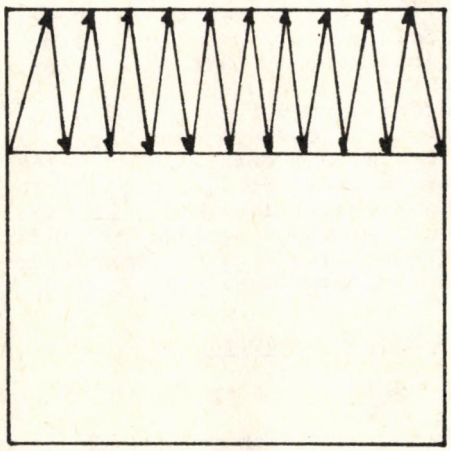
Az alkalmazás területe: labdaérintéssel kombinált speciális lokomotoros gyorsaság mérése.

Eszköz: 2 db röplabda 1-1 labdatartó hálóban /zsákban/, felállitott röplabdaháló, 1 db 1/100-os stopperóra, 2 fő segitő.

Végrehajtás: a labdatartó hálóban lévő 1-1 db röplabdát a kifeszitett röplabdaháló aljához kötjük az oldalszalagoktól befelé 1-1 m távolságra ugy, hogy a labdák a talajtól 50 cm távolságban legyenek. A v.sz. "rajt" vezényszóra a háló mellől, középről indul balra, s tetszőleges haladási módon megközeliti a bal szögletben felfüggesztett labdát annyira, hogy azt kétkezes alkar-



"a"



"b"

2. ábra
"Cikk-cakk"-futás pályarajza

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

érintéssel "feljátszhassa" /praktikusan beleüthessen/ mégpedig ugy, hogy a labda "röppályája" a játéktér fölött legyen! Ezt követően a jobb oldali labda felé indul és azt "kezeli" alkarérintéssel. Ezt a feladatot váltakozva végzi mindaddig, amig a 10. alkarérintés meg nem történik. /A segitők 1-1 labdához állnak, s az érintést követő labdalengést megállitják./

Értékelés: mérendő a "rajt"-jel és a 10. labdaérintés között eltelt idő 0,01 s-os pontossággal.

Az orientáló értékeket lásd a 28. táblázatban.

2.1.2.7 Labdaérintések előre-hátra mozgásból /s/

Az alkalmazás területe: a speciális, labdához igazodó gyors helyváltoztatás képességének mérése.

Eszköz: 1-1 röplabda 1-1 labdatartó zsákban, felállitott röplabdaháló, 1 db, kb: 3 m-es állvány /pl. kosárlabda palánk/, 1/100-os stopperóra, 2 fő segitő.

Végrehajtás: a kifeszitett röplabdaháló alsó szegélyének közepére felerősitjük a labdatartó hálót ugy, hogy a labda a talajtól 50 cm magasságban legyen. A támadóvonaltól 3 m-es távolságra az alapvonal irányában felállitjuk a labdatartó állványt ugy, hogy a reá felfüggesztett hálóbeli labda a talajtól 180 cm-re érjen. /Megjegyzés: abban az esetben, ha a kosárpalánk rögzitett, ugy a háló sikját célszerü megváltoztatni, vagy pl. az elöl lévő labdát 2 db védszekrény közé kifeszitett kötélre /ez jelentené a háló alsó szegélyét!/ kötni. A v.sz. a 4. ábrán látható elrendezés szerint a "rajt"-vonalról indul. Gyors előremozgás után alkarérintéssel feljátssza a szegélyre kötött labdát, majd arccal a háló irányában maradva hátrafelé menetben elhalad az állványra függesztett labda mellett annyira, hogy ismételt előremozgásból azt kosárérintéssel megérinthesse. A feladat ujból alkarérintést kiván elöl, s kosárérintést hátul. A próba 5 alkar- és 5 kosárérintés után a rajtvonal ismételt elérésével ér véget. /Megjegyzés: a labdák mellett álló segitők feladata az érintések alkalmával lengésbe hozott labdák megállitása./

Értékelés: 0,01 s-os pontossággal meghatározzuk az egyéni rajtolástól célbaérkezésig eltelt időtartamot.

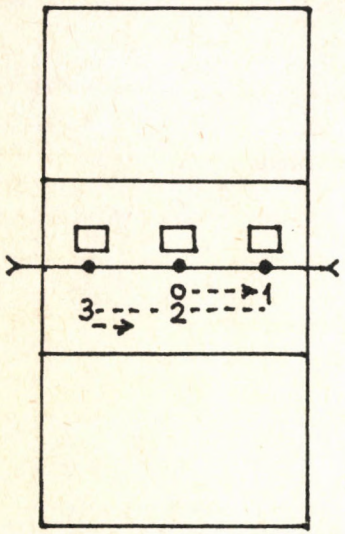
Az orientáló értékeket lásd a 29. táblázatban.

2.1.2.8 Leütések gyorsasága /s/

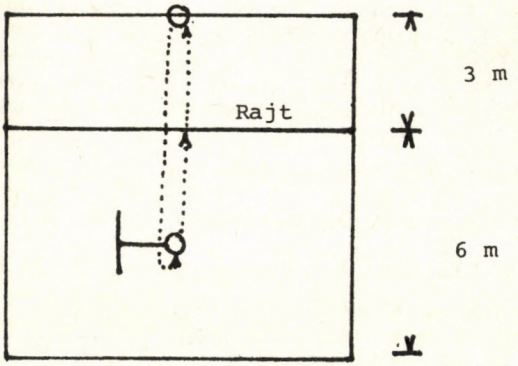
Az alkalmazás területe: a speciális mozgásgyorsaság mérése a leütések mozgásanyagával.

Eszköz: ötrészes tornaszekrény, 10 db röplabda, 2 db zsámoly, a korosztálynak megfelelő magasságu háló, 1/100-os stopperóra, 1 fő labdaadogató.

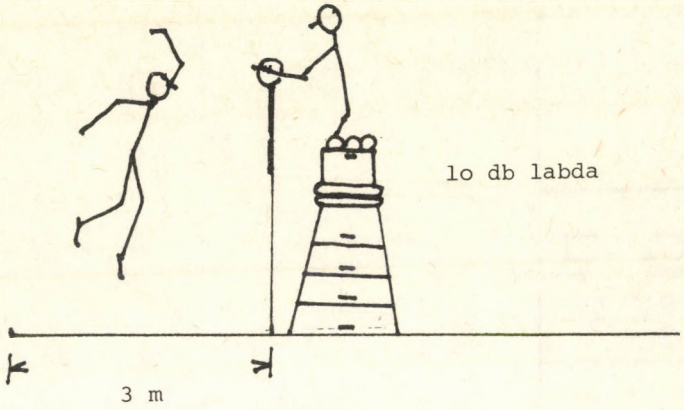
Végrehajtás: az 5. ábrán látható elrendezés szerint a tornaszekrényt a háló mellé, azzal párhuzamosan állitjuk fel ugy, hogy az alsó széle a felezővonaltól - az esetleges átlépések következményeinek elkerülésére - legalább 30 cm-re legyen. A tetejére a 2 zsámolyban 5-5 db röplabdát teszünk. A labdaadogató egy labdát kivesz és harántállásban kétoldalt fogva a labdát a háló felső szintszalag magasságában tartja ugy, hogy az teljes terjedelmével az ellentérfél légterében legyen. A leütő játékos az ellentér-



3. ábra
A "sáncgyakorlat"-próba.



4. ábra
"Labdaérintések előre-hátra"-próba.



5. ábra
A "leütések gyorsasága"-próba.

fél támadó vonalától indulva felugrás után megüti az oldalról tartott labdát, majd arccal a háló felé maradva az ujabb leütés lendületszerzéséhez a 3-as vonalig hátrál. Innen indul a következő leütéshez. Ezalatt a labdatartó ujabb labdát vesz a zsámolyból. A feladat lO leütés elvégzéséből, majd a támadóvonal ismételt eléréséből áll. /Megjegyzés: leütések után és a próba végén mindkét lábbal legalább érinteni kell a támadó vonalat. Időveszteséget vállalva a nagyobb lendületszerzés érdekében természetesen a vonal mögé is lehet hátrálni./

Értékelés: a "rajt" jelétől a lO. leütést követően a 3-as vonal érintéséig eltelt idő 0,0l s-os pontossággal.

Az orientáló értékeket lásd a 30. táblázatban.

2.1.3 Az állóképesség mérése

2.1.3.1 Cooper-teszt /m/

Az alkalmazás területe: az aerob állóképesség mérése futással.

Eszköz: kimért, lehetőleg 400 m-es futópálya, 1/100-os stopperóra, azonositó rajtszámok, 20 m-enként azonositó jelek a pályán, 3 fő mérőszemélyzet /1 fő időmérő, 1 fő inditó, 1 fő adatrögzitő/.

Végrehajtás: a feladat értelmében 12 perc alatt minél nagyobb táv megtételét várjuk el. /A kritérium tehát az, hogy megállás nélkül - járás, esetleg séta azonban megengedett - 12 percig haladjon a versenyző./ A résztvevők hátára feltüzzük a rajtszámot. Az egyéni rajtot 30 másodpercenkénti inditással javasoljuk, mivel igy elkerülhető az a rivalizálás, ami esetleg az egyéni optimális haladási sebesség ellenében hat.

A próba vezetője az inditás sorrendjében felirja az időt és a rajtszámot, majd a 12 perc elteltével feljegyzi a teljesitett egész pályaköröket. Ezeket ugyanis az előtte elfutó száma alapján egyértelmüen megállapithatta. /Ebben egyébként az inditó is se-

gitségére van a rajtok közötti szünetekben./ A 12 perc után bemondja a befejező próbázó számát /ilyenkor jó szolgálatot tesz egy hangositó megafon/ - aki megáll -, s beirható az utolsó egész kör után még megtett távolság ± 10 m-es pontossággal. /Megjegyzés: 0,5 perces inditás esetén egyszerre például 23 fő zavartalan próbáztatására nyilik mód, mégpedig ugy, hogy az utolsó résztvevő 11 perc 30 mp-nél indul. A 12 perc leteltével az "inditó" az elsőnek induló számát kiáltja, aki leáll./

Értékelés: a befejezett és a megkezdett körök alapján meghatározzuk a 12 perc alatt megtett teljes távolságot m-ben.

Az orientáló értékeket lásd a 31. táblázatban.

2.1.3.2 10x30 m zsámolykerüléssel /s/

Az alkalmazás területe: anaerob állóképesség mérése futással.

Eszköz: 1 db zsámoly, mérőszalag, stopperóra, 2 fő mérőszemélyzet.

Végrehajtás: a kijelölt rajtvonaltól 15 m távolságra elhelyezzük a zsámolyt. Két próbázó feláll a rajtvonalra, majd az egyik az inditó jelére állórajtból indulva teljes sebességgel fut és megkerüli a zsámolyt. A visszaérkezéskor átfut a rajtvonalon, s ezzel megadja a jelet társának az indulásra. A társa futásának ideje alatt ujból elfoglalja a rajt helyzetét, majd az előbbiekhez hasonló módon ő váltja párját. A mérőszemélyzet mindkét próbázónál feljegyzi a 10 futás külön-külön mért részidejét.

Értékelés: a 10 futás részidejéből átlagot /$\bar{x}$/, majd szórást /s/ számitunk.

A $v\% = \frac{s}{\bar{x}} \cdot 100$ képlet alapján meghatározott variációs együttható kifejezi a futások egyenletességét. A minél jobb átlagidő mellett a minél kisebb v% értéke jelzi a kedvező szintü állóképességet.

Az orientáló értékeket lásd a 32. táblázatban.

2.2 Izületi mozgékonyság

2.2.1 Törzshajlitás előre /cm/

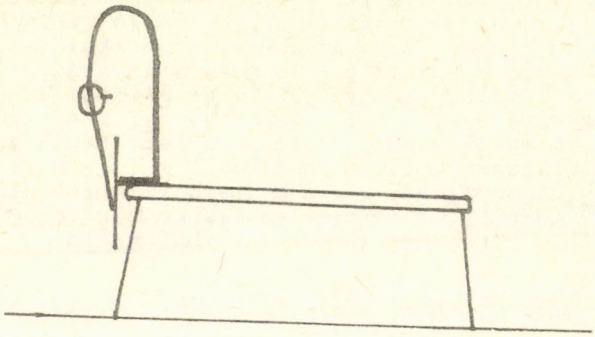
Az alkalmazás területe: a váll-gerinc és csipőizület mozgékonyságának mérése.

Eszköz: 60 cm hosszu centiméter beosztásu deszka vagy kartonlap, zsámoly vagy szék.

Végrehajtás: a 6. ábrán látható módon a skálával ellátott lapot függőlegesre állitjuk a zsámoly mellett ugy, hogy a "0" osztás felül, a 20-as pedig a zsámoly tetejének magasságában /talpsik/ legyen. A próbázó zárt állásban a cm beosztásu lap mögé áll és nyujtott térdekkel - amiről a kisérletvezető minden esetben meggyőződik - előrehajlitást végez oly módon, hogy tenyere minél mélyebbre csusszon a lapon.

Értékelés: ± 1 cm pontossággal azt a legnagyobb értéket olvassuk le, amelyet legalább 2 másodpercig a kéz középső ujjai elérnek. A 20-nál kisebb érték a talaj /vagy talpsik/ feletti, a nagyobb az alatti magasságot jelenti, s egyben ez utal a jobb mozgékonyságra is.

Az orientáló értékeket lásd a 33. táblázatban.



6. ábra
"Törzshajlitás előre"-próba

3. A labdás technika mérése

A labdás technikai próbákkal a labdával való bánni tudást próbáljuk tesztelni. Többnyire olyan, a játékból vett gyakorlat képezi a felmérés anyagát, amely eredménye - tendenciózusan - utal a technikai biztonságra. A próbák közös sajátosságai között az alábbi jellegzetességeket mindenképpen kivánatosnak tartjuk:

- a feladat végrehajtása lehetőleg ne függjön társ vagy egyéb külső személy teljesitményétől; amennyiben ez mégis elkerülhetetlen, ugy a társ közremüködése különösebb előnyt /vagy hátrányt/ ne jelentsen a próbázónak;
- a technikai kivitel jóságát döntően a továbbitott labda pályájával, majd a becsapódás helyével fejezzük ki, s kevésbé domináljon a kivitel /tehát maga a labdaérintés/ többnyire igen szubjektiv megitélése;
- a feladat kijelölésénél az időfaktort vegyük figyelembe, azaz meghatározott számu - illetőleg minél több - végrehajtást limitált időintervallum alatt kérjük. Amennyiben ugyanis eltekintünk az időtartam korlátozásától és csupán a végrehajtás darabszámára vonatkozóan adunk normákat, ugy főleg az ismételt ujrakezdések miatt rendkivül elhuzódhat a próbatétel.

A következőkben a játékbeli előfordulás sorrendjében ismertetünk labdás felmérő eljárásokat. Sajnos a próbák többségében ez ideig még nem áll rendelkezésünkre orientáló érték!

3.1 A nyitás biztonságának mérése

Az itt közölt eljárások lényegében valamennyi nyitástipus felmérésére alkalmasak, ebből következően mindig meg kell jegyeznünk, hogy a konkrét esetben mely technikai változat teszteléséről van szó.

Az előzmények alapján a labdabecsapódás helyét tekintjük a fő minősitő szempontnak, azonban vitathatatlan, hogy a készség alakulásának folyamataban olyan további jellegzetes momentumokat ismerhetünk fel, amelyek jól illusztrálják a fejlődés /mozgástökéletesedés/ folyamatát, például:

- a labda megütése sikertelen, illetve nem szabályos kézfelülettel történik;
- a labda nem jut el a hálóig;
- a labda hálóba csapódik;
- a labda hálót érve jut át az ellentérfélre;
- a labda az ellenfél oldalán "autra" száll;
- a labda az ellentérfélre csapódik /cél az egész térfél/;
- a labda az ellentérfél térfelének bal vagy jobb oldali részére csapódik - a szándékolt irány előre meghatározott;
- a labda egy konkrét, előre meghatározott a fél térfélnél kisebb célfelületen csapódik.

/Láthatóan a vázolt nyolc lehetőségből az első öt a játékszabály szerint is sikertelennek minősül, míg a célzási biztonság kifejezésére inkább a 6-8. szempontot vesszük figyelembe. Csak a legszigorubb esetben és többnyire magasan képzett játékosok esetében adjuk meg a 8. esetet egyedüli kritériumként./

3.1.1 Nyitás közelről az 1/2 térfél részre váltakozva /db/

Az alkalmazás területe: az irányitott nyitás biztonságának mérése.

Eszköz: legalább 6 m hosszuságu markir-szalag vagy krétával meghuzott felezővonal, röplabdák.

Végrehajtás: a 7. ábrán látható pályát jelölünk ki. A nyitóhelyre 3 próbáző áll fel egymást nem zavarva. Egymást követően 1-1 nyitást /esetünkben "felső egyenes nyitást"/ hajtanak végre közelről /az alapvonaltól számitva 0-1 m-en belül/ szembe, az ellentérfél "A" pályarészére. A következő nyitást pedig valamennyien a "B" mezőre célozzák. Összességében háromszor ismétlik meg a feladatot, ami alatt fejenként összesen 6 nyitást végeznek. A felmérés folyamatosságát azzal biztosithatjuk, ha megszervezzük a labdaszedést.

Értékelés: a kisérletvezető mindig a "célfelületnek" tekintett pályarész alapvonala mögé áll és "plusz" vagy "minusz" értékeléssel hangosan jelzi a nyitások minősitését. Az értékelés a röplabdázás szabályainak megfelelően történik. A 6 nyitás végeredményét egyetlen számmal fejezzük ki az alábbiak szerint:

6 pont: mind a 6 nyitás sikerült;
5 pont: mind az 5 nyitás sikerült;
4 pont: mind a 4 nyitás sikerült;
3 pont: mind a 3 nyitas sikerült;
2 pont: mind a 2 nyitás sikerült;
1 pont: mind az 1 nyitás sikerült;
0 pont: sikertelen kisérlet.

/Megjegyzés: a nyitás minimális biztonságát a 3 pont megszerzése jelenti. Ez alatti teljesitésben nagy a "véletlen" szerepe./

3.1.2 Nyitás közelről az 1/2 térfél részre 20 lehetőségből

Az alkalmazás területe: az irányitott nyitás biztonságának mérése.

Eszköz: legalább 6 m hosszu markir-szalag vagy krétával meghuzott felezővonal, 10 db röplabda.

Végrehajtás: a pálya kijelölését lásd a 7. ábrán. A nyitóhelyre 2 próbázó áll fel és fejenként - egymást váltogatva - 10-10 nyitást hajtanak végre a megadott pályarészekre. Először a vonal irányu "A" mezőbe nyitnak, majd átlósan. A feladat tehát nem váltogatva kivánja a nyitásokat, hanem azonos helyre egymást követő sorozatban. A labdák szedéséről gondoskodjunk, ezt ne a nyitó végezze!

Értékelés: valamennyi sikeres végrehajtás /elbirálás a szabálykönyvben irottaknak megfelelően/ 1 pontot ér. Ezáltal a teljesitmény százalékos kifejezésére is közvetlenül adódik lehetőség.

Az orientáló értékeket lásd a 35. táblázatban.

3.1.3 Nyitások közelről 3 célra

Az alkalmazás területe: az irányitott nyitás biztonságának mérése.

Eszköz: legalább 6 m hosszu markir-szalag vagy krétával meghuzott felezővonal, kb. 10 db röplabda.

Végrehajtás: a 8. ábrán megjelölt célfelületeket alakitunk ki. A nyitóhelyre 3 próbázó áll, majd egymást váltva 5-5-5 nyitást hajtanak végre az "A", "B", "C" sorrendben meghatározott pályarészekre. Minden sikeres teljesités /az elbiráláskor itt is a szabálykönyvi előirások a mérvadóak/ 1 pontot ér. Az egyéni teljesitményt pályarészenként, valamint összesitetten értékeljük.

Az orientáló értékeket lásd a 36. táblázatban.

3.1.4 Kezdő röplabdázók nyitásbiztonsága

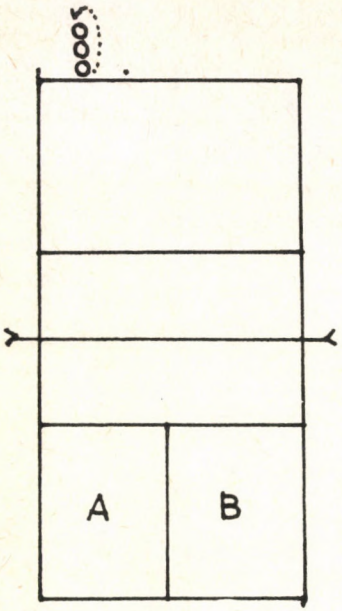
Az alkalmazás területe: a kezdő röplabdázók nyitókészségének kifejezése.

Eszköz: az életkornak megfelelő szabályos röplabdapálya, felállitott háló, 2 db 2x15 m-es tornaszőnyeg, kb. 10 db röplabda.

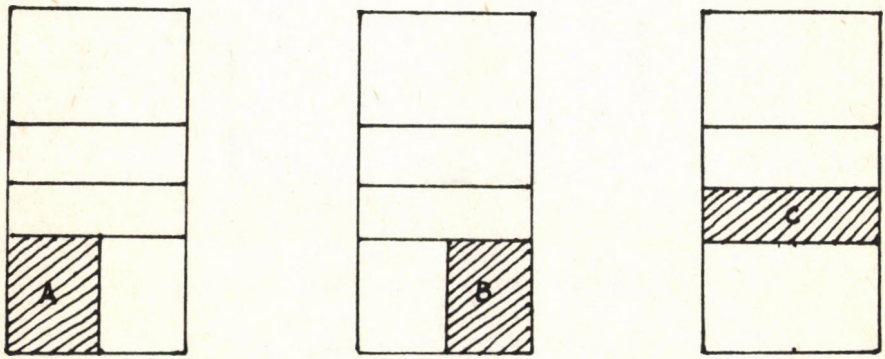
Végrehajtás: a 9/a. ábrán látható módon elhelyezzük a szőnyegeket, ezáltal a nyitósarokkal szemben egy célfelületet képezünk. 2 próbázó feláll a nyitóhelyre és egymást váltva 10-10 nyitást hajtanak végre ugy, hogy a szőnyegeket célozzák. /Találatnak számit, ha a labda bármely részét érinti a szőnyegnek./ A társak biztositják a labdaszedést.

Értékelés: a kisérletvezető az ellentérfélen áll és a következő skálarendszer alapján minősit minden egyes nyitást:

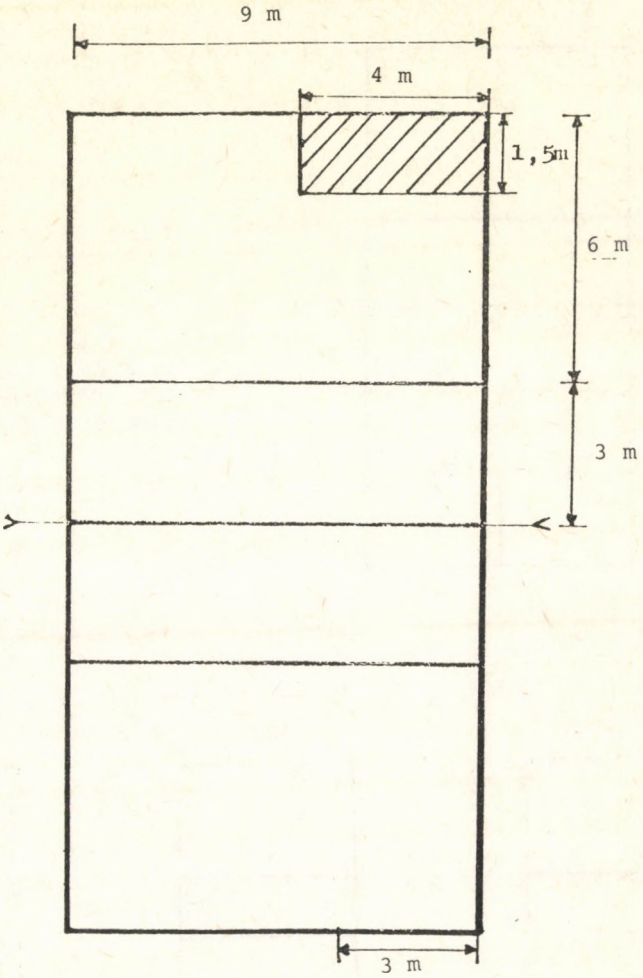
/-5/: a labda nem megy el a hálóig;
/-4/: a labda a hálóba csapódik;
/-3/: a labda ugy kerül át az ellentérfélre, hogy közben hálót ér;
/-2/: a nyitás "autra" száll oldal irányban, illetőleg az alapvonalon tul;
/-1/: a nyitás technikailag tökéletes, de a nyitó belépett;
/+1/: a nyitás az ellentérfél célfelülettel ellentétes oldalára csapódik:
/+2/: a nyitás az ellentérfél célfelülettel megegyező oldalára csapódik, de a szőnyegeket nem érinti;
/+3/: a nyitás a szőnyegek által határolt felületet eltalálta /lásd: 9/b. ábra/.



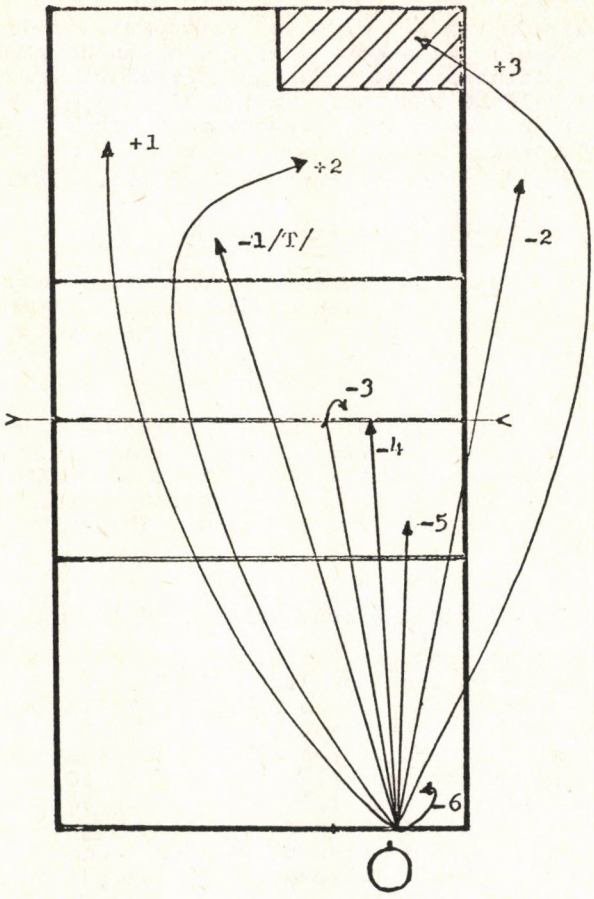
7. ábra
Nyitás közelről az "A" és "B" térfélrészre váltakozva /db/



8. ábra
Nyitások közelről 3 célra /db/



9/a. ábra
A pálya méretei és a célfelület



9/b. ábra
A nyitások minősitése

A szabálykönyv a /-/ előjelü nyitásokat egyöntetüen szabálytalannak tekinti, jóllehet szakmailag minőségi fokozatok vannak a technikai biztonságban. Az összesités következtében az előjeleket is figyelembe véve a 10 nyitásból átlagot és szórást számitunk. A kivánt technikai biztonságra a minél nagyobbérték és minél kisebb szórás utal.

Az orientáló értékeket lásd a 37-38-39. táblázatban.

3.2 Az alkarérintés biztonságának mérése

Ezen technikai elem szerepének fontosságát napjaink játéka tovább hangsulyozza. A nyitásfogadás mellett az ütésvédés és különböző mentőérintések kapcsán gyakorta találkozunk az alkarérintéssel és változataival. A csapaton belüli specializáció következtében döntően ez a "befejező"-tipusu játékosok labdaérintési módja.

A felmérés során számolnunk kell azzal, hogy minél inkább közeledünk az életszerüség felé, annál jobban szerepet kap a társ, illetőleg a társtól - esetleg "ellenféltől" - kapott labda minősége, tehát ezekben az esetekben a végrehajtásban nem csupán az egyéni kvalitás, hanem egy szüntelenül változó "külső körülmény" is tükröződik.

3.2.1 Labdatovábbitás alkarérintéssel a fej fölé

Az alkalmazás területe: az alkarérintés technikai biztonságának mérése kezdő röplabdázóknál.

Eszköz: személyenként 1 db röplabda, kréta vagy markir-szalagos pályamegjelölés a talajon.

Végrehajtás: a 10/a. ábrán látható 2x2 m-es pályát jelölünk ki, amelyen belül maradva kell a feladatot /30 db labdaérintést/ végrehajtani. Alkalmanként 1,5-2 m-es magasságra kell a labdát továbbitani a szabálykönyvben elfogadott módon.

Értékelés: minden sikeres teljesités 1 pontot ér. Hibázás esetén /pl. megszakad a folyamatosság, kilép a próbázó a megjelölt területről/ a felmérést meg kell állitani és a saját magának feldobott labdával indul az ujrakezdés. Az ezután elért sikeres végrehajtás pontszámát az előzőekkel összegezzük.

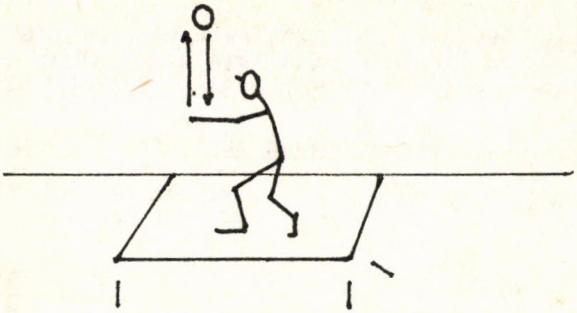
Az orientáló értékeket lásd a 40. táblázatban.

3.2.2 Földre pattintott labda továbbitása alkarérintéssel, célra

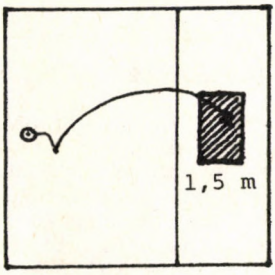
Az alkalmazás területe: a labdához történő igazodás után végzett alkarérintés technikai biztonságának mérése kezdő röplabdázókkal.

Eszköz: 10 db röplabda, 1 db 2,5x1,5 m-es tornaszőnyeg, illetve ennek megfelelő kijelölt terület.

Végrehajtás: a 10/b. ábrán bemutatott elrendezés szerint a próbázó 1 labdával az alapvonal közelében, a pálya középvonalában áll. Két kézzel lepattintja maga előtt a labdát, majd egy utánlépéses igazodást követően alkarral a felezővonal mellett kijelölt célfelületre játssza. Ezután ismét labdát vesz és a kiindulási helyről indul ujra. Jobb időkihasználás érdekében ezalatt a társa végezheti a feladatot.

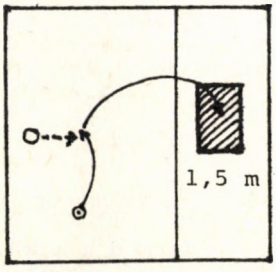


"a"



2,5 m

"b"



2,5 m

"c"

10/a,b,c ábra
Alkarérintés gyakorlatok.

Értékelés: összesen 10 ismétlésre van lehetőség, s a cél eltalálása 1 pontot ér. A sikeres találatok számát jegyezzük fel.
Az orientáló értékeket lásd a 41. táblázatban.

3.2.3 Oldalról dobott labda továbbítása alkarérintéssel célra

Az alkalmazás területe: az alkarérintés technikai biztonságának mérése labdára történő igazodás után kezdő röplabdázók esetében.
Eszköz: 10 db röplabda, 1 db 2,5x1,5 m-es tornaszőnyeg, illetve ennek megfelelően kijelölt alapterület, labdadobó társ.
Végrehajtás: a 10/c. ábrán bemutatott felállás értelmében az oldalt álló társ labdáját ugy dobja a próbázó elé, hogy az egy igazodó, előre tett lépés után alkarérintéssel a célfelületre játszhassa.
Értékelés: 10 kisérleti lehetőségből a sikeres /a szőnyeget érő/ továbbitásokat számoljuk össze.
Az orientáló értékeket lásd a 42. táblázatban.

3.2.4 Alkarérintések párokban antennák között

Az alkalmazás területe: az alkarérintés technikai biztonságának mérése oldalmozgásból. /1/
Eszköz: a korosztálynak megfelelő magasságu háló, 2 db antenna, 1 db röplabda, jelzőszalag vagy kréta.
Végrehajtás: a 11. ábrán látható pályát jelölünk ki: a háló közepén egymástól 80 cm-re felerősitjük az antennákat. A támadóvonalon a pálya hossztengelyétől számitva mindkét irányban 1,5 méterre merőleges vonalakat huzunk a háló alatti felezővonalra. A próbázok a háló két oldalán, az antennákkal szemben állnak és alkarérintéssel továbbitják egymásnak a labdát ugy, hogy az érintések után felváltva jobbra-balra kifutnak és mindkét lábbal az 1,5 m-es vonalon átlépnek.
Értékelés: összesen 20 alkalommal kivánunk labdaérintést, ebből összeszámoljuk azon szabályos megoldásokat, amelyek következtében a labdák az antennák között - azokat nem érve - haladtak. Érvénytelennek nyilvánitjuk azt az érintést is, amely előtt nem az oldalra huzott vonal mögül indult a próbázó, illetve szabálytalan felülettel történt az érintés.
Az orientáló értékek: feldolgozás alatt.

3.3 Kosárérintések, feladások biztonságának mérése

A játék legsajátosabb labdakezelési módja a korszerü, szerepkörökre specializálódó felfogás értelmében a támadást szervező un. "előkészitő" játékosok kizárólagos technikai eleme lett a kosárérintés. A csapat többi tagja mérkőzésen szinte csak mint kényszerérintés találkozik vele. A kosárérintés mérséklődő szerepe azonban nem kérdőjelezi meg szükségességét és fontosságát, ezért a mozgástanitásban még ma is meghatározó jelentősége van ennek a labdatovábbitásnak.

3.3.1 Kosárérintések sorozatban fali célra

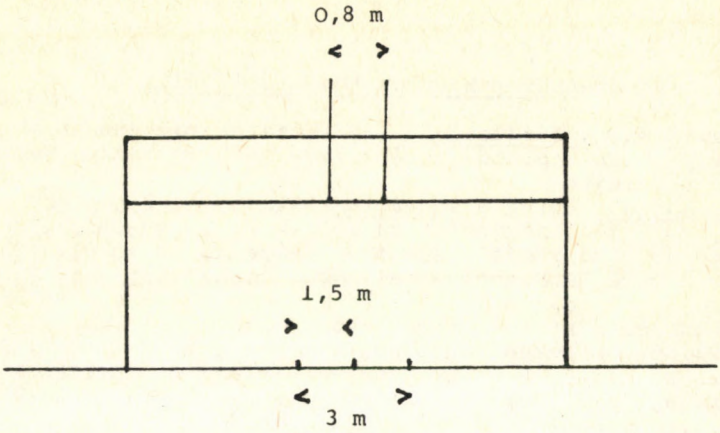
Az alkalmazás területe: a labdakezelés biztonságának mérése.
Eszköz: 1 db röplabda, kréta vagy markir-szalag, jelzés a falon és a talajon.
Végrehajtás: amint a 12. ábrán láthatjuk, egy sima falfelületre 0,5x0,5 m-es négyzetet rajzolunk /vagy szalaggal ragasztunk/ ugy, hogy az alsó szegély 1,5 m-re legyen a talajtól. A próbázó a faltól 3 m-re meghuzott vonal mögül kosárérintéssel folyamatosan játssza a labdát a falon levő keretbe. Összesen 30 labdaérintést kérünk és a sikeres megoldásokat számoljuk össze.
Értékelés: sikeres megoldásnak számit, ha a labda a falon levő "keretbe" csapódik, vagy legalább érinti a vonalát. A sikertelen végrehajtás a "kereten" kivüli falérintésből, illetőleg a szabálytalan labdakezelésből származhat.
Az orientáló értékeket lásd a 43. táblázatban.

3.3.2 Kosárérintések kosárgyürübe

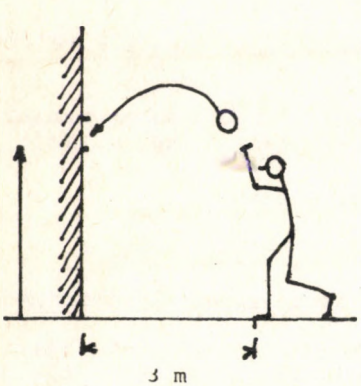
Az alkalmazás területe: labdakezelés és célzási biztonság mérése.
Eszköz: 10 db röplabda, kosárlabdapalánk gyürüvel, kréta vagy markir-jel a talajon.
Végrehajtás: felállás a 13. ábra szerint. A feladat értelmében 4,5 m távolságról kosárérintéssel juttatjuk a gyürübe a labdát.
Értékelés: 10 lehetőségből azon sikeres megoldásokat számoljuk össze, amelyeknél a labda a palánk érintése nélkül hullott a gyürübe.
Az orientáló értékeket lásd a 44. táblázatban.

3.3.3 Feladásból kosárérintéses labdatovábbitás célra

Az alkalmazás területe: kosárérintéssel végzett labdairányitás biztonságának mérése.
Eszköz: a korosztálynak megfelelő magasságra állitott háló, 2 db egyenként 1,5x2,5 m-es tornaszőnyeg, illetőleg felületükkel megegyező nagyságu elkülönitett pályarész az ellentérfélen, segitő játékostárs.
Végrehajtás: a 14. ábrán vázolt feladat értelmében a háló mellől, középről feladásnak megfelelő ivben kapja a próbázó társától a labdát, amit - előre történő igazodás után - kosárérintéssel juttat az ellentérfél jobb sarkában elhelyezett célfelületre.
Értékelés: 5 feladott labda lehetőségéből kell minél többször eltalálni a célfelületet. Minden sikeres találat 1 pontnak számit. Abban az esetben, ha a felmérést vezető a feladott labdát rossznak itéli, ugy ismételt lehetőséget kap a próbázó.
Az orientáló értékeket lásd a 45. táblázatban.

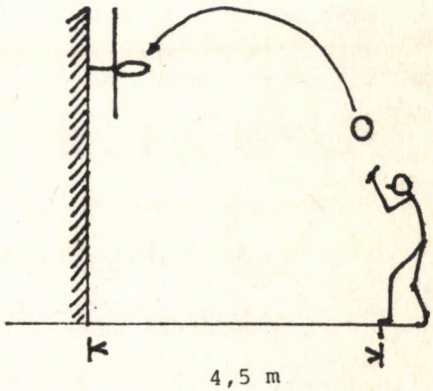


11. ábra
Alkarérintések párokban



3 m

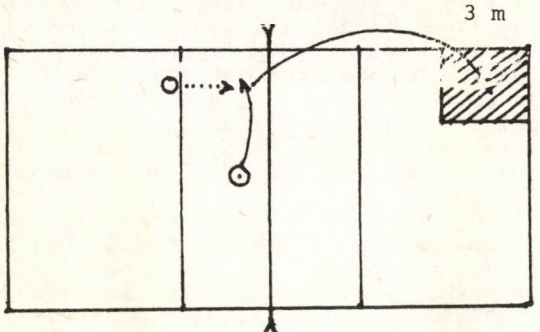
12. ábra



4,5 m

13. ábra

Kosárérintéssel végzett gyakorlatok



14. ábra
Feladásból kosárérintés célra

3.3.4 Feladásból kosárérintéssel végzett váltogatott labdatovábbitások

Az alkalmazás területe: kosárérintéssel végzett labdairányitás biztonságának mérése.

Eszköz: a korosztálynak megfelelő magasságra állitott háló, 2 db egyenként 2x1 m-es szőnyeg, illetőleg felületükkel megegyező nagyságu, elkülönitett pályarész az ellentérfélen, segitő játékostárs.

Végrehajtás: a 15. ábrán látható elrendezésből indul a gyakorlat. A segitő társhoz - személye azonos marad az egész felmérés során - bejátssza kosárérintéssel labdáját a próbázó, amit a 4-es pályarészre irányitva feladással visszakap, majd ezt a labdát kell előremozgással végzett igazodás után, a háló fölött, az ellentérfél kijelölt célfelületére juttatni. Először az oldalvonal melletti, másodszor pedig az átlóban elhelyezett szőnyeget célozzuk. A továbbitások tehát váltogatva történnek a vonal és az átlós irányok között. 10-10, azaz személyenként 20 feladott labda továbbitásából áll a feladat.

Értékelés: a kisérletvezető előzetesen elbirálja, hogy a feladás minősége megfelelő volt-e /sikertelen esetben ujat rendel el/, s ha igen, ugy összeszámolja, hogy hány továbbitás ért célba. A vonalat ért labdák sikeresek, azonban, ha az érintés szabálytalan volt, vagy a próbázó hálóba ért, ugy a kisérlet érvényes, ám pont nem jár érte.

Az orientáló értékeket lásd a 46. táblázatban.

3.4 A leütések biztonságának mérése

A mérkőzések akcióbefejezésének leggyakrabban használatos eleméről van szó. A játékosok részéről pedig a leginkább közkedvelt megoldás. Versenyszerü végrehajtása nem nélkülözi a segitő társ /a feladást végző "előkészitő"/ közremüködését.

3.4.1 Leütések váltogatva célfelületekre

Az alkalmazás területe: a leütés célzási biztonságának mérése.

Eszköz: a korosztálynak megfelelő magasságura állitott háló, 2 db egyenként 2x1 m-es szőnyeg, illetőleg felületükkel megegyező nagyságu elkülönitett pályarész az ellentérfélen, segitő játékostárs.

Végrehajtás: ezuttal is a 15. ábrán bemutatott elrendezést használjuk. A feladóhoz bejátszott labdát felugrásos leütéssel irányitjuk a célfelületekre. Váltakozva ütünk "vonalat", majd "átlós" ütést. Személyenként 10-10, összesen tehát 10 lehetőség van. /A jobb időkihasználás érdekében célszerü 4 főnek végezni a leütést, hiszen igy az éppen ütött játékosnak elegendő ideje van a labdaszerzésre. A kisérletvezető birálja el a feladások minőségét /sikertelen esetben ujat rendel el/, majd ő irja a találatokat is.

Értékelés: minden találat 1 pontot ér. Tekintettel arra, hogy a felmérő eljárás főként a sportpályafutás szempontjából még kezdő sportolók felmérését szolgálja, célszerü az ugyan nem találati értékü, ám mégiscsak sikeresnek elfogadható ütéseket is számontartani. Igy a "cél irányába" eső, valamint az "ellentérfélre" csapódó leütéseket is számon tarthatjuk és megkülönböztethetjük a kifejezetten "rontott" /"autra" szállt, hálós, hálóba ütött/ megoldásoktól.

Az orientáló értékeket lásd a 45. és 46. táblázatban.

3.4.2 Leütések inditása dobott labda védéséből

Az alkalmazás területe: csapatrész kooperációjának és akcióbefejezésének mérése.

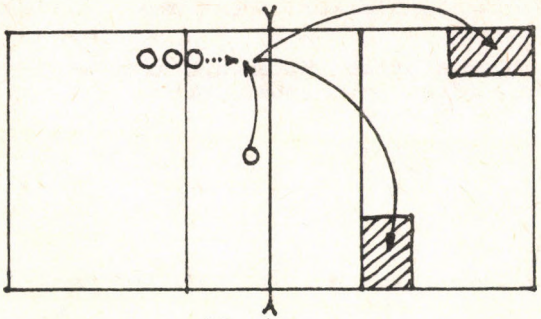
Eszköz: a korosztálynak megfelelő magasságura állitott háló, 6 db röplabda, a próbázót segitő 3 játékostárs.

Végrehajtás: a 16. ábrán bemutatott séma szerint állnak fel a próbázók a játéktéren. "A" felső kétkezes dobással iveli a zsámolyból kivett labdáját "B"-nek /a "nyitás" imitálása/, aki alkarral fogadja, és "C"-nek játssza /"nyitásfogadás"/ "C" 4-es helyre, a bal szögletbe feladott labdáját végül is "D" üti le a háló fölött az ellentérfél tetszőleges pontjára. Összesen 6 alkalommal hajtja végre mindenki a feladatot, majd a labda utjának megfelelő irányban forgás következik és ujból indul a 6 ismétlés.

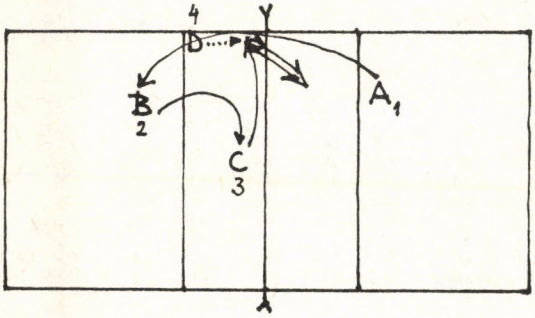
Értékelés: az érintések "jóságának" elbirálásánál a röplabdajátékban elfogadott normák az érvényesek. Tekintettel arra, hogy a technikai elemek végrehajtásának kivitele ok-okozati viszonyt tükröz, amelynek következtében az előző elem meghatározhatja az utána következő minőségét, a kisérletvezető csak akkor minősitse az aktuális labdaérintést sikertelennek, ha az előző érintésből független a rontás. Ilyenkor ismételt lehetőséget kell biztositani a "vétlen" játékosnak. Valamennyi sikeres végrehajtás 1 pontot kap. Ennek megfelelően a következő értékelési skálát használjuk lényegében négyszer, minden elemnek megfelelően:

6 pont: mind a 6 érintés sikerült;
5 pont: mind az 5 érintés sikerült;
4 pont: mind a 4 érintés sikerült;
3 pont: mind a 3 érintés sikerült;
2 pont: mind a 2 érintés sikerült;
1 pont: mind az 1 érintés sikerült;
0 pont: nincs sikeres végrehajtás.

/Megjegyzés: a dobásnál a sikertelenséget a rosszul megválasztott ív és irány jelenti. "Fogadást" akkor ne fogadjunk el, ha az nem megy be a hálóhoz, pontosabban a feladónak több lépéssel kell "érte menni". A kosárérintést végző előkészitő hibája, ha "ráadja"



15. ábra
Kosárérintések váltakozva célra



16. ábra
Dobott labda védésből leütés

a labdát a hálóra, vagy tul messze attól, illetőleg lapos és nem a várt normál feladást végez. Az "ütő" hibája, ha hálóba ér, vagy a labdáját hálóba, pályán kivülre üti./

Az orientáló értékeket lásd a 47. táblázatban.

4. Zárszó

Munkánkat nem tekintjük befejezettnek. A továbbfejlesztés lehetőségét három irányba tervezzük:

- ujabb eljárásokkal kivánjuk bőviteni a meglévő teszteket, próbákat;
- ujabb területek mérésére alkalmas eljárások kimunkálásában kivánunk közremüködni;

- a már meglévő "orientáló értékek" táblázatait szeretnénk gazdagitani szélesebb életkori spektrummal, valamint a nemeknek megfelelő bontással.

Reméljük, hogy a próbagyüjteményt haszonnal forgathatják majd hallgatóink és sportági szakembereink!

	Jan.	Febr.	Márc.	Ápr.	Máj.	Jun.	Jul.	Aug.	Szept.	Okt.	Nov.	Dec.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	277	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	370	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	973
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	981
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077		238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079		241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082		244		411		578	663		830		997
	Jan.	Febr.	Márc.	Ápr.	Máj.	Jun.	Jul.	Aug.	Szept.	Okt.	Nov.	Dec.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

A decimális életkor értékei /6/

1. táblázat

Életkor /év/	Lányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12	34	50,9	10,2	ORV	[19]	16	44,9	8,3	ORV	[19]
13	116	51,4	8,0			76	49,6	9,6		
14	118	54,8	7,9			86	55,8	9,9		
15	40	59,1	6,1			40	61,5	9,2		
16	13	59,1	5,6							
17	3	51,5	4,5			9	66,3	6,2		
21	16	60,5	4,6	NB II	[15]					
23	16	66,5	3,8	magy. vál.						

Testtömeg értékek /kg/

2. táblázat

Életkor /év/	Lányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
10	11	144,9	4,7	ORV	[2]	9	143,1	2,7	ORV	[2]
11	56	150,9	7,1			46	149,1	8,3		
12	124	157,7	8,3			53	155,2	8,5		
13	229	163,4	7,4			114	162,3	8,0		
14	274	165,9	5,9			169	171,5	8,5		
15	198	167,1	5,9			135	176,8	7,5		
16	132	168,6	6,3			118	179,8	6,6		
17	69	168,9	5,7			56	182,6	5,7		
18	14	168,4	3,7			33	184,3	6,0		
21	16	167,7	3,6	NB II	[15]					
23	16	175,7	4,7	magy. vál.						

Testmagasság értékei /cm/

3. táblázat

Életkor /év/	NŐK ♀					
	Jelleg /cm/	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
23,37 ± 4,03	Vállmagasság	8	142,9	4,7	MAGYAR VALOGATOTT	[16]
	Szegymagasság	8	142,8	3,5		
	Könyökmagasság	8	110,9	3,8		
	Csuklómagasság	8	85,0	2,8		
	Ujjmagasság	8	68,7	6,5		
	Csípőtövis magasság	8	99,7	4,3		
	Térdmagasság	8	47,2	1,6		
	Bokamagasság	8	7,7	0,7		
	Karöltő	8	176,1	4,3		
	Ülőmagasság	8	91,2	2,1		

Hosszúsági jellegek/cm/

4. táblázat

Életkor /év/	NŐK ♀					
	Jelleg /cm/	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
23,37 ± 4,03	Felső végtaghossz	8	76,8	2,5	MAGYAR VÁLOGATOTT	[16]
	Felkarhossz	8	32,0	1,5		
	Alkarhossz	8	25,9	1,3		
	Kézhossz	8	19,6	0,8		
	Alsó végtaghossz	8	87,6	4,3		
	Combhossz	8	48,9	2,8		
	Lábszárhossz	8	38,7	1,6		

Számított hosszúsági jellegek /cm/
5. táblázat

Életkor /év/	NŐK ♀					
	Jelleg /cm/	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
23,37 ± 4,03	Vállszélesség	8	39,0	1,0	MAGYAR VÁLOGATOTT	[16]
	Deltaszélesség	8	42,1	0,9		
	Mellkasszélesség	8	26,7	1,1		
	Tomporszélesség	8	34,3	1,5		

Szélességi jellegek /cm/
6. táblázat

Életkor /év/	Lányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12	34	72,8	6,2			16	72,6	5,6		
13	116	72,1	4,4			76	74,2	6,3		
14	118	73,7	4,7	ORV	[19]	86	77,9	5,2	ORV	[19]
15	40	76,0	5,3			40	83,2	7,2		
16	13	81,1	6,9							
17	3	76,7	5,6			9	88,1	4,0		
23	8	84,0	1,9	magy. vál.						

Mellkaskerület /cm/
7/a táblázat

Életkor /év/	HASKERÜLET				
	Leányok - Nők ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
23	8	81,4	4,2	magy. vál.	[16]

Mellkaskerület nyugalomban és haskerület értékei /cm/
7/b táblázat

FELKARKERÜLET HAJLITVA

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12	34	24,7	2,5	ORV	[19]	16	24,3	2,3	ORV	[19]
13	116	24,6	2,1			76	24,8	2,5		
14	118	25,3	2,3			86	26,0	2,6		
15	40	26,0	1,9			40	27,9	2,6		
16	13	25,8	1,7							
17	3	24,0	2,0			9	29,2	1,5		
21	16	28,2	1,4	NB II	[15]					
23	16	28,4	1,2	magy. vál.						

FELKARKERÜLET NYÚJTVA

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12	34	22,7	2,4	ORV	[19]	16	21,8	2,1	ORV	[19]
13	116	22,9	2,1			76	22,7	2,3		
14	118	23,4	2,2			86	23,7	2,5		
15	40	24,2	1,8			40	25,3	2,6		
16	13	23,7	1,7							
17	3	22,0	2,0			9	26,1	1,4		
21	16	26,5	1,4	NB II	[15]					
23	16	26,5	1,3	magy. vál.						

A felkarkerület értékei /cm/

8. táblázat

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12	34	22,3	2,0	ORV	[19]	16	21,7	1,4	ORV	[19]
13	116	22,4	1,6			76	22,4	2,0		
14	118	22,8	1,5			86	23,4	1,8		
15	40	23,3	3,6			40	24,6	1,4		
16	13	22,8	0,8							
17	3	21,0	1,7			9	25,3	1,3		
21	8	23,1	0,7	magy. vál.	[16]					

Az alkarkerület értékei /cm/
9. táblázat

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12	34	50,4	5,7	ORV	[19]	16	45,1	3,2	ORV	[19]
13	116	50,8	4,6			76	46,7	4,6		
14	118	52,5	4,7			86	48,3	4,3		
15	40	54,2	3,6			40	50,6	4,4		
16	13	52,9	2,2							
17	3	50,7	2,1			9	49,9	6,3		
21	16	55,5	3,1	NBII	[15]					
23	16	58,9	2,0	magy. vál.						

A combkerület értékei /cm/
lo. táblázat

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12	34	33,1	3,1	ORV	[19]	16	32,1	2,4	ORV	[19]
13	116	33,6	2,4			76	32,7	3,9		
14	118	34,4	2,7			86	34,3	7,4		
15	40	35,6	2,0			40	34,6	2,5		
16	13	35,5	2,3							
17	3	32,7	0,6			9	35,6	2,1		
21	16	35,1	1,3	NB II	[15]					
23	16	35,4	1,9	magy. vál.						

A lábszárkerület értékei /cm/

11. táblázat

Életkor /év/	CSAPATOK	NŐK ♀						
		N	I_{Kaup}		I_{Rohrer}		Minta	Szerző
			$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
20,76±1,9	Korea /COR/	11	2,180	0,10	1,289	0,02	vál.	[16]
21,07±2,2	Kuba /CUB/	12	2,217	0,15	1,284	0,11	vál.	
23,38±4,0	Magyarország /HUN_{76}/	16	2,156	0,11	1,229	0,08	vál.	
24,23±3,4	Ny-Németo. /GER/	12	2,192	0,09	1,255	0,07	vál.	
24,51±2,9	Japán /JPN/	12	2,241	0,13	1,304	0,07	vál.	
24,62±3,4	Csehszlovákia /TCH/	12	2,320	0,17	1,324	0,09	vál.	
25,53±2,9	Magyarország /HUN_{72}/	12	2,204	0,06	1,267	0,05	vál.	
26,27±2,9	KNDK /PRK/	11	2,552	0,17	1,497	0,12	vál.	
27,03±4,1	Szovjetunió /URS/	12	2,322	0,14	1,334	0,08	vál.	

A Kaup- és Rohrer-indexek

12. táblázat

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
10	11	26,3	8,0	ORV	[17]	9	35,2	2,8	ORV	[17]
11	56	30,0	8,7			46	35,9	6,2		
12	124	35,8	10,3			53	41,7	6,7		
13	229	41,5	8,1			114	44,1	6,8		
14	274	45,1	6,2			169	50,8	7,8		
15	198	46,5	7,0			135	55,8	7,0		
16	132	47,4	5,9			118	58,6	7,0		
17	69	48,3	5,9			56	58,3	6,8		
18	14	47,1	5,3			33	56,8	6,5		
18	19	57,3	5,0	magy. vál.	[10]					

Orientáló értékek az ABALAKOV-tesztben /cm/

13. táblázat

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
10	11	30,6	4,5	ORV	[17]	9	35,4	4,1	ORV	[17]
11	56	31,7	4,9			46	33,8	4,5		
12	124	35,8	6,7			53	38,5	8,6		
13	229	40,6	6,1			114	41,5	7,1		
14	274	42,9	6,0			169	48,9	8,0		
15	198	44,0	6,2			135	53,2	7,5		
16	132	45,9	6,0			118	55,7	6,8		
17	69	46,4	5,3			56	57,5	6,3		
18	14	45,9	5,6			33	57,8	6,3		

Orientáló értékek a SARGENT-tesztben /cm/

14. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK ♀									
	Páros lábról					Egy lábról				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
10-11	13	231,0	10,6	kezdő röpl.	[3]	13	222,8	9,0	kezd. röpl.	[3]
12-13	13	235,2	12,9			13	228,1	10,0		

Érintőugrás helyből /cm/

15. táblázat

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
11	3	243,0	11,8	ORV	[18]	2	226,5	16,3	ORV	[18]
12	22	249,1	10,6			7	251,3	14,6		
13	64	254,6	10,5			24	267,5	14,5		
14	45	260,6	7,9			31	275,0	12,6		
15	25	261,7	10,9			21	290,6	13,8		
16	5	264,4	7,3			8	285,9	30,9		

Érintőmagasság lendületszerzéssel /cm/

16. táblázat

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
11	3	182,3	19,9	ORV	[18]	2	181,5	12,0	ORV	[18]
12	22	189,3	13,7			7	190,6	9,1		
13	64	193,9	15,6			24	199,4	40,6		
14	45	197,0	14,6			31	211,5	18,2		
15	25	203,0	12,1			21	231,8	18,4		
16	5	183,0	9,3			8	229,3	20,0		

Helyből távolugrás értékei /cm/

17. táblázat

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
11	3	467,0	51,0	ORV	[18]	2	465,0	134,0	ORV	[18]
12	22	497,0	80,0			7	513,0	52,0		
13	64	544,0	78,0			24	643,0	110,0		
14	45	553,0	95,0			31	700,0	115,0		
15	25	597,0	98,0			21	890,0	291,0		
16	5	592,0	65,0			8	841,0	146,0		

A tömöttlabda-dobás előre értékei /cm/

18. táblázat

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
11	3	550,0	157,0	ORV	[18]	2	535,0	78	ORV	[18]
12	22	610,0	100,0			7	673,0	139,0		
13	64	647,0	94,0			24	781,0	133,0		
14	45	689,0	127,0			31	881,0	143,0		
15	25	741,0	106,0			21	1082,0	203,0		
16	5	706,0	117,0			8	1083,0	244,0		

A tömöttlabda-dobás hátra értékei /cm/

19. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀									
	Felülésszám 30 s alatt /db/					Felülésszám 60 s alatt /db/				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
10-11	13	20,85	3,19	kezdő röpl.	[3]	13	38,54	6,40	kezdő röpl.	[3]
12-13	13	24,00	3,72			13	44,08	5,38		

Hanyattfekvésből felülés /kéz a tarkón/ időre /db/1 s/

20. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀					
	N	$\bar{x}$	s	v%	Minta	Szerző
10-11	13	35,28	3,67	14,8	kezdő röplabdázók	[3]
12-13	13	38,13	5,19	13,6		

Sorozatugrások /n=30/ értékei /cm/

21. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
10-11	13	2,96	0,15	kezdő röplabdázók	[3]
12-13	13	2,92	0,23		

15 m-es futás állórajttal időeredményei /s/

22. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
10-11	13	5,43	0,29	kezdő röplabdázók	[3]
12-13	13	5,38	0,28		

30 m-es futás állórajttal /s/

23. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
10-11	13	9,74	0,56	kezdő röplabdázók	[3]
12-13	13	9,60	0,33		

30 m-es /9+3+6+3+9/ futás irányváltoztatással /s/

24. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
10-11	13	12,28	0,70	kezdő röplabdázók	[3]
12-13	13	12,10	1,12		

"Cikk-cakk" futás /10x/ időeredménye

25. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12-13	25	22,3	1,6	ifj. röplabd.	[10]
14	25	21,5	1,5		
15	23	21,1	1,4		
16	29	21,5	1,6		
17	14	21,2	1,5		
18	6	20,9	0,9		
18	19	18,9	1,3	magyar válog.	[10]

"Cikk-cakk" futás /20 x/ időeredménye

26. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
10-11	13	15,23	1,60	kezdő röplabdázók	[3]
12-13	13	13,26	1,03		
12-13	25	17,90	1,50	ifj. röplabdázók	[10]
14	25	17,60	1,20		
15	25	17,10	1,40		
16	29	17,10	1,50		
17	14	16,90	1,50		
18	6	16,80	1,40		
18	19	13,70	0,90	magyar válog.	[10]

A sáncgyakorlat időértékei /s/

27. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12-13	25	23,10	1,10	ifj. röplabdázók	[10]
14	25	22,40	1,20		
15	23	22,20	1,50		
16	29	22,80	1,50		
17	14	22,40	1,70		
18	6	22,50	0,90		
18	19	20,60	0,80	magyar válog.	[10]

"Oldalérintések mozgásból" próba időértékei /s/

28. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12-13	25	24,00	1,20	ifj. röplabd.	[10]
14	25	24,10	1,00		
15	23	23,40	1,20		
16	29	23,80	1,30		
17	14	23,40	1,10		
18	6	23,50	0,50		
18	19	21,90	1,00	magyar vál.	[10]

Labdaérintések előre-hátra mozgásból-próba értékei /s/

29. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12-13	25	31,0	1,8	ifj. röplabd.	[10]
14	25	30,5	1,8		
15	23	29,6	2,0		
16	29	29,7	2,3		
17	14	30,5	2,3		
18	6	29,9	2,4		
18	19	27,5	2,0	magyar válog.	[10]

A "leütések gyorsasága" próba időértékei /s/

30. táblázat

Életkor / év /	LEÁNYOK - NŐK ♀					FIÚK - FÉRFIAK ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
11	3	2283,7	210,2	ORV	[18]	4	2214,7	318,7	ORV	[19]
12	34	2240,8	176,1		[19]	16	2454,3	216,2		
13	116	2188,9	186,4			76	2441,6	271,8		
14	118	2203,8	221,1			86	2531,9	280,7		
15	40	2190,6	232,1			40	2644,7	282,6		
16	13	2207,2	207,0			8	2703,0	224,2		[18]
17	3	2026,7	201,2			9	2690,4	235,2		[19]

Cooper-teszt értékei /m/

31. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀					
	N	$\bar{x}$	s	v%	Minta	Szerző
10-13	26	7,18	0,44	6,12	kezdő röplabd.	[3]

10x30 m zsámolykerüléssel-próba értéke /s/

32. táblázat

Életkor /év/	Leányok - Nők ♀					Fiúk - Férfiak ♂				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
10	11	22,6	11,5	ORV	[2]	9	25,6	3,0	ORV	[2]
11	56	25,8	8,1			46	23,2	3,0		
12	124	30,4	6,0			53	21,4	8,8		
13	229	31,5	5,0			114	25,5	7,5		
14	274	32,6	5,6			169	27,7	7,8		
15	198	33,5	6,1			135	28,0	6,6		
16	132	34,4	5,3			118	28,0	6,3		
17	69	33,6	6,4			56	26,8	6,9		
18	14	30,8	8,9			33	25,9	7,4		

A "törzshajlitás előre"-próba értékei /cm/

33. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
19-20	23	3,00	1,68	TF hallgatónők	[20]

Nyitás /felső egyenes/ közelről az 1/2 térfélrészre váltakozva pontérték - átlaga

34. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀						
	N	10 átlós ny-ból		10 vonal ny-ból		Minta	Szerző
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
110-11	13	72,9	17,7	73,0	17,9	kezdő röplabd.	[3] (átszámítva)
12-13	13	71,3	22,7	60,0	17,8		

Nyitás /felső egyenes/ közelről az 1/2-térfélre 10-10 kisérletből (%)

35. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀								
	N	"A" /"vonal"/		"B" /"átlő"/		"C" /"támadó"/		Minta	Szerző
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
11-12	9	3,0	1,7	3,7	0,7	2,7	0,9	kezdő röpl.	[9] (átszámítva)
13	8	4,5	1,2	3,0	1,9	2,6	1,5		

Nyitások /felső egyenes/ közelről 3 célra /db/

36. táblázat

	LEÁNYOK - NŐK ♀										
	N	"A" /"von."/		"B"/átl."/		"C"/"tám."/		/össz./		Minta	Szerző
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
11-12	9	3,0	1,7	3,7	0,7	2,7	0,9	2;8	1,7	kezdő röpl.	[9] (átszámítva)
13	8	4;5	1,2	3,0	1,9	2,6	1,5	4,1	2,2		

Nyitások /felső egyenes/ közelről 3 célra /db/

37. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
12-12,5	15	-1,2	1,9	kezdő röplabd.	[21]
13-13,5	26	+0,1	1,8		
14-14,5	10	+0,5			

Kezdő röplabdázók nyitásbiztonsága az életkor alapján

38. táblázat

Versenyk. /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
0-1,5	10	-2,2	2,5	kezdő röplabd.	[21]
1,5-3,0	18	-0,5	1,6		
3	23	+0,6	0,8		

Kezdő röplabdázók nyitásbiztonsága a versenykor alapján

39. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
11-12	9	28,9	3,3	kezdő röplabd.	[9] (átszámítva)
13	8	29,9	0,3		

Labdatovábbítás /30x/ alkarérintéssel a fej fölé /db/

40. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
11-12	9	5,33	2,00	kezdő röplabd.	[9] (átszámítva)
13	8	7,25	1,39		

Földre pattintott labda /10x/ továbbítása alkarérintéssel célba /db/

41. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
11-12	9	6,56	2,40	kezdő röplabd.	[9] (átszámítva)
13	8	6,63	2,00		

Oldalról dobott labda /10x/ továbbítása alkarérintéssel célba /db/

42. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
11-12	9	22,2	9,5	kezdő röplabd.	[9] (átszámítva)
13	8	17,2	10,5		

Kosárérintések /30x/ sorozatban fali célra /db/

43. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
11-12	9	8,9	0,6	kezdő röplabd.	[9] (átszámítva)
13	8	9,4	0,7		

Kosárérintések /10x/ kosárgyűrűbe /db/

44. táblázat

	LEÁNYOK - NŐK ♀				
	N	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
11-12	9	1,7	1,7	kezdő röplabd.	[9] (átszámítva)
13	8	2,4	1,4		

Feladásból kosárérintéses labdatovábbítás célra /db/

45. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK						
	N	"vonal"		"átlós"		Minta	Szerző
		$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s		
10-11	13	5,55	2,55	5,92	3,10	kezdők	[3]

Feladásból /20x/ kosárérintéssel végzett váltogatott labdatovábbitások célfelületekre /db/

46. táblázat

Életkor /év/	LEÁNYOK - NŐK					
	N	Feladat	$\bar{x}$	s	Minta	Szerző
19-20	23	dobás	5,83	0,49	TF hallgatók	[10]
		fogadás	4,00	1,38		
		feladás	4,87	1,14		
		leütés	4,17	0,94		
		összes	18,87	2,53		

Leütések inditása /6x/ dobott labda védéséből /db/

47. táblázat

IRODALOM

1. Bachmann, E. - Bachmann, M.: 1004 Spiel - und Übungsformen im Volleyball. Hoffmann Verlag. Schorndorf.
2. Barabás J.: A kondicionális képességek és a technikai készségek szinvonalának alakulása 10-18 éves fiu és leány röplabdázók mintáin. Testnevelési Főiskola. Bp. 1986. Szakdolgozat.
3. Barabás J.: A kondicionális képességek hatása a célzáspontosságban kifejeződött labdás technika biztonságára. Testnevelési Főiskola. Bp. 1987. Szakdolgozat.
4. Beregszászi Sz.: Javaslat a 10-16 éves röplabdázók technikai tesztjeire és próbáira. Magyar Röplabda Szövetség. Bp. Gépelt kézirat.
5. Beuker, F.: Leistungsprüfung im Freizeit - und Erholungssport. Leipzig. 1976.
6. Eiben O.: A decimális életkorszámitás táblázata. ELTE. Bp. Gépelt kézirat.
7. Farkas Gy.: Antropológiai praktikum II. Szeged. 1973. Gépelt kézirat.
8. Fetz, F. - Kornexl, E. Sportmotorische Tests. Bad Homburg. 1978.
9. Halász N.: Az alapvető technikai elemek elsajátitásának folyamata röplabda mozgásban 11-13 éves leányoknál. Testnevelési Főiskola. Bp. 1986. Szakdolgozat.
10. Kotsis A.-né: A női röplabdázók edzésfelkészitésének elméleti és gyakorlati kérdései. Testnevelési Főiskola. Bp. 1984. Testnevelésdoktori értekezés.
11. Mészáros J. /szerk./: Sportantropológia. Testnevelési Főiskola. Bp.
12. Nádori L. - Derzsy B. - Fábián Gy. - Ozsváth K. - Rigler E. - Zsidegh M.: Sportképességek mérése. Sport. Bp. 1984.
13. Nádori L.: Edzéselmélet és módszertan. Testnevelési Főiskola. Bp. 1985.
14. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1986.
15. Rigler E. - Farmosi I. - Kiss L.- Kotsis A.-né: Röplabdázó nők testalkati és motoros vizsgálata. /A sport és testnevelés időszerü kérdései. 1978. 18. 71-98./
16. Rigler E. - Eiben O. - Kotsis A.-né: Testalkati és fizikai képességvizsgálatok a magyar női röplabda válogatott olimpiai felkészitésében. /Tanulmányok a TFKI kutatásaiból /1977-1978./ 1979. 67-92./
17. Rigler E.- Barabás J.: A dinamikus erőkifejtés alakulása ifjusági röplabdázók ugró- és dobóteljesitményében. /A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 2. 71-90./

18. Rigler E. - Barabás J.: Egyéves felkészülés hatása az ifjusági röplabdázók kondicionális képességeinek alakulására. /A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 3. 87-113./

19. Rigler E.: Labdajátékosok ORV felmérésének néhány tapasztalata. Gépelt kézirat.

20. ...: A Testnevelési Főiskola hallgatóinak évközi felmérő eredménye. Gépelt kézirat.

21. Vas E.: A cselekvési biztonság jellemzése kezdő röplabdázók mozgásában a nyitás példáján. Testnevelési Főiskola Tudományos Diákköri Pályázata. Bp. 1989. Gépelt kézirat.

22. Vihar L.: ORV felmérések. A Magyar Röplabda Szövetség által kiadott kézirat.

RIGLER, Endre

Observant methods of the volleyball players

The author has taken on, to collect the observant methods concerning the players' condition and ball-handling security in the popular ball-game, in the volley-ball. Although the work can be continously completed, this test-collection is able - in its present form - to give useful general knowledge about physical charachters of the volley-ball players, and about the tests used for measuring of the power, speedness and staying power which represents the physical condition. The test for determination of the articular mobility is also made known. Also the observations for ball-handling security is published by the author, so is to be read about the tests for technical security of the opening, of the forearm-touch, of the net-touch (extremely the hand-up), and of the strike-down.
Describing the measuring methods, the using sphere of the test, the means-demand, the kind of execution and valuation is demonstrated, too. The work is made complete by 16 pictures and by 47 tables containing the orientation-values.

РИГЛЕР, Эндре

Измерительные способы волейболистов

Автор взялся за работу,собрать измерительные способы касающихся кондиции игроков и безопасности техники мяча в таком популярном виде спортивных игр, как волейбол. Хотя работу можно постоянно разбавлять,этот сборник тестов и в данной форме даёт полезные сведения для обзора тестов,измеряющих характерности сложения тела волейболистов, их силы, быстроты и выносливости для выражения кондиции.

Можем узнать и о пробе используемых для определения подвижности суставов.

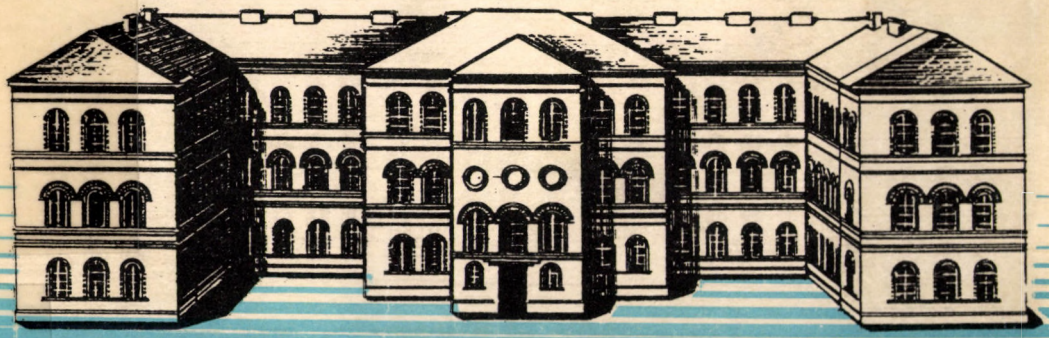
Автор публикует и измерения касающихся уверенности мяча, так и пробы измерения уверенности техники подачи, открытия и нападающих ударов, иразной техники их выполнения.

Во время характеристики измерительных способов можем узнать и о методе исполнения и оценки проб,и также об области их использования. К работе подаётся I6 картин и 47 таблиц содержащие ориентирующих величин.



TF
1925

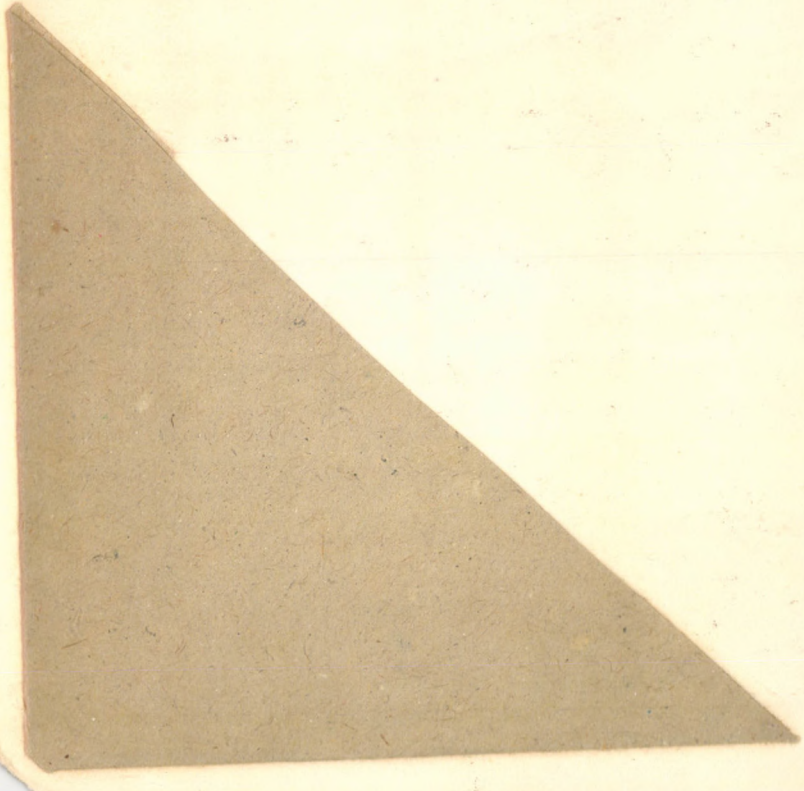
a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei



Budapest
1990/3

TF könyvtára Bp.
80
1991. II. 28.
577 8.744

2009 - 1.



2009

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

10036898
TF Könyvtár

Budapest
1990/3

A szerkesztőbizottság tagjai:

DUBECZ József, dr. GOMBOCZ János, KRASOVEC Ferenc,
dr. KUDAR Katalin, dr. MILTÉNYI Márta, NAGYNÉ dr. KOVÁCS Ildikó
dr. OROSZ Pál, PÉNZES Margit, SCHULEK Ágoston, SZÉCSÉNYINÉ
dr. FEKETE Irén

A szerkesztőbizottság elnöke:
FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Gyöngyi

Szerkesztő:
dr. MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:
dr. RADNÓTI Róbert

Szerkesztőség: 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői: 8.744

Dr. ARDAY László egyetemi docens, dr. ÁRKY Nándor főorvos (OTSI), BALÁZS Lajosné egyetemi tanársegéd (Pécs), BEAMISH, Rob szociológus (Kanada), dr. BURKA Endre ny.testnevelő tanár, dr. EIBEN Ottó egyetemi tanár (ELTE TTK), FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Gyöngyi egyetemi tanár, dr. KARÁCSONY István egyetemi docens, dr. KERESZTESI Katalin tudományos főmunkatárs, dr. LÁNGFY György főorvos (OTSI), MACHALIKNÉ dr. HLAVÁCS Irén egyetemi adjunktus, dr. NAGY György egyetemi tanár, PALM, Jürgen Szabadidő Központ igazgató (Németország), dr. PÁPP Gábor egyetemi adjunktus (Pécs), SABIR ALI, Ramzia kandidátus (Irak), SZABÓ Lajos osztályvezető, dr. SZÉCSÉNYI József egyetemi tanár, SZÉLES József egyetemi hallgató.

A fedéllapot MOLNÁR Ottó tervezte.
ISSN 0866 - 2401

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei előfizethetők a szerkesztőség címén, ahol egyes korábban megjelent számok is megvásárolhatók.

Kiadja a Magyar Testnevelési Egyetem, 1123 Budapest,
Alkotás u.44.

A kiadásért felel a Magyar Testnevelési Egyetem rektora.
Készült a Magyar Testnevelési Egyetem sokszorosítójában.
Terjedelem: 16,92 A/5 ív. Példányszám: 500.

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

TARTALOM

PALM, Jürgen: Sport mindenkinek - úton az utópiától a valóságig 11

BEAMISH, Rob: A sportszociológia fejlődése Kanadában 27

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi:Szabadidősport Magyarországon a nyolcvanas években társadalmi-gazdasági nézőpontból 41

BURKA Endre: Játék, sport és kommunikáció 65

BALÁZS Lajosné - PAPP Gábor: Az általános iskolai diák sportkörök munkájának elemzése, egy tényfeltáró vizsgálat tükrében 77

LÁNGFY György - ÁRKY Nándor: Az izomműködés egyensúly-zavarának jelentősége sportsérüléseknél 91

SZÉLES József - SZÉCSÉNYI József: A távolugrásnál működő fő izmok jellemzőinek vizsgálata 101

Műhely-Tájékoztatás

EIBEN Ottó: Szekuláris növekedésváltozások Magyarországon (Doktori értekezés tézisei) 135

SABIR ALI Ramzia: Egyetemi hallgatók összehasonlító bioszociális vizsgálata (Kandidátusi értekezés tézisei) 147

MACHALIKNÉ HLAVÁCS Irén: Az izmok működésének fajtái, egyszerű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása során 155

NAGY GYÖRGY: A diplomadolgozatok témaválasztásának problémái 167

ARDAY László: A rehabilitálás kezdete a Magyar Testnevelési Egyetemen 171

Beszámolók

KERESZTESI Katalin: Az iskolai testneveléstől az élsportig. Útijelentés az amerikai tanulmányútról: (1989. július-december) 179

KARÁCSONY István: Kanadai regionális tornaedzői konferencia (Torontó, 1989. december 17-20.) 189

Melléklet

SZABÓ Lajos: A Magyar Testnevelési Egyetem oktatóinak és kutatóinak publikációi, 1989.

CONTENTS

PALM, Jürgen: Sport For All-Utopia to Reality 11

BEAMISH, Rob: Development of Sport Sociology in Canada 27

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Leisure Sport in the 80's from Social-Economic Point of View 41

BURKA, Endre: Game, Sport and Communication 65

BALÁZS, Lajosné - PAPP, Gábor: The Analyses of - School Student Sport Circle' s Activity from Fact-Analysing Point of View 77

LÁNGFY, György - ÁRKY, Nándor: The Significance of Imbalance-Disorder of Muscle Work at Sport Injuries 91

SZÉLES, József - SZÉCSÉNYI, József: The Analysis of Characteristics of Main Muscles Working at Long-Jump..... 101

Information

EIBEN, Ottó: Increase Alteration (Thesis of Doctoral Dissertation) 135

SABIR ALI, Ramzia: Comparative Biosociological Analyses Among University Students (Thesis of Candidate Dissertation) 147

MACHALIKNÉ HLAVÁCS, Irén: Types of Muscle Work at Simple Gymnastic Exercises 155

NAGY, György: Problems of Subjects Choice of Diploma Works... 167

ARDAY, László: The Beginning of Rehabilitation at the Hungarian University of Physical Education 171

Reports

KERESZTESI, Katalin: From School Physical Education to Head Sport. Travel Report of an American Study Tour (July-December, 1989.) 179

KARÁCSONY, István: Gymnastic Coach Clinic in Canada (Toronto, 17-20. December, 1989) 189

Supplement

SZABÓ, Lajos: The Bibliography of Publications Made by the Education and Research Staff of the Hungarian University of Physical Education, 1989.

INHALT

PALM, Jürgen: "Sport für Alle" - auf dem Weg von der Utopie bis zur Wirklichkeit 11

BEAMISH, Rob: Die Entwicklung der Sportsoziologie in Kanada..... 27

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Freizeitsport in Ungarn in den 80-er Jahren vom gesellschaftlich-Wirtschaftlichen Gesichtspunkt aus 41

BURKA, Endre: Spiel, Sport und Kommunikation 65

BALÁZS, Lajosné - PAPP, Gábor: Analyse der Arbeit der Schülersportvereine in der Grundschule im Spiegel einer faktenaufschliessenden Untersuchung 77

LÁNGFY, György - ÁRKY, Nándor: Die Bedeutung der Gleischgewichtsstörung von Muskeltaetigkeit bei Sportverletzungen 91

SZÉLES, József - SZÉCSÉNYI, József: Die Untersuchung der Kennzeichen der wichtigsten Muskeln beim Weitsprung 101

Informationen

EIBEN, Ottó: Sekulaere Höhenveraenderungen in Ungarn (Thesen der Doktorarbeit) 135

SABIR ALI, Ramzia: Vergleichende biosoziologische Untersuchung der Studenten (Thesen der Kandidaten-arbeit) 147

MACHALIKNÉ HLAVÁCS, Irén: Arten der Muskeltaetigkeit waehrend der Durchführung einfacher gymnastischer übungen 155

NAGY, György: Problemen der Themenauswahl für die Diplomarbeit 167

ARDAY, László: Anfang der Rehabilitation an der Ungarischen Universitaet für Körperkultur 171

Berichte

KERESZTESI, Katalin: Von der Körperkultur in der Schule bis zum Spitzensport. Reisebericht über die Studien-reise in Amerika (Juli-Dezember, 1989).....179

KARÁCSONY, István: Regionale Trainerkonferenz für Turnen in Kanada (Toronto, 17-20. Dezember, 1989) 189

Beilage

SZABÓ, Lajos: Publikationen der Lehrer und Forscher der Universitaet für Körperkultur, 1989

СОДЕРЖАНИЕ

ПАЛМ, Юрген: "Спорт для всех" - на пути от утопии до действительности.....11

БИМИШ, Роб: Развитие социологии спорта в Канаде.....27

ФЁЛЬДЕШИНЕ САБО Дьёнди: Спорт в свободное время в восьмидесятые годы в Венгрии с общественно-экономической точки зрения.....41

БУРКА Эндре: Игра, спорт и коммуникация.....65

БАЛАЖ Лайошне - ПАПП Габор: Анализ работы школьных спортивных кружков в общей школе, в свете исследования, вскрывающего факты.....77

ЛАНГФИ Дьёрдь - АРКИ Нандор: Значение нарушения равновесия мыщечной деятельности у спортивных поранений....91

СЕЛЕШ Йожеф - СЕЧЕНИ Йожеф: Исследование характерных черт главных мускулов, участвующих в прыжке в длину101

ИНФОРМАЦИЯ

ЭЙБЕН Отто: Секулярные изменения роста в Венгрии /тезисы докторской диссертации/.....135

ШАБИР АЛИ, Рамзиа: Сравнительное биосоциальное исследование студентов /тезисы кандидатской работы/.....147

МАХАЛИКНЕ ХЛАВАЧ Ирен: Виды деятельности мускулов при выполнении простых гимнастических упражнений.....155

НАДЬ Дьёрдь: Проблемы выбора темы для дипломной работы....167

АРДАИ Ласло: Начало реабилитации в Венгерском Университете физической культуры.....171

ОТЧЁТЫ

КЕРЕСТЕШИ Каталин: От школьного физического воспитания до спорта высших достижений. Отчёт о научной командировке в Америке /июль-декабрь 1989.г./.....179

КАРАЧОНЬ Иштван: Региональная конференция тренеров по гимнастике в Канаде /Торонто, 17-20. дек.1989/.....189

ПРИЛОЖЕНИЕ

САБО Лайош: Публикации преподавателей и исследователей Университета физической культуры,1989.г.

81

PALM, Jürgen

SPORT MINDENKINEK - ÚTON AZ UTÓPIÁTÓL A VALÓSÁGIG

1. Bevezetés

Távol az érdeklődés homlokterében álló teljesítménysport színterétől, és ugyancsak távol a sporttudományok központi problémáitól, létrejött a modern sport történetének egyik legerősebb mozgalma, a Sport mindenkinek-mozgalom.

Egy meglehetősen új jelenségről van szó, amely nem régibb egy negyedszázadnál, és amelyet csupán mostanában fedeztek fel, és ismertek el igazán (például az Európai Sport Konferencián és a Nemzetközi Olimpiai Akadémián). Ezt a jelenséget modern utópiának minősítették, és úgy itélték meg, hogy dinamikus változásokat hozott létre mind a részvevők számát, mind programjait illetően. Az erősen iparosodott országokban a részvételi arányok a sportban hihetetlenül megnőttek az elmúlt évtizedben. A kutatások eredményei szerint a fejlett államok népességének több mint 50 %-a sportol. Sőt, még a fejlődő és az elmaradott országokban is megfigyelhető egy szerény, de határozott növekedés; több mint 15 %-os részvételi arányt jegyeztek fel. Számos sportágat és testedzési formát ölel fel, jóval többet, mint amennyit a hivatalosan elismert olimpiai sportágak között nyilvántartanak.

Tanulmányunkban ennek a viszonylag új sportmozgalomnak elméleti és gyakorlati kérdéseivel foglalkozunk. Elemezzük a Sport mindenkinek-mozgalom elméleti alapjait, bemutatjuk a mozgalomnak a világban elfoglalt helyét, és ezen belül külön fejezetben részletesen ismertetjük a Sport mindenkinek-mozgalom kialakulását, fejlődését, struktúráját és működését a Német Szövetségi Köztársaságban. Dolgozatunk befejező részében olyan gyakorlati javaslatokat fogalmazunk meg, amelyek segítségével hatékonyabbá tehető a munka ezen a területen.

2. A Sport mindenkinek-mozgalom elméleti alapjai

E munka fő feltevése, hogy a Sport mindenkinek-mozgalom egy eszme fokozatos megvalósításának a folyamata.

Annak a célnak az elérése, hogy mindenki sportoljon, csak egy végtelen időtartalmú folyamatként fogható fel. A résztvevők száma sokáig és meghatározatlan arányban növekszik, anélkül, hogy egy végső időpontot adhatnánk meg, vagy hogy azt a befejező időpontot kiszámítsuk, amikor a célt elérjük. (Itt figyelembe kell vennünk azt is, hogy a népesség lélekszáma folyamatosan változik, és újabb és újabb generációk váltják fel a régieket.)

A Sport mindenkinek-kifejezés, minthogy utópia, egy elképzelt jövőbe vezető eszme leírása, s mint ilyen, elkerülhetetlenül tartalmaz bizonyos irreális mozzanatokat. Ezek kétféleképpen értelmezhetők. Egyrészt felfogható a Sport mindenkinek koncepció úgy, hogy a mindenki elnevezés a jogra vonatkozik. Olyan jogra, amellyel minden emberi lény természettől fogva rendelkezik, és amellyel élni is akar. Ebben az esetben e jog százszázalékos érvényesítése lehetetlen, miután a valóságos feltételek korlátozottak. Más részt megközelíthető a Sport mindenkinek eszméje úgy is, mint egy olyan terv, amely minden emberi lény gondolkodásmódjának és viselkedésének megváltoztatására irányul, nevezetesen arra, hogy mindenki bekapcsolódjék a sportba. Ez az álláspont azért valószínűtlen, mert nem veszi figyelembe, hogy az ember szabad akarattal rendelkezik. Sőt ebből a szempontból nem is kívánatos cél "mindenki" bevonása a testedzésbe.

Másfelől emberbaráti nézőpontból egy "szelíd" abszolutizmus a "mindenkinek" elvet illetően nemcsak elfogadható, hanem hasznos is. A hagyományos sport nem kielégítő állapota ugyanis lelepleződik egy egyszerű szemantikai kijelentés útján: A sport mindeddig csak néhányak ügye volt, és nem mindenkié.

A Sport mindenkinek az egyes emberrel kezdődik. Az egyénre kell figyelmünket fordítanunk, amikor a "mindenki"-re gondolunk. Gondolnunk kell az egyén sportolásának kezdeti szakaszára, amikor az egész életében jelenlevő, életre szóló sportra törekszünk.

A kezdő sportoló, s sportolást elkezdő egyén az, aki megérdemli figyelmünket. Kiváltképpen, ha felnőtt ember, aki olyan életkorban van, amely sok szempontból ismeretlen számára. Nemcsak fizikai léte, de gondolkodásmódja és társadalmi pozíciója is olyan körülményekkel szembesül, amelyekre nincs felkészülve.

Ami ezt még jobban megnehezíti, az az, hogy az idegenszerűség különösen erősen hat a következő két dimenzió miatt: A sportot kezdő nemcsak másoknak idegen és mások idegenek számára; a sportot kezdő - lévén abban a helyzetben, hogy új és új szerepeket tanul - önmagának is idegen.

Itt kettős konfliktus jelentkezik. Az első: Az ember új sportbeli tapasztalata szembekerül önértékelésével, önbecsülésével, annak következtében, hogy a sportolni kezdő ismeretlen körülményekkel találkozik. A második: annak az eredménye, hogy új tevékenysége folytán a sportoló más emberekkel, eltérő formákkal, értékekkel, kívánalmakkal találkozik.

Egy második megközelítésben a szándék és a tapasztalat közötti kapcsolatot az egyén és a sportrendszer közti konfliktusként vizsgáljuk. Ez a külső rendszerrel való konfliktus.

Miután megvizsgáltuk a részvétel egyik akadályát, nevezetesen az egyén és a sport közötti konfliktusrendszert, foglalkoznunk kell egy másik akadállyal is. Ez pedig az ellentétes megközelítés: a meglévő sportrendszer viszonya az újonnan érkezőhöz. A sportszervezetnek résztvevőkre van szüksége, de olyanokat akar, akik megfelelnek a hagyományos szisztémának: fiatalokat, tehetségeseket, akik anyagilag megengedhetik maguknak, hogy sportoljanak, és van idejük is a rendszeres testmozgásra.

A Sport mindenkinek-mozgalom résztvevői azonban rendszerint nem felelnek meg ezeknek a követelményeknek, és itt jelentkezik a következő konfliktus.

Az a sportrendszer, amely gyakorlatilag a világ minden országában működik, nem azért jött létre, hogy megoldja a Sport mindenkinek problémáit. Éppen ellenkezőleg, egy teljesen ellentétes feladat megoldására alkották meg, arra, hogy biztosítsa a szükséges szervezeti keretet a jobbak és a legjobbak sportjának. A hagyományos sportszervezet saját belső logikájából adódóan egy kisebbségi rendszer. Először is tisztában kell lennünk azzal a következménnyel, hogy a hagyományos sportrendszer célja egy hierarchikus struktúra működtetésé. A hagyományos sportstruktúrát ideális változatban egyosztályú rendszerként jellemezhetjük.

A rendszer jövőorientált és e tekintetben megpróbál kirekeszteni minden zavaró hatást. Ezért mondhatjuk, hogy ez egyirányú rendszer, attól a naptól kezdve, hogy a sport célját meghatározzák, a célt igazoló verseny napjáig.

Az így meghatározott sportszervezetnek meg kell próbálnia kiválasztani a tehetségesebb alanyokat a legmegfelelőbb korban. Ez sportáganként különböző, de a gyermek-ifjúkorra esik. Ezt tehát "egybejáratú" rendszerként kell meghatározni.

Végül tudatában kell lennünk a nyilvánosság következményeivel a sportban a média érdeklődésével és a közvéleménnyel. Az átlagember valódi helyzete és az eképpen ábrázolt sport közötti távolság óriási és komoly akadálya az egyén sporttal való azoosulásának. Meghatározhatjuk a rendszert, mint egyoldalú média-rendszert is.

Mindezek után kijelenthetjük, hogy az újonnan érkező viszonyát a sporthoz a zavarok komplexuma jellemzi. Így az újonnan érkező a sportszervezetben technikai zavar, minthogy nem képes eleget tenni a sport ügyességi követelményeinek. Többé-kevésbé zavar a csoportban is, mivel még nem képes alkalmazkodni a csoport normáihoz és kívánalmaihoz. Minthogy az újonnan érkezőnek is szüksége van sportlétesítményekre, sportszerekre stb., a sportolás közgazdasági szempontból is zavaró tényező. Nem emeli a csoport nyilvánosan elismert hírnevét, tehát "elismerési zavarokat" okoz.

Nézetünk és tapasztalatunk szerint a változást részben a rendszeren kívül kell elkezdeni, de úgy, hogy az kapcsolatban legyen a rendszerrel.

Ezt az "archimedeszi fordulópontot", a sport iránt elkötelezett, a humán tudományokkal foglalkozó csoport képviselheti, amely magához ragadja a kezdeményezést azáltal, hogy megfogalmazza a sport társadalomban játszott új szerepét és hangsúlyozza a sportrendszer felelősségét a társadalom egészének életéért.

A tudomány elképzelései és felfedezései így általános jelentőségű eredménnyé válnak. A tudósok közvetítőként szolgálnak a nyilvánossághoz, amikor felelősségteljes álláspontokat dolgoznak ki, felvállalják a felelősséget, kimondják véleményüket, és amikor közérthető formában közlik kutatási eredményeiket és azok alkalmazási lehetőségeit a társadalmi gyakorlatban.

Amikor a Német Sportszövetséget (Deutscher Sportbund) 1950-ben megalapították, nemcsak a sportegyesületek képviselői, hanem az egyetemek képviselői, az egyházak, a munkásmozgalom stb. is szerepet játszottak az egyesített sportszervezet létrehozásában.

Visszatérve az ötlethez, hogy találjunk egy "archimedeszi fordulópont"-ot a rendszer megváltoztatására, úgy gondoljuk, hogy a kulcs a nyugatnémet megoldás lehet.

Egy tudományosan irányított intézmény, a Sporttanács volt, amely kezdeményezte egy újabb sportmodell kialakításának folyamatait. A Sporttanács egyszerre volt kívül és belül a sportstruktúrán, és ugyanakkor elég jól összekapcsolódott vele.

Az előkészítő munkák a Sporttanácsban 1957 és 1959 között folytak, és 1959-ben a DSB Évi Közgyűlésén a Sport második útja elfogadásához vezettek. A Második út volt a későbbi Trimm Kampány (1970-től) előfutára.

Az elméleti megfontolások, melyek a tervek alapgondolatait, ütemtervét és megvalósítását meghatározták, a következő tételekben foglalhatók össze:

1. A Sport mindenkinek-mozgalomnak szerepe van a civilizációs változásokban.
2. A Sport mindenkinek tevékenységében és gazdaságilag független.
3. A Sport mindenkinek interkulturális folyamatot eredményez.
4. A Sport mindenkinek a sport megértésének szóbeli és vizuális változásán alapszik.
5. A Sport mindenkinek új utakat igényel a sportszocializációban.
6. A Sport mindenkinek különböző szintű teljesítménybeli követelményeket igényel.

A fenti elméleti kiindulópontok alapján sajátos stratégiákat lehet kidolgozni a Sport mindenkinek koncepció megvalósítására:

1. Egy ellenintézkedés stratégiája.
2. A költségvetés szerinti tervkészítés stratégiája.
3. A kulturális extenzió stratégiája.
4. A szemantikai extenzió stratégiája.
5. Az elidegenedésellenesség stratégiája.

3. A Sport mindenkinek mozgalom a világban elfoglalt helye

A körülmények és célok komplexumára volt szükség ahhoz, hogy új szintre emelkedjék a sportot mindenki számára - ötlet. A tényezők között volt a mozgáshiányos betegségek növekedése, a szabadidő mennyiségének növekedése, a gazdasági fejlődés és a sport ellenintézkedésként való alkalmazása a civilizációs veszélyekkel szemben. Ez volt az a pillanat, amikor a) a sportot nemzeti szempontból szemléltük, b) egy országos intézmény szempontjából, c) széles körű országos nyilvánosságot nyert, d) a nemzeten belül "minden ember"-hez szólt az üzenet, akik felfogják, hogy a Sport mindenkinek mozgalmat mai értelemben teremtették meg.

A norvég Trim Kampánnyal, amely 2 éven keresztül tanulmányozta más európai országok, kiváltképp a nyugat-német A sport második útjának programját, új dimenziók jöttek létre és nagyobb hatékonyságot értek el a tervkészítésben, piackutatásban, az ún. nagyon fontos emberek (VIP) bekapcsolásában, és a szakmai hirdetések hasonló minőségűek lettek, mint a fogyasztói reklámozás.

Norvégiával függ össze a második lépés a Sport mindenkinek-mozgalomban: a tervszerű, rendszeres, nemzetközi együttműködés. 1969-

ben Oslóban megtartották az első Trim-és Fittness-Konferenciát nyolc ország részvételével (Norvégia, Svédország, Nagy-Britannia, Franciaország, Svájc, Ausztria, NSZK, Hollandia).

Ma már a Trim-és Fitness-konferenciák résztvevői között ott vannak minden kontinensről, különböző politikai státuszú és gazdasági szinten lévő országokból. A konferenciák a gyakorlati tapasztalatcsere fórumaként működnek a vezető nemzeti szakemberek számára.

A harmadik lépés a Sport mindenkinek-mozgalom fejlődésében a harmadik világ egyes országainak tervszerű bevonása és azok kellő támogatása volt. Milyen mechanizmusok és struktúrák vannak ezen minőségi és mennyiségi szempontok mögött, hogyan lehet értékelni ezt a meglehetősen hirtelen és rendkívüli emelkedést a részvételben?

1988 decembere és 1989 áprilisa között nemzetközi felmérést végeztünk az Előkészítő Bizottság nevében a XI. Nemzetközi Trim-és Fitness-Konferenciára (június 18. és 23. között tartották a kanadai Torontóban). Egy 23 kérdést tartalmazó kérdőívet küldtünk el 109 ország nemzeti sportintézményeinek képviselőihez.

A Sport mindenkinek-mozgalom elérte a világ létező nemzeteinek több mint a felét. Az 1969-ben (Trim Konferencia, Oslo) részt vevő nyolc ország mára 86-ra gyarapodott (Palm, 1989). Európában, ahol a konferenciák kezdődtek, 26 országban van Sport mindenkinek-kampány.23 részt vevő ország van Ázsiában, 16 Afrikában, 16 Latin-Amerikában, 2 Észak-Amerikában és 3 Óceániában.

1988-ban Szöulban az Olimpiai Tudományos Konferencián Földesiné föltette a kérdést, hogy vajon a rossz gazdasági feltételek a fejlődő és elmaradott országokban nem akadályozzák-e alapvetően a Sport mindenkinek-mozgalom elterjedését. Milyen mértékben függ a részvétel a gazdasági körülményektől? Megpróbáltunk kapcsolatot találni az egy főre eső nemzeti jövedelem és a részvételi arányok között. Összehasonlítottunk 5 "gazdag országot" (USA, Kanada, Japán, NSZK, Svédország) 5 "szegény országgal" (Argentina, Mexikó, Mauritius, Fülöp-szigetek, Laosz).

A 10 ország következő adatait vettük számításba: népességszám (n.sz.), bruttó nemzeti termék (n.t.), egy főre eső bruttó nemzeti termék (n.t./fő), részvételi arány (r.a.).
Az öt "gazdag ország"-ra vonatkozó adatok a következőek:

Ország	n.sz. (fő)	n.t. (fő)	n.t./fő (fő)	r.a.(%)
1. Egyesült Államok	241,6 millió	4436 milliárd	18,361	67
2. Kanada	25,6	495	19,336	56
3. Japán	122,1	2446	20,033	60
4. NSZK	61,2	1074	17,549	63
5. Svédország	8,4	191	22,738	40
	458,9 millió	8642 milliárd	18,832	63,5

Az öt "szegény ország" adatai az alábbiak:

Ország	n.sz. ($)	n.t. ($)	n.t./fő ($)	r.a. (%)
1. Argentína	31,0 millió	75 milliárd	2,410	13,5
2. Mexikó	91,2	149	1,835	12
3. Mauritius	1,1	1,24	1,127	15
4. Fülöp-szigetek	56,0	31,8	558	20
5. Laosz	4,2	6,0	1,622	20
	173,5 millió	263,04 milliárd	1,516	15,1

A vizsgált gazdag országok gazdasági státusza 12,4-szer jobb mint a szegényeké. Ha azonban valaki azt várná, hogy a "gazdag" országok részvételi státusza hasonló mértékben magasabb, akkor csalódna. Valójában a gazdaságilag előnyösebb helyzetben lévő országok részvételi aránya csak 4,2-szer magasabb. Nincs tehát automatikus, egyenes arányú összefüggés a jövedelem és a sportban való részvétel között. Éppen ellenkezőleg, a jó hír, hogy az anyagilag hátrányos helyzetben lévő országokban relatíve magas a részvétel. Szó szerint azt mondhatnánk, hogy a "szegények" többet használnak fel a sportra korlátozott költségvetésükből.

A legelső helyre rangsorolt érték, melyet a Sport mindenkinek -mozgalomnak tulajdonítanak az egészség. Ezt az értéket 52-szer említették a felmérés során. A második helyen a személyes örömöt és a rekreációt találjuk (32). A harmadik helyen álló értéket, részvétel a közösségben (25), a személyes jólét követi negyedikként (24). A sporttevékenység hozzájárulását a "személyiség fejlődéséhez" 14 ország hangsúlyozta. 12 ország a Sport mindenkinek-mozgalmat elsődleges emberi jognak tartotta és ugyancsak 12 ország emelte ki, hogy a sport "hozzájárul a munka hatékonyságához". Tízszer említették a mozgalmat, mint a testkultúra fejlesztésének eszközét. Az országok kisebb része remélte, hogy a mozgalom segíteni fog az élsport fejlesztésében és csak nyolc ország vélte úgy, hogy a Sport mindenkinek-mozgalom hozzájárul a tehetségek felfedezéséhez és a magas szintű teljesítményekhez.

Az óriási gazdasági fejlődésbeli különbségek ellenére, a Sport mindenkinek-mozgalom fejlesztése érdekében használt eszközök meglepően hasonlóak egymáshoz az egész világon.

A nemzetközi reklám és az újságcikkek vezetik a leggyakrabban igénybe vett tömegkommunikációs eszközök listáját. Ami a fejlődő országokat illeti, a televízió még ott is az első helyen van, ami nem lepett meg minket, hisz tévéadások manapság a világ legtöbb térségében vannak, írástudatlanok is nézhetik, és a tévékészülékek sok országban a szegényebb negyedekben is megtalálhatók. A plakátokat 34-szer említették a Sport mindenkinek-mozgalmat népszerűsítő eszközök között, a rádiót pedig 32-szer, a reklámfüzeteket, brosurákat ugyanennyiszer. 19 esetben jelezték viszont, hogy a népszerű folyóiratok hozzájárulnak a sport terjesztéséhez, 15 esetben a Sport mindenkinek-mozgalom híreit rendszeresen közölték és információkat adtak, sőt Sport mindenkinek-magazint is megjelentették.

Az esetek többségében (41) a kormány támogatja az országos Sport mindenkinek-kampányokat. 21 esetben a fő pénzügyi segítség magántársaságoktól jön. 14 ország hozott létre független hirdető apparátust.

Az olyan országok között, melyek 1988/1989-ben 50 %-nál magasabb részvételi arányt jelentettek a Sport mindenkinek-mozgalomban. a következőket találjuk: Ciprus (50 %), Lichtenstein (50 %), Thaiföld (50 %), Svájc (53 %), Hollandia (55 %), Kanada (56 %), Japán (60 %), Finnország (65 %), USA (67 %), NSZK (69 %), Ausztria (70 %).

A 30 % és 50 % közötti részvételt jelentő országok közt a következőket találjuk: Csehszlovákia (30 %), Salvador (30 %), Hongkong (30 %), Olaszország (30 %), Luxemburg (30 %), Tajvan (30 %), Franciaország (35 %), Új-Zéland (35 %), Izland (40 %), Svédország (40 %), Norvégia (41 %), Dánia (45 %), Ausztrália (49 %).

A harmadik kategóriában - ez a 30 % alatti részvételi arány - találjuk a következőket: Mexikó (12 %), Argentína (13,5 %), Mauritius (15 %), Görögország (16 %), Izrael (16 %), Jemen (16 %), Irán (20 %), Korea (20 %), Laosz (20 %), Fülöp-szigetek (20 %), Jugoszlávia (20 %), Tanzánia (20 %), Lengyelország (23 %), Magyarország (25 %), Puerto Rico (25 %), Bulgária (27 %), Szingapúr (28 %).

A 47 ország által jelentett részvételi arányok átlaga 37 %. A szerzőnek úgy tűnik, hogy ez a szám minden bizonnyal túl magas a valósághoz képest.

4. A Sport mindenkinek-mozgalom a Német Szövetségi Köztársaságban

Az az integrált szervezeti megoldás, amely szerint a Sport mindenkinek-mozgalmat egy országos sportszövetség vezesse, miként általában Közép- és Észak-Európában - az elterjedtség arányait figyelembe véve szerte a világban - kivételnek számít. Minőségileg azonban ez a kívánatosabb forma.

Amikor azt az asszimilációs folyamatot írjuk le, melyen a Német Sportszövetség keresztülment a Sport mindenkinek-mozgalom programjainak kidolgozása közben, elkerülhetetlenül mindazokkal az akadályokkal, sőt, ellenfelekkel kell foglalkoznunk, melyeket le kellett győznie. Meg kell értenünk, hogy az ilyen ellenkezés, (mely egy alacsonyabb fokon még ma, 30 év után is létezik) nem véletlenszerű, hanem minden olyan rendszer normális reakciója, mely arra kényszerül, hogy céljainak, bevált mechanizmusainak és jutalmazási rendszerének egy részét megváltoztassa.

A Német Szövetségi Köztársaságban A sport második útja volt az első rendszeres próbálkozás annak érdekében, hogy a mozgáshiányból, az önkifejezés hiányából és a társadalmi orientáció hiányából adódó problémákat a sport segítségével megoldják. Arra törekedtek, hogy nyitottak legyenek, a sportprogramokhoz mindenki hozzáférjen, speciális célcsoportokat közelítettek meg, eltérő teljesítményszintet vártak el az alacsonyabb képességekkel rendelkező résztvevőktől és gondoskodtak arról, hogy az új csoportoknak és tevékenységeknek egy szervezeten belül tiszteletben tartott azonosulása (identitása) alakuljon ki.

Az Arany Terv ötlete hozzájárult a Sport mindenkinek-mozgalomhoz. A Német Szövetségi Köztársaság egyik legsűrűbb sportinfrastruktúra hálózatát adta. Elsőbbséget jelentett a fogyasztók számára a szokásos, főleg iskolákban levő létesített sportpályák, tornaterem, medencék, játszóterek, de hiány volt többfunkciójú sportjátékpályákban, teniszpályákban, kerékpárutakban, és olyan területekben, ahol vízisportokat lehet gyakorolni. Ez a hátrány

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára

azonban igencsak mérsékelt, ha összevetjük azzal a segítséggel, melyet az Arany Terv nyújtott 1959. évi kiáltványa óta (ugyanabban az évben, mint a Második Út) a sportnak a minőség és a mennyiség terén.

1976-ban a sportlétesítmények kínálata a Német Szövetségi Köztársaságban az alábbi volt: (zárójelben az 1960-as kínálat) 33 000 sportpálya (14 700), 21 900 tornaterem (10 400), 2980 fedett medence (435), 3580 szabadtéri medence (2420).

Sürgetővé vált, hogy kielégítsék azt az igényt, amely további önkéntes (társadalmi) sportvezetők iránt jelentkezett. Egy különleges bizottság előkészítése alapján a DSB Szövetségi Gyűlés 1966-ban elfogadott egy vázlatos iránymutatót a gyakorlatvezetők képzésére. 1984-ig 323 091 személy végezte el a tanfolyamot, tette le a vizsgát és kapott hivatalos bizonyítványt. A strukturális alkotók dinamikus összességében a legeredményesebb tényező a Második út serkentő hatásán, az Arany Terven és a gyakorlati vezetők képzésén kívül azonban a Trimm Kampány volt. A Trimm Kampány leírható úgy, mint központi eszköz a sport értékeinek és programjainak közvetítésére az átlag népesség életminőségének emelése érdekében /Pálm, 1988./. A Trimm Kampánytól eredő főbb újítások a következők: a) reklám és piac módszereinek szakmai alkalmazása a sportrészvétel előmozdítására, b) a megfelelő gyakorlati programok kidolgozása. Egy országos sportszövetség szokatlan döntése volt ez az 1969-ben megtett lépés. Ez a sporttámogatás (szülők, kortárscsoportok, iskolák, sportklubok) a sport hagyományos közvetítő rendszerének kiegészítését jelentette egy idegen gyakorlat segítségével: ugyanazokat a fogalmakat, technikákat és eszközöket használt a hirdetések során a sportban, mint a termelésben.

A kampányokat a központi témák szerint szervezték. Kezdetben a témákat évről évre változtatták. 1979-től a kampányok négyéves periódusokkal működtek. Íme a példák:

1970 - 1977: Lauf mal wieder (Fuss újra!),
Schwimm mal wieder (Ússz Újra),
Trimm Dich am Wochenende (Mozogj a hétvégén!),
Ein Schlauer trimmt die Ausdauer (Aki okos, állóképes)
1978 - 1982: Spiel mit (Gyere, Játsszunk!),
1983 - 1986: Trimming 130,
1987 - 1990: Gemeinsam aktiv (Együttesen hatásos).

A Trimm Kampány reklámozásán kívül kifejlődött a megvalósítás második eszköze: ezt a Trimm Programok jelentették. Ezekkel igen színvonalas, élő, vonzó eseményeket ajánlottak az állampolgároknak. Ide tartoznak az alábbiak: az úgynevezett Trimm Spirale, a Trimm Játékok, a Találkozópontok, a Sportfesztiválok és a Trimmfesztiválok.

Az egyik központi kérdés a fizikai képességek javítása, fejlesztése, a másik a kommunikáció lehetőségeinek kiaknázása a sportokban. A két ellenpont leírható úgy, mint "fittség" és "játék".

A Spiel mit Campagne (Gyere, játsszunk kampány) előkészítése 3 évet vett igénybe. A kiinduló hipotézis az volt, hogy a népességben van egy kielégítetlen igény a sportjátékok iránt. Úgy vélték, hogy a sportjátékok terén egy tényleges "market gap" volt, vagyis miután az érdeklődés ellenére üres volt a piac, a kereslet és kínálat között űr tátongott. Az Emnidson Intézet által 1977 október-novemberében készített kutatás megerősítette e feltevés helyességét. Kiderült, hogy kétszer annyi ember vett volna részt

a különböző programokban, ha volna rá lehetősége. Általánosítva a kutatás tapasztalatait, azt mondhatjuk, hogy hat fontos eredménye volt a kutatásnak:

1. Nagy a sportjátékok iránti érdeklődés,
2. A sportjátékok ismerete alacsony fokú,
3. A játékhoz motiváció szükséges,
4. A játékhoz partnerek szükségesek,
5. Még mindig sok a kihasználatlan térség, ahol sportolni lehetne,
6. Igény van a szervezett sportolásra.

A kutatás eredményeire támaszkodva az 1978-81 közötti időszak tervezett kampányára vonatkoztatva kidolgoztak egy olyan programot, amely két területre összpontosított, az egyik a reklámozás, a másik a Sportfesztiválok továbbfejlesztése volt. A sportfesztiválok a rekreációs sportesemények újabb fajtái voltak. Ezeket egyrészt az EMNID-kutatás eredményei, másrészt az Egyesült Államok-beli Új játékok (New Games) mozgalom elvei alapján alakították ki. Az aktív kommunikáció és a szociabilitás területén észlelt tényleges pozitív trendek erősítették meg a Sportfesztiválok sikerét.

A Sportfesztiválokon minden lehetséges modern és ősi sportot, játékot űznek, labdával vagy anélkül, alkalmi csoportokban vagy családban, barátok vagy teljesen idegenek.

Bár a Spiel mit Campaign (Gyere játsszunk mozgalom) ötlete két nézőpontból is igen meggyőző, vagyis mind az oktatás, mind a játékok szociokulturális megújulása felől, mégsem elégíthet ki minden olyan követelményt, amelyet az emberi lény érdekében a Sport mindenkinek-mozgalommal szemben támasztani lehetne. Leggyengébb pontja az, hogy nem biztosítja a gyakorlatok megfelelő hatékonyságát az emberi szervezetre.

Az elkerülendő betegségek gazdasági kihatásai oly nagyok, hogy megelőzésük vagy korlátozásuk gazdasági jólétünk szintentartásának vagy növelésének alapfeltételét jelentik. Költségrobbanás a nemzeti egészségügyben címszó alatt új, szédületesen nagy probléma lépett színre az utóbbi években.

Mindezek figyelembevételével a Trimm Kampányban kidolgoztak egy egészségorientált programot, amelyet később Trimming 130-nak neveztek el.

Az összegyűjtött tudományos adatok közül az "ischaemiás" szívbetegségek megelőzésével kapcsolatos eredmények voltak a legfontosabbak. Hollmann megvizsgálta az állóképességi edzés hatását a perifériális anyagcserére, a kapillárisokra, a szívre, a vérre, a lipid anyagcserére és a hormonokra.

Az öt fő motoros funkció között - koordináció, hajlékonyság, erő, sebesség és állóképesség - főleg az állóképességnek van alapvető megelőző kardiológiai jelentősége.

A Trimming 130 névnek annak érdekében, hogy felkeltse a nagyközönség figyelmét, eleget kellett tennie a következő sajátosságoknak: elég egyszerűnek kellett lennie ahhoz, hogy könnyen ismertté, érthetővé és alkalmazhatóvá váljék. E feltételek mellett a Trimming 130 a következőket jelenti:

1. Kulcsszó minden állóképességi sporthoz és állóképességi sportjátékhoz, mint például futás, kerékpározás, hegymászás, úszás, korcsolyázás, kenuzás, evezés, tánc vagy olyan sportjátékok, mint tenisz, hoki stb.
2. Intenzitási irányadó norma a keringési rendszer teljesítmé-

nyéhez: a javaslat az, hogy a testedzés kb. 130-as percenkénti szívveréssel (30-60 év közöttieknél) alkalmanként legalább 10 percig tartson, hetenként 2-3-szor ismételve, 30-40 percen keresztül.

3. A pulzusszámolás egyszerű gyakorlata egy tevékenységi intervallumban 21, 22, 23, pulzusszámmal 10 másodpercnyi időközben.

4. Felhívás, mely a "Trimming" kifejezés és "130" szám folytán felhívja a figyelmet és könnyen megjegyezhető.

5. Szóbeli és vizuális jelzések közti kapcsolat a tévéprogramokban, plakátokon, brosúrákban, hirdetésekben való alkalmazásra. Ezek a tömegkommunikációs eszközök jelentőssé tették az olyan alapvető emberi igényeket, mint például jó közérzet és saját testi tapasztalat.

6. Lehetőségek kínálása a 130-as teljesítménynorma alkalmazásának megtanulására, mint például a Találkozópontok futásra vagy az Aerobik tanfolyamok.

Milyen messzire jutott a Sport mindenkinek-mozgalom? Tetemesen lecsökkent-e az utópia és a valóság közti szakadék? Befolyásolja-e az olyan sport eszméje, mely szívesen fogadja a kevésbé tehetségeseket, a kevésbé elkötelezetteket, az idősebbeket és a mozgássérülteket is - a sport állásait, struktúráit, egyáltalán saját értelmét?

Wedekind /1989/ szerint a sportban aktívan résztvevők arányának növekedése az alábbi tendenciát mutatja:

Év	Részvételi arány (%)	Forrás
1960	18	EMNID
1965	22	Bausenwein/Hoffmann
1970	21	EMNID
1975	38	Der Spiegel
1977	42	EMNID
1980	46	EMNID
1984	57	Infratest
1985	61	EMNID
1986	67	IFEB
1988	69	EMNID

Milyen mértékben sarkallták vagy fokozták a részvételi arányok ilyen figyelemre méltó növekedését a rendelkezésre álló szabadidős lehetőségek és pénzügyi keretek? A szerző véleménye szerint a növekvő szabadidőnek viszonylag kis hatása volt, minthogy a sporttevékenység rendkívüli növekedésének éveiben a szabadidő nem nőtt ugyanolyan tekintélyes mértékben: 1976-ban évi 3174,2 szabad óra volt, 1986-ban évi 3216 óra. Jóval erősebb hatás tulajdonítható a rendelkezésre álló és a sportra szabadidőben elkölthető pénzösszegnek. Így 1970-ben egy átlagjövedelemmel bíró háztartás 1613 DM-t költött szabadidős kiadásokra (vagyis a jövedelem 10,7 %-át), míg 1985-ben 5574 DM-t költöttek ugyanerre a célra (vagyis a jövedelem 14.2 %-át).

A népesség tartós és széles körében elért haladás a népesség aktivizásásában nem építhet egyedül a tömegkommunikáció meggyőző erejére, szüksége van az ösztönző erők társadalmi alakítására, lehetőségeire és az emberi lét kihívásaira is.

Az egymásra ható információs folyamatok nem elegendőek az egyén számára, ki kell egészíteni, ha lehetséges, intézményekkel és az egymásra ható társadalmi folyamatokkal. Ez teszi a sportklubokat olyan fontossá a Sport mindenkinek-mozgalom fejlesztésében.

Nyugat-Németországban 65 643 sportklub van (1988-as adat). Ezek 69 %-ának kevesebb mint 300 tagja van. További 23,6 %-nak taglétszáma 1000 fő alatt van. A sportklubok 6,4 %-ának a taglétszáma 1000 fő fölötti. A klubok fele (pontosan 50 %-uk) több mint egy sportág űzésére, testedzési formák gyakorlására kínál lehetőséget. A másik fele csak egy sportágra koncentrál. /Fisas, 1986/.

Míg 1960-ban csak 10 000 klub ajánlott egy sportprogramnál többet, addig 1988-ban már 32 000, és míg 1960-ban a tagok 72 %-a vett részt különböző sportversenyeken és csak 28 %-a rekreációs programokban, addig az arány időközben megfordult: ma már 70 %-ban a rekreációs programokat látogatják és 30 %-ban versenyeznek /Palm, 1980/.

A sportszövetségek is változáson mentek keresztül céljaikat és programjaikat illetően. A szövetségek sokkal kevésbé azonosultak a Sport mindenkinek-mozgalommal, mint a klubok. Néhányan még ellen is álltak vagy semmibe vették az ötletet. Sokuknak a Sport mindenkinek-mozgalom a saját céljaiktól való elidegenülést jelentette.

Mindazonáltal 1989-ben a DSB 80 tagszervezetéből 49-nek voltak saját programjaia Sport mindenkinek számára (ez hivatalos döntésekkel, nyilvános előterjesztésekkel és új programajánlatokkal dokumentálható).

A Sport mindenkinek-mozgalom sajátos eredménye a sportszervezeteken kívüli versenyzők megjelenése.

A hetvenes (a síiskolák és teniszközpontok esetében) és a nyolcvanas években (a fitness központok és vízisport iskoláknál.) nagy változás kezdődött. 1980-ban 400 fitness központ működött üzleti vállalkozásként, s csak 8 évbe telt, hogy a DSSV (Deutscher Sportstudio-Verband) szakértői társulata 4000-et számolt /Palm, 1989/.

Az üzleti vállalkozás nem szorítkozik a sportiskolákra és fitness központokra. És ez nem az egyetlen szervezőbázis. A kínálatot biztosító intézmények között találunk például

- utazási irodákat,
- gyógyfürdőket,
- áruházakat,
- sportboltokat,
- postai megrendelésre árurendelést teljesítő cégeket,
- gyógyászati intézeteket.

Az utóbbi 30 évben a sport formáinak választéka olyan mértékben növekedett, hogy joggal állíthatjuk, valószínűleg soha ezelőtt nem volt ilyen nagy. Az olimpiai játékok 26 hivatalosan elismert sportágának belső köre körül van a világjátékok 26 sportágának második gyűrűje, majd egy 17 sportágból álló harmadik vonal, amely be akar hatolni a nemzetközi teljesítménysportok e rendszerébe. Ezután következik egy meghatározhatatlan tagból álló ötödik gyűrű, amelybe többé-kevésbé határozottan azonosítható sportok, játékok, testedzési formák vannak összegyűjtve vagy az egybegyűjtésük éppen most van folyamatban. A gazdasági és általában az úgynevezett eszköz jellegű tényezők a Sport mindenkinek-mozgalom fo-

lyamatában nem elegendőek a jelenség magyarázatára, önmagukban nem indokolják, hogy emberek milliói a fizikai tevékenység felé fordulnak. Fel kell tételeznünk, hogy van egy másik erősen ható tényező, melyet szintén elemeznünk, és értékelnünk kell. Úgy tűnik számomra, hogy ez a test újraértékelése.

Egy alapvetően új vélemény kialakulása van folyamatban:

a) az emancipálódás érzése a fizikai erőfeszítésektől egy technológiai fejlődésen keresztül, mely régebben
b) a fizikai erőfeszítésekhez való kedv lelohadásához vezetett, és amelyet ma
c) az emberek növekvő részénél felváltott az a vélemény, hogy az emberi test és tevékenységei egy, a maga nemében egyedülálló élvezetes, örömteli tapasztalatszerzéssre adnak lehetőséget.

Ezt a megállapítást úgy is felfoghatjuk, mint egy hetedik összetevőt az elméleti rendszerhez: A sportban a test az egyénileg kezdeményezett, létrehozott és átélt élet aktivitások közvetítőjeként szolgál. A test közvetíti a) a cselekedetet és a teljesítményt, b) az érzékenységet és a bizonyítást, c) az átalakítást és szimbolikus kölcsönhatást.

A cselekvés és a teljesítmény tulajdonságai szerint a következő jelenségeket sorolhatjuk fel: állóképességi tevékenységek, erőtevékenységek, sportjátékok, versenykihívások, küzdő tevékenységek stb.

Az érzékenység és bizonyítás tulajdonságai szerint a következő formákat írhatjuk össze: fittségi edzés, jó közérzetet célzó tevékenységek, egészségügyi tevékenységek, tánc, kifejező gyakorlatok stb.

A harmadik csoportba soroljuk az alakítás és szimbolikus kölcsönhatás címszók alá tartozó formákat: testépítés, testformálás, fittségi díjak, csoportbemutatók, öltözködés a sportért stb.

A cselekvés és teljesítmény összefüggésben a test úgy tekinthető, mint "alkotó". Abban a pillanatban, ha korlátozott mértékben is, a testi aktivitások beleavatkoznak a világ menetébe, és ez nem elképzelt cselekedet, mint a tömegkommunikáció megjelenítése, ez valóban, valóságosan megtörténik. Az érzékenység és bizonyítás összefüggésben a test befogadónak tekinthető. A fizikai tevékenységek a külvilágban vagy a szervezet folyamataiban találják meg személyesen testi percepciós képességüket vagy kifejezésüket.

Az alakítás és a szimbólikus kölcsönhatás összefüggésben a test "színész"-nek minősíthető. A fizikai tevékenységek egyfajta nyelvként szolgálnak a másokkal való kommunikációban. A három mód, melyekben a test közvetítőként szolgálhat a sportban, a következő: a) mozgás a világban, b) tapasztalatok a világról, c) információk a világnak.

5. Javaslatok és következtetések

Mindazoknak az eredményeknek birtokában, melyeket a Sport mindenkinek-mozgalom terveinek, programjainak megvalósítása hozott számos országban, alátámasztva azokkal az érvekkel, amelyek az életminőség, a társadalmi jólét, az egészségmegőrzés területéről támogatják a Sport mindenkinek-mozgalmat, a nemzeti terveknek minden országban végrehajthatónak kellene lenniük.

Egy ilyen terv első lépése az adott nemzeti sportok jelenlegi helyzetének és részvételi arányainak leltárbavétele lenne. A kö-

vetkező lépést egy konkrét terv kidolgozása jelentené a Sport mindenkinek-mozgalom előmozdítása érdekében, amely példának okáért a következőket tartalmazná:

- a Sport mindenkinek, vagyis a sportoláshoz való jog felvétele a nemzeti jogba,
- egy országos Sport mindenkinek Alapítvány megteremtése,
- a nemzeti sportszervezetek alkalmassá tétele az új feladatra anyagi támogatás segítségével - vagy egy Nemzeti Sport Mindenkinek Szervezet létrehozása,
- a szakképzés megfelelő tanfolyamainak beindítása a sport és testnevelés nemzeti egyetemein,
- Sport mindenkinek reklámkampány részletes kidolgozása a tömegkommunikációs eszközök bekapcsolásával,
- egy olyan terv kidolgozása, amely gondoskodna sportlétesítményekről a népességszám igénye szerint,
- Sport mindenkinek csoportok kiterjedt hálózatának létrehozása anyagi, személyi és felszerelésbeli támogatással,
- új sportok, játékok, gyakorlatok és jellegzetes népszerű események bemutatása és hirdetése.

A Sport mindenkinek-mozgalom úgy is tekinthető, mint kihívás és lehetőség, hogy a sport olyan területeire is kiterjesszék a kutatást, melyeket még nem fedeztek fel teljesen.

Mit nyújt ez a mozgalom az emberi lény számára annak érdekében, hogy interakcióba kerüljön a világgal, és milyen helyet foglal el fizikai létünk a kultúrálódás folyamatában? E két filozófiai kérdésre a Sport mindenkinek mozgalom olyan válaszokat ad, amelyek kiszélesítik a dimenziókat.

A szociológiához érve, a Sport mindenkinek-mozgalom biztosítja ennek a tudománynak az egyik mennyiségileg legnagyobb és minőségileg legkülönbözőbb kutatási terepet a társadalmi folyamatok vizsgálatára a sportban. Például elemezhetnénk a változás összetevőit! "A szabadidős lehetőségek, mint a testedzésben, sportban való részvétel egyik tényezője". Tanulmányozhatnánk, vajon fenntartható-e az a felfogás, hogy az élsport mintaként szolgáljon a tömegsport számára: Olimpiai sportolók mint a tömegsporttevékenység előmozdítói.

Amikor az embereknek egész életvitelüket át kell gondolniuk, mint ahogyan ez a helyzet a Sport mindenkinek-mozgalommal, akkor a pedagógiának új feladatokkal kell birkóznia. A sportban kevésbé tehetségesek sorsát közelebbről kellene megfigyelni az alábbi szempotból is: A verseny túlsúlya a testnevelésben és hatása az egész életre szóló testedzésre.

A pszichológiához érve, a résztvevők érzelmi háttere, aggályai, reményei, lelkiállapota több kutatást kívánnak. Tehát A félelem szerepe a sporttól való tartózkodásban című téma ugyanúgy tudományos vizsgálatokat igényel, mint Az agresszivitás mint vonzó és taszító tényező a részvételben című kérdéskör.

A sportorvostan az elmúlt években figyelemre méltó mértékben járult hozzá bizonyos sportok megértéséhez és alkalmazásához az egészség megőrzésében - főleg a gyakorlati élettan terén. Az alábbiakban felsoroltunk néhány kutatási témát, amelyre a további kutatásoknak irányulnia kellene, illetve amelyeket új szempontok alapján kellene elemezni: Az egészséggel kapcsolatos értékkutatások bizonyos sportok és életkorok szerint, vagy Járványtani tanulmányok a testedzésben résztvevő és részt nem vevő népesség betegségadatai alapján.

A közgazdaságtantól pontosabb információkat várunk arra vonatkozóan, hogy a részvétel a sportban mennyiben függ a gazdasági feltételektől.

A történelem folyamán bizonyos események kiérdemelték figyelmünket, úgy mint a népszerű fizikai tevékenységek, valamint a testgyakorlatok higiéniájának és az életstílusnak korai megjelenése az oktatásban. Tehát meg kellene vizsgálnunk A Sport mindenkinek-mozgalom forrásai a felvilágosodás korától napjainkig című témát, A fittség fogalmának korai megjelenése az iparosodás korában kérdéskört.

A testnevelés tananyagát, tantervét kidolgozták, általában ellátták az iskolarendszert képzett testnevelő tanárokkal, valamint a sportszervezeteket képzett edzőkkel. Ebben a keretben a szakmabeliek a népesség két részével voltak kapcsolatban: az iskolás korú népességgel és a kiválogatott fiatal sporttehetségekkel.

A Sport mindenkinek-mozgalom indokolja és szükségessé teszi, hogy a szakemberek a népesség egészét megismerjék. Ez új követelményeket támaszt velük szemben tudásban, a szakmájukkal való azonosulásban, különböző jártasságban egy sokkal jobban részletezett munkamegosztás szerint.

Nem lehet többé kétséges, hogy a különböző társadalmi-kulturális, gazdasági, sőt éghajlati feltételek ellenére a világ minden részében van ugrásszerű fejlődés a Sport mindenkinek-mozgalomban. Ez a nemzetközi együttműködés új struktúráját igényli, és azt, hogy a fejlett országok szervezetten segítsék a fejlődő országokat.

Végül visszaérve a Sport mindenkinek-mozgalom szemantikai jelentéséhez, a megvalósítás esélyeihez és igazolásához, a szerző úgy látja a Sport mindenkinek-mozgalmat, mint ami hozzájárul a jólléthez és az örömteli élethez, demokratizálja a részvételt és új tartalmat ad a sportnak a változó világban, új azonosságot a sportnak a változó társadalmakban.

PALM, Jürgen

Sport For All-Utopia to Reality

The essay gives a comprehensive picture about the theoretical questions of 'Sport for All' movement and about different forms of practical realization. After a short introduction the essay consists of four chapters. The first one describes the theoretical background of 'Sport For All Movement'. On the basis of rich literary survey. The second chapter shows the position of the movement after a short review on the ground of comparative research in 47 countries. The empiric analysis deals with the revealing of social-economic background of the movement. The author extra examines the data of the five richest and poorest countries. Jürgen Palm gives a detailed account of how 'Sport For All' movement spread in German Federal Republic. He deals also with sport festivals and different great compains.e.g. Jog again! Come and Play! Trimming 130!
The final chapter contains the advices and suggestions for profitable work of 'Sport For All' movement.

ПАЛМ,Юрген:

"Спорт для всех" - на пути от утопии до действительности

Статья даёт обзор о теоретических вопросах движения "Спорт для всех" и о разных формах его практического осуществления. Работа состоит после краткого введения из четырёх глав. Первая глава познакомит нас теоретическим фоном движения "Спорт для всех" на основе чрезвычайно богатого литературного обзора. Вторая глава показывает место этого движения в мире после краткого исторического изложения на основе сравнительного исследования, касающего 47 стран. Эмпирическое исследование охватывало раскрытие общественно-экономического и культурного фона движения "Спорт для всех". Автор отдельно анализирует данные в отношении пяти богатейших и беднейших стран.

В следующей главе Юрген Палм подробно описывает,как распространилось движение "Спорт для всех" в Федеративной Республике Германии. Он занимается спортивными фестивалями и разнейшими большими кампаниями, как н-р: Бегай опять! Приходи поиграть! Тримминг 130, ит.п.

Последняя часть содержает в себе предложения и советы для эффективного функционирования движения "Спорт для всех".

BEAMISH, Rob

A SPORTSZOCIOLÓGIA FEJLŐDÉSE KANADÁBAN*

1. Bevezetés

Amikor az emberek észak-amerikai sportszociológiára vagy sporttörténetre gondolnak, rendszerint nem tesznek különbséget a kanadai és az egyesült államokbeli alkotások között. A legtöbb európai számára mi mindannyian "amerikaiak" vagyunk. Mindazonáltal annak ellenére, hogy Kanada földrajzilag az Amerikai Egyesült Államok szomszédságában fekszik, és történetükben is sok a felszínes hasonlóság, a két ország, két társadalom, melyek sok vonatkozásban, így a társadalomtudományok alakulásában is különböznek egymástól. Megfigyelhető ez a két állam sportszociológiájának eltérő fejlődése kapcsán is. Mégis meglehetősen kevéssé ismert, hogy a kanadai sportszociológia a maga nemében páratlan, az úgynevezett "Kanadai Iskola" egyedülálló, és azt hiszem elég fontos ahhoz, hogy széles körben ismertté váljék.

* A tanulmány A sportszociológia a különböző országokban című nemzetközi konferencián Varsóban, 1989 márciusában tartott előadás bővített változata.

Tanulmányom célja, hogy bemutassam a kanadai sportszociológia számos jellemző vonását és legjelentősebb képviselőit, kiemelve azokat a sajátosságokat, amelyek lehetővé teszik, hogy összekötő hídként szolgáljon a nyugat- és a kelet-európai országok sportszociológiái között. A kanadai sportszociológia több hasonlóságot mutat a közép-kelet-európai országok társadalomtörténeti kutatásaival. Például a kanadai sportszociológia magáévá tett egy olyan kritikai megközelítést, melyet a klasszikus szociológiai hagyomány inspirált - beleértve Marx munkásságát is. A kanadai sportszociológiát ugyanúgy befolyásolta a nyugati marxista hagyomány (beleértve Karl Korsch és Lukács György munkásságát is), mint néhány mai kelet-európai marxista irányzat. Kanada mindig úgy gondolt magára, mint közvetítő hatalomra Észak-Amerika és Kelet-Európa között, a "global village"-en belül, és állítom, hogy a tudományokban, főleg a sportszociológiában a kanadaiak jó helyzetben vannak e szerep eljátszásához az 1990-es években.

Tanulmányom második, rejtett szándéka, hogy bátorítsa az európai tudósokat, különösen Kelet-Európában, hogy úgy gondoljanak a kanadai tudományos közösségre, mint vendégszerető összekötő kapocsra Európa és Észak-Amerika nagy része között.

2. Elméleti megfontolások

Dolgozatomban a következő három fő tételből indulok ki:

- Bár a kanadai sportszociológusok az elméleti megközelítések és perspektívák széles körét vázolják fel, nincs egyetlen uralkodó elméleti paradigma sem. A tudományágak általában kritikailag orientáltak, klasszikus társadalmi problémákból és nem pozitivista (valójában, anti-pozitivista) kutatási stratégiákból indulnak ki.
- A kanadai sportszociológia fő karaktere azokban a társadalmi,politikai és gazdasági hatásokban gyökerezik, melyek megkülönböztetik Kanadát az Egyesült Államoktól. Ezeket viszont jelenlegi művelőinek egyéni és intellektuális életútja kapcsolja össze, melyeket számos kulcstényező alakított az 1960-as évek végétől az 1970-es évek közepéig. Ezeknek a tényezőknek a keveredése hozott létre egy olyan sportszociológiát, ami sok tekintetben nagyon különbözik az Egyesült Államok-beli uralkodó sportszociológiai iskolákéitól.
- A sportszociológia jövője Kanadában mindemellett figyelemre méltóan törékeny. Figyelembe véve, hogy az országban jelenleg egyetlen doktorális program van, és azt, hogy a kisszámú sportszociológusok zárt egyetemi rendszerben dolgoznak, nagyon is reálisnak látszik a veszély, hogy a kanadai sportszociológusok következő nemzedékének Kanadán kívül kell megszereznie doktori szintű műveltségét. Ez a szociológiai vállalkozásról való lemondást is eredményezheti, amiért igencsak kár lenne, hiszen az 1970-es és 1980-as években éppen ez járult hozzá páratlan módon a sport tanulmányozásához. Ezen felül ez azt is jelenti, hogy a kanadai sportmenedzsereknek, üzletembereknek és a kanadai politikusoknak másokra kell hagyatkozniuk a kortárs társadalom egyik legjelentősebb szabadidő vállalkozásának, a sportba való részvételnek és sportfogyasztásnak megértésében és elemzésében.

3. Háttérinformációk a kanadai sportszociológiához

Kanadában épp befejeztünk egy választást, melyben a vita fő

témája a Kanada és az Egyesült Államok között tervezett Szabadkereskedelmi Egyezmény volt. Jobban mint bármely más választás során a II. világháború óta, a kanadaiak tekintélyes időt és energiát fordítottak arra, hogy megvitassák egymással országuk természetét, múltját és jövőjét.

A Szabadkereskedelmi Egyezmény feletti vitában a kulcskérdések egyike Kanada kulturális identitásának és örökségének megőrzése volt. Ez szokatlannak, sőt talán iróníkusnak tűnhet sok (vagy a legtöbb) amerikai (és európai) számára, mivel kevesen látják a Kanadát és az Egyesült Államokat megkülönböztető jelentős dolgokat, kivéve talán a hidegebb teleket, a piroszubbonyos lovasrendőrséget és az Országos Egészségvédő Hálózatot. Azonban a két ország között alapvető különbségek vannak, és ezek a különbségek teremtenek teljesen más Weltanschaung-ot és Lebenswelt-et a sportszociológia számára Kanadában.

Mindenféle részletezés nélkül a Kanada és Egyesült Államok közti különbség két forrásból ered: Egyfelől az 1778-os sikeres amerikai forradalomból, másfelől abból a kanadai törekvésből, hogy olyan nemzetet formáljanak, melynek két hivatalos nyelve van - az angol és a francia.

Az a tény, hogy Kanada nem szakított Nagy-Brittaniával és jóval a második világháború után is megmaradt a Brit Nemzetközösség aktív tagjának biztosított némi európai hatást kulturális és történelmi fejlődésére. Az Egyesült Államok történelmének legnagyobb részét azzal tölti, hogy megkülönböztesse magát Európától, s egyidejűleg próbálja magát nemzetközileg hegemón szerepet játszó nagyhatalommá tenni. Természetesen ez utóbbi amerikai ambíciónak köszönhetően erős volt a gazdasági nyomás és egy teljes észak-amerikai kulturális homogenitásra való törekvés. A kanadaiakat megállás nélkül közelíteni akarták az Egyesült Államokhoz, hogy alkossanak egy észak-amerikai gazdasági és kulturális egységet. Azonban e nyomás ellenére, a Nagy-Britanniához fűződő kapcsolatoknak és a közép-kanadai - jórészt dél-ontariói - különösen hatalmas érdekek által megfogalmazott és végrehajtott gazdasági és általános politikának következtében az észak-déli vonzásnak mindig ellenállt a kelet-nyugati nemzet dinamikája.

Quebec megjelenése a konföderációban erősítette az európai befolyás jelenlétét Kanadában. Külön nyelve, oktatási rendszere, az egyház bekapcsolódása az emberek mindennapi életébe, és a polgári törvény alkalmazása az egész tartományban azt eredményezte, hogy Quebec jelenléte lényegesen mérsékelte az Egyesült Államok hatását a kanadai társadalomra.

A fentieken túl Quebec hozzájárult két további sajátsághoz, melyek segítettek kialakítani Kanada egész kulturális életét, és ezen belül kifejezetten az elméleti kultúrát. Először is, Quebec jelenléte biztosította a francia szellemi hagyomány kiemelkedő rangra emelését a kanadai társadalomban. A hagyományt először a jezsuiták folytatták, de később átvette Quebec 1960-as évekbeli úgynevezett "Csendes Forradalmá"-nak kialakuló, magas művéltségű, új középosztálya.

Másodszor, mint egy kisebbség a kanadai társadalmon belül, a francia kanadaiak, különösen az értelmiségiek eltökélték, hogy összekapcsolják a francia szellemi hagyományt az eltérő politikai vélemény régóta fennálló hagyományával. Ez a hagyomány, melynek vannakvisszhangjaiaz angol társadalmi és politikai gondolkodásban,

biztosította, hogy a kanadai kultúráknak a "forradalmi" hagyományok változatosságát kell felvázolnia.

Lehetne készíteni a fentiekből egy sokkal részletesebb és átfogóbb történelmi leírást, de ez elég ahhoz, hogy a) megismerjük a kanadai társadalom néhány témának szempontjából jelentős alaptulajdonságát, b) és ezek alapján felvázoljam a sportszociológia irányzatait Kanadában.

4. A sportszociológia megjelenése Kanadában

Ahhoz, hogy megértsük a sportszociológia megjelenését Kanadában, három dolgot kell az elején tudomásul vennünk. Először, legkorábbi formájában, a sportszociológiát szorosan azonosították azzal, amit Anthony Giddens /1779/ "az ortodox közvélemény"-nek nevez. Azaz a sportszociológiát először a strukturális funkcionális analízis elméleti keretén belül mondták ki világosan és azonosították a társadalomtudományra alkalmazott természettudományos módszertannal /Lásd például: Lüschen, 15, Kenyon és Loy, 14, vagy Heinemann és Hammerich, 11/. Másodszor, ha valaki elfogadja az 1960-as évek közepét e tudományág intézményesítésének kezdőpontjaként /Lásd például: Lüschen és Weis, 16, 14-16. oldal, Gruneau, 8, vagy Rigauer, 19, 13. oldal/ akkor a sportszociológiát fejlődésének kezdeti szakaszában vezette be Kanadában a mozgalom egyik első vezére - Gerald Kenyon. Végül is a sportszociológia egy felsőoktatási intézményben jelent meg - a Waterlooi Egyetemen - ami különösen kedvező volt a tudományterület elméleti és módszertani orientációjának. Ez utóbbi pont megérdemli, hogy részletesebben szóljak róla.

Az 1960-as évek végén Kenyon, Barry McPhersonnal megállapította a sportszociológiáról, hogy önálló tudományág, és kutatócsoportot hozott létre vizsgálatára a Waterlooi Egyetemen. Ez az egyetem, és a kanadai egyetemek akkori légköre, nagyon könnyűvé tette a kutatási területek megtalálását. Waterloo egyike volt az 1960-as években felnőtt olyan új egyetemeknek, amelyekkel Kanada megindította a demográfiai robbanás generációja helyszükségletének kielégítését a felsőoktatási rendszerben és posztindustriális társadalom feltételezett elvárásainak teljesítését is. Ugyanakkor sok kanadai szemlélte nagyon pozitívan az Egyesült Államok előrehaladását, s mivel Waterloo túlnyomórészt matematika- és számítógép-orientált egyetem volt, szívesen látta a felsőoktatás amerikai modelljét, több intézményesített és intézményesítő programját.

Miként azonban korábban nagy különbségek voltak Kanada és az Egyesült Államok között, ezek a különbségek akadályt jelentettek a sportszociológia amerikai modelljének teljes átvétele számára. Ugyanakkor az adott kulturális légkörben Kanadában, különös tekintettel az oktatásra, ahol az amerikai modell kiemelkedően hatásos volt, és a Waterlooi Egyetem jellegére, amely amerikai modell szeint működö egyetem volt, a sportszociológia viszonylag könnyen fejlődhetett volna az "ortodox közvélemény"-nek nevezett elméleti vonal mentén. Ennek ellenére a fejlődés nem ezt a modellt követte és van legalább négy fő ok, amit rendkívüli fontossága miatt hangsúlyoznék.

5. Ellenállás a sportszociológia amerikai modelljével szemben

Először is, a tény ellenére, hogy a sportszociológia Kanadában jórészt testnevelési intézményekben jelent meg és nem szociológia tanszékeken vagy szabadidő-tanulmányokon keresztül, ahol nagyobb

ellenállásba ütközhetett volna, a tudományterület nem részesült teljesen kritikátlan elfogadtatásban. A tudományággal szembeni ellenállás nem a természettudományos módszertan társadalomtudományos alkalmazásának szólt, hanem a társadalomtudományok érzékelhető tehetetlenségének, amely akadályozta, hogy valódi tudománnyá váljanak. A természettudományok hívei a testnevelés tanszékeken nem hitték, hogy a sportszociológia olyan "valódi" természettudományos ismereteket adhatna, amelyekből társadalmi törvényeket lehetne levonni.

Eme intellektuális légkörön belül, a sportszociológia korai művelői a következő három út egyikét választották: a) Néhányan egyszerűen nem voltak elég jól felkészülve a kételkedők komoly kihívására a testnevelés természettudományos oldaláról, és keveset tettek az új terület elméletének és módszertanának megvédéséért. b) Mások megvédték a tudományág elméletét és módszertanát sok ugyanolyan érv használatával - hozzáteszem korlátozott sikerrel -, melyet kollegáik a szociológiában, azonosulva az "ortodox közlemény" modelljével, önmaguk megvédésére használtak fel a hasonló kritikákkal szemben az egyetem rendszerén belül. Így például, a védők azzal érveltek, hogy csak a szociológia fiatalsága az, ami megakadályozta, hogy társadalmi törvényei legyenek. c) Végül mások a sportszociológiában elkezdtek más szellemi hagyomány után nézni - nevezetesen leginkább történelem és sokkal korlátozottabb mértékben irodalmi tanulmányok után, bizonyítékokkal és alternatívákkal.

A második ok, amiért az amerikai modellt visszautasították, az egyetemek intellektuális légköréhez kötődik, illetőleg az 1960-as évek társadalomtudományához. Sok téren a "tudományos szociológia" háború utáni igéretét már részletekbe menő kritikai vizsgálatoknak vetették alá. Az 1960-as évek jelentik a növekvő csallódottság kezdetét és a szisztematikus empiricizmus egyre erősebb kritikáját, ami a természettudományos módszertan alkalmazását az amerikai szociológiában (és sportszociológiában) uralta. Ráadásul a funkcionalista elméletek szembeszálltak a társadalmi konfliktusok realitásával abban a világban, melyet le akartak írni. Így hát pontosan abban a pillanatban, amikor a sportszociológia amerikai modellje megjelent Kanadában, elméletének és módszertanának két alaposzlopát már támadás érte magukon a társadalomtudományokon belül.

Ilyen kritikák közepette sok szociológus fordult a klasszikus társadalomelmélet felé, amely sokkal ambiciózusabban vizsgálta a társadalmat és a társadalmi kapcsolatokat. C.Wrigt Millon felfogása, mely szerint a szociológusoknak meg kell vizsgálni "a személyes életrajz összekapcsolódását a társadalmi struktúra történetével", sok szociológust vezettek el a történelmileg jobban áthatott analízishez. Ugyanakkor a konfliktus és a hatalom centralitása kihangsúlyozódott a társadalmi kapcsolatokban és a szociológusok jobban tudatára ébredtek a társadalmi kapcsolatok alkotó jellegének mint az 1950-es és 1960-as években, amikor a strukturális funkcionalizmus dominált. A sportszociológia, főleg Kanadában, nem menekült meg ezen "viták" vagy hatások egyikétől sem. Ennek magyarázatát a későbbiekben vázolom fel.

A harmadik ok, amiért a sportszociológia amerikai modelljét nem fogadták el teljesen a kanadai sportszociológiában, a kor politikai eseményeihez kapcsolódik. Méghozzá az egyesült államok-beli polgári jogi mozgalmak hatásához. Kanadában voltak diákmozgalmak, egy vietnami háborúellenes mozgalom (mely szorosan kapcsoló-

dott a Kanadába érkező katonai szolgálatot ellenzőkhöz, akik csatlakoztak a már létező, háborúellenes táborhoz), egy erős nukleáris-ellenes mozgalom, egy alakuló nőmozgalom és Quebecen belül egy jelentős francia nacionalista mozgalom, mely "kakukktojás" volt Quebec csendes forradalmában. E mozgalmak mindegyike empirikusan demonstrálta - majdnem naponta - hogy a társadalom nem intézmények funkcionálisan összerendezett hálózata, melyben mindenki osztja a közös értékeket, hiteket és célokat. Míg az 1940-es és 1950-es években ilyen látszatok uralkodhattak, az 1960-as és 1970-es évekre lehetetlen volt ilyen hitet fenntartani.

Ha lett volna helye a vitának a társadalmi közvéleményről és a gyakorlat analíziséről, Pierre Trudeau miniszterelnök 1970-es döntése, hogy Kanadában a rögtönítélő bíráskodást a War Measures Act-en keresztül hozzák létre, teljesen megállította a vitát. Annak ellenére amit nemzeti válságnak nevezett belső forradalmi következményekkel, Trudeau a fegyveres erőket használta letartóztatásokra. Bírói végzés nélkül, emberek százait tartoztatták le Quebecben, hogy megállítsák a Front de Liberation du Quebec (FLQ) tevékenységét, a szervezet két sejtje által elkövetett két gyermekrablást nyomon követve. A kanadai szövetségi állam 1919 óta nem használta az erőszak ilyen drámai eszközeit a "rend" fenntartására.

A negyedik, a végső ok, ami miatt a sportszociológia amerikai modelljét nem egészen fogadták el a kanadai sporttudományban, azokhoz az első követőkhöz kapcsolódik, akiknek folytatniuk kellett Kenyon és McPherson korai munkáját. Kanadában a sportszociológiai közösség rendkívül kicsi, s ennek következtében csak néhány ember gyakorolhat lényeges hatást a terület alakítására és újjáalakítására. Az 1970-es évek elején három egyén mindenki másnál kiemelkedőbb szerepet játszott az "ortodox közvélemény" modelljének "megsemmisítésében", ami a Waterlooi Egyetemen keresztül érkezett a kanadai sportszociológiába. Ez a három tudós Alan Ingham, Richard Gruneau és Pekka Kiviaho volt.

Ingham a Massachusettsi Egyetemről jött, ahol doktori disszertációját írta John Loy és Charles Page irányítása alatt, és egy évet tanított Waterlooban. Bár Skinner - motivált, természettudományos alapú kutatásokat végzett a pszichológia területén, jórészt elutasította azok megközelítését, a Georg Herbert Meadtől származó szimbolikus interakcionalista elemzés és a Berger és Luckmann által kifejlesztett, majd később Shultz saját perspektívájára leszűkített valóságváltozók társadalmi konstrukciója javára. Waterlooban azonban Ingham elmozdult a tudásszociológia elméleti kereteitől Weber Verstehende szociológiája és a racionalizmussal való kapcsolat felé. Innen, Marcuse egydimenziós alapú kritikájának szellemi légkörén belül, Ingham a Frankfurti Iskola szakmai racionalitáskritikájának bűvkörébe került. /Lásd: Ingham, 13,339-440. oldal, 4-10. oldal./ Így Waterlooban nemcsak Ingham befolyásolt számos egyetemi hallgatót, hanem viszont: a hallgatók is befolyásolták őt. Kérdéseket tett fel waterlooi kollégáinak az "ortodox közvéleményről" és vitákat indított el szélesebb körben a sportszociológusok között publikációival, konferenciaelőadásaival és tevékenységével /Lásd: Page, 18./.

Inghamot - egyetlen nyári szemeszterre - Richard Gruneau követte Waterlooba. Gruneau szociológiai háttérrel rendelkezett és bár doktorátusát kis mértékben befolyásolta a szociológiában az

1960-as években uralkodó szisztematikus empiricizmus, a társadalmi egyenlőtlenségre való összpontosítása eltávolította a funkcionalista kerettől, és kritikusabb távlatokba vitte. Massachusettsben Gruneau Page hatása alatt volt, akit erős szálak fűztek a klasszikus irányzatokhoz a szociológiában. Befolyásolta még Hans Spier, aki Page-nél is több hangsúlyt fektetett a klasszikus hagyományra. Gruneau waterlooi időszaka nagyon hasonló volt Inghaméhoz, mivel a) ő is dolgozott a kritikusabb szociológiai távlatokba vezető nézőpont elterjedéséért, b) kifejlesztette az ortodox Közvélemény koncepciójának kifinomultabb elutasítását c) hatott a hallgatókra, a munkatársakra és a tudományágra mint egészre írásain és konferenciákon kifejtett tevékenységen keresztül. Waterlooban a Sport, Társadalmi Különbségek és Társadalmi Egyenlőtlenség című munkáját írva /Lásd: Gruneau, 8/ Gruneau elkezdte szisztematikusan összekapcsolni Marx és a neomarxisták munkáit saját írásaival, éppúgy, mint Anthony Giddens munkáival. /Lásd: Gruneau, 9/.

Pekka Kiviaho volt az első, saját magát marxistának tituláló személy aki Waterlooba jött tanítani a Kinesiológia Fakultásra. Bár Kiviaho hatása a tudományágra Kanadában nem olyan könnyen dokumentálható vagy körvonalazható mint Gruneaué vagy Inghamé, egyszerűsége nem vezet jelentőségének alábecsüléséhez. Kiviaho talán Gruneaunál és Inghamnál is több időt töltött Kenyonnal és McPhersonnal, és bár egyik sem fogadta el teljesen a kritikus megközelítést, Kiviaho hatása McPherson munkáira egyértelműen észrevehető. Ez persze azt jelentette, hogy a nyert talpalatnyi helyet is vitatták a kanadai sportszociológiában az ellenállás szellemi áramlatainak képviselői a tudományág fejlődésének első öt évében.

1974-ben Gruneaut egyidejűleg nevezték ki a Queen's Egyetem Szociológia Tanszékére és a Testnevelés és Egészség Tanszékére. Ennek négy okból is rendkívüli jelentősége van. Először is, mivel egy közös kinevezésre került sor, Gruneau ugyanúgy elmélyült a sporttudományok, mint ahogy a szociológia tanulmányozásában. Eljutott a társadalomkutatások jelentős átértékeléséig, és végül is legyőzte az "ortodox közvéleményt" támogató érvek legtöbbjét. Ha Gruneau jobban elszigetelődött volna egy szociológia tanszéken, akkor a sport és testnevelés nem inspirálta volna folyamatosan a munkáját, és nem találta volna meg ezt az utat a kanadai sportszociológia korai történetébe.

Másodszor, amíg Waterloo egy fiatal egyetem volt, próbálkozva önmaga megalapozásával és saját hírnevének kibontakoztatásával, a Queen's University egy jól megszervezett egyetem volt, régóta fennálló liberális, bölcsészeti hagyománnyal. Bár ez nem tűnik olyan fontosnak, azt hiszem hogy a Queens University képességét, hogy nemcsak elfogadja, hanem támogatja is a kritikus sportszociológusok munkáját, nem lenne szabad alábecsülni, mivel kulcs szerepe van a kanadai sportszociológia fejlődésében. Bármilyen okból is, de a Queen's Egyetemen környezete engedélyezte Gruneaunak a tanítást és a kutatási tervek kidolgozását, amit más, kevésbé nyugodt egyetemi környezet nem támogatott volna olyan készségesen. Figyelembe véve azt az aktív szerepet amit a Queen's Egyetem tudósai játszottak a tudományág fejlődésében az 1970-es és 1980-as években az általuk létrehozott korai, kritikusan orientált kutatási program jelentősen befolyásolta a tudományág gyarapodását.

Harmadszor, Gruneau pont azután érkezett a Queen's Egyetemre, hogy megkezdődött "master" program a sportszociológiában. Ennek következtében ő irányított számos doktori szinten lévő tanulót, akik nagyon aktívvá lettek, alapvető kutatásokat végeztek, konferenciákon előadásokat tartottak és sokat publikáltak. A Queen's Egyetem "master" hallgatóiból többen folytattak doktori munkát, majd tanítást és önálló kutatást, végül a sportszociológusi állást elnyerve beléptek az egyetemi rendszerbe. Ez azt jelentette, hogy bár Waterloonak is volt master programja, így a Queen's Egyetem nem volt az egyetlen, erre a területre tanulókat felkészítő intézmény, az utóbbiban kidolgozott kritikusabb megközelítés legalábbis egyenlő esélyeket teremtett arra, hogy a Waterlooi Egyetem graduate programjának szintjét lépésről lépésre elérje, majd meghaldja fejlesztésében.

Végül, Gruneau a Queen's Egyetemen töltött első éve alatt egy antológián dolgozott, amit Sportszociológia: Kanadai Perspektívák címmel adott ki. Ez az antológia több okból is figyelemre méltó. Azzal kezdeném, hogy az antológia sok kritikus részt tartalmazott a sportszociológiát illetően, s ebben különbözött a terület korábbi antológiáitól. A legfontosabb itt Gruneau esszéje a sportszociológia tanulmányozásának alapkérdéseiről, és az Osztály vagy Tömeg: Megjegyzések a kanadai amatőrsport demokratizálásáról című tanulmánya. Ezen túl példákkal illusztrálva a könyv szélesebb szociológiai irodalmat vázolt fel - például esszékivonatokat Lukas: Bányászváros, Gyárváros, Vasútváros című munkájából és Seely, Simns és Loosley: Creswoodi csúcsok című művéből - bebizonyítandó, hogy a tudományágon kívüli munkáknak is jelentősen hozzá kell járulnia a sportszociológiai ismeretek gazdagodásához. Végül, a könyv sok éven át számos hallgatónak szolgált fontos sportszociológiai antológiaként. Eképp nemcsak a tudományágon belüli tudósok olvasták és voltak a hatása alatt, hanem széles körben különböző intézmények tanulói tanultak sportszociológiát a Gruneau és Albinson antológiából.

A hatást, amit a Queen's Egyetem gyakorolt a tudományágra, négy további esemény fokozta. Az első Hart Cantelon teljes munkaidejű szociológusként való alkalmazása volt 1976-ban. Cantelon, aki korábban Albertában írta master fokozatú diplomamunkáját a sporttörténet területén, épp akkor szerezte meg a doktori fokozatot a Birminghami Egyetemen. Cantelon három olyan fontos nézőpontot vitt be a Queen's Egyetemre, amelynek hatása volt a kanadai sportszociológia fejlődésére. Először is, Cantelon erősen történelemorientált volt, tehát jól összhangban volt Gruneau törekvéseivel, hogy "történelmibb" sportszociológiát műveljenek, az általános szociológiában az 1970-es évek végén és 1980-as évek elején kialakuló domináns orientációnak megfelelően. Másodszor, Cantelon buzgón érdeklődött Max Weber és Marx munkássága iránt. Ez azt jelentette, hogy ő is klasszikus orientációt vitt kutatásába és oktatásába, ami szintén kiegészítette a Gruneau által két éve elkezdett munkát. Harmadszor, bár kevésbé termékeny volt mint Gruneau, Cantelon ideálisan kiegészítette Gruneau tudományágfejlesztési elképzeléseit. Meggyőződésem, hogy az ezt követő időszakot kettőjük együttes tevékenysége alapozta meg. Ezt azért tartom igen fontosnak hangsúlyozni, mert Cantelon szerepét a tudományág fejlődésében túl könnyen alábecsülik,

noha nem valószínű, hogy nélküle a Queen's Egyetem annyi mindent teljesített volna az 1970-es években.

A fejlődés második állomásának a Műhelytanulmányok a sport és szabadidő területén című kiadvány megalapítása tekinthető 1976-ban. Bár a sorozat viszonylag rövid életű volt és szabálytalan időközönként jelent meg, a sport- és szabadidőtanulmányok a terület kritikai, társadalomtörténeti analízisét publikáló első folyóirat volt Kanadában, s így elősegítette a kritikus perspektíva legitimálását a kanadai sportszociológiában.

A fejlődés harmadik állomása a Sport, Kultúra és a Modern Állam című konferencia volt 1977-ben, melynek a Queen's Egyetem volt a házigazdája. Ez a konferencia minden más nagyszerű kanadai eseménynél jobban csalogatott egyben számos nemzetbeli tudóst, akik közül a legtöbben a kritikai perspektívával értettek egyet, több tudományágban dolgoztak, s most a sportra fordították figyelmüket. Bár ma igencsak kritikusan vélekednénk a konferencián előadott néhány értekezés vaskalaposságáról /Lásd: Cantelon és Gruneau, 5, 6/, inkább az esemény ereje, a sokféle személyiség, plusz a konferencia időzítése volt az, ami képessé tette annak a szilárd véleménynek a kialakítására, hogy a 1960-as évek végén felszínre kerülő kritikus orientáció a sportszociológiában akkorra teljesen megalapozottá vált Kanadában.

Végül, 1978-ban, az egyetem "Legfelsőbb Fejlesztési Alap"-jának pénztámogatásával Gruneau és Cantelon létrehozta a Sport és Szabadidő Kutatócsoportot a Queen's Egyetemen. Tevékenységének részletes felsorolása nélkül is méltányos megjegyezni, hogy számos kutatási támogatáson keresztül a csoportnak kulcsszerepe volt a kritikus orientáció fenntartásában a Queen's Egyetemen és az ország más területén is.

Míg a Queen's Egyetemen mindeme tevékenységek folytak, volt valami különálló, a fejlődést kiegészítő irány, mely az Albertai Egyetemen bukkant fel és Ann Hall nevéhez fűződik, aki ugyancsak jelentős szerepet játszott a kritikai sportszociológia fejlődésében Kanadában.

Ann Hall alapvetően "középutas" sportszociológusként kezdte, aki később tette magáévá az akkor a tudományágat uraló "ortodox közvélemény"-koncepcióját, amikor doktori hallgatóként foglalkozni kezdett vele a Birminghami Egyetemen. Csak több évvel később kezdett részt venni a nőmozgalomban és a társadalmi tanulmány feminista megközelítésének kialakításában. Az "ortodox közvélemény" feminista kritikája sok tekintetben nem nagyon különbözött az újmarxistákétól vagy a Weber-informált hermeneutikus elemzéstől és Giddens javaslatától sem. A feministák elutasították a pozitivista elemzést és a funkcionalista feltevést is. Hall, részben státusza miatt - ami abból adódott, hogy az ország akkori egyetlen doktori fokú programjának hallgatója volt - részben az új perspektíva iránti lelkesedése és elkötelezettsége miatt egyszerűen szinte kényszerítette a tudományágat Kanadában és az Egyesült Államokban is, hogy egyezzen ki a feminista elemzéssel.

1976-ban Nancy Theberge kinevezése a Waterlooi Egyetemre szintén támogatást jelentett Hall munkájának. Theberje, aki a Massachusettsi Egyetemen végzett, és Loytól és Page-től a klasszikus hagyományokat tanulta meg, egyaránt közeledett mind a kritikus új-

marxista sportszakirodalomhoz, mint a felbukkanó feminista irodalomhoz. Így, Hallal együtt, Theberge képes volt támogatást adni egy másfajta kihívásnak az "ortodox közvélemény" ellen az 1970-es években és az 1980-as évek elején.

A fentieken kívül még sok olyan elismert személyiség van, aki befolyásolta a kanadai sportszociológia történetének alakulását. Az itt bemutatott tudósok mindazonáltal reprezentatív módon képviselik annak a kritikai irányzatnak első generációját, amely ma is jelen van Kanadában.

6. A kutatások és a publikációk fő területei

Jelenleg alapvetően négy fő kutatási terület uralja a kanadai sportszociológiát. Az első terület a magas szintű teljesítménysport rendszere Kanadában. Az elmúlt két és fél évben Beamish /Lásd: Beamish és Borowy, 3/ két nagyobb kutatást vezetett a magas szintű teljesítménysport rendszerének tanulmányozására a sportolók nézőpontjának megismerésére. Ezek a vizsgálatok egy eléggé hosszú postai kérdőíves felmérést, az élsport rendszerére vonatkozó terjedelmes dokumentumelemzést és kilencven mélyinterjút foglaltak magukba kanadai válogatott élsportolókkal. A kutatások során nyert adatok alapján Beamish és munkatársai előadásokat tartottak tíz sportközpontban szerte az országban, mindkét hivatalos nyelven (francia és angol). Ezek a műhelybeszélgetések jelentették az első alkalmat Kanada sporttörténetében arra, hogy a sportolók versenyen kívül találkozzanak egymással, sportvezetőikkel és az elméleti szakemberekkel abból a célból, hogy megvitassák mindazokat a problémákat és tényeket, melyekkel a kanadai magas szintű teljesítménysport struktúrában jelenleg szembe kell nézniük.

A kutatás második fontos területe szorosan kapcsolódik az elsőhöz, de jobban összpontosít magukra a sportszervezetekre és politikai alakulatokra, melyek kapcsolatban vannak a magas szintű teljesítménysporttal Kanadában. Beamish és Macintosh /Lásd: Beamish és mások, 2, és Beamish és Macintosh, 4/ két nagy kutatási tervet hangoltak össze a Queen's Egyetemen, míg Slack és Hinings /Lásd: Slack és Hinings, 20/ sokkal többe fogtak bele az Albertai Egyetemen. Ugyanabban az időben Jean Harvey az Ottawai Egyetemen éppen elkezdte a szövetségi kormány bekapcsolódásának nagy összehasonlító vizsgálatát a magas szintű teljesítménysportban, melyben azt a szerepet vizsgálja, amit a jóléti állam játszott a nemzeti élsport serkentésében.

A kutatás harmadik területe a sportot és egyenlőtlenséget érinti. Bár ez a terület hagyományosan a társadalmi osztállyal és a társadalmi-gazdasági helyzettel van kapcsolatban /Lásd: Beamish megjelenés alatti munkáját/az e területen folyó munka nagy része a nemek közötti egyenlőtlenségre koncentrál a kanadai sportban. Így például Ann Hall a női olimpikonok sportpályafutás utáni karrierjét vizsgálja Kanadában; Nancy Theberge nekivágott a női edzők sportkarrierjének hosszú távra tervezett tanulmányozásának, Aniko Várpalotai pedig azt vizsgálja, hogy a "rejtett tananyag" - ami az alapot alkotó, patriarkális "feladatok"-at jelenti, melyekre a lányokat "tanítják" az oktatási rendszerben - milyen mértékben tartalmaz diszkriminációt a lányokkal és asszonyokkal szemben a sport és a fizikai tevékenységek területén.

Az utolsó terület a tömegkommunikációs eszközök sportrendszerre gyakorolt hatásával foglalkozik. Noha Kanadában és az Egyesült Államokban ezt a kérdéskört régóta kutatják, az utóbbi évek vizsgálatai több új vonást mutatnak. Ilyenek például a francia és olasz hagyományokra épülő jeltani elemzések, amelyek megvizsgálják azokat az alapüzeneteket, melyeket a tömegkommunikációs eszközök közvetítenek a sporton és a fizikai tevékenységen keresztül. Ilyenformán McNeill megvizsgálta azokat a rejtett üzeneteket és jelentéseket, amelyeket a "20 perc edzés" - egy népszerű kanadai televízióműsor testedzők számára - közvetített a nőknek a szexualitásról és szerepükről a jelenkori társadalomban. Hasonlóképpen Gruneau és Cantelon azt elemezte, hogy hogyan formálja és építi a televízió a sport "image"-ét, arról a sportról alkotott képet, amelyben a kanadaiak a "fogyasztók". Ezen a területen valamennyi kutatás összekapcsolódik közművelődési témákkal. A felmérések érintik azt a kérdést, milyen a szórakoztatás minősége Kanadában és hogyan hat a "szórakoztatóipar" a kanadaiak mindennapi életére, társadalmi értékeinek, normáinak és magatartásszabályainak alakítására.

7. A sportszociológia jövője Kanadában

Ebben a rövid befejezésben azt akarom kiemelni, hogy a több mint egy évtizedes küzdelem és energia ellenére, amit egy egyedülálló kanadai sportszociológiai iskola alapítására fordítottak, a jövő nem annyira pozitív, ahogy azt remélni lehetne. Lényegében három probléma van, amivel a "Kanadai Iskolá(k)nak" szembe kell nézniük fejlődésük folytatásakor.

Első probléma a földrajzi helyzet. Mivel a nemzet óriási, az egyetemek az országban meglehetősen nagy távolságra vannak egymástól a keleti parttól a nyugati partig és ez roppant nagy akadályokat állít a folyamatos interakció elé. Bár igaz, hogy az elektronikus postarendszer, ami Kanadában már kialakult nagyon megkönnyíti a kommunikáció néhány formáját, nem helyettesíti a személyes találkozást, a szemtől szembeni vitát. Természetesen ez régóta állandó problémája a kanadai tudósoknak, mindazonáltal elmúlt öt-nyolc évben tovább súlyosbodott, mivel "megnyirbálták" az egyetemek gazdasági támogatását. A tudományág jelenlegi lendületének fenntartásához a sportszociológusoknak tudatosabb erőfeszítéseket kellene tenniük és el kellene érniük, hogy legalább évenként országos találkozókat rendezzenek.

Másodszor, ebben a pillanatban csak egy aktív doktori program van a sportszociológiában Kanadában, mégpedig az Albertai Egyetemen. Bár az Egyesült Államoknak van jónéhány kitűnő sportszociológusuk, ők egyedül nem elégíthetik ki a kanadaiak jövőbeli szakemberszükségletét - kanadai gyakorlat nélkül - a sportszociológiában. Noha a Western Ontariói Egyetemen elvileg szintén van aktív doktori program sportszociológiában, úgy tűnik, most nincsenek megfelelő feltételek a program teljes végrehajtására. Nincs elég magasan minősített tudós a sportszociológia területén. Egyedül Barb Brown "valódi" sportszociológus a tanszéken dolgozók közül, bár mások is jártasak a területen. Ennek következtében, hacsak a közeljövőben más tanszékek az országban nem indítanak doktori programokat, a sportszociológiában az 1960-as évek gyakorlatához kell folyamodni, vagyis Kanadának szakembereket kell "importálnia" ezen területről.

Végül itt van a generációs probléma. Azoknak, akik sokáig aktívak és eredményesek voltak ezen a területen, pályafutásuk holtponton van. Jelentős nyomás vagy ösztönzés éri őket, hogy vállaljanak munkát akár az egyetemek adminisztratív vezetésében, akár más kutatási területeken, ami végül eltávolítja őket a sportszociológiától. Íly módon ment el a sportszociológiából a tömegkommunikációba Richard Gruneau; Hart Cantelon a Queen's Egyetem Testnevelési Tanszéken a Graduate Studies elnöke lett, s ezt a posztot kombinálja néhány rendkívül időigényes, nem sportszociológiával kapcsolatos tanítási kötelezettséggel; Ann Hall a Nők Tanulmányi Programjába kapcsolódott be az Albertai Egyetemen, Peter Donelly pedig kulcsszerepet vállalt az ICSS-ben és tanulmányi elnökként dolgozik tanszékén. A tudományágnak azzal kell szembenéznie, hogy legaktívabb derékhada pont akkor öregszik ki, mikor az egyetemeknél létszámleépítés van. Vagyis, nagyon kevés az új kinevezés és a létező csapatnak teljesíteni kell régi kötelezettségeit, miközben újakat is vállal.

A sportszociológia Kanadában nincs válsághelyzetben. A tudományág ennek ellenére azon a ponton van, ahol jövője jelentősen befolyásolható, s az eredmény attól függ, hogy a terület tudósainak kis közössége hogyan lesz képes megfelelni a jelenlegi viszonyok követelményeinek és hogy az egyetemek vezetői hogyan válaszolnak a megváltozott körülményekre, biztosítják-e a szükséges feltételeket.

IRODALOM

1. Beamish, R.: The Emergent Structure of Labour Relations in Canada's High Performance Sport System. (= Ingham, A. - Loy, J.: Forthcoming in Sport and Social Development: Traditions, Transitions and Transformations, Champaign II. Human Kinetics Press (forthcoming a).
2. Beamish, R.: Selected Socio-economic and Demographic Characteristics among Canada's 1986 National Team Athletes. (The International Review for the Sociology of Sport, forthcoming b)
3. Beamish, R. - Borowy, J.: What do You do for a Living? I'm an Athlete. (= Kinston: The Sport Research (group, 1988.)
4. Beamish, R. - Macintosh, D.: Socio-economic and Demographic Characteristics of National Sport Administrators. (Canadian Journal of Sport Science, 1988. 1. 66-72.)
5. Cantelon, H. - Gruneau, R.: Sport, Culture and the Modern State. University of Toronto Press. Toronto. 1982.
6. Cantelon, H. - Gruneau, R.: Sport, Culture and the Modern State. Proceedings form the Conference Sport, Culture and the Modern State Kingston, Ontario: The Sport Group. 1978.
7. Giddens, A.: Central Problems is Modern Social Theory. Macmillan Press. London. 1979.

8. Gruneau, R.: On the Unity of Theory and Practice in the Sociology of Sport. The Annual Meetings of the American Alliance for Health, Physical Education and Recreation. Seattle, Washington, 1977.
9. Gruneau, R.: Sport as an Area of Social Study: an Introduction to Major Themes and Perspectives. (= Canadian Sport: Sociological Perspectives.) Ontario. Addison-Wesley. 1976. 8-43. p.
10. Gruneau, F.: Sport, Social Differentiation and Social Inequality. (= Sport and the Social Order. Addison-Wesley. 1975. 121-184. p.)
11. Hammerich, K. - Heinemann, K.: Texte zur Sociologie des Sports. Schorndorf. 1975.
12. Ingham, A.: American Sport in Transition: the Maturation of Industrial Capitalism and its Impact upon Sport. Department of Sociology. University of Massachusetts 1978. Unpublished doctoral dissertation.
13. Ingham, A.: Occupational Sub-cultures in the Workworld of Sport. (=Sport and Social Order. Addison-Wesley. 1975. 339-344. p.)
14. Kenyon, G. - Loy, J.: Toward a Sociology of Sport.(Journal of the American Association for Health, Physical Education and Recreation, 1965. 24-25, 68-69. p.)
15. Lüschen, G.: Prolegomena zu einer Soziologie des Sports. (Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie, 1966. 3. 501-515. p.)
16. Lüschen, G. - Weis, K.: Dei Soziologie des Sports. Hermann Luchterhand Verl. Darmstadt. 1976.
17. Macintosh, D. - Franks, C. E. S. - Bedecki, T.: Sport and Politics in Canada. McGill-Queen's Press. Montreal. 1987.
18. Page, Ch.: Fifty Years in Sociology: a Lucky Journey. University of Massachusetts Press. Amherst. 1982.
19. Rigauer, B.: Sportsoziologie: Grundlagen, Methoden, Analysen. Rowohlt Taschenbuch Verlag. Hamburg. 1982.
20. Slack, T. - Hinigs, R.: The Organization and Administration of Sport. Sport Dynamics Publishers. 1987.

BEAMISH, Rob

Development of Sport Sociology in Canada

The essay 'The Position of Sportsociology in different countries of the world' is a part of essays. In the first part the author makes the position of sportsociology in Canada inevitably clear compared to the scientific tendencies in USA. The author deals also with the question where this scientific field could be placed within international area.

The following subjects are discussed in the further chapters:
-the origin of sportsociology in Canada,
-rejection of American sportsociology model,
-main research subjects and publications,
-the future of sportsociology in Canada,
-the present and future of sportsociology are analysed not only from theoretical point of view, but personal conditions that can be important for further developing of sport sociology.
The bibliography added to the essay contains the most important works published in Canadian sportsociology.

БИМИШ, Роб:

Развитие социологии спорта в Канаде

Работа является частью серии под заглавием "Положение социологии спорта в разных странах мира".В первой части автор разбирает однозначно свойственное развитие социологии спорта в Канаде по сравнению к научным тенденциям в Соединённых Штатах Америки, и занимается вопросом, какое место имеет эта научная область в международном отношении.
В дальнейших главах рассматриваются следующие темы:
- возникновение социологии спорта в Канаде,
- непринятие американского моделя социологии спорта,
- главнейщие области исследований и публикации,
- будущее социологии спорта в Канаде.
Работа анализирует настоящее и будущее социологии спорта не только с теоретической точки зрения, но изучаети все личные условия, которые могут иметь значительное влияние на дальнейшее развитие спортивной социологии.
Библиография после работы содержает в себе важнейшие работы, изданные в прошлые десятилетия по социологии спорта в Канаде.

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi

SZABADIDŐSPORT MAGYARORSZÁGON A NYOLCVANAS ÉVEKBEN TÁRSADALMI-GAZDASÁGI NÉZŐPONTBÓL

1. Bevezetés

A magyar népesség sportra fordított szabadidejének vizsgálata ellentmondásosan alakult a hazai sportszociológiában. A nemzetközi szakirodalom ismeretében megállapítható, hogy a porblémakör jelentőségét a magyar szakemberek elsők között ismerték fel. Megyeri Ferenc már az ötvenes évek elején időmérleg vizsgálat segítségével mérte fel a sport helyét csepeli fiatalok szabadidő struktúrájában /Megyeri, 25/. Az ötvenes évek végén pedig - egy napjainkban is imponálóan magas elemszámú populációban - azt tanulmányozta, mit sportolnak és mit szeretnének sportolni a nagyüzemi dolgozók /Megyeri, 26/. Empirikus kutatásainak tapasztalatait arra használta fel, hogy a munkaidő-szabadidő aspektusából elemezze a testnevelést, és keresse az e téren megnyilvánuló ellentmondások feloldásának lehetőségeit /Megyeri, 28/.

Megyeri korai halála miatt a szabadidősport kutatása abbamaradt, s csak a hatvanas évek végén indult meg újra. A hetvenes évek elején a Testnevelési és Sporttudományos Tanács Sportszociológiai Bizottsága szervezett egy másodlagos elemzésen alapuló, de a maga műfajában sokrétű, szerteágazó vizsgálatot, majd Szabadidő és sport címmel nemzetközi konferenciát rendezett Budapesten, ahol Fedor Béla, Heleszta Sándor, Schiller János,

Szlatényi Béla, Takács Ferenc és Zöld János számoltak be a lakosság különböző demográfiai, szociológiai csoportjainak szabadidős sporttevékenységéről /Takács, 31/.

Az úttörő jellegű indulás és a kedvező folytatás ellenére az elmúlt másfél évtizedben a sportra fordított szabadidő vizsgálata Magyarországon nem a kívánatos ütemben és nem a megfelelő intenzitással haladt, és egyáltalán nem volt összhangban a társadalmi igényekkel. Elméleti kérdések ugyan időnként még napirendre kerültek /Schiller, 29,30/, néha csak a problémakör átfogó elemzésének igényével /Laki, 19, Földesiné, 6/. A konkrét kutatások témaválasztása, valamint a felmérések színhelyének és körének lokalizálása azonban jórészt esetleges volt. A vizsgálatok általában egy-egy részterületen folytak. Vizsgálták például egyetemi hallgatók és iskolai tanulók sportolással töltött szabadidejét /Arday, 4, Földesiné, 8, Makszin - Laki, 18/; üzemi dolgozók sportérdeklődését /Földesiné, 7/, a lakóterületi sporttevékenység lehetőségeit /Marthy,24 és Jákói, 13/; az egyesületi tömegsport szakosztályok tartalmi és módszertani kérdéseit /Eőri, 10/, valamint a szabadidősport iránti érdeklődést az új tipusú szabadidő klub kapcsán /Gáldi, 11/.

Az imént felsorolt, eltérő célkitűzésű kutatások közös jellemzője, hogy egy-egy iskolában, üzemben, lakóhelyen folytak, nem országos reprezentatív mintán. Hiába volt korrekt az alkalmazott kutatási metodika, s magas szintű a kutatási adatok elemzése, az eredmények csupán mikroszinten voltak igazak, s nem jogosítottak fel makroszinten is érvényes következtetések levonására.

Ugyancsak ad hoc elméletek levonását és alacsonyabb szintű általánosítást tettek lehetővé azok a vizsgálatok, amelyek a magyar népesség szabadidős sportaktivitását egy-egy foglalkozási és/vagy életkori csoportban /Bakó-Kránitz-Várnagy, 5/, valamint a szűkebb-tágabb lakóhelyen /Magyar, 22, Kerpán, 15, Földesiné-Krawczyk-Arvisto-Sprynar, megjelenés alatt/ az életmóddal vagy a sportértékekkel kapcsolatban próbálták megismerni. Ebből a szempontból nem változott a helyzet akkor sem, amikor - az egyre sürgetőbb társadalmi kihívások hatására - a lakosság, "testmozgásának társadalmi elemeit" már nemcsak sportszociológusok, hanem az egészségügy, az ifjúság, az életmód stb. társadalomkutatói is tanulmányozni kezdték /Angelusz-Tardos, 2,3, Andrássy-Andrássy 1, Makara, 22, 23/.

A problémakör makrostrukturális összefüggéseit az elméleti jellegű vizsgálódások tárták fel legmélyebben /Takács 33, 34/. Ezek az okfeltáró, elemző kutatások messze meghaladták a leíró szintet, és nagyban hozzájárultak alapvető elméleti kérdések tisztázásához. Ugyanakkor országos reprezentatív mintán végzett empirikus felmérések hiányában nem adtak, nyilvánvalóan nem is adhattak, pontos megbízható képet a magyar népesség tényleges szabadidős sporttevékenységéről. A hazai összlakosság testedzési, sportolási szokásairól a közelmúltban tudtunk meg többet, amikor egy kutatócsoport az 1986-os statisztikai időmérleg vizsgálat adatait ebből a nézőpontból másodlagos elemzésnek vetette alá. /Laki-Lakatos-Újvári, 17/. Ezzel az érintett kutatók igen fontos hiányt pótoltak. Vizsgálati eredményeik jól orientálnak és

több területen értékes referenciaértékeket jelenthetnek. A másodlagos elemzések azonban értelemszerűen nem helyettesíthetnek olyan önálló kutatásokat, amelyek elsődleges célja egy adott társadalmi jelenség sokoldalú, közelebbi megismerése. Ebből a meggondolásból indultunk ki, amikor a nyolcvanas évek második felében a magyar lakosság sportra fordított szabadidejének átfogó elemzésére országos reprezentatív mintán szerveztünk kutatást. A téma hazai felmérése egy francia-magyar összehasonlító vizsgálat keretében történt, amelynek induláskor a közös célok mellett sajátos magyar viszonyokból fakadó célkitűzéseket is meghatároztunk.

2. A kutatás céljai

A kutatás fő feladata az alábbi kérdések megválaszolása volt:

- Milyen gazdasági, társadalmi és kulturális tényezők formálják a szabadidős sporttal és a sportfogyasztással kapcsolatos igények termelődését és a sporttevékenység, mint társadalmi tevékenység rendszerbe szerveződését?

- Milyen viszony áll fennn az intézményesen szervezett kínálat és a társadalmi elvárások között?

- Milyen szerepet játszanak a különböző sportszervezetek, a család, az iskola, a tömegkommunikáció stb. á sporťolási és sportfogyasztási igények felkeltésében?

- Hogyan alakult a magyar lakosság ezen belül az egyes társadalmi rétegek, csoportok sportra fordított szabadidejének struktúrája a nyolcvanas években a testedzés és a sportfogyasztás területén?

- Milyen helyet foglal el a testedzés és a sportfogyasztás a szabadidős tevékenységek hierarchiájában az egyes társadalmi, demográfiai csoportokban?

- Melyek a különböző szociológiai, demográfiai csoportok sporttal kapcsolatos nézetei, vélekedései, értékei?

- Milyen mértékben terjed a "sportos" életstílus, mint kulturális modell, viselkedési minta? Mely társadalmi csoportoknál játszik kiemelt szerepet a szabadidősport és a sportfogyasztás az életmód szervezésében?

- Milyen hasonlóságok és különbségek figyelhetők meg a francia és a magyar lakosság szabadidős sporttevékenységében és sportfogyasztásában?

3. Vizsgálati módszerek

A kutatási módszerek alapvetően azonosak voltak a vizsgálatok francia és magyar szakaszában.

Az empirikus vizsgálatot mind Franciaországban, mind Magyarországon országos reprezentatív mintában végeztük, a 12 évesnél idősebb lakosság körében.

A minta kiválasztása rétegzett mintavételi eljárással történt lakóhelyi nyilvántartás és a választási lista alapján. A ńem, életkor, lakóhely, foglalkozás szerinti kvótákat az 1985 évi statisztikai évkönyvek alapján határoztuk meg. A két ország népességszámának nagyságrendi különbsége miatt a teljes lakosságot reprezentáló minta elemszáma eltérő lett (Franciaország N = 3000, Magyarország N = 2050)

A mintavételt Magyarországon a Központi Statisztikai Hivatal munkatársainak segítségével végeztük, Újvári József irányításával. A mintavételi eljárás menete a következő volt:
A kiindulópont a teljes (lakó) népességszám képezte megyénként, amelyből kiszámításra került a statisztikai gyakorlatban alkalmazott hat régió népessége, valamint ezek egymáshoz viszonyított aránya. A régiók az alábbi területeket foglalták magukba:

1. Központi körzet (Budapest és Pest megye, amelyek a mintavételnél - végig külön egységet képeztek),
2. Észak-magyarországi körzet (Borsod-Abaúj-Zemplén, Heves és Nógrád megye),
3. Észak-alföldi körzet (Hajdú-Bihar, Szabolcs-Szatmár és Szolnok megye),
4. Dél-alföldi körzet (Bács-Kiskún, Békés és Csongrád megye)
5. Észak-dunántúli körzet (Fejér, Győr-Sopron, Komárom, Vas, Veszprém megye),
6. Dél-dunántúli körzet (Baranya, Somogy, Tolna, Zala megye).

A következő lépés az előzőkben meghatározott népességszámok alapján a minta regionális megoszlásának meghatározása volt. (Kétezer fős kijelölés alapján).

Minden régióban (beleértve Pest megyét is) kiszámítottuk a városi népesség arányát, amelynek alapján meghatározható volt a mintában a városlakók és községekben élők régiókénti megoszlása.

A városi, illetve községi népesség tovább differenciálódott a lakosságszám alapján kialakított kategóriák mentén. A csoportosítás településtípusok szerint az alábbiak szerint történt:

1. Budapest,
2. 100 000 lakos fölötti települések (Budapest kivételével),
3. 50 000 és 100 000 lakos közötti települések,
4. 10 000 és 50 000 lakos közötti települések,
5. 5 000 és 10 000 lakos közötti települések,
6. 1 500 és 5 000 lakos közötti települések,
7. 1 500 lakos alatti települések.

Mindezek alapján - végül is a település népességszámának függvényében - kiválasztásra kerültek azok a települések, amelyekben a vizsgálat lebonyolódhatott.

A személyek kiválasztásában a továbbiakban a következő rétegződés érvényesült

Nem
Életkor
Gazdasági aktivitás - eltartottak,
- inaktív keresők (keresői minőség),
- aktív keresők (népgazdasági ág, tevékenység jellege).

Miután a kiválasztott települések (a városok és a községek) a népesség nagysága szerint lettek csoportosítva, ezeken a kategóriákon belül a következő további kiválasztási metódus érvényesült:

Az egyes településtípusokon belül először a férfiak és nők egymáshoz viszonyított arányát kellett kiszámítani, majd nemenként a gazdasági aktivitás szerinti összetételt. (Aktív keresők, inaktív keresők, eltartottak.)

A következő lépés a különböző gazdasági aktivitású csoportok életkori megoszlásának kiszámítása volt.

Ezek után az aktív keresőkön belül meg kellett határozni a fizikai, illetve szellemi foglalkozásúak arányát, valamint ezen csoportokon belül az életkori megoszlást.

Az adott településeken végül is a személyek kiválasztása véletlenszerűen történt a meghatározott kvóták (nem, életkor, társadalmi aktivitás, foglalkozás) egyidejű figyelembevételével. Mindezek alapján a minta a fentiekben leírt jellemzőket tekintve lényegében megfelelően reprezentálja a teljes alapsokaságot.

Franciaországban is a Nemzeti Statisztikai Központ működött közre a mintavételben. A régiók meghatározásánál a sajátos nemzeti szempontok érvényesültek. 21 régiót jelöltek ki. A régiókon belül a települések nagyságrendjének meghatározása azonos elvekre épült, a településeken belül a személyek kiválasztása teljes mértékben megegyezett a Magyarországon alkalmazott módszerekkel.

Az adatgyűjtés alapvető módszere a strukturált interjú volt. A kérdőívet francia szakemberekkel közösen dolgoztuk ki, adaptálva a Franciaországban végzett próbakutatás tapasztalatait a hazai viszonyokra.

A strukturált interjút intenzív interjú és dokumentumelemzés egészítette ki.

A kérdőív összeállításának, valamint az egyes kérdések megfogalmazásának módszertani próblémáiról, például a fordításból, valamint az eltérő nyelvi és kulturális kontextusból fakadó hibalehetőségekről, illetve azok elhárításáról már korábban beszámoltak a francia kutatótársak. /Lauveau és Metoudi, 20/.

4. Kutatási eredmények

A szerteágazó kutatási eredmények közül jelen tanulmányunkban csupán két részterületről számolunk be. Azt kívánjuk bemutatni, hogy - 1. a társadalmi, gazdasági feltételek egyéni szinten hogyan határozták meg a testedzési lehetőségeket - 2. melyek a magyar népesség sportolási szokásainak legalapvetőbb jellemzői.

Hangsúlyozni szükséges, hogy dolgozatunk a kutatási eredmények elsődleges elemzésére épül és csak fő tendenciákat jelez. A sportolást befolyásoló társadalmi-gazdasági tényezők többváltozós matematikai-statisztikai feldolgozására, valamint a francia és magyar felmérések adatainak összehasonlítására a közeljövőben kerül sor.

4.1 Időfelhasználás a mindennapi életben

A magyar sportpolitika a szabadidősporttal kapcsolatban az elmúlt két évtizedben sokáig abból a két, alapvetően hibás premisszából indult ki, hogy 1. a hivatalos munkaidő lerövidülésével, a munkaidő csökkenésével nőtt a szabadidő, tehát az embereknek testedzésre is több idejük maradt, 2. az életszínvonal emelkedésével az emberek jövedelmükből többet akartak, és tudtak fordítani sportra, testedzésre.

Ezt a hibás kiindulópontot hosszú ideig statisztikai adatokkal, sőt még kutatási eredményekkel is alá tudták támasztani, mert a közgazdaságtan érdeklődésének homlokterében sokáig csak a törvényes munkaidő állt, a szociológiai vizsgálatok pedig jórészt a szabadidőre korlátozódtak. A kutatók a magyar lakosság időfelhasználásának vizsgálatakor még a nyolcvanas évek elején is abból indultak ki, hogy hazánkban a hivatalos munkaidő lerövidült, az életszínvonal javult, ezért "a fejlődés szempontjából fontos kérdés az, hogy milyen művelődéssel, sporttal, kirándulással vagy szórakozóhelyek látogatásával töltik el

a társadalom tagjai a törvényes munkaidőn felüli időt" /Időmérleg I. KSH. Bp. 1982. 7. p./

Ezen a téren érdemi változás csak a nyolcvanas évek második felében következett be amikor a különböző időmérleg, és életmód vizsgálatok adatait elemezve a kutatók bebizonyították, hogy bár a heti munkaidő hivatalosan 48 óráról 40-42 órára csökkent, a kereső és termelő munkára fordított idő nem változott, mert a főfoglalkozás mellett a népesség jelentős része különféle jövedelemkiegészítő tevékenységeket folytatott. (Időmérleg 1977-1986. KSH. Bp. 1987./

Az időmérleg vizsgálatok azt is feltárták, hogy az úgynevezett társadalmilag kötött idő - nevezetesen a közlekedésre, háztartási, karbantartási munkára, vásárlásra, a gyerekek ellátására és egyéb kötelező tevékenységekre fordított idő - sem lett számottevően kevesebb. Ezáltal a munkaidő-rövidüléssel párhuzamosan nem lett hosszabb a szabadon felhasználható idő mennyisége.

E kedvezőtlen tendencia hatásait a szabadidősportban csak a közelmúltban vizsgálták a szociológusok. Irásaik kiemelten fontos funkciót láttak el azzal, hogy felvázolták a sport - ezen belül a szabadidősport - makrotársadalmi alapösszefüggéseit és hatásmechanizmusait, hiszen a valódi tudományos elemzéseknek és a hatékony társadalmi cselekvésnek egyaránt csak ez a megközelítés képezheti az alapját /Laki, 17/. Ugyanakkor megállapításaikat konkrét célirányos kutatások híján elsődlegesen általános statisztikai adatokkal tudták alátámasztani.

Empirikus vizsgálatunk során sokoldalúan próbáltuk feltárni mindazokat az egyéni feltételeket, amelyek a társadalmi-gazdasági viszonyok következményeként meghatározzák a részvételi esélyeket a szabadidősportban. Éppen ezért mielőtt feltérképeztük a szabadidős sporttevékenységre fordított idő mennyiségét és szerkezetét, ezt megelőzően a tényleges munkaidőt és a kötelező tevékenységekkel eltöltött idő mennyiségét vizsgáltuk.

A törvényes heti munkaidő Magyarországon a nyolcvanas évek közepén 40-42 óra volt, de tudományos vizsgálatok nélkül is nyilvánvaló, hogy az emberek többsége ettől lényegesen több órát dolgozott hetente. Ezt a feltételezést azonban nem volt könnyű tudományosan megalapozott információkkal alátámasztani, már csak azért sem, mert az emberek a munkára fordított idő nem csekély részében - és nem is kevesen - illegálisan dolgoztak.

A vizsgált népesség munkával töltött idejéről úgy véljük, hogy megközelítőleg valós képet kaptunk, mert nem csupán a főfoglalkozásra, másodállásokra, mellékfoglalkozásokra fordított időt vettük figyelembe, hanem sikerült hozzávennünk a nem legális, az úgynevezett rejtett gazdaságban munkával töltött időt is. Ennek alapján a felmért minta több mint egyötöde, több mint heti 48 órát dolgozik. A minta a 12 éven felüli lakosságot reprezentálja, ha viszont csak a munkaképes korú (18 éven felüli) népességnél vesszük számba a munkával töltött órák számát, ez az arány sokkal magasabb. (1. táblázat)

1. táblázat

A 18 éven felüli magyar lakosság
munkával töltött óráinak száma hetente

(%)

Heti munkaórák száma	Életkor				Összesen
	19-34	35-49	50-65	65 felett	
20 óránál kevesebb	2,21	0,92	0,84	0,00	1,21
21-40	20,22	22,02	8,79	8,42	16,01
41-48	28,68	34,86	8,79	2,11	21,48
48 óránál több	36,39	41,28	16,32	0,00	27,66
Nem dolgozik	12,13	0,92	65,26	89,43	33,49
Nincs válasz	0,37	0,00	0,00	0,00	0,15
Összesen	100,00 n= 190	100,00 n= 478	100,00 n= 436	100,00 n= 544	100,00 n= 1648

Az 1. táblázat adatai azt mutatják, hogy a felnőtt magyar lakosság több mint egynegyede napi nyolc óránál többet tölt kereső tevékenységgel, beleértve a szombatot is. Ez a "több" sajnos igen gyakran nem egy-két óra többletet jelent hetente, hanem tizet, tízenötöt, sőt nemritkán huszat is. Vagyis a századforduló munkásmozgalmainak egyik fő jelszava a "3x8" (8 óra munka, 8 óra alvás, 8 óra pihenés) a mai Magyarországon időszerűbb mint valaha.

Döbbenetes, hogy a fiatal felnőttek és a középkorúak milyen nagy arányban dolgoznak heti 48 óránál többet. 36,39 %, illetve 41,28 % az arány úgy, hogy ebben benne foglaltatnak a tanulók és az inaktív dolgozók, a gyesen, gyeden lévők is.

Életkorukat figyelembe véve az is sok, hogy az idősebb korosztályok 16,32 %-a napi 10-12 órát töltenek munkával. Csupán a 65 év felettiek nem dolgoznak ilyen magas heti óraszámban, bár itt meg kell jegyezni, hogy ebben az előrehaladott életkorban még ez is túlzás, és egészségi állapotuk kárára van, hogy mintegy tíz százalékuk rendszeresen dolgozik. Különösen azért, mert általában nem dolgozni akarnak, hanem dolgozni kényszerülnek megélhetésükért. Jórészt nem szellemi tevékenységet folytatnak, s nem is a volt szakmájukban tevékenykednek, hanem szakképzettséget nem igénylő fizikai munkát végeznek, amely nem adekvát sem életkorukhoz, sem fizikai állapotukhoz.

A fiatalabb korosztályok jelentős része sem szaktudását kamatoztatja többletmunkája során. Például vidéki értelmiségiek és ipari szakmunkások gyakran növénytermesztéssel és állattenyésztéssel foglalkoznak, mezőgazdasági szakmunkások szakképesítést nem igénylő segédmunkát végeznek, városi értelmiségiek a szolgáltató iparban vállalnak másodállást, mellékfoglalkozást vagy éppen illegális munkát: gépkocsit vezetnek, takarítanak, pincérkednek.

Nem térünk ki e helyütt arra, milyen kár éri a magyar népgazdaságot abból adódóan, hogy a szakemberek képességeiket nem saját szakterületükön hasznosítják. Témánk szempontjából azon túl, hogy a munkára fordított idő mennyisége miatt nyilvánvalóan nem marad szabadon felhasználható idő - az is említésre méltó, hogy a kiegészítő munkatevékenységek -, néhány mezőgazdasági munkát kivéve - egyáltalán nem szolgálják a népesség fizikai rekreációját. Még inkább így van ez azokkal, akik szakmájukat folytatják a plusz munkaidőben: kisvállalkozásokat hoznak létre, túlóráznak, maszekolnak vagy akár alkalmi munkát vállalnak. Az ő esetükben, akár szellemi, akár fizikai tevékenységről van szó, a pihenés, regenerálódás hiányán túl az egyoldalú megterhelés is károsan hat szervezetükre.

Hasonlóképpen kedvezőtlen a kép, amikor azt elemezzük, menynyi a heti negyven óránál többet dolgozók száma. Ugyancsak az 1. táblázat adataiból kiderül, hogy Magyarországon az állampolgárok csaknem fele több időt tölt munkával - részben nem a képezettségének megfelelő munkával - mint a fejlett ipari államok polgárai. Ez az arány a középkorú generációknál 76,4 %-os! Ezzel összefüggésben számos izgalmas közgazdasági probléma felvetődik: a munka szervezettsége, hatékonysága, a munkerő értéke, ára stb, de nem kevésbé fontosak e gondok szociológiai következményei sem. Például az ún. "félproletár" helyzetek tömeges elterjedése társadalmunkban, vagy az egyének társadalmi státuszának jelentős eltérései attól függően, hogy csupán az "első" gazdaságban elfoglalt helyek alapján írjuk le a társadalom szerkezetét vagy figyelembe vesszük a "második" gazdaságot is /Laki, 16/.

A lakosság fizikai rekreációját mindezek a jelenségek nemcsak a szabadidő mennyisége miatt befolyásolják, hanem azért is, mert a végzett munka számottevően alakítja az életmódot. Közvetlenül meghatározza például az életmód időbeli és anyagi kereteit, de az egyes társadalmi réteghez kötődő értékeken, aspirációkon keresztül közvetve kihat a szükségletek termelődésére, valamint e szükségletek kielégítésére szervezett tevékenységekre, magatartásokra. A magyar szabadidős sportmozgalmak általános kudarcának egyik fő magyarázata megítélésünk szerint éppen itt keresendő. A szabadidősport struktúrájának kialakításánál, a programok elkészítésénél, a lakossági mozgásigényének felkeltésénél stb. az érintett szervezetek, intézmények évtizedeken át az első gazdaság alapján felrajzolt társadalomszerkezetből indultak ki. Csupán "hivatalos" réteghovatartozásukat felmérve gyakran olyan sportértékeket, normákat, szokásokat és nem utolsósorban feltételrendszert tulajdonítottak az egyéneknek és családoknak, amelyekkel valójában nem

rendelkeztek. "Kettős" társadalmi státuszukból adódóan egyrészt életmódjuk feltételrendszere jóval kedvezőtlenebb volt a feltételezettnél, másrészt sajátos helyzetük maitt nem ritkán a várttól lényegesen eltérő életmódmintákat, modelleket követtek. Ez annál is inkább így volt - és van - mert sok esetben nemcsak a családfő rendelkezett kettős státusszal, hanem házastársa is, s nemcsak a férjek dolgoztak magas heti óraszámban, hanem a feleségek is. (2. táblázat)

2. táblázat

Heti munkaórák száma nemek szerinti bontásban

(%)

Munkaórák száma	Férfiak	Nők	Összesen
20 óránál kevesebb	1,97	0,00	0,98
21-40	13,81	11,97	12,88
41-48	13,61	21,43	17,56
48 óránál több	30,37	14,29	22,24
Nem dolgozók és tanulók	40,02	52,31	46,24
Nincs válasz	0,20	0,00	0,10
Összesen	100,00 N=1014	100,00 N=1036	100,00 N=2050

A 2. táblázat adataiból kitűnik, hogy lényegesen kevesebb nő dolgozik, mint férfi. Ez csak annyiban igaz, amennyiben itt a "nem dolgozik" kategóriában benne foglaltatnak az inaktív dolgozó nők, vagyis a gyesen, gyeden lévők. Másfelől a táblázatban megmutatkozó különbség jelentős részben a lakosság korösszetételéből ered, nevezetesen abból, hogy több az időskorú nő, mint férfi. Az aktív dolgozókra az igaz, hogy kétszer annyi férfi dolgozik heti 48 óránál többet. Tehát a családi hátteret nagyobb arányban tartják fenn nők. Ugyanakkor azt is látnunk kell, hogy a nők is teljes munkaidőben dolgoznak. Heti 40 óra felett csaknem ugyanannyi nő dolgozik, mint férfi. Ezek szerint a magyar nők átlagosan több időt töltenek kereső tevékenységgel, mint a fejlett ipari államokban a férfiak. Ha ehhez még hozzátesszük, hogy a családi munkamegosztás igen erősen a nők hátrányára történik, akkor egyértelművé válik, hogy a nőknek még a férfiaknál is kevesebb szabadidő áll rendelkezésre. (3. táblázat)

3. táblázat

A társadalmilag kötött feladatok megoszlása a családban nemenként

(%)

Tevékenység	Ki végezte a feladatot?			
	Férfiak		Nők	
	Saját maga	Házastárs vagy Szülő	Saját maga	Házastárs vagy Szülő
Mosogatás	14,99	70,02	77,60	8,3
Mosás	10,85	71,41	71,42	18,92
Kerti munka	36,29	11,44	17,95	28,96
Varrás	8,28	74,36	64,49	17,57
Barkácsolás	66,07	14,40	5,98	56,96
Takarítás	15,78	58,58	71,04	11,00
Kocsi karbantartás	30,77	13,41	4,44	33,78
Főzés	14,60	65,88	67,56	20,66
Vásárlás	36,50	34,71	60,23	21,04
Vasalás	10,85	72,39	67,76	19,69
Család hivatalos ügyei	45,18	37,08	34,94	43,83
Pénz beosztása	24,06	56,22	60,80	25,48
Gyerekek kísérése	10,06	14,40	7,92	7,72
Gyerekek tanulásának segítése	7,69	15,98	14,29	9,85

E témával összefüggésben meg kell még jegyezni, hogy a társadalmilag kötött feladatok ellátását könnyítő szolgáltatások kínálata, színvonala és ára rendkívül kedvezőtlen, s ez végső soron mindkét nemet sújtja.

Ugyancsak mindkét nemtől sok időt elrabol a munkahelyre való utazás. Az aktív dolgozók közel hatvan százaléka 1/2 - 2 órát közlekedik naponta munkába menet-jövet. A nők valamivel kevesebbet, de a különbség nem igazán jelentős.

4.2 Sportolás, testedzés a mindennapi életben

Annak érdekében, hogy a lakosság sportolási szokásait minél pontosabban, részletesebben megismerjük, felmérésünkben külön tanulmányoztuk a testedzést, sportolást a szabadságidőben (iskolai szünteben) és a mindennapi életvitelben. Ez utóbbin belül különválasztottuk az otthoni és a házon kívüli testedzést.

Az adatgyűjtés során nem általában érdeklődtünk a sportolásról, hanem a felmérést megelőző évben végzett konkrét sporttevékenységekről, s az ezekkel kapcsolatos körülményekről, feltételekről kérdeztünk. Nemcsak a hagyományos sportágak űzését tekintettük sportolásnak, hanem mindenféle testedzést, például kocogást, body buildinget, súlyzózást, reggeli tornát stb. is számba vettük.

Első megközelítésben elég kedvezőnek tűnő képet kaptunk: otthon a lakosság egyötöde, házon kívül egynegyede sportolt. Adataink természetesen csak korábbi vizsgálatok eredményeivel összevetve kedvezőbbek. Objektíve igencsak rossz helyzetet tükröznek, hiszen a lakosság 70-78 %-a a felmérés előtti egy évben semmikor, sehol, semmiféle testedzésst nem végzett. A testedzési szokások részletes feltárása arra utal, hogy a fizikai rekreáció problémája a lakosság azon csoportjainál sem megoldott, otthon, vagy házon kívül "sportolnak". Először is igen nagy az átfedés a két kategória között, vagyis jórészt ugyanazok aktívak otthon is, meg házon kívül is.

A második probléma a folyamatosság hiánya. A testedzőknek csupán durván fele sportolt évszaktól függetlenül egész éven át, egynegyede csak a nyári hónapokban, egynegyede pedig kora tavasztól késő őszig. Néhányan, akik csak sízéssel foglalkoztak értelemszerűen csak a téli hónapokra korlátozták sporttevékenységüket. Meglepő módon az otthoni és házon kívüli testedzés folyamatossága között nem volt lényeges különbség. Nem is csupán az évszakok, hanem elég nagy mértékben az egyéni leterheltség váltakozása okozta a rendszertelenséget. Végül sokaknál nem volt elegendő a fizikai rekreáció mennyisége. Az otthon sportolók kétharmada átlagosan napi 30 percnél kevesebbet mozgott és csaknem fele vagy hetente egyszer, vagy havonta egyszer-kétszer vagy ritkábban mint havonta. Hasonló rendszerességgel - pontosabban rendszertelenséggel - végezték a sporttevékenységet a házon kívül sportolók is.

A szabadidős testedzést döntően meghatározták az egyének szociológiai-demográfiai jellemzői: a foglalkozás, az iskolai végzettség, az életkor, a lakóhely. A fő tendenciák hasonlóak ahhoz, amit az elmúlt évtizedekben tapasztalni lehetett, vagyis minél magasabb volt az egyén társadalmi státusza, annál nagyobb valószínűséggel sportolt. Ezt a tényt a mi vizsgálataink is megerősítették.

4. táblázat

Szabadidős testedzés a mindennapi életben társadalmi rétegződés szerint

(%)

Társadalmi réteg	Otthoni testedzés		Házon kívüli testedzés	
	Igen	Nem	Igen	Nem
Szellemi foglalkozásúak (n=242)	33,06	66,29	60,33	39,67
Nem mezőgazdasági fizikai foglalkozásúak (n=632)	25,63	74,37	32,91	67,09
Mezőgazdasági fizikai foglalkozásúak (n=208)	0,96	99,04	5,77	94,23
Kisiparosok, kiskereskedők (n=44)	22,73	77,27	13,64	86,36
Tanulók (n=404)	37,62	62,38	50,00	50,00
Nyugdíjasok (n=460)	6,96	93,04	1,74	98,26
Egyéb eltartottak (n=60)	26,67	73,33	16,67	83,33
Összesen (N=2050)	22,15	77,75	28,88	71,12

5. táblázat

A testedzésre fordított heti óraszám társadalmi rétegződés szerint

(%)

Óraszám	Szellemi foglalkozásúak	Nem mezőgazdasági fizikai foglalkozásúak	Mezőgazdasági fizikai foglalkozásúak	Kisiparosok, kiskereskedők	Tanulók
7	24,8	14,55	6,73	0,00	26,5
7-13	17,35	8,23	0,00	4,55	17,34
14-20	9,09	6,96	0,00	9,09	7,93
21	6,61	5,07	0,00	0,00	4,97
Nem sportolt	39,67	57,91	81,73	54,54	42,52
Nincs válasz	2,48	7,28	11,54	31,82	0,73
	100,00 n=242	100,00 n=632	100,00 n=208	100,00 n=44	100,00 n=404

6. táblázat

Szabadidős testedzés a mindennapi életben iskolai végzettség szerint

(%)

Iskolai végzettség	Otthoni testedzés		Házon kívüli testedzés	
	Igen	Nem	Igen	Nem
Befejezetlen általános iskola (n=312)	13,46	86,54	17,95	82,05
Általános iskola (n=640)	15,31	84,69	17,81	82,19
Középiskola (n=826)	25,67	74,09	33,41	66,59
Főiskola, egyetem (n=234)	39,32	60,68	55,55	44,45
Nincs adat (n=38)	26,32	73,68	42,11	57,89
Összesen (N=2050)	22,15	77,75	28,88	71,12

A részletesebb elemzések azonban új jelenségekre is felhívták a figyelmet. Ezek közül a legalapvetőbb, hogy növekedett az egyenlőtlenség az egyes társadalmi rétegek, csoportok között ezen a területen. A foglalkozás és az iskolai végzettség rendkívül erősen befolyásolja mind az otthoni mind a házon kívüli testedzést. (4., 5. és 6. táblázat).

A legnagyobb társadalmi távolság a mezőgazdasági fizikai dolgozók és a szellemi dolgozók között van: az otthoni fizikai rekreációban csaknem harmincötszörös, a házon kívüliben tizenkétszeres. A nem mezőgazdasági fizikai dolgozók otthoni sportolási szokásai sokkal közelebb állnak a szellemi dolgozók, mint a mezőgazdasági fizikai dolgozókéhoz. Részvételük a házon kívüli sporttevékenységekben már számottevően eltér. Ezek az adatok arra engednek következtetni, hogy elsősorban nem igényelik, hanem lehetőségeik különböznek. Mint ahogyan a magánszektorban dolgozóknál és az eltartottaknál is gátat szabnak a lehetőségek a meglévő igények kielégítésének. Az előzőeknél az időhiány, az utóbbiaknál az anyagiak és a sportolási alkalmak hiánya az alapvető korlátozó tényező. E két ok együttesen hátráltatja az idősebbek testedzését. Az ötven évesnél fiatalabbak házon kívül, az ötven évesnél idősebbek otthon sportoltak nagyobb arányban. Az idős korosztályok tehát nemcsak az egyébként valóban túlságosan konzervatív időskori szerepfelfogásuk miatt edzik kevesen testüket, hanem azért is, mert egyszerűen fogalmazva nincs hol és nincs miből.

Az életkor növekedésével párhuzamosan fokról fokra csökkent a lakosság fizikai aktivitása. (7. táblázat)

7. táblázat

Szabadidős testedzés a mindennapi életben
életkor szerint

(%)

Életkor	Otthoni testedzés		Házon kívüli testedzés	
	Igen	Nem	Igen	Nem
12 - 18 év (n=402)	36,32	63,68	49,75	50,25
19 - 34 év (n=544)	30,51	69,49	41,91	58,09
35 - 49 (n=436)	18,35	81,19	30,73	69,27
50 - 64 (n=478)	9,62	9,62	5,44	94,56
65 év felett (n=190)	8,42	91,58	2,11	97,89
Összesen (N=2050)	22,15	77,75	28,88	71,12

A legnagyobb "törés" 35 év felett következett be. Ennek okai döntően az életkörülményekben keresendők: a nyolcvanas évek magyar társadalmában a harminc-negyven éves korosztályokra hárult legnagyobb teher, s valóban nekik volt a legnehezebb beiktatni a testmozgást napi tevékenység-struktúrájukba.

Arra már nehezebben találunk magyarázatot, miért nem mutattak a kutatási adatok hasonlóan nagy törést a fiatal generációknál, az intézményes testi nevelés befejezésekor, (18 év,illetve 24 év felett). Valószínűleg azért nem, mert a mozgásszegény életmód már ezt megelőzően túl széles körben terjedt el. A 12-18 éveseknél a kötelező testnevelés órán kívül valamennyi testedzést számba vettük, tehát nemcsak az iskolán kívüli, de a tanórán kívüli iskolai sportversenyeket, Sport mindenkinek akciókat is. Ezzel együtt a 12-18 év közötti korosztályok fele házon kívül egyetlen egy alkalommal sem végzett semmiféle sporttevékenységet, otthon pedig csupán 36,32 %-a. Miután ebben az életkorban a fiatalok zöme iskolába jár, ez egyrészt azt jelenti, hogy egyelőre sem a diáksport mozgalom, sem az iskolákban elvileg létező "tömegsport" mozgalom nem számol igazán a tanulókkal vagy szándéka ellenére nem képes őket nagyobb létszámban foglalkoztatni és/vagy mozgósítani. Másrészt az eredmény is mutatja, mennyire nem hatékony az iskolai testi nevelés, hiszen mindössze a tanulók egyharmadánál éri el, hogy otthon sportoljanak. Ehhez képest felnőtt korra nem is olyan túl nagy a visszaesés.

Az igazi gond nem az, hogy a gyermekkorban kialakult kedvező sportolási szokások megváltoznak, hanem az, hogy ezek a szokások jórészt ki sem alakulnak. Mindez az oktatási intézmények és diáksport szervezetek strukturális és funkcionális problémáira hívja fel a figyelmet.

Ugyanakkor a fiatalok mozgásszegény életmódjáért nem kevésbé felelősek a családok, amelyekben sportszocializációra aligalig van ösztönzés. Az apák és anyák nem azonos arányban szocializációs ágensek, de a különbség kisebb a vártnál. Kutatási eredményeink szerint - a várakozásnak megfelelően - a férfiak házon kívül jóval többen sportoltak, otthon viszont a nők voltak aktívabbak a testedzésben (8. táblázat).

8. táblázat

Szabadidős testedzés a mindennapi életben nemek szerint

(%)

	Férfiak		Nők		Összesen	
	Otthoni testedzés	Házon kívüli testedzés	Otthoni testedzés	Házon kívüli testedzés	Otthoni testedzés	Házon kívüli testedzés
Igen	19,92	35,31	24,32	22,59	22,15	28,88
Nem	79,88	64,69	75,68	76,41	77,75	71,12
Nincs válasz	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	100,00 n=1014	100,00 n=1036	100,00 n=1014	100,00 n=1036	100,00 n=2050	100,00 n=2050

Ez viszont azt bizonyítja, hogy a nők tevékenységstruktúrája nem a szükségletek hiánya miatt nem tartalmazott több testmozgást. Sokkal inkább az életvitelüket meghatározó egyéb tényezők differenciálták ezt a jelenséget. Mint ahogyan a többi szociológiai, demográfiai tényezők sem egymástól függetlenül befolyásolták a szabadidős testedzést, hanem együttesen, az életmódon keresztül. E folyamat mélyebb elemzése következő munkánk tárgya lesz.

4.3 Testedzés a szabadságidőben

Miután a mindennapi életben a nyilvánvalóan rendkívül kevés szabadon felhasználható idő erősen korlátozta - főként a középkorú generációknál - a lakosság bekapcsolódását a testedzésbe, nagyobb hangsúllyal vizsgáltuk a szabadság alatti időfelhasználást, és ezen belül a szabadság alatti sportolási szokásokat.

Magyarországon a nyolcvanas évek közepén a szocialista szektorban hivatalosan átlagosan évi 166 óra volt a fizetett

szabadság /Tímár János: Idő és munkaidő. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Bp. 1988. 207. old/. Vizsgálatunkban nemcsak a fizetett szabadságot vettük figyelembe, hanem hozzávettük a fizetés nélküli szabadságot, a tanulmányi szabadságot, sőt az 1982-ben hivatalosan megszünt, de tapasztalataink szerint illegálisan tovább létező jutalomszabadságot is. Kérdéseink a felmérést megelőző évben kivett tényleges szabadság időtartamára és különböző körülményeire vonatkoztak.

Az eredmények azt jelezték, hogy a vizsgált népesség 7,1 %-a egyáltalán nem vett ki szabadságot a kutatás előtti évben. Nagyjából egyötöde elaprózta tíz napnál rövidebb szakaszokra. Öt napos munkahetet alapul véve két hétnél többet a lakosság alig 60 %-a volt szabadságon, közülük négy hétnél többet durván 15 %. Az utóbbiak általában a szokásos szabadságidőben (nyáron, húsvétkor, karácsonykor, az iskolai szüntetekkel megegyező időben) mentek szabadságra, de még ez sem jelentette azt, hogy felüdültek, rekreálódtak.

9. táblázat

Az évi szabadság időtartama

(%)

A napok száma	Első szabadság	Második szabadság
1 - 10	28,22	12,03
11 - 20	42,11	3,75
21 - 30	10,48	0,54
31	4,45	0,36
Nem volt szabadságon	7,10	82,59
Nincs válasz	7,64	1,42
Összesen	100,00 n=1126	100,00 n=1126

10. táblázat

Az aktív dolgozók évi szabadságának időpontja

(%)

Időpont	Első szabadság	Második szabadság
A "szokásos" szabadság-időben	68,74	9,95
A "szokásos" szabadság-időn kívül	17,94	6,04
Nem volt szabadságon	7,10	82,59
Nincs válasz	6,22	1,42
Összesen:	100,00 n=1126	100,00 n=1126

Az aktív népesség majdnem egyötödének ugyanis szabadsága alatt is a munka volt fő tevékenysége első szabadságakor, de még a második alkalommal 5,51 %-ban azért mentek szabadságra, hogy dolgozzanak: lakást, esetleg hétvégi házat építsenek maguknak vagy "kalákában", mezőgazdasági munkát végezzenek otthon vagy a nagyszülőknél, rokonoknál, alkalmasint barátoknál.

11. táblázat

A szabadság alatti fő tevékenységek

(%)

Tevékenység	Első szabadság alatt	Második szabadság alatt
Semmittevés, pihenés	42,98	7,64
Munka	19,54	5,51
Kulturális tevékenységek, utazás	9,06	0,71
Egyéb tevékenységek	6,75	0,53
Sport testedzés	3,55	0,53
Családi kapcsolatok ápolása	2,31	0,53
Nincs fő tevékenység nincs szabadság	15,81	84,55
	100,00 n=1126	100,00 n=1126

Ezeknek a munkáknak az időpontja - szezon jellegük miatt - részben egybeesett a szokásos szabadságidővel, részben azonban teljesen eltért attól. (A "szokásos" szabadságidő mint ismeretes hazánkban általában a nyári hónapokat, valamint húsvét és karácsony hetét - pontosabban, az iskolai tavaszi és téli szünettel egybeeső időszakot - jelentette az elmúlt évtizedekben.) Jórészt ebből fakadt a "normál" szabadságidőn kívüli szabadságolások viszonylag nagy száma (10. táblázat). Mindazok, akik főként dolgoztak első szabadságukkor valószínűleg egyáltalán nem regenerálódtak, nem pihenték ki magukat abban az évben, hiszen nem is mentek összesen annyian másodszor szabadságra, mint ahányan az első szabadságidőben dolgoztak. A többieknek, tehát azoknak, akik nem azért vették ki szabadságukat, hogy dolgozzanak, általában a rekreálódás, a felfrissülés volt elsődleges céljuk szabadságidejük alatt, de ezt elég sokan teljes semmittevéssel próbálták elérni. Következett ez nagyfokú kimerültségükből, a pihenésről alkotott hibás felfogásukból, nem utolsósorban abból, hogy anyagi lehetőségeik erősen gátat szabtak más irányú elképzeléseiknek, behatárolták lehetőségeiket. Jól alátámasztják fenti megállapításunkat azok az adatok, amelyek foglalkozás szerint mutatják be a szabadságidőben választott fő tevékenységeket.

12. táblázat

A szabadságidő alatti fő tevékenységek foglalkozás szerint

Tevékenység	Szellemi foglalkozásúak	Nem mezőgazdasági fizikai foglalkozásúak	Mezőgazdasági fizikai foglalkozásúak	Kisiparosok, kiskereskedők	Tanulók
Semmittevés, pihenés	42,15	46,20	37,51	27,27	66,83
Munka	6,61	21,84	31,73	0,00	3,96
Kulturális tevékenységek, utazás	17,36	6,96	6,73	4,55	7,92
Sport, testedzés	7,44	3,48	0,00	0,00	4,95
Családi kapcsolatok ápolása	2,48	2,85	0,96	0,00	0,99
Egyéb tevékenységek	8,26	7,27	10,57	0,00	12,87
Nem volt szabadságon, nincs válasz	15,70	11,40	12,50	68,18	2,48
Összesen	100,00 n=242	100,00 n=632	100,00 n=208	100,00 n= 44	100,00 n=404

A 12. táblázatban az aktív dolgozók mellett bemutatjuk a tanulókra vonatkozó adatokat is, miután ebben az összefüggésben az ő szünidei szokásaik megismerése is fontos.

A pihenés téves értelmezése éppen a diákoknál mutatkozik meg leginkább. Kétharmaduk alapvetően semmittevéssel töltötte az iskolai vakációkat. Igaz, joggal feltételezhető, hogy kedvezőbb anyagi körülmények között sokkal többen utaztak volna. Az viszont nem igazán érthető, miért nem vállalt munkát a vakációk egy részében sokkal több tanuló. Az anyagiak hiánya arra sem magyarázat, miért nem nagyobb arányban olvastak, hallgattak zenét, kirándultak és/vagy sportoltak. Még öt százalékuknak sem volt a sportolás, testedzés alapvető elfoglaltsága szünidőben, pedig jó néhány sportegyesület akkor még ingyenesen vagy szerény anyagi hozzájárulással is szervezett sporttáborokat. Másrészt a lakóhelyek javarészén akad még annyi sportolásra alkalmas szabadtéri terület, ahol a diákok - legalább a nyári szünetben - rendszeresen mozoghattak volna semmittevés helyett. Ezzel összefüggésben meg kell azonban jegyeznünk, hogy itt nemcsak a pihenés hibás értelmezéséről van szó, és nem is csupán a mozgásigény hiányáról, hanem arról is, hogy a fiatalok igényszintje - részben neveltetésükből, otthoni feltételeikből eredően, részben a tömegkommunikációs eszközök által közvetített minták hatására elég magas. Ugyanakkor ilyen irányú elvárásaik és az általuk elérhető sportolás, testedzés körülményeinek kulturáltsága között túl nagy a távolság. Ezt esetenként még legyőzi mozgásszeretetük, rendszeresen azonban már nem vállalnak kultúremberhez méltatlan, kultúrálatlan viszonyokat. Hadd hozzak fel itt egyetlen példát állításom illusztrálására: Magyarországon az erdei sportpályák általában öltözők és mosdók nélkül épültek, de az iskolai tornatermek és sportpályák használata után sincs hol zuhanyozniuk sem az ott tanulók, sem a szabadidejükben ott sportoló fiatalok többségének.

Ez a körülmény is hozzájárult ahhoz, hogy a tanulók közel fele egyetlen egyszer sem próbálkozott testedzéssel szünidejében, s további ötven százalékuk javarésze is csupán alkalomszerűen sportolt. Az e témával kapcsolatban készített mélyinterjukban több diák elmondta, hogy minden bizonnyal más lett volna ez az arány, ha színvonalas, vonzó rekreációs központok csalogatták volna őket.

Ilyen indíttatás után nem véletlen, hogy a felnőtteknél még rosszabb helyzetet találtunk. A testedzés jelentőségét egyedül a szellemi dolgozók ismerték fel viszonylag nagyobb arányban, bár szabadságuk alatt fő tevékenységnek csak 7,44 %-ban választották. A nem mezőgazdasági fizikai dolgozóknál 3,48 % ez az arány. Mezőgazdasági dolgozók és a kisiparosok, kiskereskedők pedig egyáltalán nem mentek azzal az alapvető céllal szabadságra, hogy sportoljanak (12. táblázat).

A kutatási eredmények további elemzése azt mutatta, hogy az utóbbi társadalmi rétegekben még kiegészítő tevékenységként is kevesen sportoltak szabadságuk alatt. A szellemi dolgozóknak viszont több mint fele testedzésre is felhasználta szabadságát. Ők töltöttek szabadságuk alatt a legtöbb időt fizikai rekreációval, többet, mint bármely más társadalmi réteghez tartozók, sőt többet a tanulóknál is. Az időbeli ráfordítás különbségei a választott mozgásfajtákból is adódtak. A választást viszont az

anyagi, tárgyi feltételek, lehetőségek mellett a csoportspecifikus életszervező értékek, és természetesen a sajátos sportértékek is erősen befolyásolták.

Az értékszemléletben meglevő különbségek a sportágak, illetve mozgásfajták preferáltságában nyilvánultak meg legjobban. Ezt a témakört következő tanulmányunkban elemezzük részletesebben. E helyütt csupán két kérdést érintünk röviden. Az egyik: úgy tűnik, hogy ellentétben a mindennapi életvitelben megfigyelhető tendenciákkal, szabadságidő alatt a hagyományos sportágak űzése került előtérbe az egész népességben, de a kedveltségi, gyakorisági sorrend sok tekintetben eltér a megszokottól. A másik: a szellemi dolgozók - és a nem mezőgazdasági fizikai dolgozók bizonyos csoportjainak - kivételével meglehetősen beszűkült, egyhangú a sportágválasztás.

5. Befejező gondolatok

Dolgozatunkban a magyar lakosság néhány testedzési-sportolási szokását tárgyaltuk társadalmi-gazdasági nézőpontból. Ismételten hangsúlyozni kívánjuk, hogy ez a tanulmány kutatási adataink elsődleges feldolgozására épült. A vizsgálati eredmények mélyebb elemzése összetettebb módszerekkel folyamatban van. Az adatok közlését a jelenlegi formában az indokolta, hogy a közeljövőben kerül megfogalmazásra az az országos sportkoncepció, amely a későbbiekben a parlament elé kerülő sporttörvény tervezetét hivatott előkészíteni, s ez érdemben foglalkozik a magyarországi szabadidősport helyzetével és fejlesztési irányaival is.

Ismeretes, hogy az elmúlt évtizedekben a magyar sportéletet, versenysportot, a szabadidősportot egyaránt állami irányítás jellemezte. A sportkoncepció elméleti megalapozását szolgáló háttértanulmányok társadalmi vitája során a sportberkekben igen széles körben népszerűnek bizonyultak azok az elképzelések, amelyek szerint az állam, az olimpiai mozgalom függetlenségének nagyobb tiszteletben tartása mellett, továbbra is támogassa és részben irányítsa a versenysportot, a szabadidő sportból viszont teljesen vonuljon ki, annak anyagi terheit hárítsa át a lakosságra. Meggyőződésünk, hogy ez a mostani társadalmi-gazdasági feltételek mellett, amikor a gazdaság instabil, az infláció csaknem megállíthatatlan, a társadalmi távolságok növekednek, az egyenlőtlenségek fokozódnek, nem időszerű. Kelet-európai gazdaságra nem lehet nyugat-európai szabadidősport struktúrát építeni. Úgy véljük, hogy az állam felelős állampolgárai egészségéért, fizikai állapotáért és a történeti előzményeket figyelembe véve nem vonulhat ki megfelelő átmenet nélkül a szabadidősportból. "Ezért bármilyen ellentmondásos is, egy fokozatosan demokratizálódó társadalmi, politikai légkörben a szabadidősportnak nem az államtól való teljes függetlenedést sürgetem, hanem azt, hogy a személyiségvédelem szellemében a testedzés, a fizikai rekriáció gazdasági, társadalmi feltételrendszerének megteremtése - közvetve vagy közvetlenül - állami szolgáltatás legyen. Ez ugyanis jelen esetben állami beavatkozást jelentene, amely az egyén védelmét szolgálná, és az államtól - az eddigieknél lényegesen nagyobb - gazdasági, kulturális erőfeszítéseket

igényelne a sport mindenkinek érdekében." /Földesiné Szabó Gyöngyi: Jogi-elméleti alapok. = A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. OSH-STT, Bp. 1989. p. 55./ Tanulmányunk ahhoz próbált adalékokat szolgáltatni, hogy fenti álláspontunk nem csupán elméleti megfontolásokon alapul.

JEGYZETEK

1. Andrássy M. - Andrássy L.: A sportérdeklődés alakulásának társadalmi összetevői. (Kultúra és Közösség, 1981. 1. 81-87.)
2. Angelusz R. - Tardos R.: A fiatalok és a sport. (Adalékok egy empirikus kutatás eredményei alapján.) KISZ KB - Ifjúsági Lapkiadó Vállalat. Bp. 1977. 20.
3. Angelusz R. - Tardos R.: Fiatalok a sportról. (Rádió és TV Szemle, 1. 85-92.)
4. Arday L.: A műszaki egyetemi hallgatók szabadideje és sporttevékenysége. (Felsőoktatási Szemle, 1973. 2. 114-119.)
5. Bakó F. - Kránitz I. - Várnagy A.: A sportoló műszaki főiskolások életmódja. (Felsőoktatási Szemle, 6. 1979. 371-377.)
6. Földesiné Szabó Gy.: Szabadidősport. (= A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. OSH-STT. Bp. 1989. 78-83.)
7. Földesiné Szabó Gy.: Physical Cultural Expectations in Hungary. (International Review of Sport Sociology, 1981. 3. 45-60.)
8. Földesiné Szabó Gy.: Kultúra-testkultúra. Gondolatok az ifjúság szomatikus neveléséről. (Világosság, 1980. 1. 1-6.)
9. Földesiné Szabó Gy. - Krawczyk, Z. - Arvisto, M. - Sprynar Z.: Sportértékek Budapesten, Havannában, Prágában, Varsóban és Tallinban. Hungária Sport, Bp. 1990. Megjelenés alatt.
10. Eőri I.: A felnőtt férfiak és nők szabadidőtevékenységének tartalmi, metodikai alapjai. (Testnevelési Főiskola. Bp. 1984. Testnevelésdoktori értekezés.)
11. Gáldi G.: A szabadidősport iránti érdeklődés vizsgálata különböző társadalmi csoportokban egy új szabadidő klub működése kapcsán. Testnevelési Főiskola. Bp. 1986. Testnevelésdoktori értekezés.
12. Irlinger, P. - Louveau, C. - Metoudi, M. 1988: Les pratique sportive des francais I.N.S.E.P. Paris. 1988. Tome 1. 225. p. Tome 2. 597. p.
13. Jakói A.: A lakosság bevonásának lehetőségei a szabadidő sportba Békásmegyeren. TF. Bp. 1985. Szakdolgozat.
14. Kerpán Zs.: Sportolás és életmód (tények és lehetőségek) Veszprém megyében. Testnevelési Főiskola. Bp. 1984. Testnevelésdoktori értekezés.
15. Laki L.: A testnevelés tagozatos képzés és az iskolarendszer. = Az ifjúságpolitika tudományos megalapozását szolgáló kutatások. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézet. Bp. 1984. 6-33.
17. Laki L. - Lakatos M. - Újvári J.: A magyar népesség testedzési és sportolási szokásai. (A Magyar Testnevelési Egyetem Közleményei, 1990. 2. 11-29.)

18. Laki L. - Makszin I.: Életkörülmények - Életmód - Életszínvonal. (Sporttudomány, 1984. 4. 17-21.)
19. Laki L.: A szabadidősport néhány társadalmi összefüggése. (Testnevelés- és sporttudomány, 1986. 1. 8-22.)
20. Louveau, C. - Metoudi, M.: Exporter une enquête. Exotisme ou epistemologie. (Esprit, 1987. 4. 1-10.)
21. Magyar B.: A testkultúra egy munkáskerület lakosságának értékrendjében. Testnevelési Főiskola. Bp. 1983. Testnevelésdoktori értekezés.
22. Makara P.: A lakosság testmozgásának társadalmi elemei. (Egészségnevelés, 1983. 1. 18-21.)
23. Makara P.: A tömegsport a mai társadalomban. (Egészségnevelés, 1984. 2. 67-72.)
24. Marthy G.: Szabadidő sport a lakóterületen. Sportpropaganda Bp. 1985. 184.
25. Megyeri F.: A testnevelés és sport jelentősége. Bp. Testnevelési Tudományos Kutató Intézet. Bp. 1959. I-III. kötet.
26. Megyeri F.: Mit sportol és mit szeretne sportolni tizenhatezer dolgozó? (Sport és tudomány, 1962. 5. 134-135.)
27. Megyeri F.: A munka, a testnevelés és a szabadidő néhány kérdése és a megoldás útja. (Sport és tudomány, 1962. 6. 178-180.)
28. Nádori L.: Egészség, erőnlét, sport. (Magyar Tudomány, 1989. 3. 216-225.)
29. Schiller J.: Szabadidő és sport. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1973. 1. 65-79.)
30. Schiller J.: A sportszociológia néhány kérdése. Sport. Bp. 1978.
31. Takács F.: Első Nemzetközi Sportszociológiai Konferencia. (Magyar Testnevelési Főiskola Tudományos Közlemények, 1972. 4. 171-178.)
32. Takács F.: Testkultúra és életmód. (= Sport a változó világban. Szerk.: Földesiné Szabó Gyöngyi. Sport. Bp. 1985. 25-67.)
33. Takács F.: A testnevelés és az életmód szociológiai megközelítése. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 3. Melléklet: 3-63.)

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi

Leisure Sport in Hungary in the 80' from Social-Economic Point of View

The essay based on empiric research examines the P. E. of Hungarian inhabitans from social-economic point of view. In the introduction the author gives a survey of all research works that deal with Hungarian inhabitans' spare time sport. Then the author gives a detailed review about the purposes and methods of research.
The results are devided into two themes:
-how social-economic conditions determine the P. E. possibilities of Hungarian inhabitans in the 80'.
-what were the main characteristics of physical educational customs of Hungarian inhabitans in the last centuries.

-from among social-economic conditions the author deals separtaly with the question how much time Hungarian 'great' citizen spent actually on work in the years proceeding the research work. P. E. habits are separately analysed in everday lefe and in spare time. In the last chapter the author emphasizes that social-economic aspects must be taken into consideration more intensively in the choice of spare time sport model.

ФЁЛЬДЕШИНЕ САБО Дьёнди:

Спорт в свободное время в восьмидесятые годы в Венгрии с общественно-экономической точки зрения

Статья,основанная на эмпирическое исследование, изучает занятие физкультурой венгерского населения с общественно-экономической точки зрения. В введении автор оссматривает исследования,связанные занятием спортом венгерского населения в свободное время. После этого даются подробные информации о целях и методах исследования. Показ результатов исследования происходит вокруг двух тем:

- как определили общественно-экономические условия возможности занятия спортом венгерского населения на индивидуальном уровне в восьмидесятые годы;
- какие были основоположные характерные черты спортивных привычек венгерского населения в прошлые десятилетия.

В ряду общественно-экономических условий автор отдельно занимается вопросом,сколько времени провели венгерские граждане действительно работой в предыдущем году до исследования. Спортивные привыкчи анализируются отдельно в повседневной жизни и во время отпуска.

В последней части автор касает вопроса о том, что при выборе спортивного моделя для свободного времени надо в будущее намного больше принимать во внимание общественно-экономические условия ,чем до сих пор.

BURKA Endre

JÁTÉK, SPORT ÉS KOMMUNIKÁCIÓ

1. Bevezető

Van valami elgondolkodtató abban, hogy az oktatási folyamatról alkotott modellünk sok évtizedes, olykor látványos fejlődése ellenére is meglepően megmaradt az egyedi készség elsajátítása mellett. Ez legalább is három okra látszik visszavezethetőnek.

1. Az egyedi motoros készség tanulásának értelmezése egzaktabb elemzést engedett meg, mint az összetettebb játéktevékenységé. Némi leegyszerüsítéssel azt is mondhatjuk, hogy a játék oktatásának a folyamata ezért redukálódhatott a hozzá szükséges készségek halmazának az elsajátítására azzal a feltételezéssel, hogy az egyes motoros készségek megfelelő birtoklása és alkalmazása sikert eredményez a játékban is. Ebben figyelmen kívül maradt az a tény, hogy a játékban a cél - Bernstein megfogalmazása szerint: a szükséges jövő - elérése túlnő a teleológiai cselekvések tervezésének azon a sémáján, amely a cél kitűzését, az eszközök kiválasztását és a terv végrehajtását foglalja magában. A teleológiai cselekvésben Habermas /7/ szerint célracionalitás jellemzi. A teleológiai cselekvést "a cél megvalósítására irányuló maximák által vezérelt, valamint a cselekvési alternatívák közötti helyzetmeghatározásra támaszkodó döntés"-ként értelmezi. A teleológiai cselekvésmodell ugyancsak az ő szóhasználata szerint - stratégiai modellé alakul akkor, ha a cselekvő személy sikerkalkulusába bekerülhet a még legalább egy további célirányosan cselekvő személy döntéseivel kapcsolatos várakozás (uo.). A stratégiai játékokban ugyanis a cél (a pontszerzés) általában nem valósítható meg egy lépésben. Természetesen - mint a mozgásszabályozásban általában - a stratégiai

játékokban is értelmezhető kimenetszabályozás. Csakhogy itt a siker nagy mértékben azon múlik, mennyire képes például a védekezés az ellenfél zavaró viselkedésének megfelelő mennyiségű, jó differenciát hárító viselkedést - mintegy "leszabályozásként" - szembeállítani. A zavaró viselkedés és válaszreakció kimenetele azonban nemcsak tisztán attól függ, milyen mértékben, milyen pontossággal sikerült a védekezésben és a támadásban használt motoros készségeket elsajátítani. Ha mind a védő, mind a támadó kb. azonos szinten sajátította el, végül is inkább egy egyensúlyi helyzet, egy patthelyzet áll elő, semmint a cél megvalósítása.

2. Tantárgymetodikánk mindig készségesen építette be a társtudományok - a lélektan, az idegélettan, a kibernatika stb. - eredményeit. Feltehetően ezek összetettsége miatt - a neurobiológia magatartáskutatásait /Grastyán, 6/ kivéve - a játékban lezajló tevékenységet nem tudták értelmezni, értelmezési kereteik alig haladták meg az egyedi motoros aktusét. Nagyon sokszor ezek az értelmezési keretek nem is voltak alkalmasak tanulási célok pedagógiai differenciálására. (Pl. egy dobás mindig a kidobási sebesség és irány eredménye. A tanulás szempontjából azonban nem közömbös, hogy a dobás pontossága a találati szórás csökkentésének a megtanulásától, a dobás távolsága a dobóeszközzel való erőközlés útjának a maximálásától stb. függ.)

3. A 60-as évek kezdetétől a versenysportban bekövetkezett teljesítményrobbanás előtérbe helyezte a kondicionális képességek fejlesztését. Az egyedi motoros készségekkel kapcsolatos erő, gyorsaság, állóképességfejlesztés sem volt teljesen zökkenőmentesen megoldható feladat. A kondicionális képességek fejlesztésével szembeni túlzott várakozás azonban túlságosan leértékelte a mozgáskoordináció fejlesztését. Talán a legtöbb problémát a sportjátékokban vetette fel, ahol a koordinációs képességek túlzott alábecsülésében mutatkozott meg. Az érdeklődés középpontjába az egyéni sportágak kerültek, és ezért a középpontban ilyen oknál fogva is az egyedi motoros készség tanulása maradt. Az iskolában ez az aránytalan súlyozás a motoros készségtanulással kapcsolatos igénytelenségben mutatkozott meg.

Úgy tűnik, van mit törleszteni tantárgypedagógiánknak. Legutóbbi tanterveink - legalább is szándék szerint - igyekeztek szakítani az egyszerű mozgásismétlésen alapuló tanulással és kísérletet tettek a feladatmegoldó tanulás kikényszerítésére. Ez azonban tantervileg a módszertani alapelvekben és az útmutatások szintjén volt sikeresebb /lásd pl. Burka, 1977/,* mint magában a művelődési anyag megszövegezésében, a követelményekben. Változatlanul kevéssé érintette ez azonban a játékokat. Ennek bizonyítására utalok az alábbiakban a játéktevékenységben a tevékenység összehangolásában kulcsszerepet játszó kommunikáció teljes hiányára. Itt most elsősorban nem a verbális kommunikációról van szó, hiszen aligha tagadható, hogy a játékosok utasításokkal, szóbeli figyelmeztetésekkel is irányítják egymást. Ennél fontosabb szerepe van a gesztusnyelvnek. Az alábbiak ehhez a kérdéskörhöz kapcsolódnak néhány gondolattal.

2. A gesztusnyelv

A gesztusok tulajdonképpen már az állati szinten is megjelennek. G.H. Mead /1973/** utal két kutya találkozásakor gyakran látha-

* Burka E.: Testnevelés I-II. osztály. Tantermi útmutatók. Tankönyvkiadó. Bp. 1977.
** Mead, G.M.: A pszichikum, az én és a társadalom. Gondolat. Bp. 1973.

tó "gesztustársalgásra". Ilyenkor mindkét kutya felvesz valamilyen testhelyzetet, és amikor az egyik változtat ezen, ez a változtatás alkalmazkodási ingerként szolgál a másiknak is, s ez ismét inger az első gesztustevőnek az újabb változtatásra. E mögött a "társalgás" mögött természetesen semmiféle tudatosság sem tételezhető fel, hiszen az egyik gesztusa nem meghatározott reakciót vált ki a másikban, csupán magára a változtatásra indít. Veredekő gyerekeknél szintén megfigyelhető ilyen gesztustársalgás. Nagy azonban a valószínűsége annak, hogy ezeknek a gesztusoknak nagyobb része ugyancsak nem tudatos. Más a helyzet azonban a képzett ökölvívók esetében, akik nagyon is tudatosan választják meg testhelyzetüket, mozdulataikat. "Szurkálásaik" annyiban céltudatosak, hogy folyamatosan reakciókra késztetik ellenfeleiket, pontosan olyan reakciókra, amelyeket a képzett ökölvívó (a gesztustevő) megtervezett és a válaszreakció utat nyit neki egy ütés bevitelére. Gyakran látjuk azt is, hogy vívók is, ökölvívók is szándékosan hagynak nyitva érvényes találati felületeket és megfelelően felkészülve várják az ellenfél támadó akcióját, és azt hárítva, előre megtervezett módon érnek el találatot.

A tudatosság az utóbbi esetben azt jelenti, hogy a gesztus nyilvánítója - hiszen a meghívás is gesztus - tapasztalati alapján tudja, hogy tette milyen cselekvést hív elő, azaz rendelkezik ellenfele attitűdjével. Sőt nemcsak az ellenfelével. Ennek hátterében a következő történések állnak.

A gesztusok nem szükségképpen hordoznak eleve jelentést, ezt a tevékenység közben kapják. Az ellenfelem gesztusaimra - például egy fenyegető ütésmozdulatra, egy pengevillanásra, amely eredetileg egy támadó akció kezdeti részét képezte - azért reagál, mert tapasztalatai vannak arról, hogy egy ilyen ütés, szúrás bevitele milyen következményekkel járhat. Erről megfelelő képzetekkel rendelkezik, és vannak élményei. Az ellenfelem viszont ennek megfelelően reagál rá. Az ellenfelem tehát reakcióival értelmezi gesztusaimat és ezek a válaszreakciók ruházzák fel jelentéssel is. Így válhatnak gesztusaim a társas (társadalmi) tevékenység révén jelentéshordozóvá. Úgy gondolom, hogy itt most felesleges is utalni arra, hogy a gesztusokhoz a fenti módon társuló képzetek sem a gesztus végrehajtásának, sem a reakció végrehajtásának a képzetei, hanem a fenyegetettség meghatározott módjának a képzetei.

Habermas (i. m.) utal arra, hogy cselekvéseink egy része olyan, amellyel "belenyulunk a világba", instrumentálisan cselekszünk. És ettől elválaszthatók azok a cselekvések, amelyekkel egy személy jelentést testesít meg, kommunikatíven nyilatkozik meg. Mindkét cselekvés fizikai változást idéz elő. Az előző cselekvés azonban kauzálisan, az utóbbi kommunikatíven releváns.

A támadásindítás színlelése, a cselezés stb. egyértelműen az ellenfél reakcióinak a kitapogatását célozzák. Ezek a cselekvések tehát kommunikatíven relevánsak. A gesztushoz is, a gesztus által keltett válaszreakciókhoz is képzetek tapadnak, de nem feltétlenül ugyanazon képzetek. Általában is meg lehet fogalmazni, hogy a második szándékkal végzett cselekvések - gesztusok. Hasonló módon kapnak értelmet a támadó kosárlabda (vagy kézilabda) csapat betörési kísérletei az ellenfél területvédelmébe. Két védőjátékos közötti áttörési kísérlet a két védőt zárásra készteti, de a többieket is helyezkedésre ösztönzi. Az 1-2 lépésből, labdaleütésből,

megállásból és sikertelen kísérlet esetén sarkazásból álló mozgássor műveleti szempontból mérlegelve nem hordozza szükségszerűen a fenyegetettség képzetét. Ez a jelentés csak játék közben társul hozzá azzal, hogy ezek a műveletek kezdő szakaszát képezik a támadó cselekvésnek és a védelem reakciója is így értelemzi, ezt a jelentést adja neki. Mindennek kapcsolata a játékcselekvések további szakaszaival együtt alkotja a gesztus "jelentéstartományát", "mert a jelentés objektív természetét a társadalmi cselekvés struktúrája tartalmazza és fedi fel" /Pataki, 10,/. Itt olyan viszonyrendszerről van tehát szó, amelynek funkcionális jelentése van: "benne közelíthető meg a jelentés objektivitása, a társadalmi tapasztalatainak felhalmozódása a jelentésben" (uo.)

Észre kell vennünk, hogy a játékcselekvéseket a gesztusok, pontosabban a jelentéshordozó gesztusok hangolják össze. A mozgásos játékok nagy része szabályjáték, stratégiai játék. Az ellenfél igyekszik szándékainkat keresztezni. Ha jó a védekezés, akkor a védő és a támadó cselekvések úgy kerülhetnek egyensúlyba, hogy a játékban holtpont alakul ki. Ezt az egyensúlyt fel kell bontani. Mind csapat, mind egyéni viszonylatban az egyensúly elérésére való törekvés figyelhető meg a védelem részéről és az egyensúly felbontására való törekvés a támadók részéről. Ebben a jelentéshordozó gesztusok és szimbólumok - mint például a kiáltás, a beszéd, a cselezés, a súlypontképzés, a meghívás stb. - képezik az egyes cselekvések közötti összeköttetést, mert ezek rendelik egymáshoz a játékcselekvéseket, ezek révén valósul meg a kooperáció. Gesztusok nélkül semmiféle kooperáció nem lenne lehetséges. Az egymással kooperálók és az ellenlábasok között a játék folyamán állandó kommunikáció zajlik jórészt gesztusnyelven. (Egy szó, egy kiáltás pl. labdakérés célzattal csupán metakommunikatív jelleggel hangzik el, mert a játékospartner helyezkedése vagy megalapozza a kérés jogosságát, vagy ellentmond neki. Valójában akkor kaphat egy támadójátékos labdát, ha jó helyzetben van: közelebb visz helyzeténél fogva a célhoz és nincs esélye védőjátékosnak arra, hogy elhalássza a labdát.) A külső, felületes néző csak azt látja, hogy a pályán egymást értő, egymás szándékaiban jól tájékozódó játékosok összehangolt tevékenysége folyik. A néző akkor szisszen fel, ha nem ezt tapasztalja. Tudatos kommunikáció, azaz gesztusok útján való tudatos érintkezés csak akkor jöhet létre, ha a gesztus jellé válik, vagyis amikor a gesztusra reagáló számára határozott jelentése van, és ez tükröződik is a cselekvésben. Azzal tehát, hogy a gesztusra reagáló egyének számára a gesztust nyilvánító elkövetkezendő viselkedését jelzi, lehetővé válik a társas cselekvés különálló alkotóelemeinek az egymáshoz való illeszkedése.

Természetesen ennek az állításnak lehet az ellenkezője is igaz. A játékokban gyakori, hogy a szándékolt cselekvés kommunikatíven releváns elemeit eltitkoljuk, szándékosan csökkentjük a közlemény információtartalmát. Gyakori ugyanis, hogy a támadó elnyomja cselekvésének - például a labdaátadásnak - előkészítő fázisát, és ezzel a közlemény megfejtésére szánt időt megrövidíti. A röplabdában kifejezetten a kommunikációs csatorna zavarását célozza az adogatáskor a labda megjátszásának a takarása, észlelésének zavarása. Kosárlabdázásban szokásos, hogy a rendszerjátékot alkalmazó csapat az éppen soros támadási figurációt kézjellel adja tudtul.

3. Kommunikáció nem stratégiai játékokban

A játékok, a sportok jelentős hányada stratégiai játék, antagonisztikus játék, amelyben a résztvevők érdekei ellentétesek, egymás szándékait keresztezni igyekeznek. Nyilvánvaló, hogy a játékok résztvevői csak akkor képesek reagálni mások gesztusaira, csak akkor képesek ujraalkalmazkodásra, ha elsajátítják mások attitűdjét. Kérdés azonban, értelmezhető-e kommunikáció a játékoknak egy sajátos vállfajában, az ún. "természet elleni" játékokban, ahol az ellenfél nem élőlény, hanem természeti tárgy például egy szikla, egy magasugró-mérce. Ezek okozhatnak problémákat, konfliktusokat, de nem rosszindulatúak, nem keresztezik a sportoló szándékait. Mead (i. m.) sajátságosan ki is terjeszti a kommunikáció lehetőségét nem élő tárgyakra is, amennyiben ezekre a tárgyakra egy személy "társadalmilag reagál". Pataki (i. m.) Konra és szerzőtársára hivatkozik, akik joggal mutatnak rá, hogy "a primitív népek rituális, mágikus eljárásai - az animisztikus, antropomorf természetszemlélet hatására igen gyakran egyszerűen a természeti jelenségeket reprodulkálják, mintegy azok emberrel szembeni 'attitűdjébe' helyezik magukat, s ezáltal tulajdonképpen 'társadalmivá' (virtuálisan szabályozhatóvá, befolyásolhatóvá) asszimilálják a 'természetit'". Úgy tűnik, hogy az antropomorfizmus ilyesféle vádjának veszélye nélkül is elég jól tetten érhető viselkedést értelmezhetünk tárgyak esetében is. Belátható, hogy valóságos cselekvési helyzetek sorozatában, amelyekben az ember például ugrással kényszerül leküzdeni akadályokat, tapasztalható, hogy a leküzdendő akadályok a cselekvési helyzetek sorozatában eltérő magasságúak lehetnek. Ez úgy is felfogható, hogy az akadályok "változtatják" magasságukat. Egy ilyen "viselkedésnek" lehet modellje például egy olyan akadály, amely az összes valóságos akadályoknak csupán a magasságváltozását képezi le, az akadályok egyéb térbeli sajátosságait nem. Kétségtelennek látszik, hogy ha ilyen cselekvési helyzetmodell megnevezhető, az a magasugrás az atlétikában. (Itt jegyezzük meg, hogy a játékokat, a sportokat különböző szempontok szerint lehet modellként értelmezni. /Burka, 4. Kövecses, 8/. Ebben az értelemben olyan cselekvési helyzetmodellekként lehet felfogni, amelynek egyik alrendszere maga a sportoló, a másik a feladatot adó, a kihívást előidéző "valami", ami lehet egy élő személy vagy személyek, élettelen természeti tárgy stb.).

A példa kapcsán érdemes arra is felfigyelni, hogy a magasságváltozás tulajdonképpen minden akadályban jelen lévő változó. Ennek a változónak az ugrások technikájában egy strukturált mozdulatsor felel meg, amellyel az ugró a nehézségi erővel szembeni elmozdulást oldja meg. A nehézségi erővel szembeni elmozdulás mindig az elugróláb előfeszítésének (terhelésének), a lendítésnek és az elrugaszkodásnak egy törvényszerüségek által meghatározott struktúráját kívánja meg. Ez ugyan eltérő mozdulatokkal valósulhat meg, de ezeknek a mozdulatoknak érintetlenül kell hagynia ezt az invariáns szerkezetet. Az invariancia tehát egy olyan lényegi változót jelent, amelyet nem lehet megsérteni: a sorrenden, a kapcsolódáson nem lehet büntetlenül változtatni. Más oldalról megfogalmazva: az invariancia azt jelenti, hogy a folyamat nem mehet végbe tetszőlegesen, a folyamatban korlátozások vannak, amelyek mögött természeti törvényszerűségek, szabályok vannak. "Tanulni csak olyan mér-

tékben lehetséges, amilyen mértékben a sorozatban korlátozás lép fel" - írja Ashby /1/. Kaotikus események nem tanulhatók.

A természeti tárgyaknak társadalmivá való asszimilációja a természeti jelenségek olyan reprodukciója útján megy végbe, amelynek során az embernek lehetősége van arra, hogy ezeknek a tárgyaknak az emberrel szembeni "attitűdjét" átvegye. A magasugróléc magassága változtatható. Az emelés folytonosságát az ugró döntései az ugráskísérletek számáról, egyes magasságokon a kísérlet kihagyásáról - megszakítják. Ezzel a versenyben résztvevők döntései alapján az emelés folytonosságába megszakításokat vihetnek be, tehát közelebb jutnak a valóság véletlen eseményeinek a leképezéséhez is.

4. A kommunikáció körébe vonható jelenségek a stratégiai játékokban

A gesztusok általában viselkedést befolyásoló cselekvések. Mead eléggé meggyőzően bizonyítja, hogy a szociális tevékenységben való részvétel olyan mértékben válik tudatossá, ahogyan az egyén nem csupán saját részvételéhez szükséges gesztusokat tudja teljesíteni, hanem attitűdök alakjában mások gesztusait is elő tudja hívni önmagában, mert éppen ezek szabályozzák viselkedését. Mások attitűdjének átvétele, elsajátítása a kommunikatív kapcsolat szempontjából, elengedhetetlen. Ezért jelentős, hogy a sportoló különböző szerepekben tevékenykedhessen. A gyermekek egyszerű szerepjátékai általában komplementer (kiegészítő) szerepekben való tevékenységet engednek meg. A szabályjátékok, az ún. kisjátékoktól a sportjátékokig már egész szereprendszerek interiorizációját teszik lehetővé. Bizonyos mértékig a szabályjátékok, a sportok ezt a szerepcserét automatikusan biztosítják.

A kommunikáció a játékokban, a sportokban interaktív. Nyelvi kommunikációban előfordulhat, hogy csak az egyik fél küld üzeneteket a másiknak. Ilyen egyirányú kommunikáció a stratégiai játékokban szinte elképzelhetetlen, mert még akkor is van kommunikáció, ha olyan aszimmetrikussá válik a két fél viszonya, hogy a szó szoros és átvitt értelmében is "egykapus játék" alakul ki.

A sportok, sportjátékok nagy részében a játék rituális kapcsolatfelvétellel indul. A játékcselekmény megkezdését a védőtávolság, az ütőtávolság, a pengetávolság, vagy egyértelmű várakozó testtartás stb. felvétele követi. A gesztusnyelv miatt a résztvevők közötti folytonos kontaktus elengedhetetlen márcsak azért is, mert a gesztusok mellett jelentős szerepet kapnak a tekintettel, az arcjátékkal, a fejjel, a kézzel való intés útján megvalósuló metakommunikatív elemek. A metakommunikáció útján lehet értékelni a helyzetet, akciót indítani, felhívni a figyelmet a különösen intenzív kapcsolattartásra; kifejezhetők ezen az úton a társra vonatkozó értékelések (tetszés és nem tetszés, elismerés, lekicsinylés, gúny stb.).

A gesztusok esetében nem lehet általános képzési szabályokat megadni. Túlnyomó részben olyan cselekvésekről van szó, amelyek támadó akciók kezdő szakaszai. A gesztusra adott válasznak is ennek kell megfelelnie, különben nem volna viselkedését befolyásoló hatása. Ilyenek lehetnek például:

1. Meghívások,
   amelyek nyitva hagynak bizonyos támadási vonalakat és a támadót próbálkozásra csábítják.
2. A cselekvési idő kihasználása tempónyerésre.

Ilyen például egy labdát vezető támadó váratlan irányváltoztatása, mely elegendő időt biztosít a pontszerzés megkísérléséhez vagy pedig a labda átadásához, illetve labda nélküli játékosnak a labda átvételéhez.

3. A cselekvés előrejelzésének elnyomása.
Ilyen lehet egy ritmusos, monoton labdaadogatás az ellenfél területvédelme előtt, amely bizonytalanná teszi a támadó akció megindítását; az átadás, a dobás, a rúgás stb. előkészítő fázisának az elnyomása, lerövidítése; megtévesztő előkészítő fázis alkalmazása, például kézilabdában a beugrásos kapuralövés, röplabdában a leütés, teniszben az elütés előkészítő fázisát egy ejtés követi.

4. Megtévesztés, cselezés.
Induló, dobó-és testcselek alkalmazása,
súlypontképzés,
ellenirányú mozgás kiváltása.

5. A társ kedvező helyzetbe hozása
keresztező elfutással a támadó és védő között,
elzárással, betörő játékostársnak helycsinálással (a valószinűsített helyről gyors elmozdulás a védő elhúzásával),
védőknél a támadókra átváltás például elzárás után.

Úgy tűnik, hogy a képzési szabályok (szintaktikai szabályok) közül az alábbi, jórészt keveset mondó kijelentések tehetők:

1. Cselezéskor a cselekvés kezdő fázisa hitelesen megy végbe, majd hirtelen megszakítás után az első szándéknak megfelelő cselekvés - dobás - fő fázisával folytatódik /Meinel, 9/.

2. A védőnek kritikus távolságon belül kell lennie, különben a biztonságérzet miatt a csel hatástalan lesz. Általában a cse - lekvési idő (az ingertől a cselekvés megindításáig eltelt idő) alkalmas a térnyerés, a tempónyerés eléréséhez, mert a védő csak késéssel tudja követni a támadót.

3. A cselekvésnek a cselekmény összefüggéseiből logikusan kell következnie, különben nem lesz hiteles (nehéz elhitetni 7-8 méterről a védővel a dobócsel valódiságát).

4. Amikor a kibernetikai játékelmélet szerinti kevert stratégia alkalmazására kerül sor, akkor ennek megfelelően kell a viselkedésmódot a véletlen események törvénye szerint váltogatni /Burka, 4 és 5/.

A gesztusok valójában akkor befolyásolják a viselkedést, ha a gesztusok készlete mindkét félnél azonos, de ha ez adott esetben nem is áll fenn maradéktalanul, a készlet közös részéből kiindulva mindig van lehetőség a korrekcióra. Egészen más a helyzet, ha a készletben túl nagy az eltérés. Közismert tapasztalat, hogy nagy felkészültségbeli eltérések esetén a jobban felkészült sportoló vagy csapat gyakran nem tud élni fölényével éppen a kommunikációs nehézségek miatt: a gesztusokra nem várt reakció következik be.

5. A játékok, a sportok üzenetei

A játékokban, a sportcselekvésekben sokféle mozgás, változás figyelhető meg. A sok változó között azonban vannak nem változó, invariáns mennyiségek, alakzatok, konfigurációk. A dobásokat éppen konfigurációjukban megmutatkozó állandóságaik alapján szoktuk ugyanazon cselekvési osztályba sorolni. Különböző sportcselekvésekben - például a súlylökésben, gerelyhajításban, evezésben, kajakozásban, kenuzásban stb. - van jelentősége az erőközlés, a gyor-

sítási út maximalizálásának, s ez a mozdulatok jól azonosítható strukturálódását eredményezi ezekben a cselekvésekben. Ilyen esetben tapasztalataink az eltérő mozdulatsorok ellenére is rokon sémákba rendeződhetnek. A kosárlabdázásban, a kézilabdázásban a területvédekezéskor a játékosok egy olyan alakzatban állnak fel, amely alkalmas a közös védelem megszervezésére. A kosárlabdázásban ez az alak a négyszög, amely a játék során sokféleképpen változhat: oldalainak mérete különböző lehet attól függően, hogy milyen az ellenfél dobásbiztonsága távolról, felvehet négyzet, téglalap, rombusz vagy romboid alakot, de a négyszögalakot megőrzi, a támadócsapat cselekvései ezt nem változtathatják meg, mert a védelem felállásához ez egy ún. "jó alak" - a szó Gestalt jelentésében. A négyszög tehát a támadók zavarásaival szemben invariáns. Ez - mint erről már volt szó - a lehetséges változásokhoz képest korlátozást jelent s mögötte az áll, hogy ennek az alakzatnak az elvesztése csökkenti a védelem esélyeit.

A korlátozás jelentősége csak akkor mutatkozik meg, ha az összes változási, mozgási lehetőséget számításba vesszük. Az ugrásban a nekifutás, a kitámasztás, a lendítés és az elrugaszkodás nem mehet végbe tetszőleges sorrendben, tetszőleges mozdulatokkal, mert az egész mozdulatsor mögött törvényszerűségek állnak. A természeti törvények ezért a mozgássorban egy állandó struktúrának megfelelő szerveződést eredményeznek, amelyek minden ugrás kezdő szakaszában, a felugrásban megtalálhatók. Egészen tiszta formában - érthető okoknál fogva - a magasugrásban mutatkozik meg, hiszen itt az alapvető probléma éppen a nehézségi erő leküzdése, szinte a nehézségi erővel teljesen ellentétes irányú elmozdulás kivitelezése. Történetileg a mozdulatsor a kiválasztódás eredménye. Mintha csak az ugrómérce folyamatos irányítást végzett volna: "Ez nem volt jó! Változtatni kell!"; "Még mindig nem jó!"; "Most jó, ezt tartsd meg!". Mintha csak a mérce rossz vagy elégtelen változást sorra megvétózott volna. Az ugrások ilyen nagy sorozatában a mozgássorban végrehajtott változtatások sikerének és sikertelenségének sorozata "üzenetet" hordoz, amely nem egyszerűen a mozgássorról tudósít, - persze erről is -, hanem a változtatások eredményességéről. A siker-sikertelenség sorozat üzenete bizonyos irányú kísérleteket megerősít, másokat elvet s ezzel szelektál az összes mozgási lehetőségek között.

A pszichológia szemszögéből nézve itt egy instrumentális tanulásról van szó. Ez azért jelentős, mert a sportban az új mozgástechnika - mint pl. a Fosbury-flop is - az esetek többségében próbálkozások eredményeként áll elő és csak nagyon ritkán a tudós, a konstruktőr fejében. A tudós (edző) szerepe sokszor annak a felismerése, hogy melyek azok a helyzetek, amelyeknek nagy heurisztikus értéke van, és aki nem akarja versenyzője képességeit minden áron egy régóta ismert technika keretei közé szorítani. A játékok éppen ilyen helyzeteket kínálnak normális körülmények között, helyet adva az alkotó kísérletezgetésnek. Az már ismét a tudós (edző) dolga, hogy felismerje egy újonnan alakuló technikában, gyakorlatban a benne rejlő lehetőségeket. Ez az oka annak, hogy a kreativitáskutató pszichológus is a játékokra mutat /Barkóczi, 2/ és a magatartáskutató neurobiológus is, aki a feladat, a probléma feszültséggerjesztő hatását találta meg a kereső, kutató tevékenység hátterében a játékban /Grastyán, i.m./.

A kommunikációs kapcsolat szempontjából tehát igen jelentős a próbálkozások sorozatában a sikeres és sikertelen kísérletek sorából kiolvasható "üzenet". Ez az üzenet azt mondja, mennyiben sikerült azt az invarianciát - amelynek hátterében fontos szabályok, törvényszerűségek állnak - értelmezni, új, módosított mozdulatok révén még teljesebben kifejezni, esetleg teljes egészében újraértelmezni. A kutató, a kereső próbálkozások eredményei beépülnek a sporttechnikába, a játékcselekvésekbe. Az invariancia tehát a játékban, a sportban fontos, mert jelzi, mennyit haladtunk előre a megismerésben, és ebben közel áll a tudományhoz. A tudományt is a nagy sorozatokban megmutatkozó invariancia érdekli. A tudomány érdeklődése nem egyetlen, meghatározott tarka macska felé fordul. Amit a tudomány a macskákról mondani tud, az mindig a macskák nagy sorozatára vonatkozik. A magasugrás - mint próbáltuk bizonygatni - a függőleges, a nehézségi erővel szembeni elmozdulás modelljét mutatja fel. Ez az ugrások nagy sorozatában közös motoros séma (minta) szerint valósul meg. A minta természetesen nem egyetlen mozgás- vagy mozdulatsorban ölthet testet. Ezek között lehetnek olyanok, amelyek eredményesebbek, mások kevésbé eredményesek, mint ez különböző ugrástechnikákban, egy-egy ugrótechnika különböző változataiban megmutatkozik. A sportolóknak közvetlenül az emelkedő léccel van dolguk. Miközben javítgatják saját technikájukat, vagy éppenséggel új technikákat dolgoznak ki - mint Dick Fosbury saját flop-technikáját - egyúttal mind gazdagabb tapasztalatokra tesznek szert a nehézségi erő leküzdésében is. A megismerésnek ezek az eredményei a sportági tevékenységekbe is beépülnek és ezekkel, ezek útján át is hagyományozódnak a következő generációknak. A sportág, a versenyszám a maga mozgástechnikáival, szabályaival stb. üzenetet is hordoz s ezen az úton van jelen mai sportkulturánkban az antik testkultúra üzenete is.

6. Néhány következtetés tantárgyunkban folyó tanítás számára

A versenyszerűen sportolók szükségszerűen elsajátítják a gesztusok nyelvét, megtanulnak helyesen kommunikálni. Az iskolai tanítás azonban éppen ebben mutat jelentős hiányokat. A bevezetőben jellemzett metodikai közfelfogásunk nem számol többel, mint a cselekvésekhez szükséges motoros bázis alakításával. Ebben a teljesítménymaximumot egy mozgástechnika korrekt, célszerű kivitelezése jelenti. Csak a legutóbbi tantervek kapcsán fogalmazódott meg tisztán műveleti oldalról az a kívánalom is, hogy az oktatás során tanulják meg a gyerekek az egyes mozgásformákat különböző jósági kritériumok szerint is optimalizálni. A tanulási célok ilyen differenciális megfogalmazása mindmáig nem jellemzi a gyakorlatot. Még kevésbé lelhető fel a kommunikatív cselekvés alakítása. A szükséges motoros készségek elsajátítását követően a játékban jórészt a tanult készségek alkalmazásának a terepét látjuk. Úgy tűnik, hogy a tantárgyi munkában fokozottabban érvényesíteni kellene az alábbi szempontokat.

1. Meg kellene teremteni a lehetőséget a tanításban ahhoz, hogy a tanulók minél több környezeti elemet minél több oldalúan ruházhassanak fel jelentéssel. Ebben úgy látszik, nagy súlya van annak, hogy a gyerekek a környezeti elemek attitűdjét, gesztusait saját válaszcselekvéseikkel értelmezhessék. Ennek alapvetően az a feltétele, hogy a tanulók a játékokban, s sportágakban kap-

janak lehetőséget a kreatív viselkedésre. Nyilván nem lehet itt szó arról, hogy ugró-vagy dobótechnikákat dolgozzanak ki. De arról igen, hogy a megismert, széles körben tapasztalt motoros sémákat legyen módjuk felismerni és felhasználni is. "A 'séma' múltbeli reakciók, múltbeli tapasztalatok aktív szerveződését jelöli, mely feltételezéseink szerint mindig működésbe lép a jól alkalmazkodó szervezeti reakciónál. Vagyis ha rend és szabályszerűség van a viselkedésben, akkor egy adott válasz csak azért lehetséges, mert kapcsolatba kerül más hasonló válaszokkal, melyek sorrendileg szerveződtek, mégsem pusztán mint egymás után jövő egyedi elemek működnek, hanem mint egységes tömb" /Bartlett, 3/. Ez tehát egészen más, mint egy tanult egyedi készség alkalmazása vagy alkalmazhatóságának felismerése.

2. Az előző gondolatmenet mindössze egyetlen oldalról, a kommunikáció oldaláról igyekezett bemutatni annak lehetetlenségét, hogy mindez csupán a tanulásban használt gyakorlóhelyzetekben, feladathelyzetekben is megvalósítható. Természetesen lehet sok elemre feladathelyzeteket konstruálni, a tanulás egy szakaszában ez nélkülözhetetlen is. De azt is látni kell, hogy ezzel az előtanulással nem utalható a játékba a tanult készség alkalmazása. A játékban kialakuló egyensúlyi állapotok felbontása és újbóli elérésére való törekvés nem következik a készségek bármely rugalmas birtokbavételéből. Az egyéni játékosok döntéseiben sem szolgáltat ez kielégítő tudást egyszerűen azért, mert a játék, a sport egy totális tevékenység és nem csupán megtanult készségek halmaza. Megkockáztatjuk azt az állítást, hogy az ún. nyílt készségeket tulajdonképpen nem lehet gyakorlóhelyzetekben vagy feladathelyzetekben tanulni. Ezeket a készségeket igazán "nyílttá" csak a döntési helyzetekben való felhasználás teszi. Ha egy sportoló nem csupán akaratlagosan hajt végre egy összetett technikát nem csupán passzív védővel szemben gyakorolja azt, hanem akkor is, amikor valóban kommunikál ellenfelével, játékostársaival, amikor képes valószínűségi prognózisok készítésére, döntések végrehajtására. Anélkül, hogy meg lehetne kérdőjelezni a készségek elsajátításának fontosságát, azt kell mondani, hogy a játszani tudás is elsajátítandó, a készségek mellett magát a tevékenységet is tanulni kell.

3. A tevékenység tanulásának még egy vonatkozására kell felhívni a figyelmet. A tevékenység tanulása egyben a saját, az egyéni viselkedésmód tanulása is. Egy-egy egyedi játék, versengés ezt a szükségletet nem váltja ki. Ez a szükséglet akkor alakulhat ki, ha a nagy sorozatok az alkalmazott viselkedésmódok eredményességét igazolhatják. Ez igaz az ún. természet elleni játékokban is és a stratégiai játékokban is. Egyetlen, egyedül álló mérkőzés alkalmatlan ilyen tapasztalatok szerzésére, viszont a legegyszerűbb házi bajnokságok is kiválthatják a tanulási igényt, és a mérkőzéssorozatok kiéritik a gyenge pontokat. Ezek azok a sorozatjelzések, amelyek "üzenetet" közvetíthetnek módosítások, változtatások eredményességéről. A mérkőzések, a versenyek sorozata, tehát a "nagy játék" [illegible] a nélkülözhető a tanulás folyamatában.

IRODALOM

1. Ashby, W. R.: Bevezetés a kibernetikába. Akadémiai Kiadó. Bp. 1972.
2. Barkóczi I.: Hogyan születik az ötlet? (Köznevelés, 1977. 42.)
3. Dartlett, F. C.: Az emlékezés. Gondolat. Bp. 1985.
4. Burka E.: Játék és sport. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1972. 2. 45-66.)
5. Burka E.: A mozgásos játékok tantervének néhány elméleti konzekvenciája. (Testnevelés- és sporttudomány, 1986. 3-4. 41-46.)
6. Grastyán E.: A játék neurobiológiája. Akadémiai Kiadó. Bp. 1985.
7. Habermas, J.: A kommunikatív cselekvés elmélete I-II. ELTE. Bp. 1985.
8. Kövecses Z.: A sport mint a mindennapi élet egyik modellje. (Valóság, 1975. 6.)
9. Meinel, K.: Bewegungslehre. Volk und Wissen Verl. Berlin. 1977.
10. Pataki F.: Társadalomlélektan és társadalmi valóság. Kossuth Kiadó. Bp. 1977.

BURKA, Endre

Game, Sport and Communication

The author establishes that the procedure of P. E. school education became rather poor laying stress on mastering motor abilities. He also gives an example for: the teaching of generally used signsystem and gestures of communication in game and sport activities are neglected. Starting from G.M.Mead's interpretation he emphasizes the role of gestures in the coordination of players' activities extended the interpretation of communication to games against nature.

At last he deals with the roles of games between generations in communication. He emphasizes its importance that game-and sport activity should be present in teaching in a complete unit.

БУРКА Эндре:

Игра, спорт и коммуникация

Автор устанавливает, что в школьной физкультуре процесс преподавания является бедным и слишком упростилось на усвоение моторических умений. На это он даёт пример в своей работе показом пренебрежения преподаванием набора знаков, т.е. жестов, общеупотребляемых в коммуникации при игровой и спортивной деятельности. Исходя из интерпретации Г.Х.Мида он указывает на роль жестов в координации действий участников игры, расширяя понимание коммуникации и на игры против природы. В конце он останавливается и на роль игр в коммуникации между отдельных генераций. Он подчёркивает важность того, чтобы игровая и спортивная деятельность появилась в преподавании в более полном единстве.

BALÁZS Lajosné - PAPP Gábor

AZ ÁLTALÁNOS ISKOLAI DIÁK SPORTKÖRÖK MUNKÁJÁNAK ELEMZÉSE, EGY TÉNYFELTÁRÓ VIZSGÁLAT TÜKRÉBEN

1. Bevezetés

Napjainkban a gazdasági-társadalmi kibontakozásban megfogalmazott célok és feladatok megvalósításához testi-szellemi-szociális jólétben élő egészséges emberekre van szükség. A szabadidőben végzett sporttevékenység az "egészségmagatartás" szempontjából alapvető értékként kell, hogy megjelenjen a társadalom és az egyén értékrendszerében.

Az elmúlt időszakban egyre több olyan jellegű tanulmánnyal találkozhatunk, melyek a szabadidőben végzett tevékenységek rangsorát, ezen belül a testnevelés és sport helyét vizsgálták, értékrendszer jellegű megközelítésben. Pl.: J. P. Robinson /1/; L. Engström /2/; Földesiné Szabó Gyöngyi /3/; Kálmánchey Zoltán /4/; Laki László /5/; Rácz Béláné-Szabó Éva /6/; Keresztesi Katalin - Mihály Ottó /7/.

Az egész életre szóló mozgásigény kialakítását iskoláskorban kell megalapozni, ebben a diáksportnak - a tanulók tanórán kívüli életnek részeként - nagy jelentősége van. A diáksport fejlesztése érdekében hatékony cselekvési programokat kell kidolgozni, olyanokat, melyek a megújulást célozzák, ezért szükség van a Diák Sportkörök (DSK) működésének vizsgálatára.

Tényfeltáró vizsgálatunk célja az volt, hogy a diáksport működésével, szervezésével, vezetésével kapcsolatos információkat gyűjtsünk (megállapításaink kizárólag a vizsgált mintára vonatkoznak. Az N= 340 fővel végzett vizsgálat általánosításra nem ad lehetőséget.)

Vizsgálatunk előkészítése céljából próbafelméréseket végeztünk, melynek tapasztalatait a vizsgálati metodika összeállításakor felhasználtuk (Balázs Lajosné-Papp Gábor) /8/.

2. Vizsgálati anyag és módszer

Felméréseinket az alábbi általános iskolák 7. osztályos tanulói és testnevelő tanárai körében végeztük:

Dr. Ortutay Gyula Általános Művelődési Központ, Baja	99 fő
Testvérvárosok Tere Általános Iskola, Pécs	92 fő
Zrinyi Miklós Általános Iskola, Nagykanizsa	31 fő
Általános Iskola, Boglárlelle	33 fő
IV. sz. Általános Iskola, Szekszárd	85 fő
	N= 340 fő

Vizsgálati célkitűzéseinknek megfelelően önkitöltős kérdőívet szerkesztettünk az iskolai tanulók és a testnevelő tanárok felmérése céljából.

A tanulók számára készült kérdőív az általános információkon kívül az alábbi kérdésköröket tartalmazta:

- A DSK sportcsoportjainak felsorolása;
- Részvételi arány a tömegsport és a DSK foglalkozásokon;
- A sportági igény felmérése;
- A DSK foglalkozások személyi, tárgyi feltételrendszere;
- A tanulói attitűd vizsgálata a DSK foglalkoztatásokkal kapcsolatosan;
- A diáksport céljának megfogalmazása.

A testnevelő tanárok részére készült kérdőív tartalma:

- A tanulók részére készült kérdőív kérdései kontrollként;
- A DSK és a tömegsport foglalkozások programja;
- A DSK fejlesztésére vonatkozó elképzelések;
- A DSK-munka iskolai elismerésére vonatkozó információk.

3. A vizsgálat eredményei

A felméréseken részt vett DSK-ban a következő sportcsoportok alakultak:

Baja		Pécs	
kosárlabda	asztalitenisz	kosárlabda	aerobik
röplabda	turisztika	kézilabda	gimnasztika
labdarúgás	úszás	labdarúgás	asztalitenisz
atlétika	torna	atlétika	

Nagykanizsa	Boglárlelle	Szekszárd
kézilabda	szabadidő csoport	általános csoport
kosárlabda		
labdarúgás		

A bajai és a pécsi iskola az ún. nagy iskolák közé tartoznak és viszonylag új létesítményekkel rendelkeznek. Jobb lehetőségüknél fogva sportcsoportjaik kialakításánál figyelembe vették a tantervben szereplő alapsportágak jelentős részét, sőt a szabadidősportok közül is néhányat. Ez a "bő" választék lehetőséget ad a tanulók igényeinek jobb kielégítésére, valamint a tanórai és tanórán kívüli testnevelés-sportolás kapcsolatának, hatékonyságának megerősítésére.

A közepes, illetve kisiskolák is a lehetőségeik szerint választották meg a sportcsoportokat. Egy-két alapsportág és az utóbbi időben egyre nagyobb igénnyel jelentkező szabadidős tevékenységek szerepelnek a listán.

"Általános csoport" működtetése a kisiskolákban szintén a lehetőségekhez történő alkalmazkodást jelenti. Ebben a formában tudják megrendezni a házi bajnokságaikat, és így tudják tanulóikat foglalkoztatni különböző sportágakban.

Megvizsgáltuk, hogy az említett iskolákban a DSK mellett vane még hagyományos tömegsport foglalkozás és a részvételi arány alapján mely foglalkozás népszerűbb a tanulók körében.

1. táblázat

	Baja		Pécs		Nagykanizsa	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
DSK	63	63,6	22	23	11	35,5
tömegsport	10	10,1	12	13	-	-
mindkettő	2	2,0	4	4,3	-	-
egyik sem	24	24,2	54	58	20	64,5

	Boglárlelle		Szekszárd	
	N	(%)	N	(%)
DSK	28	84,8	75	88,2
tömegsport	5	15,2	3	3,5
mindkettő	8	24,2	-	-
egyik sem	-	-	7	8,3

Az öt iskolából négy továbbra is él a tömegsport foglalkozás lehetőségével. Mint köztudott a 3. testnevelés óra bevezetése óta elsősorban anyagi okok miatt - több iskolában szüntették meg ezt a tanórán kívüli foglalkozást.

Az általános iskolákban a DSK, illetve a tömegsport foglalkozások foglalják magukba a tanórán kívüli sportolás iskolai kereteit. A két szervezeti keret látogatottsága ad választ arra, hogy a tanulóifjúság mennyiben sportol szervezett keretek között szabadidejében.

(Figyelmen kívül hagytuk az egyesületi sporttevékenységet az alacsony "n" szám miatt.)

Egyértelműen a DSK látogatottsága nagyobb az említett iskolában. Két iskolában negatív, elgondolkodtató adattal találkozunk. (Pécs, Nagykanizsa).

A tanulók 58 %-a, illetve 64,5 %-a nem látogatja egyik fog-

lalkoztatási formát sem. Az okok feltárása az adott iskola feladata, de véleményünk szerint meg kell vizsgálni, hogy a tanulók igényeinek megfelelő tartalommal töltötték-e meg a szervezeti kereteket, valamint azt, hogy rendszeresen és tervszerűen tartják-e a foglalkozásokat.

A DSK szakosztályok munkájában részt vevő tanulók megoszlása: 2. táblázat

Baja	N	(%)
labdarúgás	17	27
kosárlabda	16	25,4
röplabda	11	17,5
atlétika	8	12,7
turisztika	7	11,0
asztalitenisz	4	6,3

Nagykanizsa	N	(%)
labdarúgás	6	54,5
kézilabda	5	45,5
kosárlabda	5	45,5

Szekszárd	N	(%)
általános csoport	75	100

Pécs	N	(%)
labdarúgás	8	36,4
kosárlabda	6	27,3
asztalitenisz	4	18,2
torna	4	18,2
kézilabda	4	18,2
aerobik	3	13,6

Boglárlelle	N	(%)
szabadidő csoport	28	100

A leglátogatottabbak - mint várható volt - a sportjáték sportcsoportok.

A következő táblázat azt tartalmazza, hogy a meglevő szakosztályokon kívül melyekre lenne még igény: 3. táblázat

Baja	N	(%)
tenisz	25	25,3
gimnasztika	18	18,2
kajak	12	12,1
kerékpár	8	8,1

Nagykanizsa	N	(%)
röplabda	18	58,1
asztalitenisz	9	29,0
tenisz	3	9,7
tollaslabda	2	6,5

Szekszárd	N	(%)
úszás	25	29,4
labdarúgás	21	24,7
tenisz	20	23,5
sportgimnasztika	15	16,9
asztalitenisz	7	8,2
atlétika	7	8,2

Pécs	N	(%)
úszás	20	21,7
tenisz	14	15,2
röplabda	8	8,7
lövészet	6	6,5
karate	5	5,4

Boglárlelle	N	(%)
labdarúgás	17	51,5
kosárlabda	12	36,4
úszás	12	36,4
kézilabda	7	21,2
asztalitenisz	7	21,2
turisztika	5	15,2
atlétika	3	9,1

Baja-Pécs esetében, ahol sokféle sportág áll a gyermekek rendelkezésére, elsősorban az ún. szabadidő sportok követelnek maguknak helyet (tenisz, úszás). Bajánál érdemes arra is felfigyelni - mivel lehetősége adott - többen fogalmazták meg igényként a kajakozást.

A DSK közvetlen célja nem lehet a versenyeztetés, de az feladata kell legyen, hogy sajátos eszközeivel támogassa a tehetséges tanulók kiválasztását.

Kézenfekvő, hogy olyan sportágakat válasszanak ki az iskolák, amelyekben az adott településen lehetőség van az egyesületi továbblépésre, az iskola és az egyesület együttműködésére, (pl.: egyesületi edzők részt vesznek DSK sportcsoportok vezetésében).

Azokban az iskolákban, ahol behatárolt a tanulók választási lehetősége, elsősorban a népszerű sportjákékokat igénylik (kosárlabda, labdarúgás), valamint a szabadidőben űzhető sportágakat (úszás, tenisz).

Dél-Dunántúlon a kosárlabdázás népszerűségét egyrészt Pécs, Baja, Szekszárd élvonalbeli csapatainak szereplése indokolja, másrészt a körzetben a jugoszláv televízió közvetítései során számos magas színvonalú mérkőzést láthatunk, adott tehát egy követendő modell a tanulók számára, így érthető a rangsorban elfoglalt előkelő hely.

A DSK foglalkozások vezetésében elsősorban a testnevelő tanárok vesznek részt. Baja és Pécs esetében, ahol több sportcsoport működik, a testnevelő tanárok mellett edzők, más szakos tanárok, szülők is vezetnek foglalkozásokat.

Az iskolával szemben jogos igényként fogalmazódik meg, hogy nyitott legyen a társadalom felé. A nyíltság egyik követendő megnyilvánulási formájával találkozhatunk Pécs és Baja esetében, ahol szülő vezeti egy-egy sportcsoport munkáját. Esetünkben a szülőt saját sportmultja motiválta e feladat vállalására. A gyerekek számára vonzóbb a foglalkozás, ha egy volt élvonalbeli sportoló tartja azt, a mozgósítás szempontjából az élményszerűség döntő tényező.

Felmértük, hogy a DSK foglalkozásokon a tanulók rendszeresen vesznek-e részt:

4. táblázat

Baja	N	(%)
igen	58	58,6
nem	41	41,4

Pécs	N	(%)
igen	12	13
nem	80	87

Nagykanizsa	N	(%)
igen	9	29
nem	22	71

Boglárlelle	N	(%)
igen	25	75,8
nem	8	24,2

Szekszárd	N	(%)
igen	67	78,2
nem	18	21,2

A számok önmagukért beszélnek. Véleményem szerint ahol a tanulók 50 % felett látogatják rendszeresen a foglalkozásokat, az már jó eredménynek számít.

Megvizsgáltuk a rendszertelen edzéslátogatás indokait, különösen a két negatív eredményt produkáló iskola tanulóinak válaszait elemeztük (Pécs, Nagykanizsa). Többségük arra hivatkozott, hogy sokféle elfoglaltságuk van, különórára, korrepetálásra, szakkörre járnak. Néhányan azt is megfogalmazták, hogy a szülők nem engedélyezik a sporttevékenységet rossz tanulmányi eredményük miatt.

Elgondolkodtató azoknak a válasza, kik arra hivatkoztak, hogy nem tartják érdekesnek a foglalkozásokat.

Nyílt kérdésre adott válaszban megfogalmazhatták a tanulók, hogy miért a DSK-t választották más sportegyesülettel szemben. A leggyakrabban előforduló válaszok a következők voltak: az iskola közel van; mert sokat játszunk; mindenkit ismerek; sokat lehet focizni; máshol sűrűn vannak az edzések; mert a tanár úr tartja.

Megkérdeztük a tanulókat, hogy "ha pályaépítésre kerülne a sor, felajánlanál-e társadalmi munkát?"

5. táblázat

Baja	N	(%)
igen	72	72,7
nem	27	27,3

Pécs	N	(%)
igen	80	87
nem	12	13

Nagykanizsa	N	(%)
igen	26	83,9

Boglárlelle	N	(%)
igen	20	60,6
nem	13	39,4

Szekszárd	N	(%)
igen	60	70,6
nem	25	29,4

Megnyugtató a tanulók többségének pozitív válasza. Mindegyik iskolába készen állnak a gyerekek arra, hogy saját munkájukkal segítsenek a feltételek javításában.

A felmérés során a tanulók megfogalmazták a DSK célját, feladatait.

Ezzel a kérdéssel arra szerettünk volna választ kapni, hogy a gyerekek milyen fogalmi ismeretekkel rendelkeznek ezen a téren.

A célmeghatározások során - mint várható volt - egy-egy tartalmi jegyet emeltek ki a tanulók. Például: szórakozás; egészség; jó kondició; rendszeres testmozgás, a mozgásvágy kielégítése. Feltűnő volt az, hogy egyszer sem szerepelt a versenyekre történő felkészülés, illetve a versenyeztetés a válaszokban. Így a fogalmi ismereteken kívül egyébről is tájékozódhattunk: nyilvánvalónak tűnik, hogy ezzel a nem elhanyagolható területtel mostohán bánnak az adott iskolák.

Felmértük, hogy a tanulók akarnak-e felnőtt korukban is sportolni.

6. táblázat

	Baja		Pécs		Nagykanizsa	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
igen	83	83,9	80	87,0	30	96,8
nem	10	10,1	12	13,0	1	3,2
"nem tudom"	4	4,0	-		-	
"lehet"	2	2,0				

	Boglárlelle		Szekszárd	
	N	(%)	N	(%)
igen	20	60,6	84	98,8
nem	13	39,4	1	1,2

A kérdésekre adott válaszok alapján megállapíthatjuk, hogy a tanulók elismerik a rendszeres testedzés szükségességét felnőtt korban. Meg kell állapítanunk azonban, hogy ezek vallott értékek, az nem jelenti azt, hogy felnőtt korunkban ezek az értékek realizált értékként jelennek meg. Ez annál is inkább megkérdőjelezhető, mert hiszen most 13 évesen, megfelelő feltételek, szervezett keretek között sem vesznek részt rendszeresen sportfoglalkozásokon.

Megvizsgáltuk, hogy a szülők sportolnak-e szabadidejükben.

7. táblázat

	Baja		Pécs		Nagy-kanizsa		Boglár-lelle		Szekszárd	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
igen	34	34,3	8	8,7	5	16,1	8	24,2	27	31,8
nem	65	65,7	84	91,3	25	83,9	25	75,8	58	68,2

Amennyiben sportolnak:

	Baja		Pécs		Nagy-kanizsa		Boglár-lelle		Szekszárd	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
rend-szeresen	6	6,1	-	-	2	6,5	2	6,1	6	7,1
al-kal-man-ként	28	28,9	8	8,7	2	9,7	6	18,2	21	24,7

Az adatok a felnőttek mozgásszegény életmódját tükrözik, melyet már számos vizsgálat igazolt. Feltehetően a nehezedő gazdasági körülmények miatt - a jövőben még inkább növekedni fog a szabadidő terhére végzett munka szerepe. Vajon elvárható-e az, hogy ilyen családi környezet ösztönző hatással van; illetve lesz tanulóifjúságunk "sportos életmódjának" kialakítására?

A testnevelő tanárok részére készült kérdőívre adott válaszokat összevetettük a tanulói kérdőívek válaszaival kontrollként.

Nem találtunk ellentmondást a válaszok között. A tanári kérdőívben szerepelt az, hogy mi a javaslatuk a DSK működésének fejlesztésére vonatkozóan. A kollégák első helyen említették, hogy a fejlődés gátja az, hogy a foglalkozásvezetők tiszteletdíja megalázóan alacsony. Az egy havi munkáért kapott bruttó 1000-1200 Ft nem motiválja a testnevelő tanárokat a tartalmi munka bővítésére.

Az anyagi feltételrendszer javítása érdekében meg kell nyerni a helyi vállalatokat a DSK szponzorálására. A problémát itt az jelenti, hogy az iskolai sportkör kevésbé reklámhordozó, mint egy társadalmi sportegyesület, így ez utóbbit támogatják.

A DSK munka szervezése, a rendezvények lebonyolítása többségében a testnevelő tanárok feladata, a más szakos tanárok többségében passzívak, az iskolavezetés pozitív hozzáállást tanusít a diáksporttal kapcsolatosan.

A DSK munka az iskolai rangsorban elfoglalt helyét bizonyítja az, hogy a foglalkozásvezetők munkájukért egy esetben sem részesültek erkölcsi elismerésben. Véleményünk szerint szükség van az iskolai diáksport fokozottabb menedzselésére (az iskolavezetés részéről), ennek hiányában a diáksport fejlődése megáll, a jelenleg még tapasztalható lelkesedés megtorpan, a DSK célkitűzései a hétköznapok gyakorlatában nem valósulnak meg!

4. Összegzés

A vizsgálat eredményeit a következőképpen fogalmazhatjuk meg:

- Az iskolák elsősorban lehetőségeik figyelembevételével alakították sportcsoportjaikat. Ez a körülményektől determinált megoldás nem elégíti ki a gyerekek igényeit. Nagyon lényeges, hogy a választási lehetőségeket minden iskolában bővítsék elsősorban labdajátékokkal és az ún. szabadidős sportokkal. Így tud a gyermek adottságainak, egész személyiségének megfelelő sportágat választani. A megfelelő sportág megtalálása lényeges láncszem a rendszeres sportolás iránti igény kialakulásának folyamatában. Olyan sportcsoportok alakítását is igénylik a tanulók, mely sportágak űzésére lehetőség van az adott városban, településen. Ez az igény egybeesik a Magyar Diáksport Szövetség (MDSZ) törekvéseivel.
- Amennyiben lényeges "kínálatbővítésre" nincs mód az iskolában, még fokozottabb szerepet kap a sportcsoportok működésének, vezetésének színvonalemelése. A testnevelő tanár, vagy a sportcsoport vezetője szakmai, pedagógiai tudása döntő szerepet játszik az általános iskolás korú gyerekek pozitív "sportos magatartásának" kialakításában. Ezt a nagy felelősséget minden testnevelő tanárnak komolyan kell vennie, még akkor is, ha anyagilag nincs megfelelően honorálva.
- Bár a diáksportmozgalom közvetlenül nem vállalhatja fel a tanulók iskolán kívüli egyesületi sportmunkájának szervezését, közvetett módon ezen a területen is segítséget nyújthat. Edzők részt vállalhatnak a sportcsoportok munkájában, így hozzájárulhatnak a DSK és a társadalmi szervek, sportági szakszövetségek együttműködéséhez. Szakvéleményükkel segíthetik a gyerekek sportágválasztását, a tehetségek feltárását. Az edzők mellett más szakos tanárok, szülők aktív részvétele az iskolai testnevelés és sport menedzselésének esélyeit növelheti.

- Megnyugtató, hogy a tanulók tisztában vannak a sportolás fontosságával az egészséges életmódban betöltött szerepével, az már kevésbé, hogy nem ennek megfelelően vesznek részt rendszeres sporttevékenységben. Az "egyéb elfoglaltságok" előnyt élveznek az iskolai sportfoglalkozásokkal szemben. Ebben nyilvánvalóan szerepet játszik az iskola értékrendszere, az iskolai sportmunka minősége, és az a tény is, hogy a szülők alig vagy csak kismértékben sportolnak rendszeresen.
- Az iskola értékrendszerére vonatkozóan a tanári kérdőívekből vonhatunk le következtetéseket. A nem megfelelő anyagi elismerés mellett - ami nem az iskola "bűne" - semmilyen erkölcsi elismerést nem kaptak eddig a DSK-ban kifejtett tevékenységükért.

Bár a vizsgálat célja elsődlegesen a DSK-val kapcsolatos információk gyűjtése volt, mégis érdemes néhány szót szólni az ún. hagyományos tömegsport foglalkozásokról. Annál is inkább, mert ez is beletartozik a tanulók tanórán kívüli szervezett sportjának rendszerébe.

A DSK nem kívánja felölelni, így nem is pótolhatja a tömegsport foglalkozások minden funkcióját. Pedig nem hiányozhatnak a tanulók életéből a közkedvelt házi bajnokságok - mely többségüket aktivizálja - sem pedig a tantervi anyagban lemaradók felzárkóztatását szolgáló foglalkozások.

Az ideális megoldás az lenne, ha a heti 3 testnevelési óra mellett 1-1 DSK és tömegsport foglalkozást tartanának az iskolák. Ekkor beszélhetnénk a mindennapos testedzés lehetőségének megteremtéséről.

A vizsgálat az általános iskolai diáksportmozgalom néhány tartalmi kérdésére keresett választ. A tényfeltárás annak igényével készült, hogy szerény eredményeivel hozzájáruljon az ifjúság testi nevelésének helyzetével foglalkozó kutatásokhoz. A feltárt helyzet talán jellemző az általános iskolai diáksportmozgalomra. A konkrét helyzetelemzés és ennek alapján a cselekvési program kidolgozása az egyes iskolák feladata, hiszen a legjobb elképzelések is csak a közvetlen, operatív munka szintjén valósulhatnak meg.

Véleményem szerint a diáksport fejlesztése kiemelt feladatként kell, hogy szerepeljen az iskola nevelő munkájában, hiszen nem kisebb tétről, mint a jövő társadalmát építők testi-lelki egészségéről van szó.

1. melléklet

Tisztelt Kolléga!

Az iskolai tömegsport foglalkozások és DSK-k működését szeretnénk felmérni, melyhez kérjük közreműködését.

Köszönjük

1. Az iskola neve: .....
2. Alakult-e az iskolában DSK?
   igen - nem
3. Ha nem, mi az oka? .....
.....
.....

4. Az iskolai DSK tagok létszáma: .....
5. Milyen szakosztályok működnek a DSK-ban?
.....
.....
6. A DSK szakosztályok létszáma ffi-női bontásban: .....
.....
.....
7. Hagyományos tömegsport foglalkozások vannak-e iskolájában?
igen - nem
8. A tömegsport foglalkozásra járó tanulók létszáma?
.....
.....
.....
9. Ismertesse röviden a tömegsport foglalkozások programját
.....
.....
.....
.....
10. Véleménye szerint melyik népszerűbb a DSK, vagy a tömegsport foglalkozás. Indokolja meg válaszát!
.....
.....
.....
.....
11. Kik vezetik a DSK foglalkozásokat?
.....
.....
12. Milyen időközönként tartják a foglalkozásokat?
.....
.....
.....
13. Sorolja fel az iskola sportlétesítményeit!
.....
.....
.....
.....
14. Van-e javaslata a DSK működésének fejlesztésére vonatkozóan? Röviden ismertesse elképzeléseit.
.....
.....
.....
.....
15. Az iskola vezetése részesítette-e DSK munkájáért anyagi vagy erkölcsi elismerésben?
.....
.....
.....

2. melléklet

K é r d ő í v

Célja: Felmérés a DSK-k működéséről

Kitöltési utasítások: A megfelelő választ a kipontozott részre írd be. Ahova írni kell, ott a kérdés előtt "i" betű van, ahol csak aláhúzni kell, "-" jelet találsz.

i 1. Az iskola neve, ahol tanulsz?
.....
i 2. Hány tanuló jár iskolátokba?
.....
- 3. Alakult-e iskolátokban diáksportkör?
igen - nem
i 4. Milyen sportcsoportok működnek a DSK-ban?
- 5. DSK foglalkozásokra vagy pedig az eddig megszokott tömegsport foglalkozásokra jársz-e?
DSK-ra tömegsportra mindkettőre egyikre sem
i 6. A DSK melyik sportcsoportjába, illetve sportcsoportjaiba jársz sportolni?
.....
i 7. Szerinted milyen sportágakra lenne még igény iskolátokban?
.....
.....
i 8. Milyen időközönként tartjátok a foglalkozásokat a DSK-ban?
.....
i 9. Szerinted megfelelő körülmények között folynak-e a foglalkozások?
.....
.....
- 10. Ki tartja a foglalkozásokat?
testnevelő tanár
edző
más szakos tanár
szülő
- 11. Rendszeresen jársz-e foglalkozásokra?
igen - nem
i 12. Ha nem, mi az oka?
.....
.....
i 13. Miért a DSK-t választottad más sportegyesületekkel szemben?
.....
.....
.....
i 14. Mire fordítanád a DSK tagsági díjakból származó pénzt?
.....
- 15. Javasolnád-e szüleidnek, hogy anyagilag támogassák a DSK-t?
igen - nem
- 16. Ha pályaépítésre kerülne sor, felajánlanál-e társadalmi munkát?
igen - nem
i 17. Szerinted mi a DSK célja?
.....
.....
i 18. Szerinted milyen sportokat lehet űzni szabadidőben?
.....

i 19. Akarsz-e sportolni felnőtt korodban is?
.....
i 20. Miért kell a felnőtteknek is sportolni?
.....
.....
- 21. Szüleid sportolnak-e szabadidejükben?
igen nem rendszeresen alkalmanként

Szíves segítségedet köszönjük!

JEGYZETEK

1. Robinson J. P.: A sportra fordított idő tíz országban. (= Sportszociológia. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Bp. 1974. 337-357. p.)
2. Engström L.: Testgyakorlás szabadidőben. Rekreáció. (= Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából. TF. Bp. 1984. 87-99. p.)
3. Földesiné Szabó Gy.: Az élsport két generáció értékrendjében. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1982. 1., mell. 1-75.)
4. Kálmánchey Z.: A testnevelés értékrendje és helye. (Testnevelés és sporttudomány, 1985. 1. 29-36.)
5. Laki L.: A szabadidősport néhány társadalmi összefüggése. (Testnevelés és sporttudomány, 1986. 1. 8-22.)
6. Rácz B-né-Szabó É.: Az egyetemi hallgatók szabadidő felhasználása. A József Attila Tudományegyetem hallgatói között végzett időmérleg vizsgálat alapján. MTA. Bp. 1984.
7. Keresztesi K. - Mihály O.: Adatok egy lakótelepi sportegyesület tagjainak életmódjáról és sport iránti érdeklődéséről. (Testnevelés- és sporttudomány; 1987. 3. 1-8.)
8. Balázs L.-né - Papp G.: Iskolai tanulók szabadidősportjának tartalmi kérdései a DSK-k működésének tükrében. Felsőoktatási Intézmények Testnevelési és Sporttudományos Konferenciája. Pécs. 1988.
9. Szigeti L.: Az egészségvédelem a közoktatás, a diáksport mai kihívásai és a szakemberképzés. Felsőoktatási Intézmények Testnevelési és Sporttudományos Konferenciája. Pécs. 1988.
10. Útmutató a diáksportkörök és a diáksportegyesületek szervezéséhez, működéséhez. Bp. 1988.
11. Kozmanovics E.: A felnőtt lakosság szabadidősportja és távlatai. Bp. 1989.

BALÁZS, Lajosné - PAPP, Gábor

The Analyses of School Student Sport Circle's Activity from Fact-Analysing Point of View

We studied the work of sport-circles in schools in South-Transdanubia from fact-analysing point of view. In order to reveal the content of student sport circles activity and to realize the critical points of their activity.
The final aim of our research was to get informations with the help of which the activity of student sport circle could be more useful. The 'element number' /N=340/ of our analysing work did not make it possible for us to get generalizing statements, but we hope that our modest work may complete the research work on this subject.

БАЛАЖ Лайошне - ПАПП Габор:

Анализ работы школьных спортивных кружков в общей школе, с свет исследования, вскрывающего факты

Одной из важнейших областей оформления потребностей для регулярного занятия спортом во всех возрастных группах является система спортивной деятельности школьников.

Мы проделали исследование,вскрывающее факты, у школьных спортивных кружков в некоторых задунайских общих школах, чтобы показать содержание деятельности спорта школьников, чтобы подчеркнуть критические пункты его функционирования.

Конечная цель нашего исследования была то, чтобы достать такие информации, с применением которых спортивная деятельность школьников может быть больше успешной.

Число элементов исследованного образца / =340/ не доставляло нам возможность, чтобы прийти к общим выводам, но надеемся, что наша скромная работа может стать добавлением к исследованиям, занимающимся со спортом школьников.

LÁNGFY György - ÁRKY Nándor

AZ IZOMMŰKÖDÉS EGYENSÚLYZAVARÁNAK JELENTŐSÉGE SPORTSÉRÜLÉSEKNÉL

Teljesítménykorlátozó tényezővé vált a támasztó- és mozgatórendszer terhelhetősége /1/, mind az élsportban, mindpedig a szabadidősportban. Nagy gyakorlati tapasztalattal rendelkező sportorvosok megfigyelték, hogy az aktuális sportsérülés mértéke lényegesen nagyobb fokú, sok esetben, mint az azt kiváltó környezeti hatás /2/. Ezen ellentmondás csak úgy értelmezhető, ha feltételezünk a sportolóban "rejtve" valamilyen tényezőt, mely kritikus esetben sérülésre hajlamosíthatja, ami az adott esetben ún. "endogén-tényező"-nek tekintendő.

Sérülésre hajlamosító "belső tényező"-nek tartják az ízület- és izomműködés egyensúlyzavarát (dysbalance) /3/. Erre főleg olyan esetben kell gondolnunk, ha az edzések során a sportoló "kóros alkalmazkodás"-ra kényszerül /4,5/. Ennek során az ún. tartó-, tónusos, vagy posturalis izmok rövidülésre, az ún. mozgató-, fázisos vagy dinamikus izmok gyengülésre válnak hajlamossá /6/. Az egyes izmokat sorolja fel az 1. táblázat előfordulásuk gyakoriságának sorrendjében. Az ízület- és izomműködés egyensúlyzavara bizonyos határon túl az adott ízület instabilitásához vezethet /7/, mely már az anatómiai sérülés veszélyét rejti magában /8/.

Az izomerő csökkenése megítélhető semikvantitatív módszerrel /4/, erőmérővel /3/, illetve elektromyograph-fal /3/. A megrövidülés mértékét meghatározhatjuk az ízület mozgáshatárának mérésével /4, 10/, és/vagy az izom kritikus pontjának /Trigger-pont/ vagy kötegének (myofascialis elváltozás) tapintásával /11, 12/.

1. táblázat

Az izmok csoportosítása funkciójuk szerint

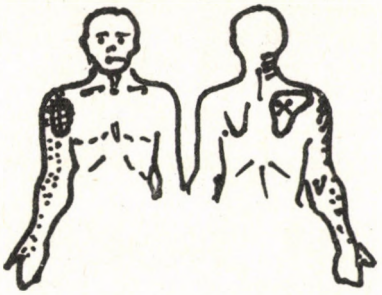
tartó-, tónusos, postularis --- rövidülésre	HAJLAM	mozgató-, fázisos, dinamikus --- gyengülésre
m. rectus femoris		m. rectus abdominis
m. triceps surae		m. gluteus maximus
m. erector trunci		m. gluteus medius
m. ischiocruralis		m. trapezius
m. iliopsoas		m. serratus anterior
m. tensor fasciae latae		mm. rhomboidei
m. pectoralis major		
fájdalmas pontzóna "Trigger-pont" myofascialis köteg tapintással	KÖVETKEZMÉNY	izomerő csökkenés
ízületi szögmérővel	VIZSGÁLATA	erőméréssel
testfelszín hőmérsékletmérés		semiquantitativ (Janda)
- ponthőmérő		quantitativ erőmérő
- kontakt thermographia		EMG
- thermovizio		
infiltratio (Seyffarth)	THERÁPIÁJA	célzott izomerősítés
fizikotherápia (EVOLITE)		szelektív ingeráram kezelés
postisometriás relaxatio		
streching		
manuáltherápia		

Végső cél: a hibás dinamikus stereotíp rendezése /13/ és a kóros anatómiai helyzet helyreállítása /7/ például medence anteversiója és a lumbalis hyperlordosis lumbago esetén.

Sportolók sérüléseinek diagnosztikus kiegészítésére alkalmazzák a kontakt thermographiát /10/. Munkacsoportunk a testfelszín hőanatómiai viszonyainak megítélése céljából a thermoviziós technikát alkalmazta, az Energiagazdálkodási Intézet AGEMA Thermovizio 782. műszerének felhasználásával. Vizsgálatainkat az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet Rehabilitációs és Fiziotherápiás Osztályának ambulanciáján végeztük különféle sportágak (labdarúgás, kézilabda, súlyemelés, röplabda, tenisz, kosárlabda ...) jelenleg is aktív élversenyzőin. A helység légkondicionáltságának hiánya miatt a sportolók 10 percen át adaptálódtak a helység hőmérsékletéhez fedetlen testtel, majd a fájdalmas, megrövidült izom legfájdalmasabb pontjába vagy kötegbe 0,25 - 0,50%-os Lidocain infiltrálást végeztünk Seyffarth technikája szerint /10/. Thermoviziós felvétel készült a beavatkozás előtt, majd azt követően közvetlenül, 5, 10 és 20 perc múlva.

Eredményeink azt mutatták, hogy a régebben általunk alattomos fájdalomnak nevezett esetekben az adott terület infravörös sugárzásának csökkenése /12, 13/ megfelel az adott izmok ún. Trigger-pont-jából kisugárzó fájdalmak területének. Megfigyelésünket alátámasztja, hogy a kérdéses izom fájdalmas pontjának infiltrálása után a hőanatómiai oldalkülönbségek lényegesen csökkentek vagy megszüntek a fájdalomérzet egyidejű mérséklődése vagy oldódásával.

A m. gluteus maximus, illetve medius fájdalmas izomcsomójának infiltrálása utáni hőanatómiai változásokat mutatja a testfelszínen a 2. ábra míg az 1. ábra a m. levator scapulae és a m. infraspinatus Lidocain infiltratio utáni viszonyokat szemlélteti.



1. ábra (D. Rubin nyomán)
A m. infraspinatus Trigger-pontja (x jelzés) és a fájdalom kisugárzási területe, ahol (# ⁘) thermovisióval csökkent infravörös sugárzás volt észlelhető (1-2 °C különbség az ellenoldalhoz) mely Lidocain-infiltráció után (Seyffart szerint) 20 perccel normalizálódott.



2. ábra (D. Rubin nyomán)

A m. gluteus medius Trigger-pontja (x jelzés) és a fájdalom kisugárzási területe (# ∴), ahol thermovizióval csökkent, infravörös sugárzás volt észlelhető (1-2 °C különbség az ellenoldalhoz, mely Lidocain-infiltráció után (Seyffart szerint) 20 percen normalizálódott.

Bizonyos panaszok, fájdalmak nagymértékben megkínozzák a beteget, nehezen befolyásolhatók a szokásos kezelésekkel és hosszú évek során kiújulásra hajlamosak, sőt több évi fennállás után műtéti megoldást tesznek szükségessé. Ilyen betegség az ún. "Lumbago" "Hexenschuss" "derékfájás" ...

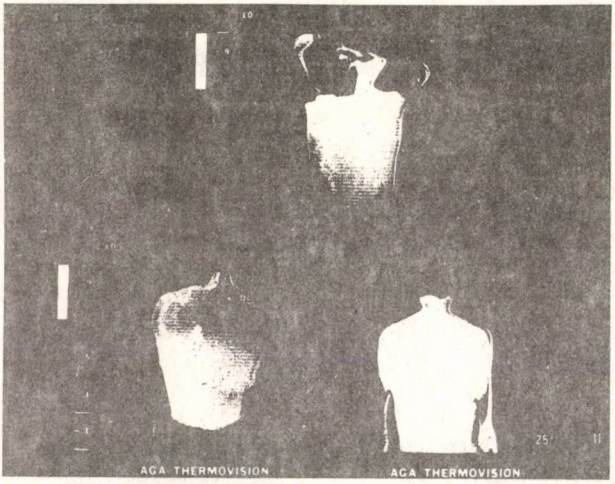
Leggyakrabban az L_V - S_I csigolya közötti terület fájdalmával, a csigolya elcsúszásával vagy akár bizonyos részletének elnyíródásával járhat. Gyakori és sérülésre hajlamos hely lévén "vihar-sarok"-nak is nevezik. A fájdalom és az elváltozások létrejöttében több antagonista izompár egyidejű elváltozása válik kifejezettebbé, melyeket az 1. táblázaton aláhúzás és összekötő vonalak jeleznek.

Ennek értelmében a medence <u>dinamikus</u> egyensúlyának fenntartásában a m. iliopsoas és a m. rectus femoris megrövidülése, illetve a m. gluteus maximus gyengülése egyaránt a medence "előrebillenésének = anteversiójának" létrehozásában játszik szerepet. Az ágyéki gerinc görbületének fokozódását az ún. "lumbalis hyperlordosis"-t pedig fokozza a m. erector spinae megrövidülése és a m. rectus abdominis gyengülése /7/. Valamennyi izom célirányos kezelése nélkül a derékfájdalom megszüntetése vagy csak időleges lehet vagy lehetetlen.

Mozgásszervi panaszok fenntartásában a belső szervek működészavarai is szerepet játszhatnak. A gyomornak megfelelő gerincvelői izomcsoport (myotoma) az alsó hátcsigolyák mellett található bal oldalon. A patkóbél vagy epehólyag is ezen a területen okoz fájdalmas izomgörcsöt csak jobb oldalon. Megfelelő technikával alkalmazott ultrahangkezelés (neuraltherapia caudal) gyorsítja a belgyógyászati betegség gyógyulását, csökkenti a visszaesés hajlamát és sportolók esetében feleslegessé teheti megfelelő célgimnasztikával kiegészítve a gyógyszeres kezelést, mely világversenyen megszünteti az esetleges doppingszerek használatának veszélyét. A fekélybetegségek gyógykezelésére alkalmazott szerek ugyanis javarészt tiltott listán szerepelnek.

<u>Esetismertetés</u>: válogatott vizipólós évek óta szenvedett visszatérő fekélybetegségben. Az olimpiai játékokra való kiutazást megelőzően a fokozott fizikai igénybevétel és az idegi megterhelés a betegség kiújulását eredményezte. A megkezdett diétás, gyógyszeres kezelést a reflex-területhez tartozó izomzat ultrahang kezelésével egészítettük ki, melyet célzott lazító-nyujtó és postizometriás relaxatiós gimnasztika követett /9/. Elutazás előtt egy héttel csak fiziotherápiás kezelés mellett panaszmentes volt, az edzésterhelést jól viselte és az olimpiai játékok időtartama alatt külföldön is panaszmentesen részt vett a mérkőzéseken úgy, hogy edzés előtt és után, valamint este és reggel lazító meleg fürdőt és célgimnasztikát végzett. Ezzel teljes mértékben elkerülhető volt a gyógyszerek alkalmazása miatt fellépő esetleges "doppingveszély".

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a mozgatórendszer működésének részletes funkcionális vizsgálata, az izomműködések és dinamikus sztereotípek egyensúlyzavarának felismerése és célzott kezelése, a belső szervek befolyásoló hatásának felismerése és kezelése ma már nélkülözhetetlen az élversenyzőink ún. "sportrehabilitációjának" gyakorlatában. Csakis ezen elvek figyelembevételével érhető el az a speciális feladatmegoldás, melynek során a sportolót sokszor igen rövid idő alatt, maximális teljesítményszintre, a károsodás veszélye nélkül kell egyéni és nemzeti szempontok érdekében világversenyekre mennél eredményesebb szereplésre előkészíteni.



3. ábra

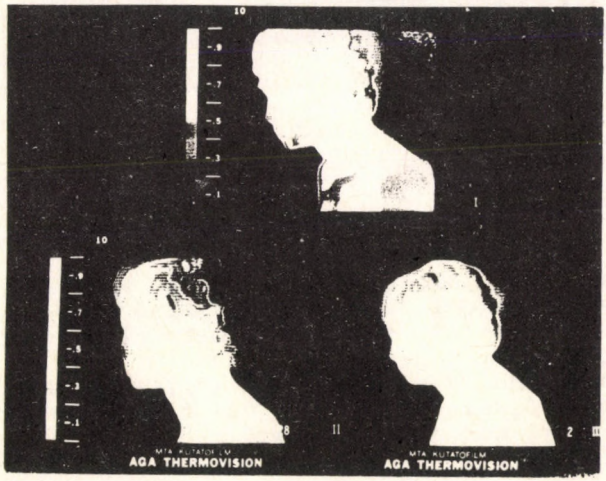
Bal oldalon a tarkótáj kisugárzó fájdalmának megfelelően az infravörös sugárzás csökkent /sötétebb/. - felső kép -. A m. infraspinatus Lidocain infiltrációja után 15 perccel a csökkent infravörös sugárzású terület nagysága mérséklődött.

A m. levator scapulae azonos oldali infiltrálása után pedig a beteg kisugárzó fájdalma tarkótájon bal oldalon megszünt, az oldalkülönbség pedig már nem észlelhető.



4. ábra

Szemből nézve ugyanaz a folyamat, ahol beavatkozás előtt - felső kép - a bal oldali arcfél infravörös sugárzása a fájdalmas területen csökkent, ami megfelel 4-5 ^{o}C hőmérsékletcsökkenésnek. A bal váll négyszögnyi területen 1 ^{o}C-kal alacsonyabb hőmérsékletű, míg a szív felé mutató fakanálszerű sötét folt hőmérséklete 2 ^{o}C csökkenésnek felel meg az infravörös sugárzás alapján. Az első infiltráció után a fakanálszerű terület hőmérséklete 1 ^{o}C-kal emelkedett, a négyszögű terület pedig környezetével azonos hőmérsékletű lett. A második infiltrálás után /m. levator scapulae/ az oldalkülönbség megszünt az infravörös sugárzás alapján.



5. ábra

Az arc hőmérsékletének emelkedését mutatja az egyes infiltrációk után. Fent kiinduló helyzet, lent bal oldalon a m. infraspinatus Lidocain infiltrálása után, alul jobb oldalon pedig normális hőanatómiai viszonyok. Az infravörös sugárzás növekedésével arányosan csökkent, majd teljesen megszünt a beteg fájdalma, mely évek óta elviselhetetlenül kínozta.

JEGYZETEK

1. Weber J.: Die Bedeutung der Manuellen Therapie für die sportmedizinische Betreuung. (Medizine und Sport, 1986. 3. 82-85.)
2. Péter M. - Árky N.: Sportsérülések. Medicina. Bp. 1979.
3. Weber J. - Berthold, F. - Brenke, H. - Dietrich, L.: Die Bedeutung muskulärer Dysbalancen für die Störung der arthromuskularen Beziehungen. (Medizine und Sport, 1985. 5. 149-151.)
4. Janda, W.: Muskelfunktionsdiagnostik. Volk und Gesundheit Verl. Berlin. 1985.
5. Counsilman, E. J.: A versenyúszás kézikönyve. Sport. Bp. 1982.
6. Lewit, K.: Manuelle Medizin. Johann Ambrosius Barth Verl. Leipzig. 1983.
7. Tittel, K.: Funtionell - anatomische und biomechanische Grundlagen für die Sicherung des "arthromuskulären Gleichgewichts" im Sport, ein Beitrag zur Erhöhung der Belastbarkeit bindegeweber Strukturen. (Medizine und Sport, 1986. 1. 2-4.)
8. Rühl, H. - Wittekopf, G.: Die motorische Koordination bei automatisierten Bewegungsablaufen. (Medizine und Sport, 1985. 5. 138-143.)
9. Zbojan, L.: Zum Einsatz der Antigarvitätsmethode in der Behandlung muskulärer Fehlsteuerungen und Enthesopathien bei Sportlern. Kongress "Manuelle Therapie". Potsdam. 1984. 73-85.
10. Seyffarth, H.: Lazíts és légy egészséges! Gondolat Bp. 1970.
11. Seyffarth, H.: Gyermekedről van szó. Gondolat Bp. 1977.
12. Lángfy Gy. - Boczán J.: Sportolók izomfájdalmainak diagnosztizálása infratermogrammetriával. (Mérés és Automatika, 1983. 2. 83-84.)
13. Lángfy Gy. - Kacsor J. - Boczán J. - Árky N. - Istvánfi Cs.: Die Vorbereitung der Manuellen Therapie durch Infiltrationsmethoden und die Beurteilung mittels Thermovision. Kongress "Manuelle Therapie" Potsdam. 1984. 93-100.
14. Apor P. - Fenyő M. - Fekete Gy.: A miofascialis szindrómák és kezelésük. (Sportorvosi Szemle, 1985. 1. 37-45.)
15. Árky N.: A sportolók izomsérülése. (Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle, 1979. 4. 261-266.)
16. Rubin, D.: Myofascial Trigger Point Syndromes. (Arch. Phys. Med. Rehabil. Vol. 62. March. 1981.)

LÁNGFY, György - ÁRKY, Nándor

The Significance of Imbalance-Disorder of Muscle Work at Sport Injuries

The insurance of muscle work and its balance are the condition of the body's harmonious motion. It refers to the motionless state of a muscle, to the strength of it, and to the sequence of contraction. Disbalance of muscle work may occur as a result of aching muscleshortening or weakening or of altering its sequence of contraction. It causes motion troubles in spanning joint /Arthron/ and in the proper spinal marrow segment /Vertebron/ and by aching of reaction of afar it provokes painful disformations. These pains difficult to define are called 'insidious pains' or 'excentric pains'. According to our observations the infra-red radiation of these areas can be reduced by the application of thermovisional technique.
The task of sport rehabilitation is the restoring of disbalance. At last the heat-anatomical conditions of the body's two parts must be symmetrical.
In this way the locomotor diseases can be cured, prevented and reestablished more quickly. In many cases the organic chondrus or bone deformations can be prevented.

ЛАНГФИ Дьёрдь - АРКИ Надор:

Значение нарушения равновесия мышечной деятельности у спортивных поранений

Условием гармонического движения организма является обеспечение равновесия мышечной деятельности, так в спокойном состоянии отдельных мускулов как и в силе мускулов и в порядке их сокращений.

Нарушение равновесия мышечной деятельности / dysbalance / может возникать в результате болевого сокращения и ослабления отдельных мускулов, или изменения порядка их сокращений.

Оно вызывает торможение движения в перемкнутом суставе / Arthron /, в определённом сегменте спинного мозга / Vertebron / и через т.н. болевые дальнореакции провоцирует болевые изменения в дальних мускулах. Эти трудно определяемые боли одни называют "коварной болью", другие "радиационной болью". По нашим наблюдениям инфракрасное излучение этих областей уменьшается с применением термовизионной техники.

Задачей спортивной реабилитации является восстановление равновесий этих dysbalance , за которым должно следить осуществление симметрии между термоанатомическими условиями двух половин тела. С помощью этого изменения органов движения можно предотвратить , скорее излечить и реабилитировать. Во многих случаях можно предотвращать и органические хрящевые и костяные изменения.

87

SZÉLES József - SZÉCSÉNYI József

A TÁVOLUGRÁSNÁL MÜKÖDÖ FÖ IZMOK JELLEMZÖINEK VIZSGÁLATA

1. Bevezetés

Az izomműködés dinamikai jellemzőinek ismerete alapvetően fontos a sportmozgás belső törvényszerüségeinek feltárásánál, ugyanis az izom mechanikus tevékenysége az izomműködés összetett problémájának egyik makroszkópikus jelensége, amely azonban molekuláris jelenségeken alapszik. A biomechanikai elemzés során regisztrált mechanikai paraméterek igaz csak fizikai tartalommal rendelkeznek, és ezért indirekt információul szolgálnak az izom morfológiája és az izomműködés molekuláris szinten történő megértéséhez. Azonban abból a tényből kell kiindulni, hogy az izomműködés során fellépő mechanikai változások a mikroszkópos, szubmikroszkópos szinten lefolyó biokémiai, termodinamikai, optikai, elektromos stb. kölcsönhatások eredményeként jelennek meg, mint azok makroszkópikus eredői. Végső soron a mechanikai tulajdonságok a molekuláris elrendeződéseknek és a közöttük fellépő kölcsönhatásoknak tulajdoníthatók.

A sportmozgások során az izmok szinte állandóan hosszirányú igénybevételnek vannak kitéve, ezért az elkövetkezendő évtized egyik legizgalmasabb edzéselméleti kérdése lehet a különböző erőkifejtési, erőmegjelenési formák közül az excentrikus-koncentrikus gyorserő kutatása.

Különösen az atlétikai mozgásoknál, de a sportágak többségében is ez az erőkifejtési forma dominál. Az excentrikus-koncentrikus erőkifejtési forma ideg- és izomelmélettani, valamint izom-

mechanikai alapjainak ismeretében bizton kiválaszthatjuk azokat az erőfejlesztő módszereket és gyakorlatokat, melyek alkalmazása lehetővé teszi az excentrikus-koncentrikus gyorserő legárnyaltabb és leghatékonyabb fejlesztését.

Mint említettük a sportmozgások többségében az izmok rövidülését, az izmok eredési és tapadáspontjainak eltávolodása, nyújtása előzi meg. Az izom az előzetes nyújtás során elasztikus energiát halmoz fel, és ennek a felhalmozott energiának egy részét abszorbeálni képes, és ebből fedezi a koncentrikus működéshez szükséges energia egy részét. Így az excentrikus fázisról a koncentrikus fázisba történő energiaátvitelnek óriási jelentősége van a sportági teljesítmények alakulásában.

A távolugrás mozgása biomechanikai szempontból a jól mérhető sportmozgások közé tartozik, jól követhető paramétereinek mérési eredményei bőven szolgáltatnak olyan adatokat, amelyek lehetővé teszik, hogy a dolgozat célkitűzését a távolugrásnál működő fő izmok dinamikai jellemzőinek vizsgálatát megvalósítsuk. Nevezetesen a távolugrás excentrikus-koncentrikus szakaszaiban megnyújtandó izmok hosszirányú változásának mértékét, valamint ezen elhatárolható szakaszok időtartamát és a nyújtási sebességváltozásait is próbáljuk megvizsgálni.

Reméljük, hogy az általunk regisztrált adatok lehetőséget teremtenek olyan általánosítások megfogalmazására, amelyek elvezethetnek bennünket a távolugrás belső dinamikai szerkezetének megértéséhez, és a nyert paraméterek alkotó módon történő felhasználása pedig a teljesítményfokozás egyik lényeges összetevője lehet.

"A morfológiai és fiziológiai jelenségek a forma és a funkció, kölcsönösen feltételezik egymást."

(F. Engels 1820-1895)

2. Irodalmi áttekintés

Leglényegesebb fizikai alapképességünk, amelynek fejlesztése mindenféle mozgásteljesítmény növelése szempontjából fontos: az izomerő. A legfontosabb pedig annak vizsgálata, hogy az erőt létrehozó izom optimális teljesítménye milyen tényezőktől függ. Már a múlt század második felében, de különösen az utolsó évtizedekben nem véletlenül került a kutatók érdeklődésének középpontjába az izom.

Az izom hasznos akcióra képes tartományának, az izom teljesítményének az élő szervezetben történő egzakt vizsgálati metodikája ma még úgyszólván megvalósíthatatlan. Az emberi test ízületei, a bennük létrejövő többtengelyű mozgási lehetőségekkel olyan harmonikus élő egységet alkotnak, amelyekben a klasszikus fizika és mechanika törvényszerűségei csak bonyolult fiziológiai és anatómiai feltételeken keresztül érvényesülhetnek.

Ilyen és egyéb megfontolások alapján az irodalmi áttekintés első részében az izolált izomra vonatkozó olyan kutatásokat vettünk figyelembe, tekintettünk át, amelyek az izom hosszirányú igénybevételével kapcsolatosak, mivel a hosszirányú igénybevétel az izomműködés legalapvetőbb problémájával függ össze.

2.1 Az izolált izomra vonatkozó irodalmak

Nem elhanyagolhatóak azok a tanulmányok, amik a klasszikus biofizikai korszakból (múlt század végéig tartó időszak) valók. Ezek a tanulmányok az akkori technikai szintnek megfelelően az izom mechanikai, hőtani, elektromos tulajdonságait vizsgálták. Helmholtz, H. /26/, Fick, A. /18/, Blix, M. /3/ munkássága fémjelezte ezt a korszakot. Úttörő munkát végeztek, s megteremtették a további kutatások tudományos alapjait.

Weber, E. /48/ az akkori izommechanikát összefoglaló munkájában már foglalkozott az izomerő-kifejtés összefüggéseivel. Az izom mechanikai működésénél szabad vagy erőtlen rövidülést vagy feszülést (különböző hosszon különböző erőfeszítés mellett) különít el.

Az izom mechanikai működésének értelmezésében Fick, A. /18/ volt az, aki jelentősen előrevitte az izomkutatást. A mechanikus jelenségeket a hőjelenségekkel összefüggésben vizsgálta. Néhány megállapítása még ma is helytálló. Például: "valójában az izom feszülése a rángás egy adott pillanatában, bizonyos hosszon jelentősen nagyobb, ha akadályoztatott rángás útján jutott ebbe az állapotba, mintha izotóniás rángás érte volna ebben a pillanatban, a megfelelő hosszon." Ficktől származik az izom mechanikai tevékenységének megkülönböztetésére szolgáló izotóniás és izometriás kontrakció kifejezés.

Jelentős felismerésre jutott Blix, M. /3/, aki kísérleteivel igazolta, hogy megnyúlása alkalmával a működő izom azonos hosszon mindig nagyobb feszülést produkál, mint az elengedés folyamán. Továbbá megállapította, hogy az izom nyújtási görbéje nem egyenes vonalú.

Schenk, F. /41/ és Seemann, J. /42/ már azt vizsgálták, hogy az izom mechanikai tevékenységét néhány mm-nyi megnyújtás hogyan befolyásolja.

A későbbiek folyamán a vizsgálati metodikák fejlődésével új korszak kezdődik az izomkutatásban. A különféle izmokon különböző metodikával elvégzett kísérletek eredményei nem is lehettek egységesek. Ezek közül a passzív izom hosszfeszülési tulajdonságaira vonatkozóan a legjelentősebbek Bathe,A. és Beck,O. /2/, Hill,A.V. /27/, Ernst, J. és Preisz, Sz. /14/, Tigyi, J. /47/ munkái.

Irodalmi adatok alapján a nyugvó izom nyújtási görbéje nem egyenes, hanem inkább exponenciális jellegűnek mondható. Ezzel kapcsolatban Gotschlich, E. már 1894-ben leírta, "hogy az izom nyúlása nem analóg az anorganikus anyagok nyúlásával, hanem változó alakjában olyan folyamatok kifejezője lehet, amelyek a behatható analízistől el vannak zárva, talán kémiai folyamatok jelenségein alapulnak."

Az izom nem követi az anorganikus anyagokra jellemző Hooke-féle törvényt: mely szerint a megnyúlás arányos a külső nyújtó erővel.

A nyugvó izom fokozatos megterhelésre nem egyformán nyúlik meg és ezért nagyobb nyújtás esetén nagyobb erő szükséges egységnyi hosszváltozás eléréséhez. Így a nyugvó izom rugalmassági modulusza növekvő terhelésre növekszik. Az izom 150-160 %-kal történő megnyújtása még reverzibilis, de kb. 200 %-os nyújtás már az izom szakadásához vezet. Gyors megnyújtásra ez nem vonatkoztatható.

Meyer,K. H. és Mark, H. /37/ 1935-ben megállapították, hogy a kaucsukszármazékok elaszticitási modulusza megegyezik az izoméval. Míg a szilárd testek elaszticitási modulusza kb. 2×10^{12} din/cm^2 nagyságrend körül van, addig a nyugvó izomé - a nyugalmi hosszra vonatkoztatva - kb. 10^7 din/cm^2, azaz öt nagyságrenddel kisebb.

Gehmann, S. D. és Field, J. E. /23/ felvették a kaucsukbot nyújtásgörbéjét. Azt találták, hogy bár a kaucsuk nyújthatósága többszörösen felülmúlja az izomét, a hosszfeszülési görbéjük mégis hasonló lefutást mutat.

Mivel az izom nem ideálisan rugalmas, ezért a sztatikus és dinamikus mérések értékei eltéréseket mutatnak. A fizikai elaszticitásban már régóta ismert volt a rugalmas alakváltozás időtől való függése, és az ezt követő utóhatások. Ezt a fizikai törvényszerüséget először Blix, M. 1892-ben alkalmazta az izomra. Tigyi J. 1947-ben kísérleteivel bebizonyította, hogy a nyugalmi izom nyújtásgörbéje nem független attól az időtől, amely alatt az izmot megnyújtjuk.

Az izom elasztikus tulajdonságait magyarázva különféle elméleteket alkottak az elasztikus, viszkózus és plasztikus elemek soros-párhuzamos kapcsolási lehetőségeinek variálásával.

Ezek közül Gasser, H. S. és Hill, A. V. /22/, Lewin, A. és Vymann, I. /33/ a viszkozitás és surlódás vizsgálatának fontosságát hangsúlyozták, illetőleg annak izommechanikai működésben betöltött szerepét. Hill, A. V. saját és mások kísérleti eredményeire támaszkodva hangsúlyozta az izom feszülésének fontosságát az izom teljesítményének fokozásában. Nagy jelentőségű volt az úgynevezett háromkomponenses izom modellje is, amely szerint az izom ideálisan rugalmas elasztikus komponensekből (SEC), kontraktilis komponensekből (PEC) áll, és a kettőt a paralell elasztikus komponens (PEC) hidalja át.

Hill, A. V. elmélete szerint a passzív izom feszüléséért a paralell-elasztikus komponensek a felelősek. Ennek az elméletnek a tarthatatlanságára Ernst J. és Preisz Sz. /14/ mutatott rá. Azt találták, hogy a multipennátus felépítésü izmok esetében vitatott mértékü szerepet játszik a kötőszöveti hüvely és az izmon végighaladó kötőszöveti sövény. Arra következtettek, hogy a nyugvó izom hosszfeszülési görbéjének első részében az ín-váz vezető szerepet játszik és csak további nyújtásnál nyúlnak meg az izomrostok is. Hill, A. V. elmélete elleni másik fő érvnek tekinthetjük azt, hogy az ingerelt izom hosszfeszülési görbéje a nyugalmi hosszon túl hasonló a passzív izoméhoz. Ernst J. és Preisz Sz. állításait az akkori híresebb izomkutatók többsége elfogadta. Például Fenn, W. O. /16/ hasonló véleményen volt az ínnak a passzív izom feszülésében betöltött szerepére vonatkozóan. A Hill-féle háromkomponenses izommodell teóriája elleni döntő érvnek Ernst és munkatársainak a nyújtás során beálló kristályosodási folyamattal kapcsolatos elméletét tekinthetjük. Ernst J. /13/ elmélete szerint a nyújtás kezdetén elsősorban az ellazult kötőszöveti elemek vesznek részt. A további megnyúlás során a passzív feszülések okozta polimer konformáció változása felelős az izom rugalmassági moduluszának növekedéséért. A növekvő megnyújtással szemben fokozódó szilárdulás lép fel az izomban. Ennek alapja a makromolekulák nyújtásra beálló állapotváltozása, rost-

struktúrákba rendeződése /kristályosodása/. Ernst J. kristályosodási elméletét azzal támasztja alá, hogy a nyújtott izomban megtalálhatók azok a jelenségek, amelyek a nyújtás okozta kristályosodással járnak, például:

- nő a kettős törés,
- nő a további nyújtással szembeni ellenállás,
- térfogatcsökkenés áll be,
- hő termelődik.

Mindezek a jelenségek a hőmérséklettől is függnek.

A felsorolt érvek alapján elfogadhatónak tűnt tehát az az elmélet, hogy az izom fő kontraktilis anyaga a myozin - hasonlóan mint más polimereknél - a megnyújtására, kristályosodásnak nevezett rendeződésen megy keresztül, amely növeli az izom állományának szilárdságát.

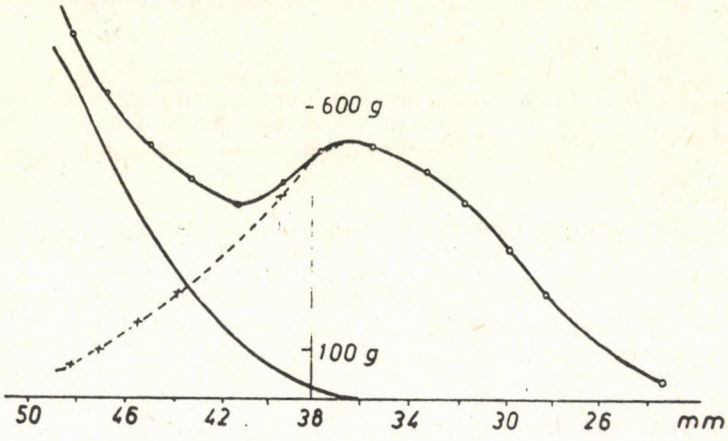
Ernst és munkatársai felfogásával szemben is több elmélet született. Azzal érvelnek, hogy a nyugalmi hossz környékén az izomállomány nyújtásához minimális erő kell. Tovább, ha a béka m. gastrocnemiusból eltávolítjuk az izomállományt, akkor is nagyjából hasonló exponenciális jellegű görbét kapunk.

Rendkívüli jelentőségű volt Huxley, H. E. és Hanson, J. által 1953-ban alkotott úgynevezett "sliding" modell. A modell értelmében - nyugvó izom esetén - a szarkomer hosszváltozásai alkalmával a két egymást átfedő filamentum-féleség saját hossza nem változik, hanem azok egymás mellett szabadon elcsúszhatnak. Ezek szerint a myofibrillumok a nyugvó izom rugalmas tulajdonságait nem befolyásolják lényegesen. Huxley, H. E. véleménye szerint a nyugvó izom rugalmasságáért az extrafibrilláris struktúrák (sarcolemma, sejtmembrán, sarcoplasmaticus reticulum) felelősek.

Az előző elmélettel szemben áll Elliot, G. F. /10/ elmélete, aki a nyugvó izom erőkifejtését nagy hatótávolságú fizikai erőkkel magyarázza. Felfogása szerint az izom hexagonális szerkezetét a "van der Waals erők" tartják össze. Azzal érvel, hogy mivel az izomban az egyes molekulák egymástól való távolsága kb. 450 Å-nyi, a van der Waals-erőtér pedig 500-1000 Å között van, így az izomban a töltés nélküli molekulák között fellépő vonzó és taszító erők (amelyek fizikai természetűek) érvényre jutnak. A van der Waals-féle vonzóerők, az elektromos kettős réteg taszító hatása, a hidratáció meggyőző érvnek tűnik, s elegendő alapot szolgáltat az izom passzív feszülésének értelmezéséhez.

Huxley, H. E. /30/ szerint a filamentumok közötti térköz egy adott hosszon független a funkcionális állapottól, a nyugvó és aktív izomban azonos, mely szerint a térköz a szarkomerhossz négyzetgyökével fordítottan arányos, vagyis: $S \cdot d^2 = \text{const.}$

Az előző elméletek adataira támaszkodva Garamvölgyi, M. /20/ és Szécsényi /21/ 2,1 - 3 mikrométer szarkomer hosszig az izomállományt teszi felelőssé a feszülésért, 3 mikrontól ugyancsak az izomállományt, de kezd érvényesülni a kötőszövet is. 3,6 mikron fölött csak a kötőszövet felelős a nyugvó izom rugalmasságáért, azonban ez már fiziológiai körülmények között nem mérhető.



1. ábra
M. semimembranosus hossz-erőkifejtés görbe

Jelölések: nyugvó izom: ———
aktív izom: -x--x-
aktív erőkifejtés görbe: o——o

/Ernst J. /1947/ után./

Az izomerőkifejtés aktív oldalának meghatározására vonatkozóan egyértelmű adatokat először Ernst J. és Tigyi J. /15/ kísérleteinél találunk (1. ábra). Ezt statikus körülmények között végezték el. Az ábrán az aktív izom hosszerőkifejtés görbe azt jelenti, hogy a passzív feszülés értékeire rakódik rá az aktív feszülés értéke, ezért ezt a görbét össz-feszülési görbének is nevezhetjük.

Az 1. ábrán látható a számított értékeket kifejező görbe, melyet úgy kapunk, hogy a passzív feszülés értékeit kivonjuk az aktívból. Ezt Tigyi J. 1955-ben számította ki először. A kapott haranggörbe alatti terület az izom elméleti aktív erőkifejtését kívánja bemutatni. Nem értünk egyet Tigyi J. azon megállapításával, mely szerint csak az ábra jobb oldala (a rövidülési tartomány) jelenti az in situ körülmények között az izom hasznos akcióra képes tartományát.

Az ábráról leolvasható, hogy az aktív izomnál a különböző módszerekkel és feltételek mellett felvett hosszfeszülési görbék értékei is a nyugalmi hossz környezetében adják a legnagyobb feszülésértéket.

Schenk, F. /41/ és Szeman, J., valamint a későbbiekben Beck 1922-ben kísérletileg igazolta, hogy ha nem hosszú tetanuszban, néhány másodperc alatt megnyújtja az izmot, akkor az adott hosszakon nagyobb feszülési értéket kap mint sztatikus vagy izometriás feltételek mellett.

Hill, A. V. /27/ szerint az izometriás kontrakció alatt alkalmazott gyors mechanikai feszítés (nyújtás) az izom erőkifejtést 50 %-kal növeli - amennyiben az alkalmazott nyújtás a kontrakciós idő közepe táján éri az izmot.

Tigyi J. 1947-ben végzett kísérletei is megerősítik az előbbi kutatók eredményeit. Szerinte is az izom lényegesen nagyobb erőkifejtést mutat azonos hosszon, ha tetanuszos ingerlés alatt még mechanikailag is feszítjük az izmot /Tigyi J., 47/.

Kísérleteinél a nyugalmi hossz környezetében 70 %-kal nagyobb aktív erőkifejtést észlelt. Véleménye szerint a különbség abból adódik, hogy dinamikus körülmények között a külső feszítés is hozzáadódik a meglévő feszüléshez. Sztatikus körülmények között csak az izom által kifejtett feszülés érvényesül.

Az aktív ingerlés alatt történő nyújtás-feszülés növelésének okát különféleképpen értelmezik a kutatók. Bethe, A. és Beck, O. /2/ a "zármechanizmussal" érvel. Buchthal, F. és Kaiser E./5/szerint a gyors meghúzás alatt az "elasztikus zár" révén, a kontrakció kifejlődése folyamán, a mikrostruktúrában fokozottabb ellenállás lép fel. Hill, A. V. háromkomponenses izommodellje értelmében működő izomnál az elasztikus-kontraktilis-elasztikus komponensek rendszere együttesen felelős az erőkifejtésért. Az izom aktív erőkifejtésének létrejöttében Ernst J. szerint a kontrakció aktív és automatikus komponensei egyaránt részt vesznek. Ezek szerint az aktív izom erőkifejtésének lefolyása nemcsak az ingertől, illetőleg az ingerülettől függ, hanem az aktív izom rövidülése közben külső akadályba ütközik (mint általában fiziológiás körülmények között), akkor növekvő értékű feszülés lép fel - mechanikai automatizmussal - ennek következménye a kristályosodás. A kristályosodási folyamat további szilárdulással jár együtt, melynek következtében az izom feszülése fokozódik, ezáltal nagyobb mértékben válik képessé arra, hogy ezt a külső ellenállást leküzdje. Mivel a működő izommal szembeni ellenállás idézi elő a kristályosodást, (az izom szilárdulását) ezért ezt a részletfolyamatot Ernst J. /12/ az izomműködés automatikus részének nevezi.

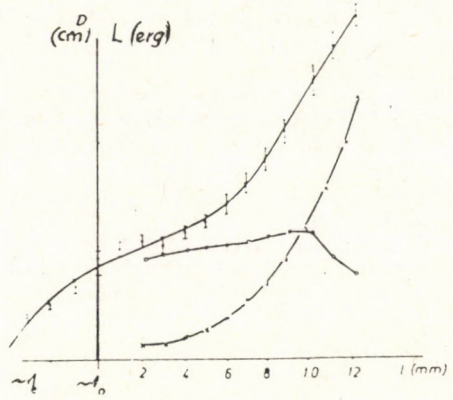
Az irodalomból ismert hossz-erőkifejtési vizsgálatok főként sztatikus, kisebb mértékben dinamikus körülményekre vonatkoznak. A sztatikus és dinamikus kísérleti körülmények mellett hossz-erőkifejtés görbe a tapasztalatok szerint nem egyezik meg. Buchthal, F. és munkatársai /6/ szerint ennek oka az, hogy mivel az izom a viszko-elasztikus anyagok körébe tartozik - amelyeknél a nyújtáskor kialakuló rugalmas feszüléseket a belső surlódási erők késleltetik - így az idő mint változó lép be a hossz-rugalmas feszülés összefüggésbe. Ernst J. /13/ állásfoglalása szerint a két módszerrel felvett görbe különbségének magyarázata az izomfehérje azon sajátossága, hogy főleg a feszítés hatására sajátos rendezettségű állapotváltozás következik be.

Nagyon nehéz összehasonlítani a Szécsényi J. /45/ felvett hossz-dobástávolság összefüggést más ismert sztatikus, szemi- és dinamikus hossz-feszülés összefüggésekkel. A felsoroltak egyben azt is érzékeltetik, hogy Szécsényi J. /45/ kísérletei miben különböznek az eddigi kísérletektől.

1. A klasszikus sztatikus és dinamikus hossz-feszülés összefüggéseknél az izom mechanikai tulajdonságának vizsgálatát, passzív izom esetén a kivágott hosszról, aktív izom esetén pedig a maximális rövidült hosszról kezdték. Az említett hosszakról kezdve a nyújtást haladtak a maximális megnyújtás állapotáig, s közben az izom erőkifejtését regisztrálták. Így az izomnak a külső nyújtóerővel szembeni ellenállását (feszülését) mérték.

Ezzel szemben a Szécsényi J. /45/ által felvett hossz dobástávolság összefüggéseknél a fiziológiás viszonyoknak megfelelő izommechanikai feltételeket igyekezett utánanézni. Nevezetesen ahogyan a sportmozgásoknál történik, hogy az izmok rövidülését előzetes nyújtás előzze meg. Minden esetben a fő munkavégzés előtt megnyújtották a vizsgált izmot, és utána engedték rövidülni. Ezzel a metodikával a megnyújtást követő koncentrikus (rövidülési) folyamatot, azaz a tényleges hasznos munkavégzést mérték. Tehát a kívülről bevitt mechanikai energia (előzetes nyújtóerő) más, rugalmas energiaformává alakult munkavégzését is mérték. Természetesen az excentrikus folyamatok, az izomnak a különböző sebességű külső nyújtóerővel szembeni ellenállását is megvizsgálták.

2. A klasszikus dinamikus hosszfeszülés vizsgálatoknál az izom hosszváltozásait lassan (5 s) végzik el. /Tigyi J. 47/ Ez az idő elegendő ahhoz, hogy az izom erőkifejtése elérje a maximumát. Mivel a sportmozgások többségében az impulzusszerű erőkifejtések dominálnak, ezért olyan izomvizsgáló készüléket terveztek, amelyek lehetővé tették hasonló izommechanikai működések vizsgálatát. Itt a felvett hossz dobástávolság vizsgálatoknál az előzetes nyújtás és az azt követő rövidülés tartalma megközelítőleg 1 s alatt történik.



2. ábra

M. gastrocnemius hosszdobástávolság görbe. 1. Nyugvó izom, 2. Aktív izom, 3. Aktív erőkifejtés görbe. A dobástávolságot pontosan, az izom hasznos munkavégzését közelítő tükröző görbék.

3. Az említett kísérleti helyzetben nemcsak arról van szó, hogy az izmot előzetesen megnyújtják, és utána hagyják lerövidülni, hanem az impulzusszerű erőkifejtések hatására az izom hosszváltozásaiból adódó tehetetlensége is érvényre jut a dobás teljesítményénél, hasonlóan mint a fiziológiásan létrejövő mozgásoknál.

A felsorolt különbségek egyben azt is jelentik, hogy a klasszikus izommechanikai vizsgálatokat milyen irányba lenne célszerű továbbfejleszteni.

2.1 Emberen végzett kísérletek

Az emberi szervezetben az izom nyugalmi hosszának megállapítását teljes biztonsággal nem tudjuk elvégezni. Az ezzel foglalkozó munkák tekintélyes része az izom nyugalmi hosszát (amikor az izom a legnagyobb erőt képes kifejteni) az ízület úgynevezett középállásban jelöli meg. Ez 90-100° között van, a térd extenziója, esetén /Hunsicker, P. A. 28, Provins, K. A. és Salter, N. 39/. Más izmok viszont a maximális erejüket extrém ízületi állásban fejtik ki - ami az izmoknak a maximális nyújtását jelenti, például a könyök extenziója, a térd és a váll flexiója, valamint a comb extenziója esetén.

Ez utóbbinak az lehet a magyarázata, hogy az antagonista izmok az agonistákkal megegyező ízületi állásban nem tudják produkálni maximális erejüket.

Különböző szerzők vizsgálataiban ugyanazon izomcsoportokról kapott értékeket összehasonlítva is nagy eltéréseket találunk. Ezek az eltérések még szembetűnőbbek olyan izmok esetében, melyek több ízületet hidalnak át. Például a m.biceps brachii hosszú feje, a térd flexorai a m.quadriceps femoris rectus femorisa. Az eltérések létrejöttének valószínű okaként szerepelhetnek még a következő tényezők is:

- sportmozgásoknál az izomerőt az egész végtag fejti ki, ezért nemcsak a fő ízületi szögállást kell figyelembe venni, hanem a szomszédos ízületekét is - hiszen azok is közreműködnek egy mozgás végrehajtásában, az izmok hosszának rögzítésében.
- azonosan motivált feltételek biztosítása lehetetlen. Igen gyakori az, hogy a maximális erőt azért nem lehet elérni, mert gátlásos jelenség áll elő a központi idegrendszerben. Ez magyarázatul szolgál a maximális erő változására akkor, amikor a méréseket ugyanazon kísérleti személyen különböző időpontokban végezték el. Az egymás után végrehajtott kísérleteknél is különösen erős belső vagy külső ösztönzés kell ahhoz, hogy az erő maximális értékeket érjen el. Ez az akarati erőfeszítés különböző időpontokban más és más, az egymás után végrehajtott kísérleteknél pedig sorozatról sorozatra csökken.

Az elmondottak alapján úgy gondoljuk, hogy az izomerőnek és az izom hosszának - az ízületi helyzettől való függésének - megállapítása jelenleg egzakt módon szinte lehetetlen. Igy az ízületi szögek gondos mechanikai analízise is elvesztheti értelmét. Ez a megállapítás nemcsak a sportmozgások elemzésére vonatkozik, hanem arra is amikor a kutatók bizonyos kísérleti helyzetekben a nyomás és húzás izodinamikai görbéinek felvételével foglalkoznak.

A könyök körüli izmok hosszváltozásaival Strasser, H. /43/, Ralston, és mtsai /40/, Fick, A. /18/, Franke, F. /11/ Fick, R. /17/ foglalkozott. A könyök körüli izmok jellemzőit cadaver végtagokon mérték, az izmokat zsinórral helyettesítették. Franke, F. /19/ pedig röntgent felvételeket készített a mozgáslefolyás különböző ízületi szögeiről. A biceps caput longumnál Strasser, H. 5,2 cm, Ralston és mtsai 8,4 cm, Fick, A. 4 cm és Fick, R. 7,3 cm-es hosszváltozásokat figyeltek meg supinált, illetve pronált alkar esetén. A legnagyobb hosszváltozásokat a könyökhajlító izmok esetében a m. brachioradialisnál Fick, R. 10,2 - 13,0 cm-t talált. Heckathorne, D. W. a m. pectoralisnál 10 cm-es hosszváltozást észlelt.

Az in vivo tanulmányok emberen inkább az izomzat anatómiai keresztmetszetének mérésére szorítkoznak, mivel a tollazottság és a rosthossz nem mérhető a lágyrész röntgentechnikákkal sem. A computer-tomográfia, az ultrahang-röntgen lehetővé teszi az egyes izomcsoportok anatómiai keresztmetszetének pontos mérését, azonban az izom hosszváltozásait már nem képes pontosan kimutatni. Lupton, H. 1922-ben, majd később Bern és mtsai /8/ megállapították, hogy a mozdulat erő-sebesség összefüggése nem szükségképpen tükre az izolált izom erő-sebesség görbéjének.

Az említett kutatók ennek fő okát az egyidejű antogonista aktivitással magyarázzák.

Luhtanen, P. /35/ megfogalmazta, hogy a maximális teljesítmények a kifejtett izomerő optimalizálásával-maximalizálásával érhetők el. Az izmokban ható erőt az elasztikus elemek pillantnyi hossza határozza meg. Rámutatott, hogy az izom teljesítményének fontos összetevője a kontrakciós idő, melyet a fentiek értelmében az előnyújtással jelentősen meg lehet rövidíteni. Meg kell jegyezni, hogy az említett tanulmány szerzője amikor kontrakciós időről beszél, akkor valójában az aktív rövidülési szakaszra gondol. A kontrakció kifejezése valóban rövidülést sugalmaz, azonban ma már ezt a kifejezést az izom működési állapotára vonatkoztatják. Tehát így kell értelmeznünk a szerző a kontrakció idejére vonatkozó megállapítását. Megállapításunkat arra alapozzuk, hogy a témára vonatkozó végső következtetése viszont helytálló: az előzetes nyújtás befolyásolja az izom rövidülési sebességét.

Szécsényi, J. és Oros F. /44/ tanulmányukban kimutatták, hogy a nyújtás során felhalmozott passzív elasztikus energia átvihető a koncentrikus munkaszakaszra és ez befolyásolja annak sebességét. Továbbá igen értékes az említett szerzők azon megállapítása, hogy a futómozgás folyamán az előrehaladást biztosító elrugaszkodó erő nem folyamatosan, hanem rövid impulzusok formájában valósul meg a futás folyamán. Ugyanis az aktív elrugaszkodási szakasz csak az egész futóciklus idejének 26,9 %-a. A rövid

aktív erőkifejtési szakasz ellenére a futómozgás mégis folyamatos, a szerzők szerint az említett fő elrugaszkodó impulzus mellett még további erők (az izom nyújtásából és tehetetlenségéből adódó impulzusok) eredményeképpen áll össze. A kisebb erőimpulzusok az izmok előzetes megnyújtásából származó passzív elasztikus tényezők hatására keletkeznek, ugyanis a nyújtásban fektetett erő helyzeti energia formájában tárolódik, és a koncentrikus fázisban mozgási energia formájában visszatérül.

Bosco, C. és Pitters, C. /45/ kimutatta, hogy az elugrásnál az izom teljesítménye minden esetben nagyobb volt az excentrikus, mint a koncentrikus működés esetén. A nagyobb teljesítményt az elraktározott és újra felhasznált elasztikus energiának tulajdonította. Kimutatta, hogy az izmok hossza állandóan változik a természetes mozgások folyamatában, valamint rámutatott, hogy a nyugalmi hosszán túlra nyújtott izom feszülése nő és ez elsősorban az izom- és ínállománynak köszönhető. Ezekben a morfológiai képletekben felhalmozódott mechanikai energia felhasználható a végső izomsebesség kialakítására, ami nagyobb, mint amivel az izom kontraktilis állománya önmagában rövidülni képes. Ebből kitűnik, hogy az aktivált izom nyújtásával nagyobb munkát és teljesítményt érhetünk el a soron következő rövidülési szakaszban. Azonban a raktározott energia a koncentrikus munkafázisban csak részlegesen nyerhető vissza. A szerző rámutatott, hogy a nyújtásba bekapcsolódó motoros egységek a nyújtás hosszán nagyobb erőt fejtenek ki, mint a kiindulási szinten.

Komi, P. V. és Bosco, C. /31/ azt mutatták be, hogy az izomban a raktározási képesség és a felhasználás függ az izomra háruló nyújtási terhelés nagyságától, valamint a megnyújtás sebességétől. Kifejtik, hogy az ideális raktározáshoz minél nagyobb nyújtási sebességre van szükség.

Az említett szerzők erőmérő platformon végzett ugrásokkal vizsgálták az erő-sebesség összefüggést. Azt találták, hogy a görbe alakját nagymértékben befolyásolja a személyek ugrósúlyának növelése, vagy a leugrási magasság változtatása, vagyis az elasztikus energiatárolási képesség igénybevétele.

Clarke, H. H. /7/, Perrine, J. J. /38/, Lindahl és mtsai /36/ megállapították, hogy a térdfeszítők 60-80^{0}-kal a teljes extensio (o fok) előtt képesek a legnagyobb erőkifejtésre. Megjegyezzük, hogy a teljes extensio állapotát 180^{0}-nak vettük, így az előbb említett szerzők megállapításai úgy módosulnak, hogy a térdfeszítők 100-120^{0} között képesek a legnagyobb erőkifejtésre. A teljes extensio állapota azt jelenti, hogy amikor a térd aktív kinyúlása befejeződik külső erővel még további néhány ^{0}-kal extendálható. Tehát a teljes extensio állapotában a tibia mellső éle és a femur közötti szög 176-192^{0} között van.

Wiczkiewicz és mtsai /49/ leírták, hogy a térdet hajlító izomzat sarcomerjei rövidebbek, mint a hosszabb izmú térdfeszítőké. Ha több sarcomer alkot egy rostot (rövidebbek a sarcomerek), akkor egy-egy sarcomernek kevesebbet kell rövidülnie ahhoz, hogy az egész izom ugyanannyit rövidüljön. Ennek folytán az ilyen izomhosszfeszülés összefüggés szélesebb tartományban ad optimális lehetőséget az erőkifejtésre.

A hosszú rostú izmok hosszfeszülési görbéje szélesebb alapú, ha a hosszokat abszolút értékben (cm-ben) fejezzük ki, és nem a nyugalmi hossz hányadosaként.

Thorstensson és mtsai /46/, Doss, W. S., és Karpovich, P. V. /9/ tanulmányaikban megállapították, hogy növekvő mozdulatsebességeknél a forgónyomaték - a szögállási görbe csúcsa - az egyre nagyobb szögek felé jobbra tolódik el. Véleményük szerint ezt a 10-20°-os eltérést az izomösszehúzódás sebességének relatív lelassulása okozhatja, amint túljutott az izom a szögsebesség-szögállás görbe csúcspontján. Ez a helyzet ugyanis kedvez az elasztikus komponensekben tárolt energia visszatérésének.

3. A kutatás célja és kérdésfeltevése

Említettük, hogy az izom teljesítménye az izomnak a mozgásfolyamatba elfoglalt hosszától és működési állapotától függ. Ezért vizsgálataink alapján szerettünk volna választ kapni arra, hogy a távolugrás elugrásában működő főbb izmok milyen működési tartományban és ezek hosszváltozásai milyen dinamikai jellemzők mellett zajlanak le.

4. Vizsgálati személyek, a kutatás módszerei

4.1 Vizsgálati személyek

A vizsgálat tárgyául szolgáló filmfelvételeket a XIX. Fedettpályás Atlétikai Európa-bajnokság döntőjében szereplő versenyzőkről készítettük.

A filmfelvételekből a következő versenyzők mozgástechnikáját választottuk biomechanikai elemzésünk tárgyául:

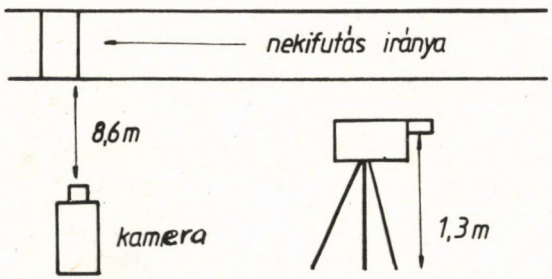
N é v	Nemzetiség	Eredmény	Helyezés
Mass, F.	holland	806 cm	I.
Szalma L.	magyar	803 cm	II.

4.2 A kutatás módszerei

A filmfelvételeket 1988. március 5.-én a Budapest Sportcsarnokban Schäffer Tamás készítette. A felvétel eszköze egy Stalex tipusú speciális kamera volt, melynek felvételi sebessége 0 és 300 kocka/s között változtatható. A vizsgálathoz 100 kocka/s-os sebességet alkalmaztunk és 10 ms-ként ellenőrző időjeleket exponáltunk a filmre, a film-sebesség utolagos ellenőrizhetősége céljából. A filmanyag Kodak 27 DIN-es kétoldalt perforált fekete-fehér film volt, amelynek kidolgozását az MTA Filmintézete végezte. A fénymérés Asahi-Pentax spótméterrel történt.

A felvételeket rögzített kamerával 1,3 m magasságból és 8,6 m távolságról oldalról - az ugrógerenda képzeletbeli meghosszabbításában - készítettük. Ezzel biztosítottuk, hogy a kamera tengelye megközelítően merőleges legyen az általunk vizsgált kitámasztás és elugrás mozgásfolyamatára.

A filmfelvétel körülményeinek térbeli elrendezése:



3. ábra

4.2.2 A filmanalizálás

A filmkockákat Spector III. Motion Analysis Projektorral vetettük ki. A kivetítés Robotron Reiss Ordinat III. kiértékelő táblára történt, aminek a segítségével az általunk vizsgált csípő-, térd- és boka-testszegmentek koordinátáit a Hunor 158-as digitális kijelzőről olvashattuk le. Minden filmkockát kiértékeltünk.

A testszegmentek pontjainak megkeresését sajnos megnehezítette az a körülmény, hogy mivel Európa-bajnokság volt, így a versenyzőkön előre nem jelölhettük meg azokat a testszegment pontokat, amelyek a filmanyag kiértékelését elősegítették volna. Mivel a képmezőben ismert méretű azonosító tárgyakat helyeztünk el, ez

lehetővé tette a léptékszámítás után az elmozdulások mértékének kiszámítását. A sebességek, gyorsulások kiszámítására az ad lehetőséget, hogy ismerjük a kockák között eltelt időt, mely esetünkben 10 ms.

4.2.3 Számítógépes munka

A filmek kiértékelésével nyert adatok nagy részt számítógéppel dolgoztuk fel /IBM XT/. A csípő-, térd-, valamint a bokaízületeket összekötő egyenesek hajlásszöge programját a gépbe táplálva az X és Y koordináták beütése után megkaptuk a keresett szögértékeket. A programot Fábián Gyula tudományos munkatárs, az Oktatástechnológiai Csoport megbízott vezetője készítette. Ábrázolásra Hewlett-Packard számítógépet és plottert használtunk.

4.2.4 A kutatás tárgya

Az izom teljesítménye elsősorban a mozgásfolyamatban elfoglalt hosszúságtól, működési állapotától (aktív-passzív), illetve a hosszváltozás dinamikájától függ.

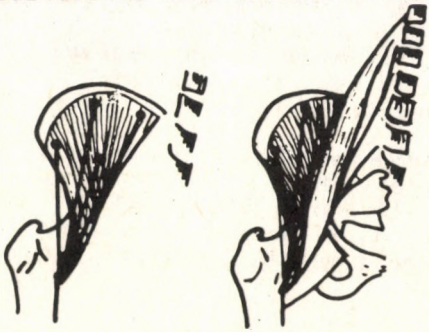
Az izmok működési hosszát úgy állapítottuk meg, hogy csontvázon modelláltuk az izmokat. A tulajdonképpeni izomállományt gumiszalaggal helyettesítettük oly módon, hogy a megerősített gumiszalag nyúlási együtthatója tízszer legyen kisebb, mint az izomállományt helyettesítendő gumiszalagé.

A végtagokat beállítottuk a filmezéssel nyert ízületi szöghelyzetekbe, és közben leolvastuk az izom pillanatnyi hosszát.

Az olyan izmokról, melyek szélesen erednek több pontot vettünk fel úgy, hogy a felvett pontok lehetőleg reprezentálják az adott izom eredési területét. Az így felvett pontokból eredő izmokat helyettesítő gumiszalagokat összekötöttük a tapadási ponttal. Az egyes ízületi szöghelyzetekben az összes gumiszalag hosszváltozásait regisztráltuk, majd ezeket geometriai módszerrel összegeztük. A vizsgált gumiszalgokat vektorokként kezeltük és azok vektorális összegét osztottuk a vizsgált "izomrészek" számával. Az így nyert vektor végpontját paralelogramma módszerrel eltolva helyeztük az izom tapadási pontjába. Az eredő vektornak kezdő pontja az a pont, amely végül is kifejezheti az izom eredési területét, a modellezés szempontjából.

A 4. ábrán láthatjuk, hogy a m. iliopsoas esetében felvett eredési pontok alapján kapott eredő vektor kezdőpontja megközelítőleg az eredési terület súlypontjába esik.

Megjegyezzük, hogy az általunk választott geometriai-számítási forma csak modellhelyzet esetén helytálló, életszerű helyzetekben sokkal bonyolultabb az izom eredő hosszának és erejének meghatározása.



4. ábra

Az izom nyugalmi hosszának az anatómiai alaphelyzetben elfoglalt hosszát tekintjük 100 %-nak. Ehhez viszonyítva számoltuk át az adott izom hosszváltozásait centiméterben és százalékban.

4.2.5 A számítógépes adatok feldolgozása

A számítógéppel és a plotteres megjelenítéssel nyert adatok mechanikai képletekbe helyettesítettük be. A távolugrás elugrásában részt vevő ízületek szögváltozásait és a szögváltozások dinamikai jellemzőit regisztráltuk, és ennek alapján a következőket. vizsgáltuk:

4.2.5.1 A távolugrás elugrásánál működő fő izmok hosszváltozásainak jellemzői:

a) Csípőízület
   - a m. gluteus maximus, m. iliopsoas hosszváltozásai,
b) Térdízület
   - a m. quadriceps femoris, flexorok hosszúságváltoztatásai
c) Bokaízület
   - a m. triceps surae hosszváltozásai a kitámasztás pillanatától az elugrás befejezésének pillanatáig.

4.2.5.2 A távolugrás elugrásánál működő fő izmok hosszváltozásainak dinamikai jellemzői:

a) Csípőízület
   - a m. gluteus maximus, m. iliopsoas hosszváltozásai
b) Térdízület
   - a m. quadriceps femoris, flexorok hosszúságváltozásai
c) Bokaízület
   - a m. triceps surae hosszváltozásainak dinamikai jellemzői a kitámasztás pillanatától az elugrás pillanatáig.

A filmen egy-egy filmkocka közti, időkülönbség t - 1/10 ms volt, amelyet ellenőrzés után konstans értéknek tekintettünk. A csípő-, térd- és a bokaízület szögváltozásainak vizsgálata során a α, β, γ szögsorozat értékeket kaptuk. A távolugrás vizsgált ízületi szögváltozásai tulajdonképpen egyenletesen változó forgómozgást végző test mozgásának fogható fel. A szögsebességet így a szögváltozás időegységre eső része adta $^{o}/ms$ mértékegységben.

$$\Delta\omega = \frac{\Delta\varphi}{\Delta t} \qquad \Delta\varphi = \varphi_n - \varphi_{n-1}$$

A szöggyorsulást a szögsebesség időegység alatti változása adja: $^{o}/ms^{2}$

$$\Delta\varepsilon = \frac{\Delta\omega}{\Delta t}$$

A felvételek kiértékelésénél megállapított adatokat először táblázatba foglaltuk, majd a számítás után grafikonon ábrázoltuk.

5. Eredmények ismertetése

A sportmozgások többségében, de az atlétikai mozgások mindegyikében az izommunkát két különálló szakaszra, az excentrikus és koncentrikus munkafázisra oszthatjuk fel. Az excentrikus szakasz időbelileg minden esetben megelőzi a koncentrikus szakaszt. Kísérletekkel bebizonyították, hogy az excentrikus fázisban (a megnyúlás során) elasztikus energia halmozódik fel. Az izom ezt a kívülről bevitt mechanikai energiát abszorbeálni képes, és ennek az energiának mintegy 40-60 %-a átvihető az aktív gyorsítási szakaszra.

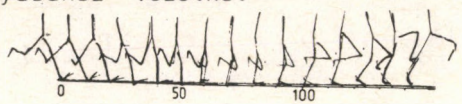
A távolugrás elugrásának láncolatában a súlypont körül elhelyezkedő nagy erős izmok működésével indul meg a mozgás, majd ráterjed a karcsúbb, gyorsabb összehúzódásra képes izmokra. Tehát minden működő izom egy kisebb, karcsúbb izmot nyújt meg és készít elő az azt követő koncentrikus folyamatra.

Az elugrás folyamatában - a kitámasztás pillanatában - a nekifutás sebessége és az ugró testének súlyából eredő tehetetlensége biztosítja a külső nyújtóerőt, és ezt a nyújtóerőt a távolugrás kinetikai láncolatában részt vevő csípő-, térd- és bokaízületet áthidaló izmok a kitámasztás után fékező munkával helyzeti energiává alakítják át, és a gyorsítási szakaszban hasznosítani képesek. Vizsgálatunkban mi is szétválasztottuk az említett két fő munkafázist, de hangsúlyoznunk kell, hogy ezek együtt adják a mozgás funkcionális egységét, így a fázisok külön való tárgyalása logikai és didaktikai célokat szolgál.

5.1 A m. gluteus maximus és m. iliopsoas működésének dinamikai jellemzői

Az élvonalbeli távolugró versenyzők sebessége az elugró gerenda előtti utolsó lépésnél megközelíti a 11 m/s-ot is. Ebből a nagy sebességből származó tehetetlenségi erő az elugrás folyamatában külső nyújtóerőként jelentkezik. Ezt a hatalmas külső erőt az ugrónak fékeznie kell és ebben a folyamatban aktívan résztvesz a m. gluteus maximus és a m. iliopsoas is.

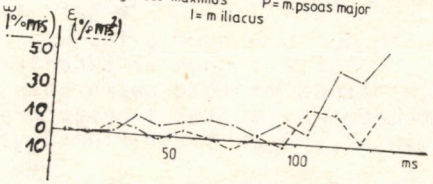
A m. gluteus maximus a támaszfázis kezdetén a működési hosszának legnagyobb értékét éri el, a m. iliopsoas- a vizsgált fázison belül - teljes összehúzódásban van. A m. gluteus maximusban lévő nyújtás viszonylag nem nagy, de figyelembe kell venni, hogy ingerelt izom megnyújtásáról van szó, így a nyújtásból származó és a koncentrikus fázisba átvitt energia (végtermék) igen nagy lesz. A támasz-fázisban az izmok bilaterális előfeszítéssel dolgoznak, hiszen a nagy sebességből adódó erőket kifogni csak így képesek. A tehetetlenségi erő bilaterális feszítés nélkül az ízületek "berogyásához" vezetne.



m.gluteus maximus és a m.iliopsoas működésének dinamikai jellemzői az elugrásnál

α°	155	155	155	157	166	164	166	168	166	163	169	169	202	201	218
G %	111.6	111.6	111.6	110.0	105.2	106.8	105.2	104	105.2	107.6	103.2	103.2	98	98	93.6
G cm	228	228	228	224	262	266	262	259	262	268	257	257	244	244	233
P %	93.7	93.7	93.7	94.2	97.1	96.6	97.1	97.9	97.1	96.3	98.4	98.4	104.4	104.2	108.1
P cm	357	357	357	359	37	368	37	373	37	367	375	375	398	397	412
I %	87.7	87.7	87.7	88.9	93.5	92.4	93.5	94.15	93.5	91.8	94.7	94.7	106.4	105.8	112.3
I cm	150	150	150	152	160	158	160	161	160	157	162	162	182	181	192

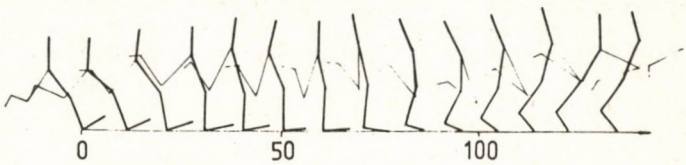
G = m.gluteus maximus P = m.psoas major
I = m iliacus



Maas, F. HOL. 806 cm 1.

Ebben részt vesz a m. gluteus maximus úgy, hogy feszülése fékezi a csípőízületben létrejövő hajlítást, a m. iliopsoas pedig feszülésével akadályozza a rostok további összehúzódását.

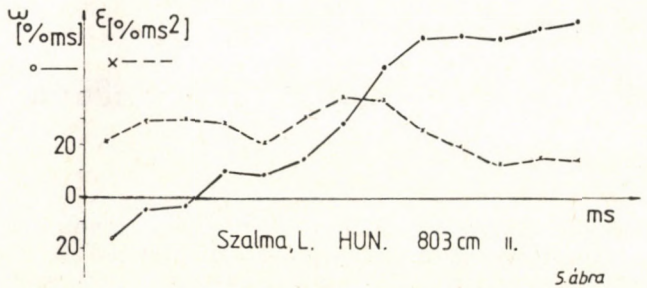
Maas esetében ez a fixálás szinte tökéletesen sikerül, mert a mozgásnak ezen a részén mért flexiós változási érték 0^0 körül volt. Így a m. iliopsoas működési hossza nem változik, azaz izometriás munkát végez, míg Szalmánál 15^0-os (!) flexio alakul ki a csípőízületben. A flexio Szalmánál 10 ms-ig tart, és ezen idő alatt a farizom 6.9^0-kal nyúlik meg. Ebből a helyzetből indul meg az amortizációs szakasz, melyben a m. gluteus maximus feladata az, hogy összehúzódásával a test súlypontját a támaszláb fölé húzza, sőt ezen túl néhány cm-rel előbbre is vigye azt, hogy az elugrás végső szakaszához kedvezőbb helyzetet teremtsen. Eközben a m. iliopsoas rostjai összehúzódnak. Ez Szalma esetében szintén egy felmerülő hiba, hogy a m. iliopsoas rostjainak összehúzódása nem kellő mértékű, így az elugrásnál felső teste túlzott mértékben hátradől.



m.gluteus maximus és a miliopsoas működésének dinamikai jellemzői az elugrásnál

β°	14.5	13.0	13.8	14.2	15.4	15.4	16.0	17.4	19.4	20.6	20.8	20.8	21.2	21.6
G%	116.4	123.3	120.1	117.6	112.4	112.4	108.8	101.6	98.8	97.2	96.8	96.8	95.9	94.4
Gcm	29	30.7	29.9	29.3	28	28	27.1	25.3	24.6	24.2	24.1	24.1	23.9	23.5
P%	89.8	86.6	87.9	88.9	93.4	93.4	95.5	99.7	102.6	105.5	106	106	106.5	107.3
Pcm	34.2	33	33.5	33.9	35.6	35.6	36.4	38	39.1	40.2	40.4	40.4	40.6	40.9
I%	84.8	80.7	82.5	83.6	87.1	87.1	90	96.5	104.1	107	107.6	107.6	108.8	109.9
Icm	14.5	13.8	14.1	14.3	14.9	14.9	15.4	16.5	17.8	18.3	18.4	18.4	18.6	18.8

G = m.gluteus maximus P = m.psoas major
I = m.iliacus



5 ábra

6. ábra

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

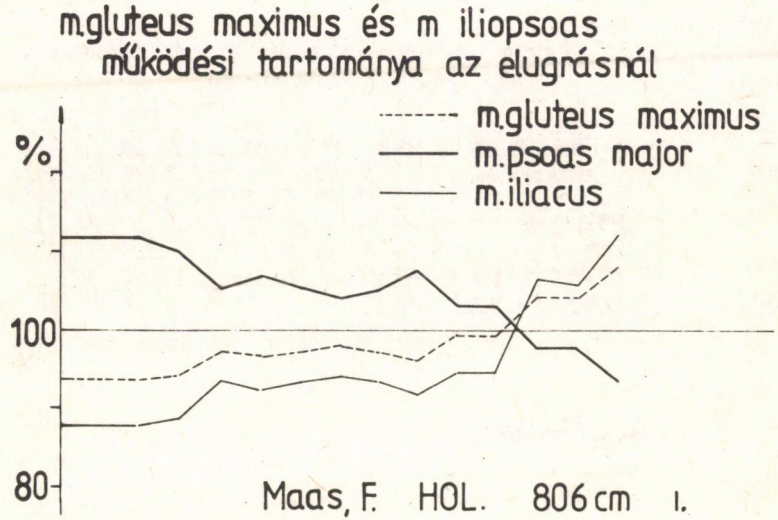
Valószínűleg ebbe belejátszhat még az is, hogy nála a comb flexorainak munkája a kitámasztást megelőző fázisban túlságosan aktív, és befolyásolja testtartásának alakulását.

A m. gluteus maximus 70 ms után éri el nyugalmi hosszát Szalma, és 110 ms után Maas esetében. Tehát a 130, illetve 140 ms-os támaszidőn belül a m. gluteus maximus esetében időbelileg az excentrikus fázis munkája a hangsúlyosabb.

A talajfogás után a gyorsulás- és a sebességgörbe is erősen hullámos. Ez törvényszerű, hiszen a talajfogás a súlypont függőleges vetülete előtt történik, a test súlyát ezt követően meg kell fogni és a fodrozódáspk új izomcsoportok bekapcsolódását, valamint a lendítőláb munkájának hatását jelzik.

A m. iliopsoas esetében viszont a koncentrikus időtartama a nagyobb, hiszen a m. gluteus maximussal antagonista működést mutat az elugrás során. A m. iliopsoas 70 ms után lép be az excentrikus szakaszba Szalma, és 110 ms után Maas esetében.

Az amortizációs szakasz legmélyebb pontján - mikor a test súlypontja áthalad a támaszláb fölött - a m. gluteus maximus működése a koncentrikus szakaszban folytatódik.

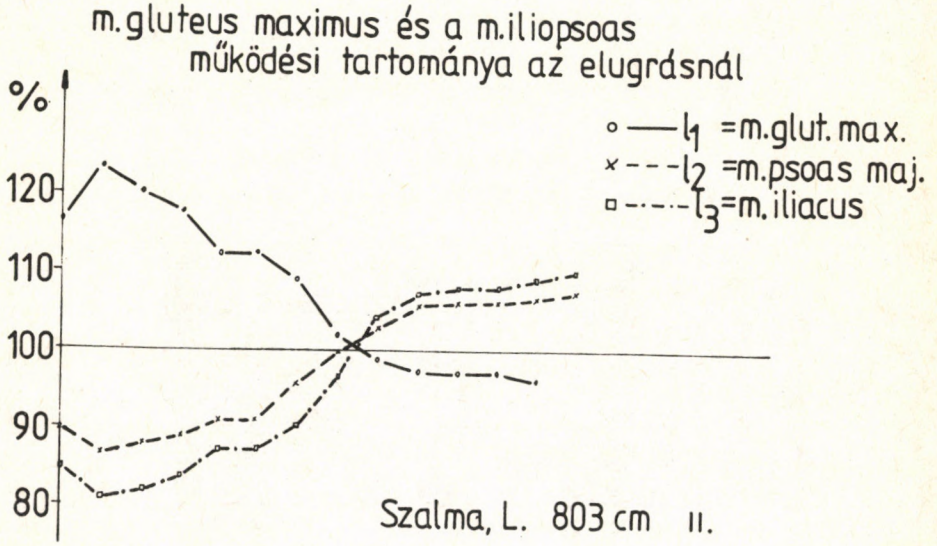


7. ábra

Az izomösszehúzódás a nagy nekifutási sebességből adódó tehetetlenség következtében fellépő megnyújtás során raktározott passzív elasztikus energia felhasználásával indul meg. A m. gluteus maximus összehúzódásában e tényező kap hangsúlyos szerepet: a csípőízület extensiója, valamint a törzs hátradöntése. E két tényező miatt a farizom rövidülése igen erőteljes, 94,4 % Szalma,

és 93,6 % Maas esetében. Az elugrás végső szakaszában viszonylag egyenletesen gyorsuló szögsebességet figyelhetünk meg a csípőízületben. Megfigyelhető volt a filmen, hogy a farizom végső rövidülése - méréseink szerint - a medencetengely elrugaszkodó oldali hátra történő elfordulásának tudható be.

Az elugrás folyamatának végén a m. iliopsoas előfeszített, megnyúlt állapotban van. Az ekkor elraktározott elasztikus energiát az izom a légmunka során használja fel.

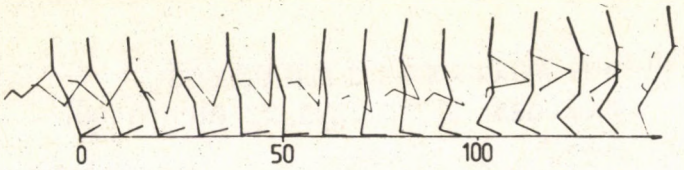


8. ábra

5.2 A m. quadriceps femoris és a comb flexorai működésének dinamikai jellemzői

A nekifutási sebességből származó tehetetlenségi erőnek a kifogásában a legnagyobb szerepe a m. quadriceps femorisnak van. Amikor az ugró támaszhelyzetbe kerül a fellépő bilaterális feszülés fixálja a térdet, ezáltal jelentős szerepe van a hatalmas külső erő fékezésében. Hogy ez a bilaterális előfeszítés teljes mértékben létrejőjjön, ahhoz szükséges a reciprok innerváció megszüntetése.

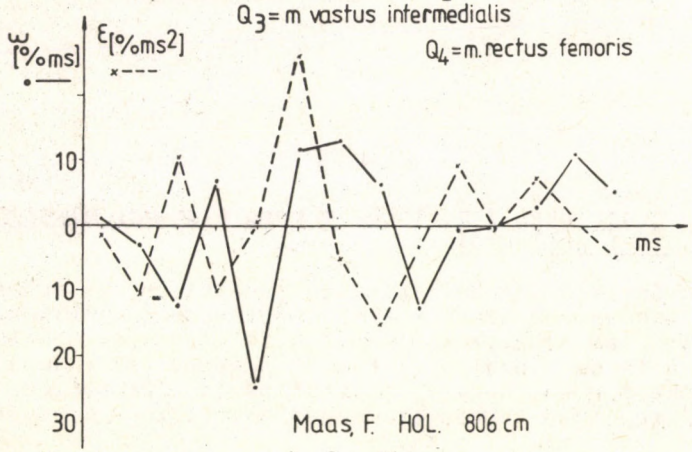
Az ízület hajlítása Maasnál 148°-ig tart, míg Szalmánál 152°-ig. Ekkor a m. quadriceps femoris fejei megnyúlnak, és ezáltal elasztikus energia keletkezik bennük. Ez a megnyúlás a m. vastus lateralis esetében 109,5 %, a m. vastus medialisnál 110,3 %, a m. vastus intermedialisnál 112,5 % és a m. rectus femorisnál 106,5 %. A m. rectus femoris két ízületet áthidaló izom, megnyúlása ezért kisebb mint a m. quadriceps femoris többi fejéé, mert a csípőízület hajlított helyzetben van, és hosszát ez nagymértékben csökkenti. Az izom nyújtása myotatikus reflexet vált ki, melynek velejárója a funkcionális antagonisták ellazulása. Ezek ebben az esetben a térd flexorai, amelyek miután segítettek "kifogni" a külső nyújtóerőt ellazulnak, és ezzel mintegy a feszítők munkáját felszabadítják.



A m.quadriceps femoris működésének dinamikai jellemzői az elugrásnál

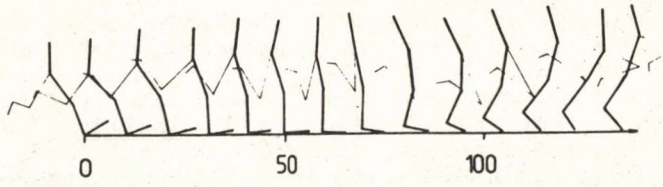
β°	178	179	175	165	168	148	157	170	175	164	162	162	165	175	183
α°	155	155	155	157	166	164	166	168	166	163	169	169	202	201	218
Q_1 %	101	100.7	102.6	106.1	105.3	109.5	107.7	104.5	102.6	106.3	106.9	106.9	106.1	102.6	99.7
Q_1 cm	38	38.1	38.6	39.9	39.6	41.2	40.5	39.3	38.6	40	40.2	40.2	39.9	38.6	37.5
Q_2 %	100.2	100	100.7	104.3	102.8	110.3	107.4	102	100.7	104.6	105.4	105.4	104.3	100.7	99.5
Q_2 cm	38.5	38.7	38.1	40.4	39.8	42.7	41.6	39.5	38.1	40.5	40.8	40.8	40.4	38.1	38.5
Q_3 %	101	101	102	105.5	104.5	112.5	108.6	104	102	106.1	106.8	106.8	105.5	102	99.5
Q_3 cm	39.7	39.8	40.1	41.5	41.1	44.2	42.7	40.9	40.1	41.7	42	42	41.5	40.1	39
Q_4 %	100	99.5	100.8	102.8	102.6	106.5	104.1	101.7	101.3	103.4	104.8	104.8	105.2	103.9	103
Q_4 cm	45.8	45.6	46.2	47.1	47	44.8	47.7	46.6	46.4	47.7	48	48	48.2	47.6	47.2

Q_1 = m.vastus lateralis Q_2= m.vastus medialis
Q_3= m vastus intermedialis



Maas, F. HOL. 806 cm

9. ábra



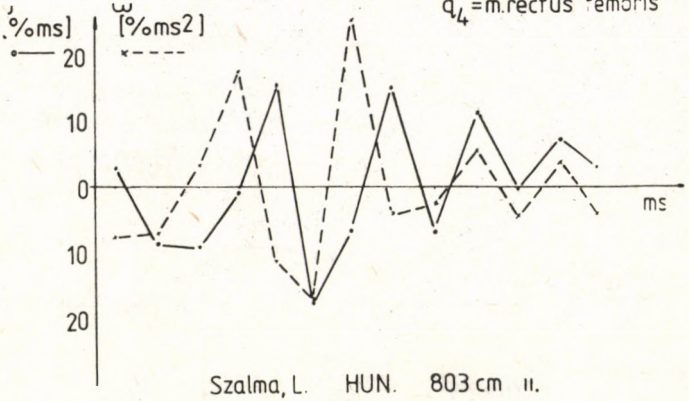
A m.quadriceps femoris működésének dinamikai jellemzői

β°	177	179	171	162	162	174	159	152	165	161	170	171	177	184
α°	145	130	138	142	154	154	160	174	194	206	208	208	2?3	216
q_1 %	101.8	101	103.9	106.9	106.9	102.9	107.4	108.7	106.1	106.9	104.5	103.9	10?.8	99.4
q_1 cm	38.3	38	39.1	40.2	40.2	38.7	40.4	40.9	39.9	40.2	39.3	39.1	38.3	37.4
q_2 %	100.2	100	101.8	105.4	105.4	100.5	106.7	109	104.3	105.6	102	101.8	100.2	98.4
q_2 cm	38.8	38.7	39.4	40.8	40.8	38.9	41.3	42.2	40.4	40.9	39.5	39.4	38.8	38.1
q_3 %	101.2	100.5	103.5	106.8	106.8	102.5	107.8	110.4	105.5	107.3	104	103.5	101.2	99
q_3 cm	39.8	39.5	40.7	42	42	40.3	42.4	43.4	41.5	42.2	40.9	40.7	39.8	38.9
q_4 %	99.5	99.1	101.3	103.7	104.1	100.8	104.8	106	105.6	106.1	104.1	103.4	102.8	102.6
q_4 cm	45.6	45.4	46.4	47.5	47.7	46.2	48	48.4	48.4	48.6	47.7	47.4	47.1	47

q_1 = m. vastus lateralis q_2 = m. vastus medialis

q_3 = m. vastus intermedialis

q_4 = m. rectus femoris



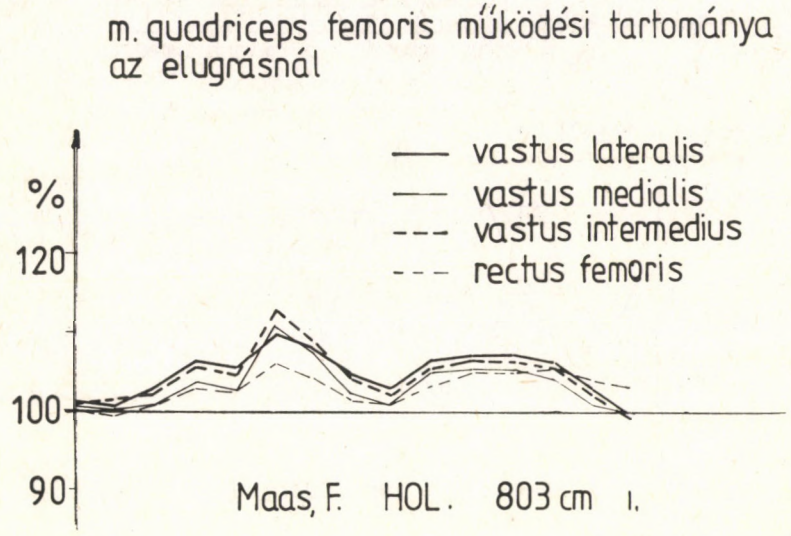
Szalma, L. HUN. 803 cm II.

10. ábra

Az amortizációs szakasz - a térdízület legnagyobb behajlásig tart ez Maasnál 50 ms-ig, Szalmánál 70 ms-ig tart. Ezen a szakaszon belül mindkét ugrónál megfigyelhettünk a m. quadriceps femorisban egy úgynevezett rányújtást is. Ekkor az izmok nyújtása megállt, igen kismértékű összehúzódás volt tapasztalható, de ez még jóval az excentrikus szakaszon belül (100 % fölött) volt. Ez a rányújtás mindkét ugrónál a kitámasztás kezdete után 30 ms-mal következett be.

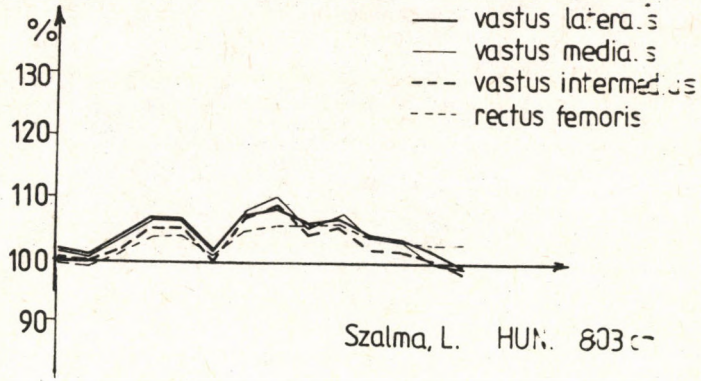
A rányújtások kialakulásában a lendítőláb munkája által okozott impulzusoknk van jelentős szerepe. Az első - az amortizációs szakaszban történő - rányújtást az okozza, hogy a lendítőláb eléri a maximális sebességét, mikor megközelítőleg az ugróláb mellé ér. Ennek mértéke Maasnál 3^0, Szalmánál pedig 12^0 volt. A m. quadriceps femoris fejeiben ezek átlagosan 3,5 %-os nyúlást okoztak. Egyébként a sebesség- és gyorsulásgörbe igen erős hullámzást mutat az egész mozgásfolyamat alatt mindkét ugró esetében.

Az amortizációs szakaszban a bilaterális feszülés feloldódása után a flexorokban összehúzódás tapasztalható. Ez a m. semitendinosusnál 92,8 %-os, a m. semimembranosusnál 90,7 %-os, a m. biceps femorisnál pedig 89,8 %-os.

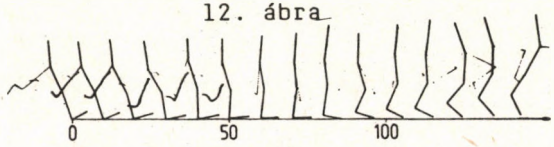


11. ábra

m. quadriceps femoris működési tartománya az elugrásnál



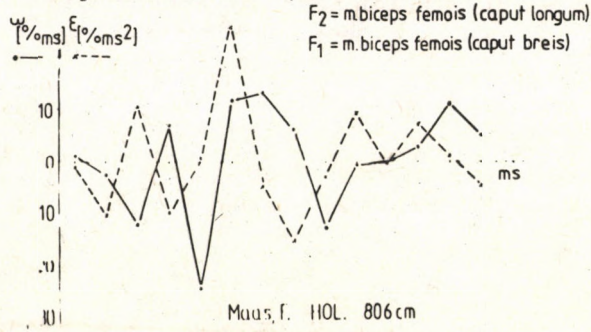
12. ábra



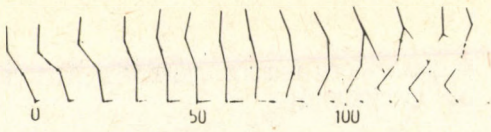
A térdhajlítók működésének dinamikai jellemzői az elugrásnál

Ω°	178	179	175	165	168	148	157	170	175	164	162	162	165	175	183
∠°	155	155	155	157	166	164	166	168	166	163	169	169	202	201	218
F_3%	99.3	99.7	98.6	95.0	95.0	92.1	93.9	95.5	97.3	94.1	94.1	94.1	93.65	95.9	99.8
F_3cm	44.0	44.2	43.7	42.1	42.1	40.8	41.6	42.3	43.1	41.7	41.7	41.7	41.4	42.5	44.2
F_4%	97.7	97.9	95.9	94.8	95	91.4	92.95	94.8	96.6	92.5	92.95	92.95	92	95	99.5
F_4cm	43	43.1	44.2	41.7	41.8	40.2	40.9	41.7	42.5	40.7	40.9	40.9	40.5	41.8	43.8
F_2%	97.65	97.9	95.8	94.6	94.8	91.8	93	94.6	96.5	93.2	92.3	92.3	91.6	94.6	100
F_2cm	41.7	41.8	40.9	40.4	40.5	39.2	39.7	40.4	41.2	39.8	39.4	39.4	39.1	40.4	42.7
F_1%	99.7	100	98.7	96.9	95.9	93.6	97.4	96.8	98.7	94.6	93.65	93.65	94.9	98.7	100.9
F_1cm	31.4	31.5	31.1	29.9	30.2	27.9	28.8	30.5	31.1	29.8	29.5	29.5	29.9	31.1	31.8

F_3 = m. semitendinosus F_4 = m. semimembranosus
F_2 = m. biceps femois (caput longum)
F_1 = m. biceps femois (caput breis)



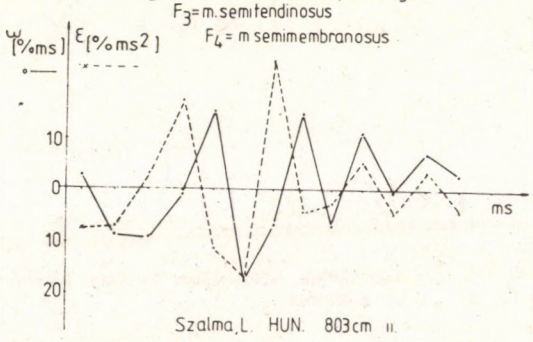
13. ábra



A térdhajlítók működésének dinamikai jellemzői az elugrásnál

β°	177	179	171	162	162	174	159	152	165	161	170	171	177	184
∠°	145	130	138	142	154	154	160	174	194	206	208	208	212	216
F_1 %	994	100	97.1	93.7	93.7	98.4	92.4	89.8	94.9	93.3	96.8	97.1	99.4	101.2
F_1 cm	31.3	31.5	30.6	29.5	29.5	31	29.1	28.3	29.9	29.4	30.5	30.6	31.3	31.9
F_2 %	96.8	96.95	96	93.6	93.9	96.25	91.6	90.6	93.4	93.4	93.9	94.8	95.8	99.5
F_2 cm	41.3	41.4	41	39.9	40.1	41.1	39.1	38.7	39.9	39.9	40.1	40.5	40.9	42.5
F_3 %	98.6	98.9	97.5	95.25	95.7	98.2	93.9	92.8	95.5	95.25	96.8	97	97.8	99.1
F_3 cm	43.7	43.8	43.2	42.2	42.4	43.5	41.6	41.1	42.3	42.2	42.9	43	43.3	43.9
F_4 %	96.8	97	96.1	93.6	93.8	96.6	91.8	90.7	93.2	93.2	94.5	94.8	95.7	97
F_4 cm	42.6	42.7	42.3	41.2	41.3	42.5	40.4	39.9	41	41	41.6	41.7	42.1	42.7

F_1 = m.biceps femoris (caput brevis)
F_2 = m.biceps femoris (caput longus)
F_3 = m.semitendinosus
F_4 = m semimembranosus



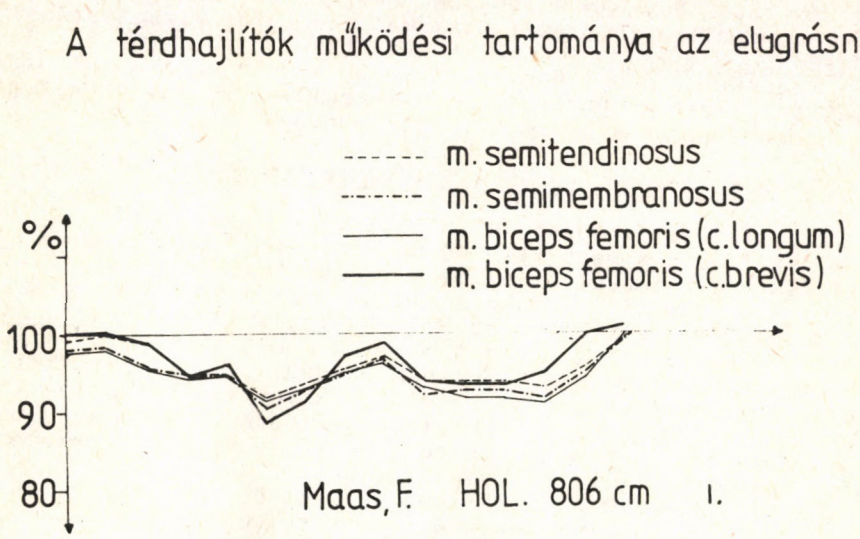
14. ábra

Az amortizációs szakaszban a térdízületben létrejövő legnagyobb szögsebesség megközelíti a 0,15°/ms-t, amely a tehetetlenségi erő és a flexorok kismértékű aktív összehúzódása következtében alakult ki. A flexorok összehúzódása - megfigyelésünk szerint - nagyrészt a tehetetlenségi erő kifogásakor fellépő kismértékű térdhajlítás következtében alakul ki.

Az amortizációs fázist követően kezdődik meg a m. quadriceps koncentrikus munkája. Ez Maas esetében 35°-os, Szalmánál 33°-os tartományon belül zajlik le. Ebben a gyorsítási szakaszban is találhatunk egy úgynevezett rányújtást mindkét ugró kísérleténél. Maasnál ez rendkívül nagy mértékű és 50 ms hosszúságú. Szalmánál ez a rányújtás 15 ms-ig tart. Ennél a rányújtásnál egy rövidülő izom nyújtása történik, amely rendkívüli mértékben megnöveli az izom feszülését. Ezt a rányújtást nagy valószínűséggel a lendítőláb munkájában az aktív összehúzódás megkezdése okozza.

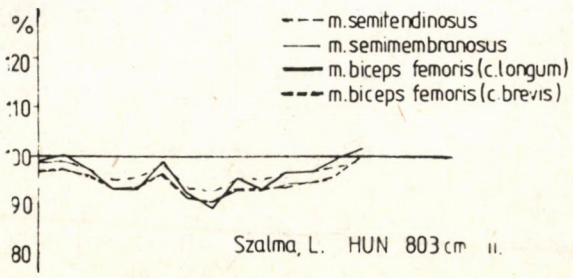
A m. quadriceps femoris gyorsító munkája igen jelentős, de a legnagyobb gyorsítást 160° körüli szöghelyzetben produkálja a m. quadriceps femoris. Az elugrás befejező mozzanataként a térdízü-

letben hyperextensio jön létre, Maas esetében 183°-os, Szalmánál 184°-os a térd flecziója. Ebben a helyzetben a m. quadriceps femoris fejei nyugalmi hosszukon túlra húzódnak össze.



15. ábra

A m. vastus lateralis rövidülése a két ugrónál átlagban 99,5 %-ra történik, a m. vastus medialisnál 98,9 %-ra, a m. vastus intermedialisnál 99,25 %-ra, A m. rectus femoris esetében a létrejövő hyperextensio nem rövidíti az izmot a nyugalmi hosszán túlra, hiszen két ízületet áthidaló izom-, és a csípőízületben történő extensio nyújtja az izmot. A térd flexorai a myotatikus reflex működésének következtében ellazulnak, így nem akadályozzák a térdízület nyújtását. A megállapításunkat igazolják a flexorok nyúlási értékei, amelyek nem mutatnak olyan értékű változásokat, mint más izomcsoportok esetében. Ezt igazolja az a tény, hogy a flexorok a futásnál 6 %-kal nagyobb működési tartományban fejtették ki hatásukat, mint a feszítők. Ez az elugrásnál a feszítők javára történik 3 %-kal



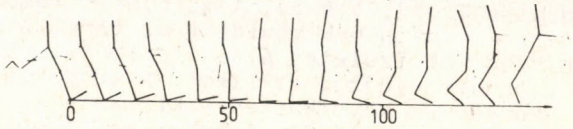
16. ábra

Az elugrás végső fázisánál - a hyperextensió létrejöttében - viszont a flexoroknak nagy szerepük van és szinergista működést mutatnak a m. quadriceps femoris-szal /!/, de 90 %-ban a feszítők, és csak 10 %-ban a flexorok okozzák a térdízület nyújtását. Érdekes megállapítás, amit alátámaszt a futás vizsgálatánál Szécsényi J., Oros F. /44/ kapott hasonló eredmény is. Arra , kell következtetnünk, hogy a flexorok az elrugaszkodási szakasz végső fázisában a térdfeszítők szinergistái és így erőkifejtésükkel hozzájárulnak a gyorsító fázis munkájához.

5.3 A m. triceps surae működésének dinamikai jellemzői

A bokaízület mozgásának időtartamában Maas esetében 130 ms-on keresztül, Szalmánál 100 ms-on keresztül nincs jelentős elmozdulás. Ezen idő alatt az izom folyamatosan megnyúlt állapotban van és a koncentrikus szakasz előtt 30 ms-mal érik el a maximális megnyújtás helyzetét. Ez Maas esetében 107 %, Szalmánál 104,2 %. Ekkor a térd már a támaszláb előtt található. A lendítőláb mozgásába ebben a pillanatban kezdődik meg a kontraktilis elemek aktív összehúzódása, amelynek következtében a lendítés sebessége nő. A gyorsulás okozta reakcióerő terheli az ugrólábat, melynek következtében jön létre a m. triceps surae - mozgásfolyamaton belüli - legnagyobb megnyúlása.

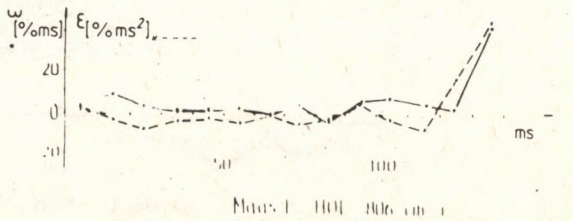
Ebből a helyzetből indul meg az izom összehúzódása, mely rendkívül gyors és nagymértékű. Maas esetében a m.soleus 87.77 %-ra, míg Szalmánál 91.9 %-ra húzódik össze. Maasnál 10 ms alatt több mint 30 $^{0}/_{ms^2}$ nagyságú gyorsulás lép fel. Ez nála döntő jelentőségű a kirepülési sebesség szempontjából. Szalmánál a koncentrikus szakasz 30 ms-ig tart. Tehát kisebb szöggyorsulás érték jön létre és az összehúzódás mértéke is kisebb.



A m.triceps surae működésének dinamikai jellemzői az elugrásnál

τ °	83	86	90	86	84	84	84	83	85	80	87	89	86	87	125
s_1 %	105.8	103.5	100	103.5	104.8	104.8	104.8	105.8	104.2	107	102.6	100.6	103.5	102.6	87.77
s_1 cm	32.8	32.1	31	32.1	32.5	32.5	32.5	32.8	32.3	33.2	31.8	31.2	32.1	31.8	26.9
s_2 %	105.1	103.5	101.1	103.5	104.4	104.4	104.4	105.1	103.7	106.8	102.9	102.2	103.5	102.9	94.5
s_2 cm	47.4	46.7	45.6	46.7	47.1	47.1	47.1	47.4	46.8	48.2	46.4	46.1	46.7	46.4	42.6

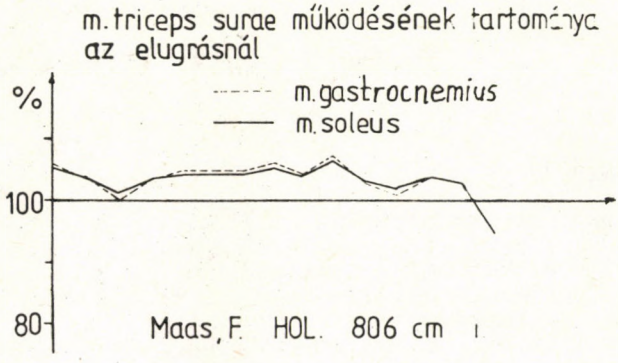
s_1 = m. soleus s_2 = m.gastrocnemius



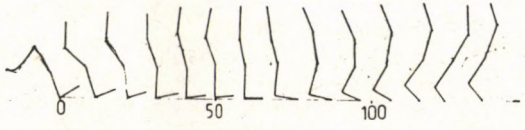
17. ábra

Más irodalmi adatokkal összevetve Maas értékeit egészen kivételesnek tartjuk. Szalmánál tapasztalt értékek is jónak mondhatóak még a nemzetközi élvonal viszonylatában is. Viszont Szalmánál a 108°-os plantarflexió lényegesen kisebb mint Maasnál a 125°-os. Valószínűleg ez döntő mértékben befolyásolja a végső gyorsítást.

Szalma más ugrásaival összevetve valószínűleg egy nem kellő technikával végrehajtott ugrásról van szó. A m. triceps surae a támaszfázis kezdetén a test tehetetlenségéből adódó külső nyújtóerő kifogásban is részt vesz, úgy hogy feszülésével akadályozza a térd behajlását, a térdnek az alátámasztási pont fölé történő kerülését.



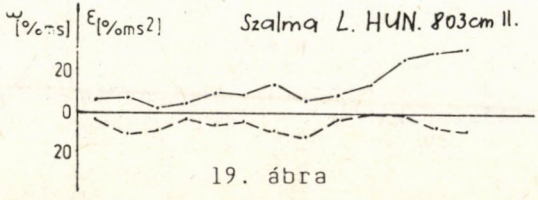
18. ábra



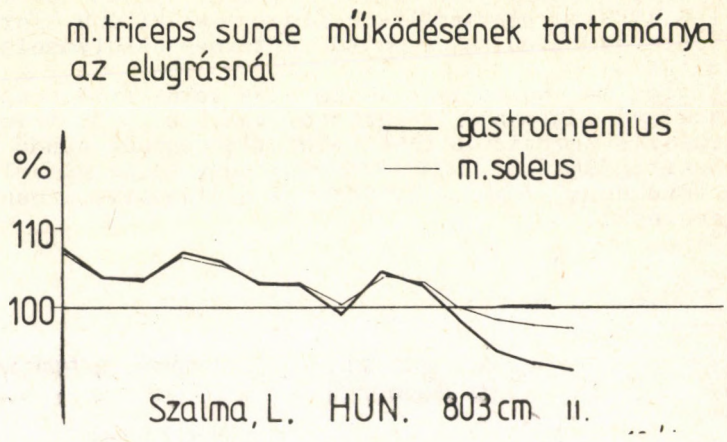
m.triceps surae működésének dinamikai jellemzői az elugrásnál

γ°	80	86	96	81	83	87	87	91	85	87	92	103	107	108
S_1%	107.1	103.5	103.5	106.8	105.8	102.6	102.6	99	104.2	102.6	98	94.2	92.6	91.9
S_1cm	33.2	32.1	32.1	33.1	32.8	31.8	31.8	30.7	32.3	31.8	30.4	29.2	28.7	28.5
S_2%	106.9	103.5	103.5	106.4	105.1	102.9	102.9	100	103.8	102.9	99.5	98.2	97.5	97.1
S_2cm	48.2	46.7	46.7	48	47.4	46.4	46.4	45.1	46.8	46.4	44.9	44.3	44	43.8

S_1 = m.soleus S_2 = m.gastrocnemius



19. ábra



20. ábra

6. Összefoglalás

Biomechanikai vizsgálatainkat azzal a céllal végeztük, hogy megvizsgáljuk a távolugrás teljesítményét befolyásoló olyan legfontosabb tényezőket, mint az elugrásban részt vevő főbb izmok eredési és tapadásviszonyai, azok hosszúságváltozásainak mértéke és dinamikai jellemzői:

- láthattuk, hogy a távolugrás elugrásánál az izom nyugalmi hosszértékénél jóval nagyobb hosszakon történik a működés. Ez azért lényeges megállapítás, mert az előzetes nyújtásnál fellépő passzív feszülés az aktív folyamathoz hozzáadódik, ami növeli a gyorsítófázis végső teljesítményét.
- a távolugrás elugrásánál az erőkifejtést nemcsak a megnyújtandó képletek hosszirányú változásainak mértéke, hanem annak időtartama és azonos időtartam mellett még a nyújtási sebesség is befolyásolják.
- láthattuk, hogy az egyes izmoknál létrejövő excentrikus folyamatok milyen működési tartományban, és milyen dinamikai jellemzők mellett jönnek létre.

Ennek alapján a következő megállapítást tesszük:

- nem haszontalan és kárbaveszett munka tehát hogy a távolugrás mozgásában részt vevő ízületeket áthidaló izmoknál olyan mértékig fokozzuk a megnyújtást és a nyújtás sebességét, amennyire azt az egyén anatómiai és felkészülésbeli adottságai, valamint a mozgástechnikai lehetőségei megengedik. Ugyanis minél nagyobb a nyújtás és a nyújtás sebessége annál nagyobb passzív-rugalmas teljesítmény adódik hozzá az aktív gyorsítási folyamathoz. Mert míg a működő izom az excentrikus folyamatából a nyugalmi hosszára ér - ahol a legnagyobb az aktív erőkifejtés lehetősége - már egy bizonyos hosszúságváltoztatási és erőkifejtési értékkel rendelkezik. Ennélfogva a koncentrikus folyamat alatt - azaz a véggyorsítási fázisban - nagyobb gyorsulási tendenciával tud összehúzódni a szóban forgó izom.

- a távolugrás közben létrejövő excentrikus-koncentrikus gyorserőkifejtési forma dinamikai jellemzőinek feltárása hozzásegít bennünket a mozgástechnika javításához és a gyorserőfejlesztő gyakorlatok helyes kiválasztásához, ami a teljesítményfokozás kiemelten legfontosabb területe, tényezője.

IRODALOM

1. Asmussen, E. - Hansen, O. - Lammert, O.: The relation isometric and dynamic muscle strength in man. Comm. Dan. Nat. Ass. Infant. Paral. Hellerup, 1965. Denmark. No. 20.
2. Bathe, A. - Beck, O.: Besitz der Quergestreifle Muskel einen Sperrmechanismus? (Pfl. Arch. 1923. 199. 481.)
3. Blix, M.: Die Lange und die Spannung des Muskels. Zweite Abhandlung. (Skand. Arch. Physiol., 1892. 4. 399.)
4. Bosco, C. - Pitters, C.: Zur Trainingswimung neuentwicketer Sprungübungen auf die Explosivkraft. (Leistungsport, 1982. 1. 36-39.)
5. Buchthal, F. - Kaiser, E.: The rheology of cross striated muscle fibre. (Dan. Biol. Med., 1951. 21. 1.)
6. Buchthal, F. - Svensmark, O. - Rosenfalck, P.: Mechanical and chemical evenst in musle contraction.(Physiol. Rev., 1956. 36. 503.)
7. Clarke, H. H.: Objective strength tests of affected muscle groups involved in ortopedic disabilities. (Res. Quart., 1948. 19. 11-147.)
8. Dern, R. J. - Levene, J. M. - Blair, H. A.: Forces exerted at different velocities in human arm movement. (Am. J. Physiol., 1974. 151. 415-437.)
9. Doss, W. S. - Karpovich, P. V.: A comparison of concentric, eccentric and isometric strength of elbow flexors. (J. Appl. Physiol., 1965. 20. 351-353.)
10. Elliot, G. F.: Force - balances and stability in hexagolly-packed polyelectrolyte system. (J. Theoret. Biol. 1968. 21. 71.)
11. Elliot, G. F. - Lowy, J. - Millmann, B. M.: Lowangle X-ray diffraction studiens of living striated musle during contraction. (J. Mol. Biol., 1967. 25. 31.)
12. Ernst, J.: Die Muskeltätigkeit. Akadémiai Kiadó. Bp. 1958.
13. Ernst, J.: Biophysics of Striated Muscle. Akadémiai Kiadó. Bp. 1963.
14. Ernst, J. - Preisz, Sz.: /1935/ Z. Biol. 96. Id: Ernst, J. /1958/ 214.
15. Ernst, J. - Tigyi, J.: Aktive und Automatische Anteile der Muskeltätigkeit. (Acta Physiologica, Hungarica, 2. 261.)
16. Fenn, E. O.: Electrolytes in muscle. (Physiol. Rev., 1936. 16. 450.)
17. Fick, A.: Mechanische Arbeit und Warmeentwicklung bei der Muskeltätigkeit. Brockhaus. Leipzig. 1882.
18. Fick, R.: Anatomie und Mechanik der Gelenke. Teil II. Fischer. Jena. 1911.

19. Franke, F.: Die Kraftkurve menschlicher Muskein willkürlicher Innervation und die Frage der adboluten Muskelkraft. (Pflügers Arch., 1920. 184. 300-322.)
20. Garamvölgyi M.: A harántcsíkolt izom működésének néhány strukturális problémája. (Orvostudomány, 1970. 21. 333.)
21. Garamvölgyi M. - Szécsényi J.: Az izom passzív rugalmas tulajdonságainak hatása a dobás teljesítményére. (Atlétika, 1975. 6.)
22. Gasser, H. S. - Hill, A. V.: The dynamycs of muscular contraction. (Proc. Roy. Soc. B., 1924. 96. 398.)
23. Gehmann, S D. - Field, J. E.: Observatoin on X-ray structure of rubber and the size and shape of rubber crystallites. (J. Appl. Phisics., 1944. 15. 371.)
24. Gotschlich, E.: Beiträge zur Kenntniss der Säurebildung und des Stoffumsatzes im quergestreiften Muskel. (Pfl. Arch., 1894. 56. 355.)
25. Heckathorne, D. W. - Schildress, D. S.: Relationships of the surface elektromyogram to the force, length, velocity and contraction rate of the cineplastic human biceps. (Amer. J. Phys. Med., 1981. 1-119.)
26. Helmholtz, H.: On the methods of measuring very small portions of times and their application to physiological processes. (Trans. Philos. Mag., 1953. 4,6. 313-326.)
27. Hill, A. V.: Muscular activity. The Williams et Wilkins Comp., Baltimore. 1926.
28. Hunsicker, P. A.: Wright Air Development Center, (Tech, Rep., 1955. 54. 548.)
29. Huxley, H. E. - Hanson, J.: Changes in the crossstriation of muscle during contraction and stretch and their structural interpretation. (Nature, 1954. 173. 973.)
30. Huxley, H. E.: The mechanism of muscular contraction. (Science, 1969. 164. 1356.)
31. Komi, P. V. - Bosco, C.: Raktározott elasztikus energia felhasználása a térdfeszítő izmokban férfiak és nők esetében. (Medicine and Science in Sports, 1978. 4. 261-265.)
32. Lasareff, P.: Riv. Biologica 13.3. Id: Ernst, J. 1958. 263.
33. Lewin, A. - Vyman J.: The viscous elastic properties muscle. (Proc. Roy. Soc. London., B., 1927. 101. 218.)
34. Lupton, H.: The relation between the external work produced and the time occupied in a single muscular contraction in man. (J. Physiol. London. 1922. 57. 68-75.)
35. Luhtanen, P.: Az emberi mozgás mechanikájáról, különös tekintettel a gyaloglásra, a futásra és az ugrásra. (Studies in Sport, Jyväskylä, 1980. 52-58.)
36. Lindahl, O. és mtsai.: Knee extension: measurement of isometric force in different positions of knee joint. (Acta Orthop. Scand., 1969. 40. 79-85.)
37. Meyer, K. H. - Mark, H.: Makromolekulare Chemie. Akademie Verl. III. Auch. Leipzig. 1935.
38. Perrine, J. J.: Isokinetic exercise and the mechanical energy of muscle. (J. Health Phys. Educ. Res., 1968. 39. 40-44.)

39. Provins, K. A. - Salter, N.: Maximum torque exerted about the elbow joint. (J. Appl. Physiol. 1955. 7. 393.)
40. Ralston, H. J. és mtsai: Mechanics of human isolated voluntary muscle. (Amer. J. Physiol., 1947. 151. 612-620.)
41. Schenk, F.: Untersuchungen über die Natur eigener Dauercontractionen des Muskels. (Pfl. Arc. 1895. 61. 77.)
42. Sēeman, J.: Über den Einfluss der Belastung auf den Kontraktionsakt. (Pfl. Arc. 1904. 106. 420.)
43. Strasser, H.: Lehrbuch der Muskel- und Gelenkmechanik. Vol. IV. Die obere Extremität. Springer. Berlin. 1917.
44. Szécsényi J. - Oros F.: A rövidtávfutásnál működő főbb izmok dinamikai jellemzőinek vizsgálata. Testnevelési Főiskola Közleményei, 1977. 1. 117.)
45. Szécsényi J.: Izommechanikai elvek érvényesülése a sportmozgásokban. MTA. Bp. 1979. Kandidátusi disszertáció.
46. Thorstensson, A. és mtsai: Force-velocity relation and fiber composition in human knee extensor muscles. (J. Appl. Physiol. 1976. 40. 12-16.)
47. Tigyi J.: A mechanikus feszülés szerepe az izomműködésben. MTA. Bp. 1955. Kandidátusi disszertáció.
48. Weter, E.: Handwörterbuch der Physiologie. Muskelbewegung. Wagner, R. (ed.) Vierweg. Braunschweing. 1846.
49. Wiczkiewicz, T. L. és mtsai: Muscle architecture of the human lower limb. (Clin. Orthop., 1983. 179. 275-283)

SZÉLES, József - SZÉCSÉNYI, József

The Analysis of Characteristics of Main Muscles Working at Long-Jump

At excentric-concentric display of strength form the muscle accomplishment depends on its length in motion procedure, on its working state, on the dynamics of length alteration.
That is why we take it to necessary to establish the length alteration dominion and speed of working muscles in the main motion procedure of long jump.
According to that we wanted to examine the linear working of muscles spanning the hip,-ankle,-and knee joint. The films for evaluation were made at European Athletics indoor race about the motion of athlets that had won 1-4 places by TF STALEX spacial quick shot camera.
The length of muscles in motion procedure was established by modelling the main working muscles on a skeleton. Putting the limbs in jumping position - on the basis of evaluation of films - we could get the length of muscles during the motion procedure.
We wanted to get consequences how the length alteration and process of muscle towards main motion direction during the excentric procedure of jumping-off influence the concentric process,i.e. on the final capacity of long jump.

СЕЛЕШ Йожеф - СЕЧЕНИ Йожеф

Исследование характерных черт главных мускулов, учавствующих в прыжке в длину

У формы эксцентрическо- концентрического усилия работа мускулов зависит в первую очередь от её длины в процессе движения, от её функционального состояния, или от динамики изменения длины. Поэтому мы считали важным, чтобы определить область и скорость изменения длины мускулов, учавствующих в главном процессе движения прыжки в длину. Соответственно этому нашей целью является исследование продольной деятельности мускулов тазобедренного, коленного и щикольковогo суставов.

Фильмы для изучения мы сняли о движении атлетов, которые заняли I-4 места на чемпионате Европы 1987 года в закрытом помещении, со специальной камерой рапид-съёмки типа Сталекс.

Длину мускулов в процессе движения мы определили так, что главные учавствующие мускулы мы моделироали на скелете. По оценке фильмов мы поставили конечности в угол процесса прыжки и так мы прочитали длину мыщцы в процессе движения.

Мы пытались сделать выводы о том, как влияют во время эксцентрического процесса отталкивания размер и продолжительность изменения длины мышц, влияющих в главное направление движения, на концентрический процесс,т.е. на конечный результат прыжки в длину.

Műhely–tájékoztatás

EIBEN Ottó

SZEKULÁRIS NÖVEKEDÉSVÁLTOZÁSOK MAGYARORSZÁGON (DOKTORI ÉRTEKEZÉS TÉZISEI)

1. Bevezetés

Korunk társadalma fokozott érdeklődéssel fordul az ifjúság felé. A felnövekvő nemzedéknek mind a társadalomban, mind a népgazdaságban betöltött szerepe egyre inkább meghatározó. A kormányzatok szükségszerűen ifjúságpolitikai intézkedéseket dolgoznak ki, szerencsés esetben ifjúság-orientáltak. A társadalom életének ugyanis minden területét érintik az ifjúság problémái, egészségügyi ellátásuktól vagy a tanulástól - a közismereteket adó általános képzéstől a szakmatanulásig - majd az egzisztenciateremtés számos aspektusáig. A humánbiológust persze leginkább a gyermekek, ifjak és leányok biológiai fejlődése, vagyis növekedése és érése érdekli, az erre a bonyolult biológiai folyamatra ható összes belső és külső tényező függvényében.

A 20. század második felének humánbiológiai kutatásai egyértelműen bebizonyították, hogy a gyermekek növekedése, érése, sőt, fizikai erőnléte is, általában az ifjúság biológiai fejlődési folyamata, ill. fejlettségi állapota kitűnően tükrözi a kérdéses társadalom anyagi és erkölcsi adottságait. Más szavakkal: a gyermekek szomatikus fejlődése szoros összefüggésben van az egész népesség egészségi állapotával, sőt, biológiai értékével.

Korunk humánbiológiai kutatásai különös figyelemmel fordultak egy világjelenség, a szekuláris trend felé. A részjelenségek módszeres feltárásával ma már megbízható leírás adható róla: a szekuláris trend adott földrajzi régióban élő populációk egymást követő generációinál az antropológiai jellegek széles körű variációiban fellépő hosszútávú, szisztematikus változások sora.

A szekuláris trend olyan biológiai jelnség, amelyet a világnak szinte minden tájáról jeleztek. Leggyakrabban az egyedi növekedés tempójának meggyorsulását, a nemi érési folyamat korábbra kerülését és a felnőttkori testmagasság nagyobb voltát szokás pozitív szekuláris trend néven emlegetni. Az ezzel ellentétes irányú változásokra a negatív szekuláris trend kifejezést használják, illetve lehetséges a szekuláris trend hiánya is. A szerző ezeket a fogalmakat veszi át és vezeti be a hazai gyakorlatba.

A szekuláris trend - kedvező környezeti faktorokat feltételezve - általában abban nyilvánul meg, hogy már az újszülöttek is nagyobb testtömeggel jönnek a világra, és más testméreteik is nagyobbak, továbbá kevesebb a kis súlyú és a koraszülött gyermek. A gyermekek, növekedési tempójuknak meggyorsulása következtében, korábbi életkorban érnek el bizonyos testmagasságot, korábban érnek. A serdülési növekedési lökés korábban következik be, és ilyenkor a leányok átmenetileg elhagyják a velük azonos életkorú fiúkat. Ez az időszak azonban lerövidül. A felnőtt népesség testmagassága és meghatározott más testméretei is nagyobbak; ugyancsak nagyobbak a nemi dimorfizmusból adódó testmagasság-különbségek. - Populációs szinten az emberi agy változásait, a brachykephalizációt (és debrachykephalizációt is), a gracilizációt, a paedomorfiát, az élettartam megnövekedését, a populációk erősebb differenciálódását stb. szokás idesorolni.

2. A tanulmány célja

A vizsgálat célja az volt, hogy

1. Áttekintse a szekuláris trend magyarországi vonatkozásait: a szekuláris trend részjelenségeit az újszülöttek, a növekvő gyermekek, a felnőtt népesség körében, illetve populációs szinten; számba vegye a szekuláris trend lehetséges irányait a szekuláris trend kialakulását befolyásoló tényezőket, és áttekintse a szekuláris trendet az epidemiológiai növekedésvizsgálatok tükrében; továbbá

2. Összegezze a "Körmendi Növekedésvizsgálatok" eddigi eredményeit: vizsgálja meg, hogy az 1985 óta folyó, 10 évenként megismételt teljes körű keresztmetszeti növekedésvizsgálatok tanúsága szerint változnak-e a gyermekek testméretei; hogyan, milyen irányban és mely tényezők hatására változnak; a Körmenden észlelt jelenségek megfelelnek-e és mennyiben felelnek meg a Magyarországon általánosan észlelt növekedési jelenségeknek, elsősorban a szekuláris trendnek.

Mindebből egyértelműen következik, hogy a tanulmány elsősorban a szekuláris növekedésváltozásokat vizsgálja.

3. Vizsgálati módszerek

Az alkalmazott vizsgálati módszerek a korszerű humánbiológiai szemléletből adódóan részben biológiaiak, részben társadalomtudományiak voltak.

A szekuláris trend magyarországi jelenségeit részben a rendelkezésre álló antropológiai/antropometriai adatok, részben a társadalomtudományi szakirodalomban fellelhető demográfiai, szociológiai, társadalomorvosi, közegészségügyi, statisztikai stb. adatok felhasználásával elemezte és összegezte a szerző.

A tanulmány második részét képező Körmendi Növekedésvizsgálatokat zömmel antropometriai módszerekkel végezte. Bőséges antopometriai programot valósított meg (a K-58 keretében 15 testméret és 10 fej- és arcméret, a K-68 során 21, a K-78 és a K-88 során 23 testméret). E vizsgálatokat a nemzetközi humánbiológiai gyakorlatban alkalmazott mérési technikával és nemzetközileg standardizált mérőeszközökkel végezte.

A testméretek mellett vizsgálta még a testarányokat és a testalkatot (szomatotípust), és adatokat gyűjtött a menarche-korra is.

A feldolgozás a szokásos matematikai-statisztikai módszerekkel történt.

4. Eredmények

A disszertáció első része a szekuláris trend részjeleségeit vázolja fel és vitatja meg, különös tekintettel a speciális magyarországi viszonyokra.

Hazánkban az újszülöttek testtömege alig nagyobb, mint évtizedekkel korábban volt, sőt, a civilizációs ártalmak e tekintetben gátolják a pozitív trend érvényre jutását. A növekedés időszakában a növekedési tempó nálunk is nagyobb. A gyermekek termete, testtömege adott életkorban nagyobb, mint a korábbi generációké volt, és a gyermekek korábban is érnek. A fiatal felnőtt és adultus korú népesség termete hazánkban is egyre nagyobb, amit sorkötelesek és egyetemisták vizsgálatai, valamint etnikai antropológiai vizsgálatok igazolnak. A szexualis dimorfizmus a testmagasság-különbségekben jól érvényesül. A brachykephalizáció kiegyenlítődési tendenciába megy át, bizonyos debrachykephalizáció tapasztalható. Az élettartam növekedik.

A szekuláris trendre, a növekedésre és érésre ható öröklött és környezeti tényezők tárgyalása során a szerző különösen fontosnak tartja a táplálkozást.

Az epidemiológiai növekedésvizsgálatok ráirányították a figyelmet a szekuláris trend és a család szocioökonómiai viszonyai közötti összefüggések alaposabb elemzésére.

Részletkérdés, de érdeklődésre tarthat számot az, hogy a chorea minort, egy ontogenetikus korjelzőnek tekintett idegrendszeri megbetegedést is kapcsolatba hozták korábban a szekuláris trenddel. Ma már megállapítható, hogy fertőzés okozza, tehát perisztatikus eredetű. Így a chorea minor a szekuláris trend irodalmában ezután már csak tudománytörténeti emlék.

A disszertáció második része a Körmendi Növekedésvizsgálatok (KNV) során megmutatkozó szekuláris trendet elemzi.

A négy egymást követő vizsgálat, a K-58, a K-68, a K-78 és a K-88 keretében kapott testmagasság és testtömeg középértékek (0,5-5,0 cm-rel, ill. 0,5-5,0 kg-mal) egyre nagyobbak. A körmendi fiúk és leányok e két jellegükben a három évtized alatt a mai magyarországi növekedési referenciaértékek percentiliseinek öveiben a 25. percentilis körüli értékekről az 50. percentilis körüli (sőt, nem egyszer afölötti) értékekre változnak. A 17-18 éves fiúk általában magasabbak, mint az aktuális sorozási termetátlag. A "quasi növekedési ráta" (koreltérések) ismerete arra utal, hogy a körmendi ifjúság serdülési növekedési lökése a vizsgált három évtized alatt korábbra kerül. A leányok prepubertás-pubertáskori átmeneti magassági fölénye is egyre korábban észlelhető. Ez az átmeneti időszak a KNV 30 éve alatt négyről három évre csökkent.

A körmendi ifjúság testmagassága és testtömege tekintetében tehát egyértelműen megállapítható a pozitív szekuláris trend.

A törzs szélességi fejlettségében a K-58 és K-68 között feltűnő negatív, míg a K-68 és K-78 között észrevehető pozitív különbségek vannak. A körmendi fiúk és leányok testfelépítése lineárisabbá vált. Majd a K-88 adatainak ismeretében lehet megalapozottan állítani esetleg, hogy a negatív szekuláris trend pozitívvá fordult.

A törzs és a végtagok kerületi méretei a kívánatosnál valamivel gyengébb izomfejlettséget mutatnak, és e tekintetben harminc év távlatában a szekuláris trend hiánya állapítható meg.

A csontvázrendszer felépítésére vonatkozó metrikus adatok megnyugtatóak, az életkori és a nemi dimorfizmusból adódó különbségeket jól mutatják.

A subcutan zsír a K-68/K-78 viszonylatában növekvő, a kívánatosnál egy kicsit nagyobb jelenlétét az egyre magasabb és lineárisabb testfelépítés egyelőre még kiegyenlíti.

A testarányok elemzése az antropometriai gyakorlatban korábban alkalmazott "alkati indexek" helyett az unisex human fantom segítségével történt. Az így nyert információk jelentősen bővítették a KNV keretében vizsgált ifjúság növekedéséről kapott képet, mivel ez esetben a biológiai tartalom reálisabban interpretálható, mint az életkori változásokra kevésbé érzékeny, hagyományos indexek esetében. A szerző tehát a proporciós analízishez a unisex human fantom alkalmazását ajánlja a növekedésvizsgálatokban is, ahol a testarányok változásának megismerése az elemző tevékenység elengedhetetlen része.

A szomatotípus korcsoportok szerint történő elemzése világosan mutatja, hogy az egyes csoportok testalkata mennyire különböző. A testalkatnak az életkorral való változása a kevésbé heterogenitástól az erősebb heterogenitás felé vezet, és a körmendiek esetében ez a leányoknál kifejezettebb, mint a fiúknál. Bár az általános tendencia mindkét nemnél hasonló, a fiúk és a leányok szomatotípusa majdnem minden korcsoportben különböző, mind a komponensek középértékeiben, mind a szomatodiagramon mutatott eloszlásukban.

A szomatotípus-eloszlások összehasonlítása a növekedési vizsgálatokban nemcsak a testméret-adatok kiegészítéséül szolgálhat, hanem a növekedési folyamat jobb megismerését is elősegíti. Az eloszlásképek időről-időre történő összehasonlítása

a szekuláris trend vizsgálatához ad fontos adatokat. Íly módon a gyermekek szomatotípusának becslését is a növekedésvizsgálatok szerves részének kell tekinteni.

A leányok - menarchekoruk ismeretében vizsgált - érése a KNV három évtizede alatt változott. A K-58/K-68 viszonylatában tapasztalt pozitív trend a K-68/K-78 viszonylatában negatívra fordult, és ebben az irányban halad ma, a K-88 idején is. A K-58 idején e tekintetben észlelt Vas megyei retardáció kezd felszámolódni: a mai körmendi leányok érése az országos átlaghoz képest már csak két héttel később következik be.

A KNV vonatkozó adatai a "kritikus testtömeg" gondolatának létjogosultságát megerősíteni látszanak.

A KNV három évtizede alatt a vizsgálatsorozat székhelyén jelentős gazdasági-társadalmi-szociális változások mentek végbe, amelyek kétségkívül hatottak az ifjúság biológiai fejlődésére. A K-58 idején még mezőgazdasági nagyközség, Körmend, a K-78 idejére városi jellegűvé lett. A népesség száma több, mint másfélszeresére nőtt. Jelentősen javult a népesség orvosi, közegészségügyi, szociális ellátása, vegyesebbé vált a táplálkozás. Jól kiépült az infrastruktúra, modernizálódtak a lakások, óvodák, iskolák, és azok felszereltsége, komfortos volta javult. Jelentősen javult a kultúrális ellátottság. Nagy beruházásokkal színvonalas sportlétesítményhez jutott a város ifjúsága, így sporttevékenységük, fizikai aktivitásuk fokozódott. Az óvodások és iskolai tanulók testi-szellemi fejlődését befolyásoló interperszonális kapcsolatokban is előnyös változások következtek be.

Mindezek a változások alaposan átalakították a népesség, és azon belül természetesen az ifjúság életmódját. Fizikai aktivitásuk minőségében és mennyiségében megváltozott. A szüleik oldalán a ház körüli vagy egyéb munkában való részvételük helyett irányított sporttevékenységre nyílik lehetőségük. Mivel az intenzív testmozgás és megfelelő étkezés a növekedési hormon plazmaszintjét emeli, egyértelmű a sportolás növekedést serkentő hatása a körmendi ifjúság körében is.Ide tartozik még az is, hogy míg a K-58 idején a középiskolások egy része bejáró tanuló volt, addig ma kulturált diákotthonokban lakhatnak a környező falvakból származó gyermekek.

A társadalmi változások természetesen bizonyos szociális átrétegződéssel párhuzamosan zajlottak le. Az iparosodás és urbanizálódás természetes velejárója volt a migráció, ami a város népességének (relatív) populációgenetikai egyensúlyában - törvényszerűen - bizonyos változást idézett elő. A heterózishatás jelenléte okkal feltételezhető. Úgy látszik, a körmendi ifjúság növekedésének, érésének genetikai mintájában a migráció minimális módosulást ugyan okozott, de inkább a társadalmi (tehát környezeti) tényezők javulása következtében, a genetikai program manifesztálódásának feltételei javultak meg. Ez idézi elő Körmenden a testmagasságban megmutatkozó pozitív szekuláris trend manifesztált jelenlétét.

Az országos tendenciákhoz viszonyítva megállapítható, hogy a KNV három évtizede alatt az ifjúság növekedésében Körmenden észlelt jelenségek összességükben javuló tendenciát mutatnak, és egyre jobban közelítenek az országos átlaghoz, illetve a

K-88 adatai szerint el is érik azt, ill. a referenciaértékek 50. percentilisét. A leányok biológiai érésükben (menarchekor) a K-78 óta észlelt negatív szekuláris trend ellenére is - gyakorlatilag ugyancsak az országos átlagnak felelnek meg.

Mivel a növekedési értékek kedvező vagy kedvezőtlen változásai a népesség egészségi állapotának, biológiai értékének fokmérői, a kapott eredmények a társadalmi folyamatok előnyös vagy káros hatását bizonyítják, és mivel annak időről-időre történő elemzése kívánatos, a népesség közegészségügyi helyzetének ellenőrző megfigyelése az adott populáció megismételt vizsgálatát tételezi fel.

A Körmendi Növekedésvizsgálatok ílymódon reprodukálhatatlan társadalmi események humánbiológiai hatását egzakt módon és nagyon gyors reagálással dokumentálják.

5. A tanulmány új megállapításai és azok alkalmazása

1. A szerző szintézist ad a szekuláris trend problémaköréről. Ez az első olyan magyar nyelvű részletes, elemző összefoglalás, amely mind a humánbiológia, mind a rokon szakterületek számára e kérdéskörben egységes szemléletet sugall, és egységes fogalmak (pozitív szekuláris trend, negatív szekuláris trend, a szekuláris trend hiánya) alkalmazását javasolja. Ez az áttekintés alkalmas arra is, hogy a hazai növekedésvizsgálatok eredményeit - akár a multbeli összehasonlítások, akár a jövőben történő viszonyítások tekintetében - egységesebb szemlélettel kezelje. Ennek érdekében az egész kérdéskörből elsősorban a szekuláris növekedésváltozásokra összpontosul a szerző figyelme.

2. A szerző egy településen, Körmenden, meghatározott időszakban, 1958-tól napjainkig, 10 évenként megismételt teljeskörű keresztmetszeti növekedésvizsgálatokat végzett, és egyben a társadalmi változásokat is nyomon követve vizsgálta a város ifjúságának testi fejlettségét. Megállapította, hogy a körmendi fiúk és leányok testmagassága és testtömege a vizsgálatsorozat három évtizede alatt egyre nagyobb, szélességi fejlettségük elmarad az elvárható mögött, izomfejlettségük gyenge, csontvázuk felépítése megnyugtató, subcutan zsírjuk a kívánatosnál nagyobb mennyiségű. A testméretek mellett a testarányok és a testalkat vizsgálata a növekedési állapotról elengedhetetlenül fontos információkkal szolgál. Ismételten bebizonyosodott, hogy az életkori változásokra kevésbé érzékeny, hagyományos "alkati indexek" helyett az unisex human fantom reálisabban interpretálható eredményekhez vezet. A fiúk és leányok testalkata az életkorral előrehaladva egyre heterogénebb képet mutat, különösen a leányoknál. A körmendiek esetében az antropometriai szomatotípus adatai jól kiegészítik a szekuláris növekedésváltozásokról nyert képet. Mindezek együttesen az életmódban bekövetkezett változásokat is tükrözik.

3. A körmendi leányok érésében megmutatkozó pozitív szekuláris trend az 1970-es évek végétől negatív irányzatot vett, de a menarchekorban korábban észlelt Vas megyei retardáció megszűnőben van. A "kritikus testtömeg" gondolatának jogosultságát a KNV adatai megerősíteni látszanak.

4. A KNV három évtizede alatt a szomatometriai adatokban észlelt változások a városban lezajlott gazdasági-társadalmi-szociális változásokkal szoros összefüggésben vannak. Az ifjúság testi fejlődésének, érésének genetikai mintájában a migráció, ill. a társadalmi tényezők javulása következtében a genetikai program manifesztálódásának feltételei megjavultak.

5. A KNV eredményei ma már olyan (a szerző által kidolgozott) referencia-értékekhez viszonyíthatók, amelyek eddig Magyarországon nem léteztek, és a nemzetközi humánbiológiai szakirodalom is nagyon kevés hasonló, etalonként szolgáló országos standardet ismer. A körmendi ifjúság testi fejlettsége - három évtized távlatában - javuló tendenciát mutat, 1988-ban egyes jellegekben az országos általagnak felel meg.

A körmendi növekedésvizsgálatok reprodukálhatatlan társadalmi események humánbiológiai hatását egzakt módon és nagyon gyors reagálással dokumentálják.

6. A szerző disszertációjában ajánlásokat tesz mindezeknek az eredményeknek az alkalmazására, gyakorlati hasznosításra. A szekuláris trend aktuális jelenségeinek ismerete ugyanis számos szakterületen haszonnal alkalmazható.

Az említett nehezen vagy nem reprodukálható társadalmi események humánbiológiai hatásának egzakt módon és gyors reagálással történő igazolása nagy jelentőségű az ifjúságkutatásban, egy hatékonyabb ifjúságpolitika kidolgozásában.

A közegészségügyben a növekedési, testi fejlettségi, érési adatok "egészségindikátorként" használhatók.

A gyermekgyógyászatban a gyermek egyedi növekedésének becslése a populáció standard értékeihez viszonyítva lehetséges.

A legszélesebben értelmezett pedagógiai gyakorlatban, a gyógypedagógiában, a testnevelés- és sporttudományban, a szociológiában, a pszichológiában, a jogi és törvényalkotási gyakorlatban éppúgy, mint a ipar számos ágában és az ergonómiában növekedési, érési adatok nélkülözhetetlenek.

7. A szerző végül a KNV eredményeinek ismeretében néhány konkrét ajánlást tesz a körmendi (és általában az) orvosi ellátás célzott fejlesztésére, a néptáplálkozás javítására, az életmód egészségesebb irányba való módosítására. Vizsgálatai és azok eredményei ilyen értelemben modellértékűek.

Az értekezés témakörében megjelent publikációk és nemzetközi kongresszusi előadások

Eiben O. (1958): Adatok a körmendi ifjúság testfejlődéséhez. - Anthrop. Közl. 2;43-55.
Eiben O. (1959): Körmendi gimnazisták testi fejlődése és sportteljesítménye 1957-1958-ban. - Anthrop. Közl. 3;63-70.
Eiben O. (1960): Újszülöttek testméreteiről. - Anthrop. Közl. 4;33-46.
Eiben O. (1961): Körmendi ifjúságának testi fejlettsége. - (Természettudományi doktori értekezés) Szombathely-Debrecen. 261 p.

Eiben, O.(1961): Untersuchungen der Körperentwicklung der Kinder aus West-Ungarn. - Acta Fac. R. N. Univ. Comen. (Bratislava) 6;61-68.
Eiben O. (1961): Iskolás gyermekeink táplálkozásáról. - Vasi Szemle (Szombathely) 4;35-46.
Eiben O. (1962): A gyermek növekedéséről. Függelék: A gyermek növekedését, testi fejlődését kutató hazai vizsgálatok irodalmának történeti áttekintése. - Magyar Pedagógia 2;56-81.
Eiben O. (1962): A gyermek növekedésének szakaszosságáról. - A Szombathelyi Markusovszky Kórház 1960-1962. évi Évkönyve, 162-169. Szombathely.
Eiben, O.(1963): Über die Periodizität des Wachstums des Kindes. - Anthropologie (Brno) 1;53-60.
Eiben O. (1963): A testi fejlettség megítélésének kérdései. - Pedagógiai Szemle 13;419-428.
Bottyán, O. - Dezső, Gy. - Eiben, O. G. - Farkas, Gy. - Rajkai, T. - Thoma, A. - Véli, Gy. (1963): A menarche kora Magyarországon. - Anthrop. Közl. 7;25-39.
Eiben O. (1964): Adatok Vas megye népének ABO-vércsoport és D-faktor megoszlásához. - Anthrop. Közl. 8;83-91.
Eiben O. (1967): A pubertás-kor anthropologiai problémái. - Gyermekgyógyászat 18;453-457.
Eiben O. (1967): Gyermekek fej- és arcméreteinek változásai nyugat-magyarországi vizsgálatok alapján. - Anthrop. Közl. 11;165-185.
Eiben, O.(1968): Das Menarchealter der Mädchen in Westungarn. - Z. Morph. Anthrop. (Stuttgart) 59;273-292.
Eiben, O.(1969): Growth and development from the point of view of evolutionary trend. - in Nemeskéri, J. - Dezső, Gy. (Eds) Evolutionary Tends in Fossil and Recent Hominids. Symp. Biol. Hung. 20;131-134.
Eiben, O.(1971): The influence of genetic and demographic factors on the age at menarche. - XIII. Internat. Kongress für Pädiatrie, Wien. 15;227-231.
Eiben, O.(1972): Genetische und demographische Faktoren und Menarchealter. - Antrop. Anz. (Stuttgart) 33;205-212.
Eiben, O.(1972): The Physique of Woman Athletes. - A Testnevelési Tudományos Tanács kiadása, Budapest, 190 p.
Eiben O. (1972): A növekedés és testi fejlődés tanulmányozása és alkatbiológiai kutatások. - MTA Biol. Oszt. Közl. 15;93-107.
Eiben O. (1972): Az "akceleráció" jelensége a magyar gyermekek körében. - in Molnár Z. (szerk.) Nyári Egyetem Szeged, 37-58. A TIT Csongrád megyei Szervezetének kiadása, Szeged.
Eiben O. (1975): A humerus és a femur condylusszélességének életkori változásai egy nyugat-magyarországi gyermekpopulációban. - Anthrop. Közl. 19;91-96.
Eiben O. (1976): A gyermekek növekedésének, testi fejlődésének, érésének problémája a legújabb magyarországi vizsgálatok tükrében. - in Németh J.(szerk.) II. Nemzetközi Nevelés-elméleti Munkaértekezlet: Az ifjúság testkultúrája, testi nevelése, 5;55-70. Balatonfüred-Zánka.

Eiben, O. - Ross, W. D. - Christensen, W. - Faulkner, R. A. (1976): Proportionality charecteristics of female athletes. - Anthrop. Közl. 20;55-67.
Eiben, O.(1977): Changes in motor activity and mode of life expected changes in the human organism. - in Wolanski, N. (Ed.) Ossolineum, 207-221. Warszawa.
Eiben O. (1977): A gyermekek testméreteinek és testarányainak változásai körmendi növekedésvizsgálatok alapján. - Anthrop. Közl. 21;43-58.
Eiben, O.(1977): Some genetic aspects of human growth. - in Szabó, G. - Papp. Z. (Eds) Medical Genetics, 615-620. Excerpta Medica, Amsterdam-Oxford - Akadémiai Kiadó, Budapest.
Eiben, O.(1977): Investigations on growth and body development in Hungary. - in Collins, K. J. - Weiner, J. S. (Esd) Human Adaptability. A History and Compendium of Research in the International Biological Programme, 127-128. Taylor & Francis Ltd. London.
Eiben, O.(1978): Changes in body measurements and proportions of children, based on the Körmend Growth Study. - in Gedda, L. - Parisi, P. (Eds) Auxology: Human Growth in Health and Disorder, 187-198. Academic Press, New York - London.
Eiben, O.(1979): Die körperliche Entwicklung des Kindes. - in Willimczik, K. - Grosser, M. - Roth, K. - Bauss, R. (Eds) Die motorische Entwicklung im Kindes- und Jugendalter, 187-218. Verlag K. Hofmann, Schorndorf.
Eiben O. (1980): A szekuláris trend Magyarországon. Az urbanizáció okozta társadalmi átrétegződés hatása a gyermekek növekedésére, testi fejlődésére, érésére nyugat-magyarországi vizsgálatok alapján. - Kutatási jelentés 78 oldal + 91 táblázat. ELTE Embertani Tanszék, Budapest. Ugyanerről kivonatos ismertetés in: Az 1979-80. évi Állami Megbízási Kutatások I;241-243. Budapest.
Eiben O. (1981): Humánbiológia és pedagógia. - in Jáki L. - M. Simon, I. (szerk.) Pedagógia és humánbiológia, 10-16. ELTE TTK Neveléstudományi Tanszék és ELTE Embertani Tanszék kiadása, Budapest.
Eiben O. - Pantó, E. (1981) A magyar ifjúság biológiai fejlődésének áttekintése: Adatok az ifjúságpolitika természettudományos megalapozásához. - Humanbiol. Budapest. Suppl. 1. 39 oldal.
Eiben O. (1982): The Körmend Growth Study: Body measurements. - Anthrop. Közl. 26;181-201.
Eiben O. (1982): Növekedés - testfejlődés; Testalkat. - in Obál F. (főszerk.) Az emberi test, 1177-1225. Gondolat Kiadó, Budapest.
Eiben O. (1982): Nyugatmagyarországi gyermekek növekedése egészségügyi státusuk függvényében. - A MOTESz Egészségügyi Szervezők Tudományos Egyesülete VI. Kongresszusának Előadásai, 197-201. Budapest.
Pantó E. - Eiben O. (1982): Országos növekedési standardek mint a népesség egészségi állapotának tükrözői. - A MOTESz Egészségügyi Szervezők Tudományos Egyesülete VI. Kongresszusának Előadásai, 192-196. Budapest.

Eiben O. - Pantó E. (1984): A magyar gyermekek cephal-indexe - hetven évvel később. - Anthrop. Közl. 28;25-31.
Eiben O. - Pantó E. (1984): Adatok városi és falusi fiúk oigarchekorához. - Anthrop. Közl. 28;193-194.
Pantó, E. - Eiben, O. (1984): Some methodological problems of a nation-wide cross-sectional growth study in Hungary. - in Borms, J. - Hauspie, F. - Sand, A. - Susanne, C. - - Hebbelinck, M. (Eds) Human Growth and Development, 789-795. Plenum Press, New York - London.
Pantó, E. - Eiben, O. (1984): Sozioökonomische Unterschiede im Wachstum der ungarischen Kinder - Ein vorläufiger Bericht. - Ärztliche Jugendkunde (Leipzig) 75;213-222.
Pantó E. - Eiben O. (1984): Adatok városi és falusi leányok menarchekorához. - Anthrop. Közl. 28;191-192.
Eiben, O.(1985): The Körmend Growth Study: Somatotypes. - Humanbiol. Budapest. 16;37-52.
Eiben O. (1985): Az antropológia és a filozófia a bölcs emberről. - Acta Philosophica (ELTE TTK Filozófia Tanszék) 15;291-297.
Eiben O. - Pantó E. (1985):Adatok a magyar ifjúság biológiai fejlődéséhez a társadalmi tényezők függvényében. - Anthrop. Közl. 29;45-72.
Eiben, O. - Pantó, E. (1986): The Hungarian national growth standars. - Anthrop. Közl. 30;5-23.
Eiben O. - Pantó, E. (1986): Növekedési értékek Magyarországon, 1986. A 3-18 éves fiúk/leányok testmagasság, testtömeg és testmagasságra vonatkoztatott testtömeg referencia-értékei. - ELTE Embertani Tanszék, Budapest. 6+6 oldal.
Eiben, O. - Pantó E. (1986) A gyermekek és ifjak biológiai fejlettségének vizsgálata mint az ifjúságkutatás része. - in Tahin, T. (szerk.) A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése, 213-263. Társadalomtudományi Intézet, Budapest.
Eiben, O. (1987): Changing patterns of growth, development and ageing in a Hungarian population. - Coll. Antrop. (Zagreb) 11;73-90.
Eiben O. (1987): A magyar gyermekek testi fejlődésének megítélése az 1980-as években. - Pedagógiai Szemle 27;110 131.
Eiben, O. (1987): Secular trend and its sociodemographic aspects in Hungary, - in Nicoletti, I. (ed.) Crescia, Adolescenza e Sport, 15-32. Ed. Centro Studi Auxologici Studio GE9, Firenze.
Eiben, O. - Pantó, E. (1987/88) Body measurements in the Hungarian youth at the 1980s, based on the Hungarian National Growth Study. - Anthrop. Közl. 31;49-68.
Eiben, O. (1988): Growth survey. - Coll. Antrop. (Zagreb) 12;95-107.
Eiben, O. (1988): History of Human Biology in Hungary. - Internat. Association of Human Biologists, Occasional Papers Vol. 2, no. 4. 74 oldal. Newcastle upon Tyne.
Eiben O. - Barabás A. - Pantó E. (1988): Adatok Vas megye ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnléthez. - Vasi Szemle (Szombathely) 42;192-218.

Symposium of Human Ecology, Jabłonna, Lengyelország, 1975. augusztus (meghívott előadó): Changes in motor activity.. lásd: Eiben 1977.

Third Canadian Symposium on Growth and Development, London/Ont. Kanada, 1976 március (első főreferens): Genetic and environmental factors infleuncing the age at menarche.

First Internat. Congress of Auxology, Roma, Olaszország, 1977. április (meghívott előadó): Chanages in body measurements and proportions... lásd Eiben 1978.

Motorische Entwicklung Symposium , Darmstadt, NSZK, 1977. június (főreferens): Die körperliche Entwicklung... lásd Eiben 1979.

Second Internat. Congress of Auxology, Havana, Kuba, 1979. december (meghívott előadó a kongresszuson és az azt megelőző postgradualis kurzuson): Secular trend in Hungary, valamint több előadás a testalkati variációkról.

Internat. Symposium and All India Seminar on Human Biology, Patiala, India, 1980. február (meghívott főreferens): The Körmend Growth Study.

Internat. Congress on Prevention and Health Care Throughout Childhood and Adolescence (EUSUHM = European Union of School and University Health and Medicine Congress), Amsterdam, Hollandia, 1981. augusztus (meghívott főreferens): Growth and development of Hungarian children referring to their health status in relation to socio-economic, cultural and hygienic conditions.

Fifth Internat. Session for Educationists, Internat. Olympic Academy, Ancient Olympia, Görögország, 1982. július (faculty member and lecturer): Growth and development survey in sport and physical education.

Third Internat. Congress of Auxology, Brussels, Belgium, 1982. augusztus (key-lecturer): Secular growth changes in Hungary, based on the Körmend Growth Study.

Symposium on Methods of Biological Anthropology, Simon Fraser University, Burnaby B.C., Kanada, 1983. szeptember (meghívott főreferens): The Körmend Growth Study: Somatotypes; lásd Eiben 1985.

Internat. Symposium on Auxology and Secular Trend, Rocca di Papa, Olaszország, 1984. szeptember (meghívott előadó): Some aspects of secular trend in Hungary.

Internat. Conference "Crescita, Adolescenza e Sport", Montecatini Terme, Olaszország, 1985. május (key-lecturer): Secular trend and its sociodemographic aspects in Hungary; lásd Eiben 1987.

Fourth Internat. Congress of Auxology, Montréal, Kanada, 1985. június (meghívott előadó): The Hungarian National Growth Study.

Twelfth School of Biological Anthropology (Internat. Postgraduate Course) Zagreb, Jugoszlávia, 1986. szeptember (meghívott előadó): Changing patterns of growth, development and ageing in a Hungarian population; lásd Eiben 1987.

Fifth Congress of the European Anthropological Association, Lisabon, 1986. szeptember (key-lecturer) Growth from foetus to adulthood.

Thirteenth School of Biological Anthropology (Internat. Postgraduate Course) Zagreb, Jugoszlávia, 1987. szeptember (meghívott előadó): Growth survey; lásd Eiben 1988.

SABIR ALI Ramzia

EGYETEMI HALLGATÓK ÖSSZEHASONLÍTÓ BIOSZOCIÁLIS VIZSGÁLATA (KANDIDÁTUSI ÉRTEKEZÉS TÉZISEI)

1. Bevezetés

Munkámban a Magyar Testnevelési Egyetem Orvostudományi Tanszékén végzett korábbi vizsgálatokra támaszkodva magyar és iraki egyetemi hallgatók testalkatának, fizikai teljesítőképességének és életmódjának összehasonlító elemzését végeztem el.

Minden ország társadalmában meghatározó, mintaképző, mintaadó az értelmiség. Ezen belül a különböző foglalkozásúak meghatározó sajátosságokkal bírnak.

Munkámban egy sajátos értelmiségi csoport, a testnevelő tanárok, illetve TF-hallgatók - irakiak és magyarok - hasonlóságait és különbözőségeit tanulmányoztam.

Sajnos az ugyancsak - további összehasonlítás végett - tanulmányozni kívánt műszaki egyetemistákat csak Magyarországon tudtam vizsgálni, az iraki-iráni háború miatt, ugyancsak nem sikerült a bagdadi TF-esek longitudinális vizsgálata, de a testnevelő tanárjelöltek horizontális összevetése, valamint a miskolci műegyetemisták vizsgálata számos eredménnyel szolgált.

Célul tűztük ki a vizsgálati csoportok morfológiai jellemzését a fizikai teljesítő képesség testalkati alapjainak feltárását,

- motoros próbaeredményeinek a meghatározását,
- a testalkati és működési mutatók közötti kapcsolatának a feltárását,

- a számunkra legfontosabb kérdés, a szomatikus adatok és az életmóddal kapcsolatos információk összefüggéseinek a vizsgálata.

2. Módszerek

Vizsgálatainkban 317 hallgatót vontunk be. A méréseket 1986 és 1987 tavaszán végeztük. A vizsgálati személyek naptári életkora 19-23 év között volt.

3. Antropológiai módszerek

A Nemzetközi Biológiai Program ajánlásait vettük figyelembe.

Vizsgált testméretek:

- testmagasság: talaj-vertex távolság, a fejtartás "frankfurti vízszintes ";
- vállszélesség: bi-acromiális távolság;
- mellkasmélység: az angulus sterni és az azzal egymagasságban lévő hátcsigolya tövisnyúlványának vízszintes távolsága légzési középállásban;
- mellkasszélesség: az oldalra legjobban kidomborodó két bordapont vízszintes távolsága a középső hónaljvonalban mérve, légzési középállásban, a 4. bordapár magasságában;
- könyökszélesség: a humerus medialis és laterális epicondylusainak távolsága;
- térdszélesség: a femur medialis és lateralis epicondylusainak távolsága;
- feszített felkarkerület: a m. biceps brachii maximalis, akaratlagos megfeszítésekor - függőlegesen tartott alkar mellett - a vízszintesen tartott felkar legnagyobb kerülete;
- alkarkerület: az alkar legnagyobb kerülete;
- kézkerület: terpesztett hüvelykujjal kinyújtott kézen a II-V. metacarpo-phalangealis ízület felett vezetve a mérőszalagot;
- lábszárkerület: a kinyújtott és egyenlő terhelt lábszár legnagyobb kerülete;
- bőrredőméretek: 1. a biceps felett a kar felezővonalában;
  2. a triceps felett a kar felezővonalában;
  3. a lapocka alsó csúcsánál;
  4. az elülső felső csípőtövis felett;
  5. a lábszár mediális oldalán;
- testtömeg.

Az adatfeldolgozást, illetve a csoportok jellemzését a Conrad-féle növekedési típus meghatározási eljárással, valamint a Heath-Carter-féle szomatotipizálási eljárással végeztük.

A MOTOROS PRÓBÁK FELVÉTELÉNEK MÓDSZEREI

- 60 m és 100 m futás a gyorsaság jellemzésére: végrehajtás az atlétika szabályai szerint, a meghatározás pontossága 0,1 s;

- 600 és 1000 m futás a kardio-respiratorikus állóképesség jellemzésére: végrehajtás az atlétika szabályai szerint, a meghatározás pontossága 0,1 s;
- ötösugrás az alsó végtag robbanékony erejének a jellemzésére: végrehajtás rálépésből, a hármasugrás szabályainak megfelelően. A meghatározás pontossága 1 cm;
- súlypontemelkedés páros lábról, karlendítéssel az alsó végtag robbanékony erejének a jellemzésére. A meghatározás pontossága 1 cm;
- tömöttlabda-dobás (nők 3 kg, férfiak 5 kg) a kar és a törzs erejének jellemzésére. Kiinduló helyzet: terpeszállás a dobás irányának háttal. A meghatározás pontossága 1 cm.

Az antropometriai és motoros jellemzőket az átlagokkal és a csoporton belüli variabilitással jellemeztük. Egy- és kétmintás t-próbát, F-próbát, lineáris korreláció-analízist és Z transzformációt végeztünk.

4. A humánbiológiai vizsgálatok megállapításai

4.1 Nők

1. Az iraki és a magyar testnevelő tanárjelölteket összehasonlítva megállapítható, hogy a testmagasság és a testtömeg 1986-ban mért értékei alapján számolt átlagok között a kétmintás t-próba tanúsága szerint valódi a különbség. A magyar hallgatónők szignifikánsan magasabbak és nehezebbek. Termetük és tömegük a versenyszerüen sportoló atlétákhoz /sprinterek és gátfutók/ hasonló /Eiben, 1972/. A testtömeg átlagok különbsége nemcsak a szignifikánsan magasabb termet következménye. A differencia akkor is bizonyítható, amennyiban a testtömeget testmagasság-relatív értékként kezeljük, vagyis az iraki hallgatónők ilyen relációban is könnyebbek.
   Mivel a testméretek abszolút értékeiben az etnikai különbségek jelentős súlyúak, célszerű, ha a testméreteknek a termethez és egymáshoz viszonyított arányain alapuló mérőszámokkal végezzük el az összehasonlítást.
2. A két testnevelő tanárjelölt csoport testarányainak Conrad módszerével jellemzett hasonlósága mellett e fiatalok mozgatórendszeri fejlettsége (plasztikus index) is hasonló és első megközelítésben átlagos. Figyelembe véve a kissé gracilis konstitúciót, a plasztikus index abszolút és testmagasság-relatív értékeit, vizsgáltjaink mozgatórendszeri fejlettségét átlagon felülinek tekintjük.
3. A testtömeg százalékában kifejezett testzsírtartalom átlagai között szignifikáns a különbség. A magyar egyetemisták a soványabbak.
   A Heath és Carter módszerével jellemzett szomatotípus különbözőségei is alapvetően a testösszetétel - elsősorban a testzsírtartalom - differenciáira vezethetők vissza.
4. Az antropometriai mutatók átlagainak összehasonlítása után megfogalmazhatjuk, hogy az iraki és a magyar testnevelő tanárjelöltek (nők) testméretei - minden bizonnyal az etnikai különbségek következtében - között statisztikailag

igazolt a különbség, a testarányaik azonban hasonlóak. Ami nem testarány-jelző, az a testzsírtartalom; de ennek mennyisége elsősorban a tápláltság és az életmód függvénye.

5. A láb és a kar dinamikus erejét és robbanékonyságát, a gyorsaságot és a cardio-respiratorikus állóképességet jellemző hat motoros próba csoportokénti átlagai között minden esetben szignifikáns a különbség. Következetesen a budapesti hallgatók teljesítménye a jobb. A differenciák a statisztikai szignifikanciától függetlenül is eltérők. Az is megállapítható továbbá, hogy a magyar hallgatónők motoros teljesítményei (a tömöttlabda-dobás kivételével) nomogénabbak. A jobb teljesítményátlag és a kisebb csoporton belüli variabilitás együttesen tekinthető más minőségnek. A fizikai teljesítőképesség - ilyen teljesítményszinten - csupán a gyakorlás következtében kialakuló adaptáció függvénye. Ebben a vonatkozásban minden egyéb sajátosság (etnikum, kultúra, testméretek, gazdasági fejlettség stb.) szerepe elhanyagolható. A gyakorlás (edzés) itt nem egyedül az időbeli ráfordítást jelenti, hanem egy kritikus intenzitást is, amely az egyén vagy csoport felkészültségétől (edzettségétől) függően más és más lehet, abban viszont megegyezik, hogy adaptációt eredményez. Ezek az eredmények a nagyobb edzésterhelés, illetve versenyszerű sportolás jelentőségét mutatják. A fizikai aktivitás minőségi követelmények, megfelelő intenzitású és mennyiségű terhelés nélkül, különösen fiatal korban nem vezet értékelhető edzés-adaptációhoz.
6. A magyar testnevelési főiskolások két mérése közötti különbség azt az igen lényeges eredményt adta, hogy a testmagasság szignifikánsan nőtt a fizikailag aktív fiatal felnőttek csoportjában. A növekedési hormon és a szomatomedinek tehetők felelőssé a jelenségért, izommunka hatására felszaporodnak, bizonyítva, hogy testedzés nélkül az egyén nem éri el optimális növekedését.

4.2 Férfiak

1. A testmagasság és a testtömeg variancia-analízisének tanúsága szerint az iraki fiatalok alacsonyabbak és könnyebbek, mint a budapestiek vagy a miskolciak. Az iraki férfi hallgatók relatív testtömegük alapján is a legkarcsúbbak, míg a miskolciak a legnehezebbek. A budapesti és miskolci hallgatók testtömeg átlagai között talált különbség legvalószínűbb magyarázata az életmódban keresendő, és csak másodsorban a szelekcióban. Az irakiakat jellemző sajátosságok értelmezésekor a nagy földrajzi távolságot és a szokások különbözőségét is szem előtt kell tartanunk.
2. A vizsgált csoportok testzsírtartalmának összehasonlítása is hasonló eredményre vezet. A testnevelés szakosok testzsírtartalma az etnikai különbségektől függetlenül kisebb, mint a műszaki egyetemistáké. Az átlagok abszolút értéke alapján fennálló csökkenő sorrend: Miskolc, Bagdad, Budapest.

3. A motoros próbaeredmények átlagai között mind a hat próba esetében valódi a különbség. Általánosságban az állapítható meg, hogy a budapesti fiatalok motoros teljesítőképessége a legkiegyensúlyozottabb, a műszaki egyetemistáké pedig a leggyengébb.
4. A változások elemzése a férfiak esetében is csak a magyar egyetemisták csoportjainál végezhető el. A testmagasság növekedése a budapesti testnevelési főiskolások csoportjában a nőknél leírtakhoz hasonlóan szignifikáns, míg a miskolci csoport esetében ilyen változás nem bizonyítható.
A fizikai aktivitásnak 18 éves kor után is jelentős a hatása a növekedésre, ezt vizsgálatunk igen fontos eredményének tartjuk.
5. A testtömeg átlagosan 2-5 kg növekedése mindkét egyetemista csoport esetében szignifikáns. Míg a miskolciak csoportjában a testtömegnövekedés meghatározó hányada a testzsírtartalom növekedésének a függvénye, addig a testnevelő tanárjelöltek csoportjában a relatív testzsírtartalom értékelhető növekedése mellett az izomrendszer gyarapodása is számottevő.

5. Életmód- és teljesítményvizsgálat

A lényegesebb eredmények

Az apák és anyák iskolai végzettségénél a legszembetűnőbb különbség az, hogy a bagdadi mintában jelentős számban találhatók analfabéták, annak ellenére, hogy Irakban általános tankötelezettség van. A magyar egyetemisták szülei minimálisan elvégezték a nyolc általánost.

Az irakiaknál jóval több az "átlag feletti" jövedelemmel rendelkező család, sőt a vizsgált bagdadi nők szüleinek 65-70 %-a ebbe a kategóriába tartozott, ami nyilvánvalóan arra enged következtetni, hogy Irakban a leányok felsőfokú taníttatását többnyire csak a gazdagok engedhetik meg maguknak.

Az iraki demográfiai helyzet szöges ellentéte a magyarnak. Magyarországon a megkérdezettek 20-25 %-a egygyermekes családban él, a legtöbben ketten vannak, és már csak ritkán találkozunk 3-4 testvérrel. Az iraki válaszadók többsége nagycsalád tagja, nem ritka a 8-10 testvér, de jelentős (mintegy 10-15 %) a 11-12 testvér is. Ebből következik, hogy ezen népes családokban az életmód egészen más, mint Európában, ami érzékelhető a különböző fiziológiai paraméterekben és a testkulturális szokásokban is (lásd pl. az együttjátszás, a kollektív cselekvés, a szolidaritás stb. növekvő szerepét).

Többségükben mindkét szülő viseli az eltartás terheit, tehát ez azt erősíti, hogy az egyetemisták teljes családok gyermekei, bár itt is érződik az a tény, hogy a magyar családoknál gyakoribb a csonka család, és itt rendszerint az anya neveli, illetve tartja el a gyermekeket.

A kérdezettek több, mint egyharmada nem kap semmilyen ösztöndíjat, a többiek fele-fele arányban tanulmányi vagy szociális

ösztöndíjban részesülnek. Az ösztöndíj vásárlóértékéről nincs adatunk, de megállapítható az a tény, hogy az ösztöndíj mértéke sehol sem elegendő arra, hogy teljes egészében fedezze a tanulás költségeit.

A hallgatók többsége mindenhol sportolt az általános iskolában, a bagdadi és a miskolci vizsgált populáció jelenleg csak igen kis számban sportol (kb. 10 % alatt), viszont a TF-es hallgatók (mindkét nembeliek) a vizsgálat időpontjában is versenyszerűen sportolnak. A kultivált sportágak elég széles skálát mutatnak, a gyakorisági sorrend: labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, atlétika, torna.

A sportra fordított idő a heti két-három edzésalkalomra és a napi 1,5-2 óra időtartamra összpontosul. Ez relatíve sok idő, ha számításba vesszük, hogy fontos fiziológiai és kulturális szükségletek kielégítésére még ennyi sem jutott. Viszont, ha a jelenlegi versenysport követelményeit vesszük alapul, akkor kevés, mert az élvonalban - akár hazai, akár nemzetközi - ennél jóval több edzésidőtartammal lehet bekerülni, illetve megmaradni.

A testnevelési főiskolai hallgatók apja több, mint fele versenyszerűen sportolt, ami nyilvánvalóan meghatározó módon közrejátszott a pályaválasztásban, vagyis, hogy a gyermekek a testnevelő tanári hivatást választották.

Az anyák sportolását elemezve egyértelműen kimutatható itt is a különbség: a mohamedán szokások által erősen befolyásolt életvitel a nők sportolását (és egyéb nyilvános szereplését) nem preferálja, így csak elvétve található sportoló a megkérdezett anyáknál. Míg a magyar egyetemistáknál ez eléri a 10 %-ot, a testnevelési főiskolás mintából viszont itt is kiugróan magas (több, mint 50 %) a sportoló anyák száma, aminek természetesen meghatározó szerepe volt a gyermekek pályaválasztásában. Itt a sportágak gyakoriságának sorrendje a következő: kézilabda, torna, atlétika, kosárlabda, úszás.

A miskolci és a TF-es minta dohányzási szokásait elemezve látható, hogy jóval alatta van ugyan az országos átlagnak, de azért jelentős (különösen az alkalomszerű dohányzás) még a sportolók körében is. Ellentétben az iraki vizsgált személyekkel, akik egyáltalán nem dohányoznak, aminek természetesen mélyebb társadalmi gyökerei vannak.

Az iraki mintában szinte elvétve akad, aki alkalomszerűen fogyaszt alkoholt (a nőknél egyáltalán nem), míg a magyar vizsgált személyeknél, ha rendszeresen nem is, de alkalomszerűen elég jelentős (mintegy 50 %) az alkoholt fogyasztók száma.

Az iraki férfi minta kétharmada nemmel válaszolt az "Él-e szexuális életet?" kérdésre, rendszeresen egyikük sem él nemi életet, míg egyharmaduk alkalomszerűen igen. A megkérdezett bagdadi nők közül csupán egy él alkalomszerűen szexuális életet, az összes többi nemmel válaszolt. Feltételezve, hogy a válaszok a valóságnak megfelelnek, megállapítható itt is az, hogy a társadalmi és morális szokások jelentősen eltérnek az európaitól, hiszen szociológiai felmérések sokasága bizonyítja, hogy az átlag lakosság jelentős többsége viszonylag fiatalon elkezdi a rendszeres nemi életet.

Ezt az utóbbi megállapítást igazolja a miskolci egyetemisták válasza, mely szerint: 24 fő kivételével mindenki él rendszeresen (22) vagy alkalomszerűen (66) szexuális életet.

A testnevelési főiskolás férfi minta megoszlása a következő: alkalomszerűen 28, rendszeresen 6 és csupán hárman írták, hogy nem. A lányoknál több a megtartóztató életet élők száma (17), alkalomszerűen 15-ën, míg rendszeresen kilencen élnek nemi életet.

ÖSSZEFOGLALVA és együtt értékelve a testalkati, és működési és az életmódvizsgálatok eredményét, megállapíthatjuk, hogy: a várt etnikai különbségek mellett, markánsan érvényesülnek - minden csoportban - a testedzésből, sportból, tágabb értelemben az életmódból adódó különbségek, beleértve azokat a mutatókat - környezeti hatás, kiemelten a fizikai aktivitás szempontjából -, amelyekben a budapesti és bagdadi hallgatók közelebb vannak egymáshoz, mint a budapestiek és a miskolciak.

Igen lényegesnek tartjuk a testedzés növekedésre gyakorolt hatását, kár, hogy ezt csak a budapesti mintán tudtuk vizsgálni.

Eredményeink a fizikai aktivitásnak a testalkatot és a működési mutatókat befolyásoló hatásán túl, megerősítik a testedzés és az egészséges életmód közötti pozitív kölcsönhatásokat.

IRODALOM

1. Farkas Anna-Ramzia A. Sabir-Frenkl, R.-Főnyedi, G.-Mohácsi, J.-Mészáros,J.: A comparative study of physique and performance of Hungarian and Iraqui university students. Methods of Functional Anthropology, 2nd Symposium, Praha 1987.
2. Frenkl, R.-Mészáros, J.-Ramzia A. Sabir-Főnyedi, G.: Az egyetemi sport mint utánpótlás-nevelés. = Makkár M. (szerk.): Kiválasztás és utánpótlásedzés. ÁISH-TSTT, Bp. 1987. 133-137.
3. Mészáros, J.-Ramzia A. Sabir-Mohácsi, J.-Farkas Anna-Szmodis, I.: Body build and motor performence of male university students of physical education. = 6th Congress of the European Anthropological Association, Bp. 1988. Abstracts, 101.
5. Frenkl, R.-Mészáros, J.-Ramzia Sabir Ali : New tendencies in the Hungarian University sports in respect of health promotion and health education. = Proceeding of FISU/CESU Conference Universiade '87 Zagreb, Yugoslavia. Zagreb, 1988. 326-328.
6. Mohácsi, J.-Farkas Anna-Mészáros, J.-Ramzia A. Sabír: Prepubertáskorú kövér és sovány általános iskolások testi felépítése és motorikus teljesítőképessége. MÉT LIII. Vándorgyűlés, Előadás és poszterkivonatok. Szeged. 1988. 109.
7. Mészáros, J.-Mohács, J.-Farkas Anna-Ramzia Sabir Ali: Az úszóteljesítmény és a testi felépítés kapcsolata 9-11 éves korban. = Makkár M. (szerk.): Kiválasztás és utánpótlásedzés. ÁISH-TSTT. Bp. 1987. 99-104.

8. Farkas A. -Mészáros, J.-Mohácsi, J.-Frenkl, R.-Batovszki K. -Ramzia A. Sabir-Heténvi, A.: The physique of the students applying for admission to the University of Physical Education in respect of the parents' educational qualification.
6th Congress of the European Anthropological Association, Bp. 1988. Abstracts. 85.

NAGY György

A DIPLOMADOLGOZATOK TÉMAVÁLASZTÁSÁNAK PROBLÉMÁI

Közel fél évszázada már annak, hogy egyetemünkön a diploma elnyerésének egyik feltétele egy olyan záródolgozat megírása, amelyben a jelölt bizonyítja integrált ismereteit. Ezt oly módon kell megtennie, hogy kutatásra érdemes témát választ és hipotézisét tudományos módszerek alkalmazásával igazolja.

E feladat sikeres végrehajtására előkészítést jelent a kutatásmódszertani ismereteket nyújtó tantárgy. Hallgatóink a 3. félévben ismerkednek meg ezzel a tananyaggal, amelyet tűrhetően el is sajátítanak. Ennek ellenére nagy gondban vannak a diplomadolgozat miatt két okból is:

1. Harmadik félévben, amikor ezt a tantárgyat tanulják, még alig rendelkeznek olyan tapasztalattal, amely lehetővé tenné számukra a helyes témaválasztást.
2. A problémalátásuk sem alakulhat ki két egyetemi félév elteltével, főleg nem az iskolai testnevelés vonatkozásában.

Felmérést végeztünk több alkalommal is a harmadik félév végén kollokváló hallgatók körében, hogy milyen témából írnának diplomadolgozatot. Az eredmény teljes mértékben igazolta előbbi megállapításunkat; a hallgatók nem rendelkeznek problémálátással, de hozzá kell tenni, hogy ez nem az ő hibájuk, hanem a korai vá-

lasztási kényszer okozta tapasztalathiányé.
A következőkben ismertetjük néhány témának a címét:

1. A szörfözés terjedése a rekreációban.
2. Az adogatás sikeressége a technikai végrehajtásmód gyakorlása révén, teniszben.
3. 100 m-es gyorsúszásban az időeredmény javulása 3 hetes intervallumos edzés hatására.
4. Labdakészség fejlesztése kosárlabdázásban.
5. Gyorsasági erő hatása a távolugrásban.
6. A mozgástanulás lehetőségei sportéletteni szempontból.
7. A súlylökés technikájának végrehajtása.
8. Labdarúgásban az összecsapások számának eloszlása milyen mértékben befolyásolja a mérkőzés végkimenetelét.

A bemutatott témák általánosan jellemzik a hallgatók választásait. A további felsorolás helyett csoportosítjuk a válsztott témákat:

Témakör	Nők /N=45/	Férfiak /N=50/	Együtt /N=95/
Pszichológiai	6	5	11
Sportági	20	28	48
Anatómiai, biológiai	8	4	12
Edzéselméleti	8	11	19
Történeti	1	—	1
Esztétikai	1	—	1
Rekreáció	1	1	2
Pedagógiai	—	1	1
Összesen	45	50	95

Mind a bemutatott témákból, mind pedig a csoportosításból kitűnik, hogy

a) A hallgatók analizálási készsége (problémalátása) még nem alakult ki;
b) A tanult elméleti tantárgyak hatása dominál, főleg a biomechanikáé, főleg a sportági jelzésű témákban,
c) Azok a tantárgyak, amelyek az első két félévben még nem szerepelnek, témaválasztási szempontként alig jutnak szóhoz.

Hagyományosan két irányzat érvényesül a testnevelési kutatásokban:

- A mozgáskészségek tanulási - tanítási folyamatainak elemzése;
- A teljesítményfokozás lehetőségei a különböző sportágakban.

Bár a biomechanika alapvető fontosságú ismereteket tartalmaz, mert a technikailag helyesen kivitelezett mozgás nem mondhat ellent a törvényeinek, önmagában mégsem elegendő a tudományos ismeretszerzéshez. Minden tudományos megismerés kezdete a jelenség leírása s a biomechanika révén ez a leírás igen pontossá válik, de továbbra is csak a jelenség színvonalán maradunk. A mélyebb összefüggések feltárásával alapozhatjuk csak meg a szabályt vagy

a törvényt és a jól feltárt törvények összessége szolgálhat az elméletalkotás alapjául.

Olyan megközelítési módra kell megtanítanunk hallgatóinkat, hogy a befolyásoló tényezőket elemezzék nem csupán magát a teljesítményt.

Egy másik felmérésünkben arra kívántunk választ kapni, hogy a hallgatók miként vélekednek a testnevelés és sport területén bekövetkezett fejlődés okairól. Interjú módszerrel végzett kutatásunkban írásvetítőn mutattuk be a következő szöveget: "Az élet minden területén - így a sport és testnevelés területén is - fejlődést tapasztalhatunk. Egy példával szemléltetve ezt a tényt: 1899-ben a 10 ezer méteres gyorskorcsolyázási világbajnokságát 20 perc 36,2 mp-cel nyerték, míg 1971-ben 15 perc 1,6 mp-cel."

A következőkben felsoroljuk a lehetséges tényezőket, amelyek szerepet játszhatnak e fejlődésben. Kérjük, hogy rangsorolja ezeket, tehát a legfontosabbnak adja az 1-es, a legkevésbé fontosnak pedig a legmagasabb sorszámot.

Kiváló edzők munkája,
Társadalomtudományi (pedagógiai, pszichológiai, szociológiai) kutatások,
Az utánpótlás tervszerű kiválasztása,
Speciális sportági kutatások,
Genetikai alkalmasság (tehetség)
Kiváló sportolók teljesítményei,
Természettudományi (biológiai, fizikai) kutatások,
Egyéb,

Az eredményeket a táblázat mutatja:

A fejlődés okai	Nők (N=38)		Férfiak (N=41)		Együtt (N=79)	
	Pont	Hely	Pont	Hely	Pont	Hely
Sportági kutatások	112	1	97	1	209	1
Kiváló edzők munkája	122	2	129	2	251	2
Természettudományi kutatások	145	4	147	4	292	3
Utánpótlás, kiválasztás	151	5	144	3	295	4
Genetikai alkalmasság	135	3	186	5	321	5
Társadalomtudományi kutatási	196	6	215	6	411	6
Kiváló sportolók téljesítménye	204	7	236	7	440	7

A bemutatott tények a következőket látszanak igazolni:

1. A természettudományi kutatások kiemelt jelentőségét és kedvező pontszámát nem csupán az anatómiával és a biológiával való korai megismerkedés indokolhatja, hanem az az egzakt kutatási módszertan is, amellyel e természettudományi tárgyak rendelkeznek. E módszerek alkalmazása révén a hallgatók az ok-okozati kapcsolatot közvetlenül észlelhetik kutatásukban.

2. A társadalomtudományi kutatások "lemaradása" annak tudható be, hogy a hallgatók az első két félévben nem tanulnak ilyen ismereteket. Ez azonban csak részben igazolja az utolsó előtti helyezést. A viszonylagos mellőzöttségben az is szerepet játszik, hogy az ok-okozati kapcsolat a társadalomtudományok kutatásmódszertanának alkalmazása révén összetettebb módon, közvetve mutatkozik csak meg. E nehezítő tényezőt úgy küszöbölhetnénk ki, ha egyrészt a társadalomtudományokban is keresnénk a testnevelésben és sportban alkalmazható sajátosabb kutatási módszereket, másrészt pedig időt engednénk a hallgatóknak, hogy a 3. és 4. félévben alaposabban megismerkedhessenek ezzel a területtel.

A "Bevezetés a testnevelési tudományos kutatás módszertanába" című tantárgy oktatását korszerűsítettük az elmult 10 év folyamán, hogy a fejlesztési törekvésekhez mi is hozzájáruljunk. Ennek érdekében:

a) Az iskolában végzendő testnevelő tanári munkához (tanterv, tanmenet) dolgoztuk át a tananyagot;

b) Irásvetítő, feladatlapok és kézi kalkulátorok alkalmazásával kiküszöböltük a felesleges és időigényes rutintevékenységeket;

c) Az előbbiek hatását jelentősen fokozta a kiscsoportos oktatás bevezetése.

A további fejlődéshez azonban szükség volna a következőkre:

1. A tantárgy tanítását az 5. félévre kellene áthelyezni.
2. A 6. félévben a számítógépes programozás alapjait kellene elsajátítaniuk a hallgatóknak.
3. A diplomadogozat témájának megválasztása az 5. félév végén történjék meg.
4. A sportági tantárgyaknak is ki kellene térniük elméleti előadásaik folyamán a saját területükön történt kutatások témáira és módszereire. Ez jelentős segítséget adna a hallgatóknak a helyes témaválasztáshoz.

ARDAY László

A REHABILITÁLÁS KEZDETE A MAGYAR TESTNEVELÉSI EGYETEMEN*

1945 április. Újabb történelmi pillanat a magyarság életében. Szabadságtörekvések, a zsarnokság megfékezése, a nemzeti függetlenség kivívása. Törekvések, amik nem sikerültek 1848-ban és 1919-ben sem. Egy szép ív feszül ki, a "három tavasz" íve. Az új ideológia alapgondolatai klasszikusokra, a francia forradalomra vezethetők vissza, hiszen bennük a szabadság, egyenlőség, testvériség gondolatai húzódnak meg.

Az érdekellentétek azonban nem állítják, nem állíthatják egy zászló alá az egész országot. Az új elvek osztályérdekeket, csoportérdekeket szolgálnak, és sértenek. Ahhoz, hogy az új ideológia áthassa az ország gazdasági-politikai életét le kell számolni azokkal, akiknek érdekében állhat a visszarendeződés.

Meghamisított választással, erőszakkal, megfélemlítéssel teremtett magának létjogosultságot, diktatórikus hatalmat a pártállam. Észre sem vették, és már nem a meghirdetett elvekért, hanem a magának kiharcolt előjogokért, saját kiváltságos túlélésükért harcoltak, működtettek közigazgatást, igazságszolgáltatást, tömegkommunikációt és karhatalmat.

---

* Az 1990. március 13.-i ünnepi beszéd rövidített változata.

Az ember megítélése nem személyisége, emberi, szakmai értékei alapján történt ettől kezdve. Érdekösszefonódások, a párton belüli klikkek döntései határoztak sorsokról. Koholt vádak alapján likvidálnak embereket, tettek szabaddá álláshelyeket, lakásokat, villákat, nyaralókat. Működőképessé látszott válni egy rendszer, amit hazug módon proletárdiktatúrának neveztek.

Ennek a politikának áldozatai a Testnevelési Főiskolán kiváló szakemberek, oktatók, dolgozók.

Sajnos, legtöbbjétől, már nem áll módjában elnézést kérni a jogutódnak, a Testnevelési Egyetemnek.

Nem lehet már köztünk: Dr. Hepp Ferenc, aki 1948-51 között volt a TF igazgatója. Aki a Nemzetközi Kosárlabda Szövetség elnökhelyettese, a TF Kutatóintézetének első igazgatója volt, dr. Garam Jenő vezető könyvtáros, Szabó János, a népszerű Johnny (Dzsoni) bácsi, a hazai kosárlabda szakirodalom egyik kiemelkedő alakja, és mint a női válogatott és a MAFC edzője is kiemelkedő sikereket ért el.

Nem bizonyított politikai vádak alapján bocsátották el a Főiskoláról Kamarás István volt főiskolai tanárt is, aki ezt követően a diósgyőri kosárlabda életnek lett "professzora" és nevelt válogatott játékosokat. Nem lehet köztünk már Lőrincz Sanyi bácsi sem, a könyvtár és olvasóterem és a labdarugó szakosztály mindenese.

Dr. Ostoros Gyula tanár úr egy évtizeden át vett részt a testnevelő tanárok képzésében. 1941-ben hívták meg a főiskolára, az orvostudományi tárgyak oktatására. 1950-ben a vezetésnek szüksége volt Gyula bácsi álláshelyére, ezért megfelelő indoklás nélkül - ahogy akkor nevezték, "B"-listázták -, 45 évesen nyugállományba helyezték.

A hallgatók közül az alábbiaknak kellett megválnia a TF-től, elsősorban vallásos meggyőződésük miatt. Korompai Sándor, Hack Ferenc, Czája Mátyás, Kékesi Zoltán, Benkovits Béla. Ők később lehetőséget kaptak a diploma megszerzésére. Perecz Vendel elbocsátása után kiváló magyar-angol szakos tanár lett.

Így jutott el hazánk 1956-hoz. A megalázottság, méltánytalanság, az ebből fakadó felháborodás már megfélemlítésekkel sem volt visszafojtható.

A robbanásig feszült hangulatnak már csak egy szikra kellett. Az 1956. október 23-ra tervezett, majd letiltott és újra engedélyezett tüntetés ezt a szikrát jelentette. A TF hallgatói is kivonultak és csatlakoztak a Budapesti Műszaki Egyetem és más egyetemek hallgatóihoz, hogy együtt vegyenek részt a demonstráción.

Az októberi napokban megalakult a Forradalmi Bizottság, a Forradalmi Diák Bizottság, majd a Nemzetőrség is a Főiskolán.

A Forradalmi Bizottság élére megfontolt, korrekt tanárok kerültek, akiknek érveléseit a forróbb fejű hallgatók is elfogadták. Álláspontjuk volt, hogy nincs leszámolás, fegyveres akció nem indulhat ki a TF területéről.

A szó és a tett ellentmondása azonban minden rendszer, intézmény és személy hitelességének sírásója. A TF-en is elkezdődtek a fegyelmi vizsgálatok. Először a hallgatók ellen 1957 júniusában, az államvizsgák közepette indult el az inkvizició. 15 tanárjelöltnek nem engedték az államvizsgák folytatását, így nem kaptak diplomát.

1.	Zlinszky Miklós	főiskoláról való kizárás,
2.	Baranyai István	főiskoláról való kizárás,
3.	Kata József	főiskoláról való kizárás,
4.	Varga László	szigorú megrovás végső figyelmeztetéssel,
5.	Németh Zoltán	főiskoláról való kizárás,
6.	Kovács Lajos	szigorú megrovás,
7.	Rácz II. Sándor	szigorú megrovás végső figyelmeztetéssel,
8.	Szabó Zoltán	főiskoláról való kizárás,
9.	Csizmadia Péter	megrovás,
10.	Mihályfi János	főiskoláról való kizárás,
11.	Kuttny Márta	főiskoláról való kizárás,
12.	Hunics Ferenc	főiskoláról való kizárás,
13.	Szer Kálmán	főiskoláról való kizárás 4 félévre,
14.	Poppé György	főiskoláról való kizárás,
15.	Perlaki István	főiskoláról való kizárás.

Két tanárjelölt, Poppé György és Kuttny Márta esete még súlyosabbnak minősült. Ellenük is, mint valamennyi társuk ellen, a "fő vádak", az adatgyűjtés címet viselő dossziéból kerültek ki. Íme a bűnlajstromuk:

Poppé György: Forradalmi Bizottsági tag volt, nagadó a hallgatók között, uszított a népi demokrácia ellen, rémhírt terjesztett.
Minden párttag felülvizsgálása mellett szavazott. Forradalmi Bizottsági elnök volt. Szerepe volt abban, hogy baloldali személyek ne kerüljenek be a bizottságba. Szerepe volt a kommunisták eltávolításában. Feltételezhető, hogy részt vett az Alkotás utcai pékségnél állomásozó szovjet katonák ellen irányuló fegyveres akcióban. Az ellenforradalom után is izgatott.

Kuttny Márta: Forradalmi Bizottsági tag volt. Már október 23-án hangadó, és uszított. Jelenleg is izgató tevékenységet folytat. Szerepe volt a kommunisták eltávolításában is. Az ellenforradalom után kijelentette, hogy:
"helytelennek tartja, hogy az ifjúság októberi megmozdulását ellenforradalomnak nevezik, helyteleníti, hogy az ifjúságot ellenforradalmárokként kezelik. Helyteleníti a Kossuth-címer megváltozását, ami a népi hagyományt jellemzi."
Ma is szovjetellenes kijelentéseket tesz. Követelte az igazgató levaltását.

A megtorlás nem maradt el. Őket nemcsak kizárták a főiskoláról, az igazgató javasolta kizárásukat az ország valamennyi egyeteméről, főiskolájáról. Poppé Györgyöt 1957 júniusában letartóztatták, és Kistarcsára internálták. 1958-ban Tökölön szabadult. Segédmunkásként dolgozott, és csak 1961-ben kapott en-

gedélyt államvizsgái befejezésére. A "politikailag megbízhatatlan" bélyeget alegutóbbi évekig viselnie kellett.

A megtorlás hamarosan elérte a volt tanárokat is. A vizsgáló bizottság talált jogcímet az ő meghurcolásukra is. Így

Verbényi József docens,
Kelemen Imre docens,
Kohonicz József docens,
Halmos Imre tanársegéd,
Arday Andor tanársegéd,
Harmath József tanársegéd,
Kilián Árpád adjunktus,
Sántha Lajos adjunktus,
Énekes Árpád adjunktus,
Zsinka István tanár úr is valamennyien a tisztogatás áldozatai lettek.

Lindner Ernőné docens,
Kaposi Gyula főiskolai tanár,
Mojzes Sándor adunktus,
Tálos Zoltán külső előadó

is ugyanerre a sorsra jutott. Tálos tanár urat két évi börtönbüntetéssel is sújtották.

Egyetlen fegyveres akciójuk az volt, amikor november 5.-én az Alkotás-utcai pékségtől, ahonnan a TF hallgatók hordták a környék lakói részére a kenyeret, két kézigránáttal elzavarták a két teherautóval fosztogatni megjelent szovjet katonákat.

Bartók Ernő a Főiskola szakedzői szakán az evezés sportág szakmai vezetője 1960-tól. Korábban, a tanári szak evezős táboraiban is oktatott. 1966-tól a válogatott edzője. Két alkalommal terjesztette fel az illetékes címzetes főiskolai docensi kinevezésre. A kinevezés elmaradt a BM "szigorúan titkos" jelzésű válaszlevele miatt. Ebből kiderült, hogy politikailag alkalmatlan, mert hadnagyi rendfokozattal részt vett a Szovjetunió elleni harcokban, sőt 1943-ban meg is sebesült. 1956-ban munkahelyén kommunistaellenes kijelentéseket tett. 1957-ben internálták.

Az 56-os népfelkelés halálos áldozatokat is követelt a testnevelő tanárok és tanárjelöltek köréből. Fegyveres harcban veszítette életét Nagy József válogatott kajakozó, II. évfolyamos hallgató.

Hegedűs Istvánt, volt válogatott öttusázót a mai hallgatók csak képről ismerhetik. Róla mintázták a papír 20 forintos atlétáját. Őt orvul lőtték le az utcán, ahogy életét vesztette Szórádi Tibor fiatal testnevelő tanár honvédtiszt is.

Az emberi értékek devalválódásának tényeit tapasztalhattuk mindabban, ami kollégáink hányattatásában, sorstragédiájában elénk tárult. A becsület, a tisztesség, nyíltság, őszinteség voltak azok a bűnök amiért vezekelniük kellett. Ha ez még nagyfokú hazaszeretettel is párosult, az már nem bocsánatos bűn volt.

Az elkövetkező évek kiemelt feladata lesz, hogy a víz, a levegő tisztaságának újrateremtése mellett újra megteremtsük a "szó" tisztaságát is.

Az Egyetemi Tanács 1989. októberi ülésén vetettük fel az 1956-os méltánytalanságok kivizsgálását, a vétlenek rehabilitá-

lását. Az Egyetemi Tanács decemberi ülésén hagyta jóvá a bizottságot, amelyik működése során igyekezett feltárni azokat a tanárokat, dolgozókat és hallgatókat, akiket sérelem ért 1956 után. Az időközben megjelent rendelkezéseknek megfelelően örömmel bővítettük ki a rehabilitálásra kerülők körét azokra is, akik 1956 előtt politikai, vallási megfontolásból, méltatlanul bűnhődtek. A sajtóban is megjelent értesítésekkel igyekeztünk a rehabilitásra méltóak körét teljessé tenni. Ezúton is elnézést kérünk azoktól, akikről nem szereztünk tudomást, vagy akiket nem sikerült elérnünk.

Beszámolók

KERESZTESI Katalin

AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSTÖL AZ ÉLSPORTIG. ÚTIJELENTÉS AZ AMERIKAI TANULMÁNYÚTRÓL. (1989. JÚLIUS-DECEMBER)

1. Az utazás előzményei

Az országos Ösztöndíj Tanács által 1988-ben meghirdetett pályázatra 1989-ben kaptam jóváhagyott választ. Az utazás időpontja és időtartama többször is módosult, majd 1989. július 27-én került rá sor.

A pályázat során kapcsolatba kerültem a chicagói iskolakutatást szervező irodával, amely fogadólevelet küldött, és az International Rope Skipping Organization-nel, (Boulder) amely szervezet szintén kinyilvánította fogadókészségét. Kapcsolatot kerestem a Colorado Egyetemmel, (Boulder) az Amerikai Egyesült Államok Olimpiai Edzőtáborával, Colorado Springs és Colorado Állami Egyetemmel, Fort Collins-ban.

Az IREX (International Research Exchange Board) által szervezett tanfolyam alatt Providenceben tudtam a végleges programot rögzíteni, amely több szempontból nem volt megfelelő.

Ha az NKI* és az IREX között szorosabb lett volna az együttműködés a tanulmányút szakmai részének megszervezése hatható-sabban is sikerülhetett volna.

* Nemzetközi Kulturális Intézet

2. A tanulmányút helyszinei

A beadott pályázati téma alapján az IREX kutatóhelyként minősítette az University of Colorado és az International Rope Skipping Organizationt Boulderban, Colorado államban.

A Boulderban fizetett lakás lehetőséget nyújtott arra, hogy háromszor hosszabb időre látogassam meg az USA Olympiai Bizottságának Edzőtáborát és Kutató Intézetét, Colorado Springsben.

A Colorado State University, Fort Collinsban, olyan nemzetközileg elismert Sporttudományos Kutató Intézettel rendelkezik, amelynek meglátogatása különleges szakmai élmény volt számomra.

Eme kutató intézeteken és egyetemeken kívül részt vettem Denverben a Colorado Állam Testnevelők Szövetségének három napos konferenciáján 1989. szerptember 20-23. között és a Nezetközi Olympiai Bizottság Első Sporttudományos Világkongresszusán, Colorado Springsben 1989. október 28. - november 3. közt.

2.1 Az utazással, az orientációs tanfolyammal és az IREX szervezésével kapcsolatos észrevételek

Az utazás szervezését a Nemzetközi Kulturális Intézet végezte, kevés információval látott el bennünket. A program módosításáról, amelyet az IREX szervezett az elutazás előtt 2 nappal kaptam csak értesítést.

Az IREX által szervezett orientációs tanfolyam számomra nagyon hasznos volt. Segítette a beilleszkedést, és olyan új ismereteket is nyújtott, például a számítógépes szövegszerkesztés, amelyeket a későbbiekben jól tudtam hasznosítani. Minden további pályázónak javasolom a tanfolyamon való részvételt.

3. Tanulmányozott témák, kutatási területek:

3.1 Iskolai testnevelés

A magyar iskolai testnevelés fejlesztése érdekében tájékozódni kívántam az USA iskolai testnevelési rendszeréről, fejlesztési terveikről.

Erre kiváló lehetőséget nyújtott a University of Colorado testnevelő tanári fakultásán, kineziológiai tanszékén eltöltött idő. A fakultás gyakorló iskoláinak végiglátogatásával megismerhettem az általános iskola mindkét fokozatának tantervi problémáit, az órák látogatásával új, nálunk ismeretlen sportok, játékok tanítását tanulmányozhattam a tanulmányút alapján.

John Fowler professzor a Colorado Egyetem pedagógiai tanszékének vezetőjével kutatási témát dolgoztunk ki az amerikai és a magyar iskolai testnevelési programok összehasonlítására. Kiemelt fejlesztési programot készítettünk, az állóképesség edzését különböző módszerekkel vizsgáltuk, a kísérleti és a kontrollosztályos tanulóknál. A programot Boulderban a Dounglas Elementary Schoolban és Pécsett a Nevelési Központban végezték, illetve fogják végezni.

Adatfelvételi eljárással fogjuk elemezni a tanulók egészségi és szociális hátterét, mentális és motoros képességeit.

A különböző tantervek mozgásanyagának elemzésével következtetéseket vontunk le a két ország testnevelési rendszerére, és javaslatokat dolgoztunk ki a fejlesztési tervekhez. Ezt részletezve tanulmány formájában kívánom közreadni.

Tárgyalásokat folytattunk a Nemzetközi Kötélugró Szövetség vezetőségével, a Magyar Kötélugró Szövetség képviseletében, Ferenczy Csaba, ügyvezető igazgatóhelyettessel, az 1990. július 23-28 Pécsett rendezett Első Európa-bajnokság és tábor megrendezéséről. A bajnokság és a tábor Magyarországra hozásának az a célja, hogy megismertessen a magyar tanulóifjúsággal és a felnőtt lakossággal egy Amerikában közkedvelt sportágat, amely kiválóan alkalmas az állóképesség és ügyesség fejlesztésére.

A Colorado Állam testnevelőinek rendezett háromnapos konferencia során módom volt olyan új sporteszközöket, mozgásprogramokat megismerni, amelyek Magyarországon nem elterjedtek. Ezek közül szeretném kiemelni a különböző táncos foglalkozások népszerűsítését, és az autogén tréninget, amely jelenleg iskolai testnevelésünkből jóformán teljesen hiányzik.

A konferencia során értékes előadásokat hallhattunk a helyes táplálkozás tanításáról. Ez is elsősorban a testnevelők feladata, természetesen a tömegkommunikációs eszközök nagy propagandája eredményesen segíti munkájukat. Az egészséges életmódra nevelés komplex feladatát elvállalták. A mindennapos testnevelést az USA-ban csak jelenleg két államban tudták megvalósítani. A coloradoi konferencia célul tűzte ki, programok kidolgozását a mindennapos testnevelés bevezetéséhez. A konferencia végén a vezetőség részéről Mark Harvey bejelentette a Magyar Testnevelési Egyetem 3. Nemzetközi Testnevelő Tanári Konferenciájának időpontját. Mark Harvey a 2. Konferencián 1988-ban, meghívásomra részt vett és a jelenlegire is "csapatot" szervez.

3.2 Testnevelő sportszakemberképzés

3.2.1 Colorado State University, Fort Collins

A 19 000 hallgatóval rendelkező egyetemnek a következő fakultásai vannak:

- Az ismeretközlés problémái (tömegkommunikációs szakemberek képzése)
- Tervező, kereskedő és foglalkoztatási szakemberképzés,
- Testnevelőtanár-képzés,
- Élelmezéstudományi szakemberképzés,
- Népművelő és családgondozó szakemberképzés,
- Ipari tudományok szakemberképzése,
- Általános pedagógia,
- Beteggondozó szakemberképzés,
- Szociális dolgozók szakemberképzése.

E felsorolás híven tükrözi az amerikai egyetemi rendszer eltérését az európaitól.

A Colorado Állami Egyetemen az alapképzésben az első két évben résztvevők 15 nagy és 8 kis "kollégium" közül választ-

hatnak. A Sporttudományos Intézet ellátja az egyetemi hallgatók testnevelését, a testnevelő tanárképzést és 45 fővel, kiemelkedő kutatási eredményeket is produkál.

Az ún. "graduate" (végbizonyítvánnyal rendelkező) szinten 12 master's program van, amely megfelel a mi egyetemi doktori fokozatunknak, és két doktori program, amely megfelel a magyarországi kandidátusi tudományos fokozatnak. A tanári diplomát 20 meghirdetett témából lehet szerezni, ugyanis az egyes fakultások több programmal is rendelkeznek.

Jellemző az egyetemre, hogy évente kb. 700 hallgató éri le a B.A. (Bachelor) minősítést, ehhez 3-4 év tanulmányi idő kell, 200 hallgató a M.A. (Master of Arts) fokozatot, amely a 3-4 év után 1-2 év kutatómunkát igényel és általában 30-an doktorálnak.

Hallgatóik Colorado államból, az USA egyéb államaiból és 20 külföldi országból jönnek.

Az egyetemek rangját emeli a tudományos minősítéssel rendelkező tanárok száma, és az, hogy évente hány hallgató éri el a tudományos minősítést, diplomát.

3.2.2 University of Colorado, Boulder

Elsősorban az egyetem atomfizikai fakultása világhírű, miután az egyetemen atomkutatások is folynak.

A fizikai Nobel-díjat 1989-ben egy 41 éves professzoruk nyerte el, nagyban növelve az egyetem helyét az amerikai egyetemek rangsorában.

Az egyetemek testnevelő tanári karának igen eltérőek a programjai.

Tanulmányoztam a Colorado Egyetem (Boulder) kineziológiai tanszékén a tanítási gyakorlatok értékelését. Több iskolát meglátogatva John Fowler Ph.D. által készített adatfelvételi lap alapján értékeltük a hallgatókat. Az értékelés szempontjainál figyelembe vettük az előre benyújtott tanítási vázlat használhatóságát is. A tanóra értékelésénél az alábbi szempontokat vettük figyelembe:

- A tanárjelölt hangját, beszédstílusát, utasításainak érthetőségét, az egész osztály fölötti kontrollját, hatását az osztályközösségre, a tanulók visszajelzéseire való reagálást, az egyes tanulók jelzéseit, a tanulók közti kapcsolatok kiépítést, az időtervezést és -felhasználást, kapcsolatát a tanulókkal, az irányító-szervezőmunkát, a kérdések használhatóságát, a megjelenést, az együttműködést a tanulókkal, a felügyeleti munkát, a hatékony időkihasználást és a különböző helyzetekre adott változatos reagálást.

Az alapképzés második évében küldik hallgatóikat iskolai gyakorlatokra, amely először óramegfigyelésekből (hospitálásból), majd tanításból és később a Testnevelési Egyetem tanítási gyakorlatához hasonlóan egésznapos, iskolai tanításból áll az iskolai élet egészének megismerése érdekében.

A Testnevelő Tanárképzés tematikája egyetemenként nagyon eltérő, amely az amerikai egyetemi rendszer rendkívül szabad, az egyetemi függetlenséget maximálisan kihasználó lehetőségeiből és az egyetemek különböző létesítményellátottságából adódik.

A tantárgyak pontértékekkel rendelkeznek, és csupán az van meghatározva, hogy egy félév alatt a választott tantárgyak összpontszáma mennyi kell, hogy legyen. Így a hallgatók például az általam fontosnak tartott tantárgyakat "elkerülhetik", főleg hogy más fakultásokon is hallgatnak. E rendszer köztudottan sok előnnyel rendelkezik, de felületes képzést tesz lehetővé, amely nem lehet alapja egy további jól megalapozott szakirányú specializálódásnak.

3.2.3 Sporttudományos Kutató Intézet, Colorado Springs. Edzőtovábbképzés

Az Amerikai Egyesült Államok Olympiai Bizottságának Sporttudományos Intézete minden évben két alkalommal szervez tudományos módszertani továbbképzést az USA összes sportági szakszövetségi edzői számára.

Mint meghívott vendég vehettem részt 1989. december 12-16.-ig a biomechanika témakörét messzemenően kimerítő továbbképzésen, amelynek tematikája, példája lehetne a magyar edzőtovábbképzésnek is.

A képzés során az edzők ismereteket szerezhettek a legújabb biomechanikai vizsgálati módszerekről, a biomechanika alkalmazási területeiről, az edzésben és a legújabban kapható eszközökről tartottak az intézet professzorai, a meghívott professzorok és menedzserek előadást.

Az előadások reggel 8-tól este 10-ig tartottak, késő délután 3 számítógépes mozgáselemző gépen gyakorolhatták az edzők saját vagy mások mozgásainak elemzését.

Hihetetlen nagy szorgalommal és tudásszomjjal vettek részt, tanubizonyságát adva annak a köztudott ténynek, hogy mind az edzőket, mind az egyetemi professzorokat, tudásuk, teljesítményeik alapján bírálják, alkalmazzák az Egyesült Államokban.

3.3 Tanulmányok az élsport kutatás területéről

3.3.1 A Nemzetközi Olimpiai Bizottság Első Sporttudományos Világkonferenciája elsősorban biológiai, sportorvosi, sportpszichológiai és biomechanikai kérdésekkel foglalkozott, de külön szekció tárgyalta a társadalomtudományi kérdéseket is. A világ sporttudományának fejlődését lemérhetjük a 216 előadásban használt módszerek vizsgálata és eredményessége alapján.

Megállapíthatjuk, hogy a számítógépes technika és egyéb műszerezettség, legalább 10 évvel túlhaladta hazai kutatási lehetőségeinket. Megmutatkozik ez a biomechanika területéről publikált előadásokban, de a korszerű adatfeldolgozások is alátámasztják állításainkat.

Kiemelt hangsúlyt kapott a dopping problematikája és ennek ellensúlyozására a teljesítményt fokozó eljárások fejlesztésében a biomechanika. Újra előtérbe kerültek a különböző sporttechnikai vizsgálati módszerek.

A rúdugrás, a távolugrás, a nyújtóról hármas szaltóval történő leugrás, a futás, az úszás, az evezés szerepelt kiemelten a különböző módszerekkel történő konkrét biomechanikai vizsgálatok középpontjában.

A sportmozgások elemzéséhez a software-készítés és a számítógépes mozgásszimuláció külön érdekessége volt a konferenciának.

G. Ariel külön kiállítást rendezett a software-t és a hardware-t együtt árulva. Magyarország jelenleg még nem rendelkezik olyan komplett biomechanikai software-hardware-rendszerrel, amely alkalmas lehetne a korszerű biomechanikai laboratórium alapításához és munkához, pedig szükséges lenne annak érdekében, hogy élsportunk a világ élvonalában maradhasson.

A konferencia biomechanikai szekcióján való részvétel és az említett egyetemeken tett látogatás jó áttekintést adott Észak-Amerika sporttudományos kutatóhelyeinek kiemelkedő biomechanikai iskoláinak munkájáról. A négy világszínvonalú kutató bázis meghatározó jelenleg az egész világ biomechanikai kutatására:

Pennsylvaniai Állami Egyetem, Richard C.Nelson nálunk is ismert 1973-ben és 1978-ban tartott előadása alapján. A 24. Olimpiai Játékok férfi tornász győzteseinek mozgásait elemezte, 22 koordináta-pontot véve le a testről, két kamerával filmezve. Mozgásanalízis után IBM PC mikroszámítógéppel mozgásszimulációs kísérleteket végzett.

P. W. Kennedy Jr. és P. Brown Pennsylvania Állami Egyetem, férfi és női úszó olimpiai versenyzők karmunkájának távolságát, frekvenciáját és gyorsaságát vizsgálták, és összefüggéseket állapítottak meg, férfiak és nők különböző úszó technikái között. Ez az intézet foglalkozik a síkfutás elemzésével is.

A Iowai Egyetem Biomechanikai Intézetét Hay, I.G. tette világhírűvé, az emberi mozgás anatómiájának biomechanikai megközelítése című könyvével. A konferencián a gyorsúszásról tartott előadást a karmunka kétdimenziós elemzésével.

Az USA Olimpiai Szövetségének Sporttudományos Intézetében, Colorado Spingsben elsősorban az edzőtáborban részt vevő amerikai élsportolókon végeznek fiziológiai, biomechanikai és pszichológiai méréseket. Software fejlesztéssel nem foglalkoznak, hanem vásárolják azokat.

Vizsgálataikat 1989-ben hétpróbázóknál a távolugrást, gerelyhajítást és a súlylökést - 3 dimenziós -, nagy sebességű videóval végezték.

Peter McGinnis a rúdugrással foglalkozik, míg Sarah L. Smith a távolugrók elemzéséről tartott kitűnő előadást a Nemzetközi Olimpiai Bizottság Első Sporttudományos Világkongresszusán.

A biomechanikai szekcióban Európát a Német Demokratikus Köztársaságból Marhold, G. mint meghívott előadó és H. Herrmann Lipcséből kitűnő előadásai képviselték. A sporttechnikák fejlesztéséhez, felhasznált biomechanikai módszerek jelentőségét a kajakozás kinematográfiai vizsgálata alapján bizonyították.

Davics, C.T.M. Birminghami Egyetemről a kerékpározás maximális erőfelhasználását vizsgálta az izomerő szempontjából 10 férfi versenyzőnél.

Baumann, W. a Kölni Testnevelési Egyetem biomechanikai intézetének professzora biomechanikai vizsgálati módszerek alkalmazásáról a sportban tartott érdekes bevezető előadást.

Egy japán, két kanadai és egy ausztrál és a négy európai előadón kívül a többi 49 előadó amerikai volt, amely számadat is mutatja, hogy a "fizikai" sporttudományt jelenleg elsősorban technikai fölényük miatt, az USA kutatói képviselik.

E beszámoló szűk keretei között nem kívánok kitérni a Kongresszus másik három területének ismertetésére, mivel ezt is külön szakcikk formájában kívánom megtenni.

3.3.2 Az USA Olimpiai Bizottságának Sporttudományos Intézete, Colorado Springs

A Kutató Intézet igazgatója Jay T. Kearney Ph.D. sportfiziológus. A Biomechanikai Osztály vezetője Sarah L. Smith, Ph.D. és a pszichológiai osztály vezetője Shane M. Murphy, Ph.D. E három osztályon kívül a számítógép és műszaki osztályokon Leonard B. Jansen, és Thomas M. Westenburg osztályvezetőkként dolgoznak. A 15 fős kutató személyzetnek oktatási feladatai is vannak az edzők képzésében. Részben Colorado Springsben, az ott edzőtáborozó versenyzőkön, részben San Diegóban, egy újonnan létesített edzőtáborban és részben New Yorkban végeznek méréseket a különböző sportágak élversenyzőin a szakszövetségek "megrendelésére". Az USA Olimpiai Bizottsága nem felügyelő szerve az amerikai élsportnak, de minden eszközével segítséget nyújt a szakszövetségeknek, kluboknak.

A Kutató Intézet biomechanikai osztálya 2 db 3 dimenziós Kistler hordozható és egy IMTA (amerikai gyártmány) 3 dimenziós (15 000 $) erőplatóval rendelkezik. Kutatásaikat közös alapítvány szponzorálja a Colorado Állami Egyetemmel, Fort Collinsban.

Ez az alapítvány más egyetemek biomechanikai kutatásait is támogatja, s így meghatározta, hogy az atlétikát mindenhol vizsgálják, az úszást, vízilabdát pedig Colorado Springsbe koncentrálta. Az edzőtábor olyan uszodával rendelkezik, amelynek a medencéjéből az úszóról telemetrikusan, és vezetékekkel miográfiás (csak tűelektródákat használnak) és légzésfunkciós adatokat tudnak videóval összekapcsolva levenni, és számítógéppel azonnal elemezni.

Az USA Colorado Springs-i 1700 méter magasan levő edzőtáborában 8 sportág kap helyet egyszerre. 150 sportolót tudnak elhelyezni, általában 8 hetes táborokban, biztosítva, hogy a Colorado Egyetemre vagy középiskolába ez idő alatt bejárhassanak tanulni.

3.3.3 Colorado Állami Egyetem, Fort Collins

Sporttudományos Intézetének biomechanikai osztálya nagyfrekvenciájú videóval (500-as sebességű is lehet) és analizátorral rendelkezik, amelyeket jelenleg tornamozgások és atlétikai mozgások elemzésére használnak. Igazgatója: Juris Terauds, Ph.D. elismert biomechanikus, aki a gerelyhajítás biomechanikai elemzéséből írt könyvet és Németh Miklós montreali olimpiai bajnokunk világrekordot jelentő győztes dobását is elemezte, és sikerrel publikálta. Az intézet 47 oktató-kutatójának 6 fő kutatási témája van, amely fiziológiai, biomechanikai, pedagógiai és az egészséges életmódra, szabadidőeltöltési formák kidolgozására irányul. Ezen kívül ellátják a 19 000 hallgatójú egyetem testnevelését és kb. 500 testnevelő tanár hallgatójuk van.

Biomechanikai kutatásaik ezentúl kiterjednek a rehabilitáció problémáinak megoldására a biomechanika eszközeivel, foglalkoznak a biomechanika alkalmazásával az edzésben és software-k kifejlesztésével.

4. Javaslatok

A javaslatokat egyrészről a személyes kapcsolatok során felvetődött együttműködés alapján teszem meg, másrészről a hazai jelenlegi helyzet fejlesztési feladatainak megoldása érdekében.

Jay T. Kearney Ph.D. az USA Olimpiai Bizottsága Sporttudományos Intézetének igazgatója, az 1989. október 17-én Robert Helmick és Schmitt Pál által aláírt együttműködés alapján, szívesen tájékozódna, és dolgozna együtt magyarországi sportkutatókkal.

A Colorado Egyetem, Boulder Atlétika Klubjának vezetőedzője, Jerry Quiller nagy érdeklődést mutatott a magyar atlétika irányában és örömmel segítene magyar egyetemi hallgatókat (atlétika, kosárlabda, sí) ösztöndíjas tanulási lehetőséghez az egyetemen. Megjegyezni kívánom, hogy a sportösztöndíjak elnyeréséhez II-I. osztályú versenyeredmények elegendőek az USÁ-ban, és így ezen az egyetemen is.

A magyar élsport fejlesztése érdekében javaslom, hogy azok a magyar versenyzők, akik Colorado Springsbe mennek edzőtáborozni, az együttműködés keretében próbálják igénybe venni a Sporttudományos Intézet kitűnő biomechanikai, sportpszichológiai, sportfiziológiai mérési lehetőségeit.

- Javaslom a Magyar Diáksport Szövetségnek, hogy támogassa azokat az ismeretlen sportágakat (pl. kötélugrás) amelyek az JSÁ-ban nagy népszerűségre tettek szert elsősorban az iskolai testnevelés területén.
- Javaslom az iskolafejlesztéssel foglalkozó szakirányítási szerveknek, hogy csupán iránytantervi utasításokat adjanak, és az iskolákban és a tanároknak adott nagyobb szabadsággal biztosítsák az egyedi lehetőségek nagyobb kihasználtságát. Természetesen ez a testnevelés egyes szakterületeire is vonatkozik.
- Javaslom a Magyar Testnevelési Egyetem képzési tartalmának és rendszerének felülvizsgálatát és az oktatásba olyan új mozgásanyagok ismeretének beiktatását, amelyek alapjául szolgálhatnak egy egészséges magyar fitness mozgalom és egy változatosabb testnevelési rendszer kiépítésének.
- Javaslom a sportdokumentáció magyarországi fejlesztése érdekében a Testnevelési Egyetem Könyvtára számítógépes nyilvántartási rendszerének kifejlesztését. Ha összehasonlítást tennék bármelyik egyetem könyvtárának nyilvántartási rendszerével, sajnos a magyar sporttudomány dokumentációs központját múltszázadbelinek kellene tekintenünk. Ha fejleszteni kívánjuk a magyar sporttudományt és sportszakemberképzést, akkor e feladat megoldása sürgős és elengedhetetlen.
- Javaslom, ha fejlesztésre kerül egy modern számítógépes nyilvántartási rendszer kiépítése, akkor a Testnevelési Egyetem vegye figyelembe a Magyar Tudományos Akadémia könyvtárfejlesztési rendszerét, és a többi magyarországi egyetemek dokumentációs

fejlesztéseit, annak érdekében, hogy a különböző tudományterületekről közvetlen úton lehessen kutatási eredményekről áttekintést kapni.

KARÁCSONY István

KANADAI REGIONÁLIS TORNA EDZŐI KONFERENCIA (TORONTÓ, 1989. DECEMBER 17-20.)

A kanadai Olimpiai Bizottság december 17-20 között Torontóban regionális edzői konferenciájára előadóként kaptam meghívást Dieter Hoffmannal*, az NDK férfi tornászválogatottjának vezetőedzőjével együtt. E hatalmas ország legkülönbözőbb részéből gyűlt össze a 22 legmagasabban kvalifikált női és férfi edző. A konferencián részt vevő edzők kiváló szakmai munkáját, felkészültségét mi sem bizonyítja jobban mint, hogy az 1989. évi stuttgarti tornász VB-n a kanadai női csapat a 4. helyen, míg a legeredményesebb férfi tornászuk Curtis Hibbert a nyújtó fináléban az ötödik helyen végzett. Kanadában a válogatott keretekben dolgozó edzők között kitűnő szovjet és japán származású szakembereket is találunk. Az előadóknak a szakmai kihívás érdekes volt, a tét nagy. Vajon az öreg kontinens nagy tornászhagyományokkal rendelkező országainak előadói mennyiben tudnak érdekeset, netán újat mondani. Közép-Kelet Európából első alkalommal vett részt előadóként két olyan szakember, akik Kanadától eltérő társadalmi rendszerből jöttek, ahol az élsport helyzete, társadalmi megítéltetése is merőben eltérő. Így érthető, hogy mindkét részről izgalmas volt a várakozás.

* Dieter Hoffman, DDR és a szerző.

A konferencia szervezője és házigazdája Hardy Fink volt, az a Hardy Fink, akit a Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) Technikai Bizottságának új tagjává választottak a Szöuli Olimpián.

E nemzetközi megbizatása mellett egyben ő a kanadai férfi válogatott szövetségi kapitánya, a Vancouveri Testnevelési Egyetem professzora. Fiatalos lendületű, dinamikus szakember, mentes minden felesleges póztól, a tudományosság fetisizálásától.

A konferencia egyik szenzációja volt, hogy Dieter Hofman - saját elmondása szerint is - először olyan NDK felkészülési adatokat ismertetett, amit még eddig sehol a világon nem adtak közre. A politikai változások tehát - elérték a sportvilágot is. Az előadások tempója feszes volt, hiszen reggel 9-től este 9-óráig egymást követték. A résztvevők a házigazdák szándékos szervezése révén gyakran azonos témakörökben hallhattak esetleg eltérő felfogású előadásokat. Gyakran lehetett és kellett ütköztetni az eltérő módszereket, felfogásokat. Egy-egy előadás tervezett időtartamát szinte kivétel nélkül túlléptük, hisz az előadásokat követő nagyszerű szakmai viták nem engedték gyorsan lezárni az adott témkört. Így a "coffee-time" illetve a "tee-time" mindig elcsúszott.

Szeretnék kiemelni a háromnapos konferencián elhangzott egy-egy rendkívüli érdeklődéssel kísért előadást. Az egyik legizgalmasabb terület a tornászok felkészítési rendszere. Nyilván minden ország tornasportjának sajátos szisztémája van, aminek hátterében meghatározó az adott ország társadalmi, gazdasági viszonya, sportági tradiciója. Minden felkészülési rendszert a nemzetközi versenyeredmények minősítenek. Ilyen szempontból a magyar és NDK szisztéma jól megfelel ennek a kritériumnak, mégis a két metodika között esetenként különbség mutatkozik.

Míg a magyar versenyeztetési rendszer már 8 éves kortól elvileg lehetőséget ad - akár a korosztály legmagasabb szintű - versenyén való részvételre, addig a NDK tornaszakemberek sokkal türelmesebbek. Gyermekkorban jelentősen több időt fordítanak a speciális képesség fejlesztésre, a technikai felkészítésre.

Már sperdülőkorban - tudatos mozgásképzés révén - az alapvető mozgáselemek helyes technikai végrehajtását képesek elsajátítani. Az NDK felkészítési rendszere a gumiasztalt szervesen beépíti az edzéstervébe a gyerekek speciális mozgáskoordináció fejlesztéséhez.

A felnőtt válogatott tornászok a januári tiszta felkészítési időszakban jószerivel képességfejlesztéssel foglalkoznak. A rövid átmenet után egész évben hetente egy-egy napon előírt, illetve szabadonválasztott gyakorlatot mutatnak be a versenyzők. NDK sajátosság, hogy egy-egy ilyen versenyszerü edzés után (de a tétre menő versenyek után is) levezető-csillapító-célzattal maximum 60 percen át könnyed tornával fejezik be az edzést, versenyt.

Komoly érdeklődés mutatkozott a tornászok speciális képességfejlesztése iránt. A Magyar Testnevelési Egyetemen készített - az erő és az ízületi mozgékonyság fejlesztését tárgyaló angol nyelvű videó oktató film jelentős szakmai sikert aratott. Ugyan e filmek elkészítése (technikai-műszaki feltételei) inkább

az amatőr filmkészítés színvonalához áll közel, e témák tartalmi megközelítése újszerű. A konferencia harmadik napján azon új mozgáselemek technikai, oktatásmódszertani elemzése volt a feladat, amelyeket legutóbbi világversenyeken mutattak be először. A tapasztalat, hogy a nemzetközi szakirodalom nem képes lépést tartani az új elemek megjelenésével, ezért fokozott igény mutatkozik az ilyen témájú előadások iránt.

A kanadai szervezők figyelmesek és udvariasak voltak. Mindemellett minden előadást kritikusan értékeltek. A részt vevő edzők külön-külön véleményezték az egyes előadások színvonalát. Remélhető, hogy a magyar előadások tetszési indexe is kedvező volt, hiszen úgy bucsúztattak Torontóból:

- Good-bye in Canada!

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

melléklet

Budapest
1990/3

SZABÓ Lajos

A TESTNEVELÉSI FŐISKOLA OKTATÓINAK ÉS KUTATÓINAK PUBLIKÁCIÓI, 1989

Az összeállítás a főiskola munkatársainak 1989-ben megjelent publikációit tartalmazza. A könnyebb eligazodás végett szervezeti egységenként, azon belül a szerzők betűrendjében állítottuk össze az irodalomjegyzéket.

A tételek előtt szereplő sorszámon kívül a publikációk műfajára vonatkozó, illetve azt jelző számok vannak, amelyek azt jelzik, hogy magyar vagy idegen nyelven jelent-e meg a közlemény. (Lásd: Jelmagyarázat.)

Több tételnél korábbi dátum szerepel. Ennek az az oka, hogy 1989-ben láttak napvilágot, illetve disszertációk esetében ekkor került sor megvédésükre.

Az egyes szervezeti egységekről jelentett előadásokat csak akkor vettük figyelembe, ha annak irodalmi hivatkozásra alkalmas nyoma volt. (Például: abstract - tartalmi összefoglaló.)

Az anyaggyüjtés lezárva: 1990. febr. 15.

JELMAGYARÁZAT

1. Idegen nyelvű

1.1. könyvek, könyvrészletek
1.2. szakcikkek
1.3. doktori és kandidátusi értekezések, pályamunkák
1.4. előadások
1.5. publicisztika, ismeretterjesztés
1.6. szerkesztések
1.7. beszámolók
1.8. filmek

2. Magyar nyelvű

2.1. könyvek, könyvrészletek
2.2. szakcikkek
2.3. doktori és kandidátusi értekezések, pályamunkák
2.4. előadások
2.5. publicisztika, ismeretterjesztés
2.6. szerkesztések
2.7. beszámolók
2.8. filmek

ATLÉTIKA TANSZÉK

ECKSCHMIEDT SÁNDOR

2.2. 1. Eckschmiedt S.
Gondolatok az atlétikáról, az atlétika mozgásanyagának alkalmazásáról, iskolai oktatásáról, az iskolai testnevelésről, a tantervről. = A testnevelés tanítása, 1988. 4-5. 108-113.

2. Eckschmiedt S.
Gondolatok az atlétikáról, az atlétika mozgásanyagának alkalmazásáról, iskolai oktatásáról, az iskolai testnevelésről, és a tantervről. = Atlétika, 1989. 6. 10-18.

2.4. 3. Eckschmiedt S.
A dobások oktatásának előkészítése. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11.30-12.1. Bp. 1989. OSH STT. 59.p.

KERESZTESI KATALIN

1.2. 4. Keresztesi, K.
Experiments for the Development of Physical Education at Schools in Hungary. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 65-70.

2.1. 5. Keresztesi K.
Kötélugró sportág. Bp. 1989. Magyar Diáksport Szövetség.

2.2. 6. Keresztesi K. - Mihály O.
A fittnes mozgalom lehetőségei az iskolában és a közművelődési intézményekben. = FITT'88 Tudományos konferencia, Siófok, 1988. 212-218.

7. Keresztesi K.
Vizsgálatok és kísérletek a szomatikus nevelés fejlesztésére. (Kandidátusi értekezés tézisei). = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 2. 141-150.

2.5. 8. Keresztesi K.
Egészségtöredék helyett mozgást, készséget. = Magyar Nemzet, 1989. 172. (mell.) 3.
Társszerzőként lásd még: 11-12.

KOVÁCS ETELE

2.4. 9. Kovács E. - Oros F. - Vágó B.
Az alkalmassági és az atlétikai felvételi vizsgateljesítmények közötti összefüggések vizsgálata egyetemünkön. = A kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Referáló ülés. 1989. szept. 20. Bp. 1989. MTF. 45-49.

10. Kovács E. - Oros F. - Vágó B.
Az alkalmassági és az atlétikai felvételi vizsgateljesítmények összefüggés-vizsgálata. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12.1. Bp. 1989. OSH STT. 81-82.

11. Kovács E. - Keresztesi K.
Korszerűsítési törekvések a testnevelő tanár - sportszakember képzésben, különös tekintettel az atlétikára. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs,1988. Bp.1989. ÁISH TSTT. 66-70.

12. Kovács E. - Keresztesi K. - Oros F.
A motoros képességek vizsgálata a testnevelő tanári felvételi rendszerben. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs, 1988. Bp. 1989. ÁISH TSTT. 59-65.

Társszerzőként lásd még: 357., 361.

MOLNÁR SÁNDOR

2.1. 13. Molnár S.
A futás-kocogás. = Kozmanovics Endre: Sportrekreáció. Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 66-83. p.

2.4. 14. Molnár S. - Malomsoki J. - Bacsó I. - Posch P.
Ifjúsági labdarúgók anaerob küszöbvizsgálatának tapasztalatai. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12.1. Bp. 1989. OSH STT. 78.p.

OROS FERENC

Társszerzőként lásd: 9-10., 12.

RADÁK ZSOLT

2.4. 15. Radák Zs. - Petrekanits M. - Fekete Gy.
Különböző izomcsoportok ingerküszöbének vizsgálata élsportolókon. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 43. p.

SCHULEK ÁGOSTON

1.4. 16. Schulek, Á.
Planning and Periodisation in the Fraining of the Jumpers. = Wingate Institute, 1983. sept. 12.

17. Schulek, Á.
Planning of the Training Camps, and the Importance of the Controll Tests. = Wingate Institute, 1989. dec. 8.

18. Schulek, Á.
The Priority of the Speed and Technics in the Training of the Jumpers. = 3rd Balcan Conference of Coaches, Arandjelovac, 1989. nov. 26.

19. Schulek, Á.
Selection of the Young Athletes. = Wingate Institute 1989. sept. 11.
Társszerzőként lásd még: 357., 361.

SKOUMAL ANDRÁS

Társszerzőként lásd: 357., 361-362., 365.

SZÉCSÉNYI JÓZSEF

2.2. 20. Szécsényi J. - Széles J.
A távolugrásnál működő fő izmok dinamikai jellemzőinek vizsgálata. = Atlétika, 1989. 3. 1-5.
4. 9-13.
5. 8-14.

TAKÁCS LÁSZLÓ

2.3. 21. Takács L.
A 14-18 évesek állóképességének vizsgálata a 12 perces futás alapján. Testnevelésdoktori értekezés. Bp. 1989. 149, (26) lev.

2.4. 22. Takács L.
Az atlétikai futások oktatása indirekt módszerrel a középiskolában. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 58. p.

TIHANYI JÓZSEF

1.2. 23. Tihanyi, J. - Bosco, C. - Fekete, Gy. - Apor, P.
The Effect of Muscle Structure and Training Conditions on the Rate of Torque Development. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 185-198.

VÁGÓ BÉLA

1.2. 24. Vágó, B.
Suggestions How to Instruct Shot Put. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 219-228.
Társszerzőként lásd még: 9-10.

KÜZDŐSPORTOK TANSZÉK

BARNA TIBOR

2.1. 25. Barna T.
Birkózás. TF jegyzet. Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 198 p.

NÉMETH ENDRE

2.2. 26. Németh E.
Ifjúsági cselgáncsozók speciális edzéshatásai. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 1. 23-34.

2.5. 27. Németh E.
Amerika közelről. = Százoldalas, 1989. 2. 84-85.

28. Németh E.
A megszüntetett vegyescsapat. = Küzdősportok, 1989. 3. 11.

29. Németh E.
Objektív diszkrimináció? = Magyar Hírlap, 1989. ápr. 21. 12.

ORVOSTUDOMÁNYI TANSZÉK

BATOVSZKI KATALIN

2.4. 30. Batovszki K. - Frenkl R.
Orvostanhallgatók és TF hallgatók szexuális nézetei. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 89-90.
Társszerzőként lásd még: 33., 35., 41., 98., 108-110., 117-118.

BOTÁR ZOLTÁN

2.1. 31. Botár Z. - Frenkl R. - Kereszty A. - Mohácsi J.
Egészségtan - sportegészségtan 2. 8. vált. kiad.
Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 192 p.

FARKAS ANNA

1.1. 32. Farkas, A. - Mohácsi, J. - Mészáros, J.
Four Styles of Swimming Performance and Anthropometry of Child Swimmers.
= Oseid,S.- Carlsen, K. /Eds./: Children and Exercise XIII.
Human Kinetics Publishers Inc., Champaign, Ill. 1989. 129-134.p.

1.4. 33. Farkas, A. - Mészáros, J. - Mohácsi, J. - Petrekanits, M. - Batovszki, K.
The Connection Between Body Build and Some Motor Characteristics of Young Volleyball Players.
= PWP, Seregélyes, 1989. Programme and Abstracts, 92.

34. Farkas, A. - Béres, F. - Mészáros, J. - Mohácsi, J.
Physical and Motor Development of Adolescent Football Players. = 14th International Seminar on PWP, Leuven, 1989. Abstracts and Program, 37.

2.4. 35. Farkas A. - Mészáros J. - Petrekanits M. - Batovszki K.
Ifjusági koru röplabdázók alkati jellemzői és teljesítőképessége. = A MÉT LIV. Vándorgyülése előadásainak és posztereinek kivonatai, Debrecen, 1989. 131.

2.7. 36. Farkas A.
Szakterületünk tudományos életéből. = A testnevelés tanítása, 1988. 3. 89-90.
Társszerzőként lásd még: 92-95., 98., 100., 106-107.

FARMOSI ISTVÁN

1.2. 37. Farmosi, I.
The changes of body composition, motor skills and performance in young weightlifters in the course of physical training. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 199-203.

2.1. 38. Farmosi I. - Frenkl R. - Mészáros J.
Sportantropometria. TF jegyzet. Változatlan kiad. Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 176 p.

2.4. 39. Farmosi I. - Morvay B. - Kocsis I.
8-10 éves tanulók motorikus vizsgálata. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 52.p.

FEKETE GYŐZŐ

2.2. 40. Fekete Gy.
A vázizomrostok alkalmazkodása a fizikai aktivitáshoz. (Kandidátusi értekezés tézisei.) = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989.2.151-156.

2.4. 41. Fekete Gy. - Petrekanits M. - Lengyel I. - Batovszki K.
Röplabdázók izombiopsziás és spiroergometriás vizsgálata = MÉT LIV. Vándorgyülése, Debrecen, 1989. 08. 27-30. E41.
Társszerzőként lásd még: 15., 23.,

FRENKL RÓBERT

1.2. 42. Frenkl, R. - Jákó, P.
Medical aspects of the use of ergogenic aids.
= Review of the Hungarian University of Physical Education, 1989. 161-176.

1.4. 43. Frenkl, R. - Petrekanits, M.
On the importance of enzyme activity studies in exercise test.
= Proceedings of the international union of physiological sciences XVII., Helsinki, Finland, 9-14. july, 1989. Abst. 550.

44. Frenkl, R. - Hetényi, A. - Petrekanits, M. - Mészáros, J. - Szabó, T.
Anthropometric and physiologic variables of adolescent male judoists in Hungary.
= PWP, Seregélyes, 1989. Programme and Abstracts, 31.

1.5. 45. Frenkl, R.
Dr. Tamás Aján interviewed by The World of Sports Medicine.
= The World of Sports Medicine. 1988. 1. 12-13.

1.6. 46. Frenkl, R.
The World of Sports Medicine. Official FIMS publication, 1988. 1. 28 p.
2. 32 p.
1989. 1. 32 p.
2. 32 p.

1.7. 47. Frenkl, R.
Report on the Meeting of the Executive Committee, Seoul, Sept. 9-10. = The World of Sports Medicine, 1988. 2. 7.

48. Frenk, R.
Report on the Seoul Olympic Scientific Congress 1988.
= The World of Sports Medicine, 1988. 2. 7-9.

2.1. 49. Balogh Gy. - Erőss L. - Frenkl R. - Morvai K.

Sport a szexben - szex a sportban. Bp. 1989. Hungáriasport, 171 p.

50. Baksa L. - Frenkl R. - Márkus L. - Tóth J.
Tanórai testnevelés és diáksport. = A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. Bp. 1989. OSH STT. 57-77.p.

2.2. 51. Frenkl R. - Jákó P. - Endrényi F. - Hurták J.-né:
Anabolikus szteroid felhasználás magyarországi tapasztalatai. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine, 1988.2. 85-90.

52. Frenkl R.
Dopping-jegyzetek. = Sportvezető, 1989. 7. 4-5.

53. Frenkl R.
A megújulás igénye a sportegyesületekben és a sportági szakszövetségekben. = Sportvezető, 1989. 3. 4-6.

54. Frenkl R.
A testi nevelés, a fizikai aktivitás és sport a modern ember életében. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. MOA. 1989. 108-115.

2.4. 55. Frenkl R.
Az egyetemi ifjúság orvosbiológiai megítélése.
= Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs, 1988. Bp. 1989. ÁISH TSTT. 34-36.

56. Frenkl R. - Petrekanits M.
Enzimaktivitás változások diagnisztikus értéke különböző edzettségi állapotokban.
= MÉT LIV. Vándorgyűlése, Debrecen, 1989. 08. 27-30. E.150.

57. Frenkl R. - Jákó P.
A magyar sportorvoslás időszerű kérdései, helyzete, szerepe a magyar egészségügyben, illetve az egészségmegőrző társadalmi programban. = Testi-nevelési munkaankét. Szolnok, 1989. nov. 16-18. 3.p.

58. Frenkl R.
Sport-egészség-testkultúra. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 5.p.

2.5. 59. Frenkl R.
Duisburg várja a magyarokat.
= Képes Sport, 1989. 06. 27. 19.

60. Frenkl R.
Egyoldalú leszerelést a doppingháborúban.
= Mai Magazin, 1989. 2. 4-5.

61. Frenkl R.
És Preszeller?!
= Magyar Nemzet, 1989. 08. 01. 9.

62. Frenkl R.
Folytak-e emberkísérletek a Sportkórházban?
= Magyar Hirlap, 1989. 01. 09. 8.

63. Frenkl R.
Hadüzenet a reformnak. = Magyar Nemzet, 1989. 04.
12. 7.

64. Frenkl R.
Halmazat. = Magyarország, 1989. 01. 27., 28.

65. Frenkl R.
A megbundázott bundaügy. = Képes Sport, 1989. 02.
28. 5-6.

66. Frenkl R.
Miben érzi magát felelősnek a sportorvostársaság el-
nöke? = Képes7, 1989. 07. 29. 60.

67. Frenkl R.
Miért őrülnek meg a kapitányok? = Sport Plusz, 1989.
06. 10. 18-19.

68. Frenkl R.
A műtőasztalról a világjátékokra. = Képes Sport,
1989. 10. 17. 21-22.

69. Frenkl R.
Nem a futball beteg. = Képes Sport, 1989. 01. 24. 18.

70. Frenkl R.
Nem félünk a sportreformtól. = Képes Sport, 1989. 04.
25. 18-19.

71. Frenkl R.
Nemcsak a részvétel a fontos. = Képes Sport, 1989.
33. 22.

72. Frenkl R.
Pólómorál '89. = Képes Sport, 1989. 10. 03. 19-20.

73. Frenkl R.
A sikerek nem kényszerből születtek. = Népszabadság,
Hétvége, 1989. 11. 21. 20-21.

74. Frenkl R.
A sport és az új pestis = Képes Sport, 1989. 47. 20-21.

75. Frenkl R.
A sport vitafóruma. = Magyar Nemzet, 1989. 01. 27. 7.

76. Frenkl R.
A tizenhetedik egyházmegye. = Harang, 1989. 12. 13. 34.

77. Frenkl R.
A válság éve. = Magyarország, 1989. 06. 16. 28.

78. Frenkl R.
A zöld recept. = Képes Sport, 1989. 23. 14-15.

2.6. 79. Frenkl R.
Balogh Gy. - Erőss L. - Frenkl R. - Morvai K: Sport a szexben - szex a sportban. Bp. 1989. Hungáriasport, 171 p.

Társszerzőként lásd még: 30-31., 38., 92-95., 97-99., 107., 121., 123-124.

HATFALUDY ZSÓFIA

1.2. 80. Hatfaludy, Zs. - Bánszki, I. - Guba, F. - Sohár, I.
Effects of denervation and immobilization on metabolic ensyme activities of rabbit soleus muscle. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 177-184.

1.4. 81. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.
Metabolic alterations induced in cultured skeletal muscle by stretch-relaxation activity. = Am. J. Physiol. 256/Cell Physiol. 25/:C175-C 181. 1989.

82. Sohár, I. - Hatfaludy, S. - Rohán, J. - Guba, F.
Proteolitic enzyme activities in skeletal muscle of high jumping rats. = Biomed. Biochim. Acta, 1989. Vol: 5-6.

83. Vandenburgh, H. H. - Hatfaludy, S. - Karlisch, P. - - Shansky, J.
Skeletal muscle growth is stimulated by intermittent stretch-relaxation in tissue culture. = Am. J. Physiol. 256/Cell Physiol 25/: C 674-C682. 1989.

84. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.
Effect of stretch/relaxation activity on skeletal muscle cell growth and cell damage in vitro. = Can. J. Sport Sciences 13, 15P 1988. abstr. 7th International Conference for Biochemistry of Exercise.

85. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Smilex, B. - - Vandenburgh, H. H.
Metabolic changes during long term stretch-relaxation activity in cultured myotubes. = XVIIIth

European Conference on Muscle and Motility 1989. Abstract book4.03. pp35.

86. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H. Metabolic changes in skeletal muscle during mechanical activity. = 21st Annual Meeting of the Hungarian Medical Association of America,Inc. Contemporary Medicine. 1989.

87. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H. Glucose uptake and lactate efflux during stretch/relaxation activity of cultured skeletal myotubes. = FASEB Journal. A759 1988. abstr. Conference of the American Physiological Society.

88. Hatfaludy, S. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H. Skeletal muscle adaptation on elite athletes and in tissue culture model. = 20th Annual Meeting of the Hungarian Medical Association of America, Inc. Controversies in Medicine 1988.

2.4. 89. Sohár I. - Rohán J. - Török A. - Hatfaludy Zs. - Guba F.
A feszítés mértékének a hatása az izom biokémiai paramétereire. = 1. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30-12.1 Bp. 1989. OSH STT. 42-43. p.

90. Hatfaludy Zs. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H. Gyakori nyújtás-relaxácio hatására létrejövő anyagcsere változások vázizom sejtekben in vitro. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. 08. 27-30. E71.

91. Hatfaludy Zs.
A vázizom anyagcsere adaptációja. = 1. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11.30 - 12.1. Bp. 1989. OSH STT. 40-41.

MÉSZÁROS JÁNOS

1.1. 92. Mészáros, J. - Mohácsi, J. - Farkas A. - Frenkl, R. Body build and running performance obese and lean adolescent boys. = Oseid, S. - Carlsen, K./Eds./: Children and exercise XIII. Human Kinetics Publishers Inc., Champaign, Ill. 1989. 75-80.

1.2. 93. Mészáros, J. - Mohácsi, J. - Farkas, A. - Frenkl, R. - - Szmodis, I.
Development of explosive strength in boys aged 7 to 8. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 204-208.

1.4. 94. Mészáros, J. - Petrekanits, M. - Mohácsi, J. - - Farkas, A. - Frenkl, R.
Anthropometric and physiological characteristics of male volleyball players aged 14 to 16. = PWP, Seregélyes, 1989. Programme and Abstracts, 94.

95. Mészáros, J. - Mohácsi, J. - Farkas, A. - Frenkl, R. - Szmodis, I.
Development of explosive strength in boys aged 7 to 8. = 14th International Seminar on PWP, Leuven 1989. Abstracts and Program, 36.

2.2. 96. Mészáros J. - Nagy S.
A motorikus teljesítmények belső kapcsolatai, testméretfüggése serdülő leányoknál és fiúknál. = A testnevelés tanítása, 1988. 4-5. 140-143.

2.4. 97. Mészáros J. - Frenkl R. - Mohácsi J. - Szmodis M.
Az állóképességi teljesítmény jellemzése 11-14 éves általános iskolás fiúknál. = Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság Vándorgyűlése, Kaposvár, 1989. Előadáskivonatok, 16.

98. Szmodis M. - Mészáros J. - Farkas A. - Batovszki K. - Frenkl R.
Budapesti általános iskolások testzsírtartalma. = Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság Vándorgyülése, Kaposvár, 1989. Előadáskivonatok, 19.

99. Mészáros J. - Hetényi A. - etrekanits M. - Frenkl R.
Élettani vizsgálatok fiatal cselgáncsozók felkészítési folyamatában. = 1. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12.1. Bp. 1989. OSH STT. 38-39.

100. Mészáros J. - Petrekanits M. - Gellei I. - Farkas A. - Mohácsi J.
Elsőosztályú labdarúgók testösszetételének és élettani teljesítőképességének longitudionális vizsgálata. = MÉT LIV. Vándorgyűlése előadásainak és posztereinek kivonatai, Debrecen, 1989. 132.

101. Iglói L. - Mészáros J. - Odor P. - Pecsenye B. - Baksa Gy.
A gyorserő és a koordináció longitudionális vizsgálata 7-8 éves leányoknál. = Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság Vándorgyűlése, Kaposvár, 1989. Előadáskivonatok, 11.

102. Főnyedi G. - Madarász J. - Csótai J. - Mészáros J.
A testösszetétel és a fizikai teljesítőképesség

longitudinális vizsgálata műszaki egyetemistáknál. = Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság Vándorgyűlése, Kaposvár, 1989. 8.

2.6. 103. Mészáros J.
Sportantropometria. TF jegyzet. Változatlan kiad. Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 176.

Társszerzőként lásd még: 32-35., 38., 44., 106-107.

MILTÉNYI MÁRTA

2.2. 104. Miltényi M.
Kísérlet a számítógép oktatástechnikai eszközként való alkalmazására az anatómia oktatásában. = Testnevelés- és sporttudomány, 1988. 4. 176-184.

105. Miltényi M.
Az orvos tanácsai futóknak. = Sportvezető, 1989. 5. 14-15.

MOHÁCSI JÁNOS

1.4. 106. Mohácsi, J. - Mészáros, J. - Farkas, A. - Szmodis, M.
On the development of power in children aged 7 to 8. = PWP, Seregélyes, 1989. Programme and Abstracts, 103.

2.4. 107. Mohácsi J. - Mészáros J. - Farkas A. - Frenkl R.
A robbanékonyerő fejlődése 7-8 éves fiúknál, = MÉT LIV. Vándorgyülése előadásainak és poszterеinek kivonatai, Debrecen, 1989. 139.

Társszerzőként lásd még: 31-34., 92-95., 97., 100., 102.

OLEXÓ ZSUZSA

2.4. 108. Olexó Zs. - Pavlik G. - Petrekanits M. - Batovszki K.
A szisztolés intervallumok szerepe a sportolók kondicionális állapotának ellenőrzésében. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. 08. 27-30. E. 144.

Társszerzőként lásd még: 109-110., 115., 117-118.

PAVLIK GÁBOR

1.4. 109. Pavlik, G. - Petrekanits, M. - Olexó, Zs. - Batovszki, K.

Relationship between spiroergometric parameters and resting systolic time intervals. = Advences in Ergometry 6th Internat. Sem. on Ergometry. Wien, 1989. 04. 26-30. Absztr.

1.4. 110. Pavlik, G. - Lángffy, Gy. - Bachl, N. - Olexó, Zs. - - Batovszki, K.
Systolictime intervals in different groups of athletes. = 5th European Congress of Sports Medicine Barcelona, 1988. 12. 07-10. Abstract: 40.

1.6. 111. Pavlik, G.
The Literary Observer. = The World of Sports Medicine, 1988. 2. 29.-32.

112. Pavlik, G.
Functional tests for athletes - The literary observer. = The World of Sports Medicine, 1989. 1.

113. Pavlik, G.
Physical Training, Blood Plessure and Hypertension. The Literary Observer. = The World of Sports Medicine, 1988. 2. 30-33.

114. Pavlik, G.
Preventive aspects in dealing with sports-related injuries - The literary observer. = The World of Sports Medicine, 1989. 2.

2.2. 115. Pavlik G. - Bachl, N. - Olexó Zs. - Lángffy Gy. - Baron, R. - Prokop, L.
Az ejekciós frakció növekedése az életkor függésében állóképességi sportolóknál. =Testnevelés- és sporttudomány, 1988. 3. 107-114.

116. Pavlik G. - Karvonen, J. - Tapio. T.
Vízilabda játékosok terhelésének ellenőrzése a pulzusszám mérésével. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine, 1988. 2. 137-145.

2.4. 117. Pavlik G. - Petrekanits M. - Olexó Zs. - Batovszki K.
A szisztolés intervallumok és a spiroergográfiai mutatók együttes használata a kondicionális állapot meghatározásában. = Magyar Kardiológusok Társasága Experimentális Szekció 1989. 11. 02.

118. Pavlik G. - Petrekanits M. - Olexó Zs. - Batovszki K.
Szisztolés intervallumok és spiroergometriás mutatók összehasonlítása. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. 08. 27-30. E.145.

119. Pavlik G.
Szívvizsgáló eljárások a kondicionális állapot ellenőrzésében. = Dalmady Zoltán emlékelőadás. Budapest, 1989. 12. 14.
Társszerzőként lásd még: 108.

PETREKANITS MÁTÉ

2.2. 120. Petrekanits M.
Teljesítménydiagnosztikai Laboratórium. = Olimpiai klub. Irány Barcelona, 1989. 1. 53-68.
Társszerzőként lásd még: 15., 33., 35., 41., 43-44., 56., 94., 99-100., 108-109., 117-118., 121., 124., 127.

PRÓKAI ANDRÁS

2.4. 121. Prókai A. - Toncsev H. - Petrekanits M. - Frenkl R.
Izommunka hatása a humán vörösvértestek szabadgyökös folyamataira. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. 08. 27-30. P. 105.
Társszerzőként lásd még: 123-124.

TONCSEV HRISZTO

1.4. 122. Toncsev, H. - Timmer, M. - Fehér, J.
Lysosomal changes of granulocytes in syphilitic hepatitis. = VIII. International Congress of Liver Diseases, Basel, 1989. 10. 12-14., II. Poster Abstracts 28.

2.4. 123. Toncsev H. - Cornides Á. - Prókai A. - Frenkl R. - Fehér J.
Alkohol és silibinin interakciója a granulociták lizoszomális membránján in vitro. = Magyar Gastroenterológiai Társaság, Quarterly Bulletin, Budapest, 1989. P. 13.

124. Toncsev H. - Prókai A. - Petrekanits M. - Frenkl R.
Szabadgyökös reakciók a humán granulociták lizoszomális membránjaiban vita maxima típusú terhelés után. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. 08. 27-30. E. 5.
Társszerzőként lásd még: 121.

PSZICHOLÓGIAI TANSZÉK

KUDAR KATALIN

1.4. 125. Kudar, K. - Nádori, L.
Psycho-psychological examination of current state of shooters of the national team, in training situation. = VIIth. International Congress on Sport Psychology ARSP in cooperation with FEPSAC. Lahti. 1989. 13-15. 2.

2.2. 126. Kudar K.
A pszichológiai segítségadás egy formájának ismertetése, az olimpiai felkészülés tudományos támogatásához, az edzettség ellenőrzéséhez. = Olimpiai klub. Irány Barcelona, 1989. 1. 79-87.

2.4. 127. Kudar K. - Petrekanits M.
Serdülő válogatott férfi röplabdások pszichometriai és ergometriai vizsgálatának összefüggései. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 11-12.p.

2.7. 128. Kudar K. - Lénárt Á.
Bukaresti tanulmányút. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 3. 207-212.

LÉNÁRT ÁGOTA

2.4. 129. Lénárt Á.
A sportolók komplex lélektani és mentális egészségvédő felkészítése. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 10-11.p.
Társszerzőként lásd még: 128.

NAGYKÁLDI CSABA

1.2. 130. Apor, P. - Nagykáldi, Cs. - Fekete, Gy. - Pilvein,M.
Amonia-mied und psychophysiologische Parameter wahrend körperlicher Belastungen unter Arginin-Malat.
Hekform, Nr.18 Marz 1988 19-22p. /Nachdruck/

1.4. 131. Nagykáldi, Cs. - Sipos, K.
Standardisation and validation of the Hungarian Anxiety-Arousability Inventory /AAI-H/ for secondary school and university students, for top athletes and healthy male population. = 10th International Conference of the Society for Test Anxiety Research, Amsterdam, June 30 - July 2, 1989, Book of Abstracts, p. 34.

2.4. 132. Nagykáldi Cs. - Stuller Gy. - Kalmár L.
Pszichikai stresszorok az egyetemisták életvitelében. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 9-10.p.

133. Nagykáldi Cs.
Pszichológiai jellemzők közötti eltérés férfi olimpiai kézilabdázóknál a szociometriai preferenciák függvényében. = Magyar Pszichológiai Társaság IX. Országos Tudományos Konferenciája. Bp. 1989. 220.p.

2.6. 134. Nagykáldi Cs.
A hazai sportpszichológia aktuális kérdései. Miskolc, 1988. ÁISH TSTT. 201 p.

RÓKUSFALVY PÁL

1.4. 135. Rókusfalvy, P.
Foreword. = Proceedings of the "Pierre de Coubertin and the Psychological Basis of Olympism". Memorial meeting. Bp. 1989. HUPE. 4.

136. Rókusfalvy, P.
Psychological bases of ethics.=IX. Meeting of Psychologists from Danubian Countries. Poljce. Abstracts. 62-63.

137. Rókusfalvy, P.
The sports psychological teaching of Pierre de Coubertin and the Olympism = Proceedings of the "Pierre de Coubertin and the Psychological Basis of Olympism". Memorial meeting. Bp. 1989. HUPE. 31-39.

1.6. 138. Rókusfalvy, P.
Proceedings of the "Pierre de Coubertin and the Psychological Basis of Olympism". Memorial meeting. Budapest 1988. Bp. 1989. HUPE. 39 p.

2.2. 139. Rókusfalvy P.
Emberi távolság és közelség a sportvezetésben. (Segítő támpontok a gyakorlati munkához.) = Sportvezető, 1989. 1. 6-7.

140. Rókusfalvy P.
Az erkölcsi nevelés fundamentumáról a sportpszichológus szemével. = Pedagógiai Szemle, 1989. 2. 109-119.

141. Rókusfalvy P.
A vezetés egyben meggyőződés alakítás. = Sportvezető, 1989. 8. 6-7.

2.4. 142. Rókusfalvy P.
Az egészségmegőrzés és egészségre nevelés interdiszciplinaritásának alapkérdései. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 9.p.
Társszerzőként lásd még: 143., 145., 150.

SIPOS KORNÉL

1.2. 143. Sipos, K. - Stuller, Gy. - Rókusfalvy, P. - Sipos,M.
First results with the Hungarian reactions to Test Questionnaire. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 121-142.

144. Sipos, K. - Sipos, M. - Vura, M.
Standardization and validation of the Hungarian "Sport competition anxiety test" (SCAT-H).
=Review of the Hungarian University of Physical Education, 1989. 143-160.

1.4. 145. Sipos, K. - Stuller, Gy. - Rókusfalvy, P.--Sipos,M.
First results with the Hungarian "Reactions to Tests" questionnaire. = 10th International Conference of the Society for Test Anxiety Research, Amsterdam, June 30 - July 2, 1989, Book of Abstracts, p. 22.

146. Sipos, K. - Sipos, M. - Vura, M.
Standardisation and validation of the Hungarian "Sport Competition Anxiety Test" /SCAT/. = 10th International Conference of the Society for Test Anxiety Research, Amsterdam, June 30 - July 2, 1989, Book of Abstracts, p. 32.

2.2. 147. Sipos K.
Izomellazító gyakorlatok az óvodában. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. 54-65.

148. Sipos K.
Mentálhigiénés problémák óvodáskorban, tennivalók. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. TFTK. 17-24.

2.3. 149. Sipos K. - Sipos M.
Dolgozók gimnáziumába járó sportoló és nem sportoló fiatalok összehasonlító vizsgálata. TF rektori pályázat. 21 p.

2.4. 150. Sipos K. - Stuller Gy. - Rókusfalvy P. - Sipos M.
FPI és HJEPQ személyiség dimenziók, TAI és RTT szorongás mutatók iskolai teljesítménnyel való kapcsolatának vizsgálata. = Magyar Pszichológiai Társaság IX. Országos Tudományos Konferenciája Budapest, 1989. április 5-7. Előadáskivonatok 223.p.

151. Sipos K. - Gauland M.
14-18 éves szakmunkástanuló fiúk iskolai teljesítménye, állóképessége, szomatikus és pszichés állapotának vizsgálata. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 53-54. p.

152. Sipos K. - Gauland M.
14-18 éves tanulók iskolai teljesítménye, állóképessége, szomatikus és pszichés állapotának vizsgálata. = Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság Vándorgyűlése, Kaposvár, 1989. április 6-8.

2.7. 153. Sipos K.
A" Society for Test Anxiety Research" (STAR) 9. Nemzetközi Kongresszusa. Padua, 1988. július 7-9. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 2. 165-167.
Társszerzőként lásd még: 131.

STULLER GYULA

2.2. 154. Stuller Gy.
Az óvodáskorú gyermekek és az egyes sportágcsoportok iránti érdeklődésük. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. TFTK. 3-16.
Társszerzőként lásd még: 132., 143., 145., 150.

SPORTJÁTÉK TANSZÉK

FARKAS JÓZSEF

2.2. 155. Farkas J.
A mezőnyből elért pontok összehasonlító vizsgálata a kosárlabdában. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989.2. 115-124.

FEKETE BÉLA

Társszerzőként lásd: 358., 368.

GÖLTL BÉLA

2.2. 156. Göltl B.
Gondolatok a labdarúgás tantervi anyagának korszerűsítéséhez. = A testnevelés tanítása. 1988. 3. 83-84.

157. Göltl B.
A labdarúgás tanítása. = A testnevelés tanítása, 1988. 4-5. 114-116.

158. Göltl B.
A labdarúgás tanítása. A rúgások és átvételek iskolában is használható gyakorlatai, játékai. = A testnevelés tanítása, 1989. 3. 77-80.

2.5. 159. Göltl B.
Nem az iskolának tanítanak. = 7.Népsport,,1989. 6. 3. (1989. május 16.)

HALMOS IMRE

1.2. 160. Halmos, I.
Elements of the educational methodology of tennis. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 229-239.

2.4. 161. Halmos I.
Edzéselméleti, oktatásmódszertani alapelvek elemzése a sportjátékokban. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 62. p.

162. Halmos I.
A sportjátékok oktatásmódszertani alapjainak elemzése. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs, 1988. Bp. 1989. ÁISH TSTT. 172-175.

2.5. 163. Halmos I.
Érzelmek nélkül nem megy. = Magyar Hírlap, 1989. febr. 18. 8.

164. Halmos I.
Ne csak választást - változást is! = Népsport, 1989. nov. 23. 6.

165. Halmos I. - Látó J.
A válasz az edzőtermekben keresendő. = Népsport, 1989. febr. 2. 6.

JÁKFALVI BÉLA

2.2. 166. Jákfalvi B.
Átemelés és lecsapás párosban. = Tenisz magazin, 1989. 7. 28-30.

167. Jákfalvi B.
Győztes taktika a párosban. = Tenisz magazin, 1989. 3. 29-31.

168. Jákfalvi B.
Győztes taktika a párosban. = Tenisz magazin, 1989. 8. 26-28.

169. Jákfalvi B.
Hogyan röptézzek a párosban? = Tenisz magazin, 1989. 5. 25-27.

170. Jákfalvi B.
Még egyszer a párosról. = Tenisz magazin, 1989. 9. 27-29.

171. Jákfalvi B.
Stratégia és taktika a párosban. = Tenisz magazin, 1989. 10. 23-25.

172. Jákfalvi B.
Taktika a párosban. = Tenisz magazin, 1989. 1. 27-29.
2. 27-29.
4. 25-27.-

NÉMETH LAJOS

2.2. 173. Németh L.
A háló előtt. Férfi ifjúsági B válogatott keret. = Röplabda, 1989. 11. 9-12.

2.4. 174. Németh L. - Rigler E.
Az 1989. évi férfi röplabda IBV a számok tükrében. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 80.p.

2.6. 175. Németh L.
Edzőink figyelmébe. Szakirodalmi tájékoztató. = Röplabda, 1989. 4. 9-14.

OROSZ PÁL

2.4. 176. Orosz P.
Élvonalbeli labdarúgók terhelésstruktúrája mérkőzésen. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. 77-78.p.

2.5. 177. Orosz P.
A bőséges aratáshoz vetni is kell. = 7.Népsport, 1989. 6. 3. (1989. május 16.)

178. Orosz P.
Egyre tisztább a kép... = Népsport, 1989. május 17.3.

REIGL MARIANN

2.2. 179. Reigl M.
A kosárlabdázás előkészítése testnevelési játékokkal. = A testnevelés tanítása, 1989. 2. 48-54.

2.4. 180. Reigl M.
Kosárlabdázók tesztvételének eredményei. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 82.p.

RIGLER ENDRE

1.2. 181. Rigler E.
The development of dynamic force judged by tests' results of junior volley-ball players. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 209-218.

1.4. 182. Rigler, E.
The Development of Dynamic Force Judged by Tests Results of Junior Volley-ball Players. = Wingate Institute, 1989. jun. 29 - jul. 3.

183. Rigler, E.
Die Entwicklung der dynamischen Kraft auf Grund der Testergebnisse bei jungen Volleyballspielern. = Freiburg, Institut für Sport und Sportwissenschaft, 1989. okt. 12-14.

2.2 184. Rigler E. - Barabás J.
Mérkőzésmegfigyelések az 1988. évi női röplabda IBV-n. = Röplabda, 1989. 4. 4-8.
5. 3-9.
6. 3-11.

2.4. 185. Rigler E.
A dinamikus erő fejlődése ifjúsági röplabdajátékosok teszteredményei alapján. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 79.p.

185/a. Barabás J. - Rigler E.
Röplabda csapatok teljesítmény karaktere az 1989. évi női IBV tükrében. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 81.p.
Társszerzőként lásd még: 174., 272.

ZALKA ANDRÁS

2.2. 186. Zalka A.
Ha nem nyerjük meg a fiatalságot, elveszítjük a jövőt. = Foci, 1989. márc. 24. 3.

187. Zalka A.
Kulcsfigura. = Gól, labdajátékok, 1989. 2. 6-7.

2.5. 188. Zalka A.
Arc és kapuk nélkül? = Népsport, 1989. 73. 3.

189. Zalka A.
Búcsú a fegyverektől... = Képes Sport, 1989. 25. 6-7.

190. Zalka A.
Igér-e valamit a tavasz? = Népsport, 1989. febr. 27.3.

191. Zalka A.
"Nem lennének jelszavaim, nem kérnék türelmet". =Népsport, 1989. április 30. 5.

TÁRSADALOMTUDOMÁNYI TANSZÉK

FÖLDESINÉ SZABÓ GYÖNGYI

1.1. 192. Földesiné Szabó, Gy.
"Le present et l'avenir de l'Olympisme" = Valeurs de l'Olympism /Ed. Bertand During/ Paris, 1989. INSEP, 27-54.p.

193. Földesiné Szabó, Gy.
"Sport wyczynowy i spoleczne wartosci igrzysk olimpijskich" = Kultura fiziczna w katergoriach wartosci /Ed. Zbigniew Krawczyk/ Warsawa, 1989. 99-126.p.

1.2. 194. Földesiné Szabó, Gy.
Opinions of five nations concerning the present and future of the olympic movement. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 28-45.

195. Földesiné Szabó, Gy.
"Past and Present State of Sport Sociology in Hungary" = International Review for the Sociology of Sport 1989. 1. 1-16.

1.4. 196. Földesiné Szabó, Gy.
Leisure Time Physical Activities in Hungary in Socio-economic Aspect. = International congress on sport sciences and coaching, Wingate Institute, 1989. July. Program Abstract Scientific 24.p.

197. Földesiné Szabó, Gy.
Obsesztvennüje i ekonomicseszkije fónvi szporta dlja vszeh. = A KGST országok Sporttudományos együttműködésének 1.sz. témájában tartott Tudományos Konferencia. Varsó, 1989. október.

198. Földesiné Szabó, Gy.
Right to the Protection of Human Body. Christian and Marxist Views on Human Rights. = An America - Hungarian - Yugoslav Dialogue. Washington. D.C. U.S.A. 1989 September 29 - October 5.

2.1. 199. Földesiné Szabó Gy.
Jogi-elméleti alapok. = A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. Bp. 1989. OSH STT. 46-56.

200. Földesiné Szabó Gy.
Szabadidősport. = A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. Bp. 1989. OSH STT. 78-83.

2.2. 201. Földesiné Szabó Gy.
A jó sporttörvény a polgár személyiségét védi.
= Képes Sport, 1989. 40. 4-5.

202. Földesiné Szabó Gy.
A sportszociológia múltja és jelene Magyarországon.
= Szociológia, 1988. 1. 55-73.

203. Földesiné Szabó Gy.
A teljesítménysport és az olimpiák társadalmi értékei Budapesten, Havannában, Prágában, Tallinban és Varsóban. = A Testnevelési Főiskola közleményei 1989. 2. 11-37.

2.4. 204. Földesiné Szabó Gy.
A sportszociológia múltja és jelene Magyarországon.
= I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 4-5.p.

2.7. 205. Földesiné Szabó Gy.
Testnevelés, sport és tudomány a CAL POLY-n, = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 3. 187-198.

TAKÁCS FERENC

1.2. 206. Takács, F.
The pilosophical bases of the modern olimpic movement. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 12-21.

207. Takács F.
Sport aesthetics and its categories. = Sports Science Review, 1989. 1. 27-41.

1.4. 208. Takács, F.
A sociological survey of the sporting habits of the Hungarian population. = Maccabiah Wingate International Congress on Sports Sciences and Coaching, Wingate Institute, July 1989. 17p.

2.1. 209. Borbély T. - Kahlich E. - Takács F.
Olimpiai szoborpart. Pierre de Coubertin, Dr. Kemény Ferenc, Dr. Mező Ferenc. Bp. 1989. MTE. 13 p.

2.2. 210. Takács F.
Életmód és testkultúra. = FITT'88 Tudományos konferencia. Siófok, 196-220.p.

211. Takács F.
Az életmód és a testkultúra néhány szociológiai megközelítése. = Testnevelés- és sporttudomány, 1989. 1. 10-20.

212. Takács F.
Kultúra és testkultúra. = Sportvezető, 1989. 9. 20-21. 10. 11.

213. Takács F.
A magyar sportszociológia kialakulása és elméleti háttere. = Szociológia. 1988. 1. 41-54.

214. Takács F.
Mező Ferenc emlékmű. = Sportvezető, 1989. 10. 12-13.

215. Takács F.
Az olimpiai időszámítás elméleti alapjai. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. Bp. 1989. MOA. 46-57.

216. Takács F.
A testkultúra-esztétika néhány alapkérdése. = A Testnevelés tanítása. 1988. 3. 71-76.

217. Takács F.
Testkultúránk és életmódunk. = Sportvezető, 1989. 6. 4-5.

218. Takács F.
A testnevelés és az életmód szociológiai megközelítése. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 3. melléklet 61 p.

219. Takács F.
Vannak szép és csúnya sportágak? =Sportvezető, 1989. 4. 20-21. 5. 26-27.

2.4. 220. Takács F.
Az életminőségi modellek és az életmódtípusok testkultúrális vonatkozásai. = 1. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30- 12.1. Bp. 1989. OSH STT. 21-23.

221. Takács F.
Az ókori olimpiai játékok és a művészetek. = A Magyar Olimpiai Akadémia szabadegyeteme. 1989. dec. 16.

2.6. 222. Takács F.
Olimpiai szoborpark. Pierre de Coubertin, Dr. Kemény Ferenc, Dr. Mező Ferenc. Bp. 1989. MTE. 13 p.

TESTNEVELÉSELMÉLET ÉS PEDAGÓGIA TANSZÉK

ARDAY LÁSZLÓ

1.2. 223. Arday, L.
The olympic idea and Coubertin. =Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 5-11.

2.2. 224. Arday L.
Az olimpiai eszme és Coubertin. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. MOA. Bp. 1989. 81-87.

2.4. 225. Arday L.
Elképzelések és vizsgálatok az alsó tagozatos testnevelés reformjára. = Tantárgypedagógiai Tudományos Konferencia. Baja, 1989. nov. 8-9. 14. p.

226. Arday L.
Az iskolai testnevelés alapgondjai. = 1. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12.1. Bp. 1989. OSH STT. 48-50. p.

BÍRÓNÉ NAGY Edit

1.1. 227. Bíróné Nagy E.
Die spezifischen Merkmale des Lehrer-Schüler Verhältnisses und ihrer Interaktion in der Körpererziehung. = Koztalcenie kadr kultury fizicznej. Krakkó, 1989. 99-107.

1.2. 228. Bíróné Nagy, E. - Elbertné Farkas, J. - Kis, J. - - Nagyné Kovács, I.
The P.E. Teacher's system of activity. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 49-64.

1.4. 229. Bíró, E.
Results of prognosticatory investigations from the point of view of the reform of physical instructor training. =Application of results of research in the curriculum reform in the training of physical education teachers and professional coaches. Referring session. 20th sept. 1989. Bp. 1989. HUPE. 7-14.

2.4. 230. Bíróné Nagy E.
A prognosztikus kutatások eredményei a testnevelő tanári képzési reform szemszögéből. = Kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Referáló ülés - - 1989. szeptember 20. Bp. 1989. MTF. 1-6.

231. Bíróné Nagy E.
A sportpedagógiai kutatási eredmények nemzetközi összehasonlító elemzése - sportszakember-képzési konzekvenciái. = 1. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11.30 - 12.1. Bp. 1989. OSH STT. 6. p.

2.7. 232. Bíró P.-né:
Koordinációs tanácskozás pedagógiai témakörökről (Krakkó, 1988. szeptember 25-29.) = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989.2. 169-170.

CSIDER TIBOR

1.2. 233. Csider, T. - Liszkai, S.
Mechanical muscle activity in movement therapy and sports training. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 240-251.

2.2. 234. Csider T. - Liszkai S.
Az izom mechanikai működése mozgásterápiában és sportedzésben. = A Testnevelés tanítása, 1988. 3. 85-89.

2.4. 235. Csider T.
A vázizomzat mechanikai működésének néhány jellegzetessége. = 1. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11.30 - 12.1. Bp. 1989. OSH STT. 41-42. p.

DOSEK ÁGOSTON

2.2. 236. Dosek Á.
Tájékozódási ismeretek oktatása alapfokon. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989.3. 61-85.

ELBERTNÉ FARKAS Judit

Társszerzőként lásd: 228.

GOMBOCZ JÁNOS

2.4. 237. Gombocz J.
A sportszakember-képzés néhány pedagógiai problémája. = 1. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11.30 - 12.1. Bp. 1989. OSH STT. 7. p.

ISTVÁNFI CSABA

1.2. 238. Istvánfi, Cs.
The Hungarian University of Physical Education in Budapest. = International Journal of Physical Education, 1989. 2. 32-34. 3. 29-32.

239. Istvánfi, Cs.
Olimpism in the curriculum at the Hungarian University of Physical Education. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 46-48.

2.2. 240. Istvánfi Cs.
Tájékoztató az 1984. julius 1-től 1989. áprilisig végzett munkáról. Bp. 1989. MTF. 51 p.

2.4. 241. Istvánfi Cs.
beszéde Juan Antonio Samaranch díszdoktorrá avatása alkalmából. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 3. 163-164.

242. Istvánfi Cs.
Sportszakember képzés, testi és egészségnevelés. = Testi-nevelési munka-ankét. Szolnok, 1989. nov. 16-18. 5. p.

2.7. 243. Istvánfi Cs. - Nádori L.
Tanulmányút Dubaiban (Egyesült Arab Emirátusok) = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 3. 175-179.

JAKABHÁZY LÁSZLÓ

2.1. 244. Jakabházy L.
Floorball. Bp. 1989. TF. 18 p.

2.4. 245. Jakabházy L.
Kísérletek a népegészségügy helyzetének javítására. = 1. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30- 12.1. Bp.1989. OSH STT. 91. p.

KUN LÁSZLÓ

2.1. 246. Földes É. - Kun L. - Kutassi L.
A magyar testnevelés és sport története. Harmadik, átd. kiad. Bp. 1989. Sport, 482 p.

2.4. 247. Kun L.
Az ógörög gümnasztika és agonisztika kialakulása. Az ókori olimpiai játékok. = A Magyar Olimpiai Akadémia szabadegyeteme. 1989. dec. 2.

2.6. 248. Kun L.
Földes É. - Kun L. - Kutassi L.
A magyar testnevelés és sport története. Harmadik, átd. kiad. Bp. 1989. Sport. 482 p.

2.7. 249. Kun L.
Meghívás Kínába. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989.3. 213-214.

KUTASSI LÁSZLÓ

1.2. 250. Kutassi, L.
Sports policy in the Horthy regime (1919-1944). = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 71-90.

1.4. 251. Kutassi, L.
Die Geschiekte des Ungarisches Olimpisches Bewegung vor dem ersten Weltkrieg. = Österreichische Olimpische Komitee, Wien, 1989. dec. 6.

2.2. 252. Kutassi L.
Az első tárcaszintű kutatási téma a magyar sporttörténetírásban. = Testnevelés- és sporttudomány, 1989. 1. 3-9.

2.3. 253. Kutassi L.
A magyar népi demokrácia sportja (1944-1963.). Tárcaszintű kutatási pályázat kézirata. Bp. 1989. 486 lev.

2.4. 254. Kutassi L.
A Magyar Olimpiai Akadémia céljai, feladatai és eddigi tevékenysége. A szabadegyetem terve. = A Magyar Olimpiai Akadémia szabadegyeteme. Bp. 1989. okt. 7.

255. Kutassi L.
A Magyar Olimpiai Akadémia működésének három éve. = Testi-nevelési munka-ankét. Szolnok, 1989. nov. 16-18. 3.p.

256. Kutassi L.
A sportirányítási rendszer változásai Magyarországon 1945-1989 között. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 15-16.p.

257. Kutassi L.
A testkultúra kialakulásának előfeltételei és folyamata az őskorban. = A Magyar Olimpiai Akadémia szabadegyeteme. 1989. nov. 4.
Társszerzőként lásd még: 246.

MAKSZIN IMRE

1.1. 258. Makszin, I.
Nekatorüe zamecsanije voproszi dvigatelnovo rezsima... = Teoreticseszkie osznovi razrabotki dvigatelnüh rezsimov... Praga, 1987. 119-126.p.

1.2. 259. Makszin, I. - Laki, L.
Effective forms and methods of the propaganda of leisure time sport and recreation. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 257-267.

260. Makszin, I.
Nekotorüe voproszü szportivnoj dejatelnoszti naszelenija v szvobodnoe vremja. = Dokladnü proizneszjonnüe na koordinacionnom szovesanü v Budapeste po teme 2. (szvobodnoe vremja, rekreacija.) 1986. Bp. 1989. TF. 68-73.

1.4. 261. Makszin, I. - Laki, L.
Effective forms and methods of the propaganda of leisure time sport and recreation. = Movement and Sports Challange for life-long Learning. AIESEP World Convention. Jyväskylä, 1989. június 17-22.

262. Makszin, I.
Upravlenie masszovoj fizicseszkoj kulturoj funkcionirovanie organizacionnoj szisztemi v Vengrii. = Poznan, 1989. október.

1.6. 263. Makszin, I.
Dokladü proizneszjonüe na koordinacionnom szovesanii v Budapeste po teme 2. (szvobodnoe vremja, rekreacija.) 1986. Bp. 1989. TF. 102 p.

2.7. 264. Makszin I.
A "Sport mindenkinek" 2. nemzetközi kongresszusa (Prága, 1988. május 16-18.) = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989.2. 157-161.

NÁDORI LÁSZLÓ

1.2. 265. Nádori, L.
Modern trends in sports psychology. = Review of the Hungarian University of the Physical Education. 1989. 109-120.

266. Nádori, L.
Preparing for Barcelona. = Hungarian Olympic Bulletin. 1989. 36. 10-11.

1.4. 267. Nádori L.
Interrelation of Strength. Endurance and Speed. Madrid, Spanish Olimpic Comittee, 1989. XI. 14-19.

268. Nádori L.
Strength-training of junior weightlifters. = Coaching -Refereeing-Medical Symposium of the IWF. 1989. május 9-11. Siófok.

269. Nádori, L.
Traces of sports psychology in the preparation of ancient athletes. = Proceedings of the "Pierre de Coubertin and the Psychological Basis of Olympism." Memorial meeting. Bp. 1989. HUPE. 22-26.

270. Nádori L.
Typical trends in European physical education in schools. Verona, 1989. febr. 21-24.

2.1. 271. Nádori L.
Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába. Tanárképző Főiskolák egységes jegyzete. Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 253 p.

272. Nádori L. - Derzsy B. - Fábián Gy. - Ozsváth K. - Rigler E. - Zsidegh M.
Sportképességek mérése. Második, átd. kiad. Bp. 1989. Sport, 351 p.

273. Nádori L.
Versenypont. = A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. Bp. 1989. OSH STT. 84-91.

2.2. 274. Nádori L.
Egészség, erőnlét, sport. = Magyar Tudomány, 1989. 3. 216-225.

275. Nádori L.
Elképzelések a sporttehetség jellemzőiről és gondozásáról. = Fejér megyei Módszertani Tájékoztató. 1988. 2. 1-13.

276. Nádori L.
Elképzelések a versenysport fejlesztésére. = Sportvezető, 1989. 11. 7.

277. Nádori L.
Erőállóképességi edzés. = Testnevelés- és sporttudomány, 1989. 1. 27-37.

278. Nádori L.
Az erősportágakra történő felkészítés módszerei.
= Sportvezető, 1989. 7. 6-7.

279. Nádori L.
A gyors és pontos mozgás jellemzői. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 1. 45-54.

280. Nádori L.
Hogyan szaunázzon a sportoló? = Képes Sport, 1989. 13. 22-23.

281. Nádori L.
Javaslat a testnevelés tanításának korszerűsítésére.
= A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 2. 39-46.

282. Nádori L.
Készülünk Barcelonára. = Olimpiai Bulletin, 1989. 36. 10-11.

283. Nádori L.
Lépni kell! (Olimpiai tudományos kongresszusról.)
= Sportvezető, 1989. 2. 8-9.

284. Nádori L.
A mai sportolók táplálkozása. = Sportvezető, 1989. 4. 18-19.

285. Nádori L.
Mérföldkő a sporttudományban. = Sportvezető, 1989. 9. 24-25.

286. Nádori L.
A sporttechnikai képzés időszerűsége. = Sportvezető, 1989. 10. 9-10.

287. Nádori L.
A szöuli olimpiai részvétel néhány tanulsága. = Olimpiai klub. Irány Barcelona, 1989. 1. 5-47.

288. Nádori L.
Testi fejlődés és sport. "A lakótelepen élő fiatalok fokozott támogatást érdemelnek". = Sportvezető, 1989. 5. 4-5.

289. Nádori L.
A tudományalkalmazás felértékelődése az olimpiai tudományos kongresszuson. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989.2.127-140.

2.4. 290. Nádori L.
A hazai sporttudomány fejlődésének áttekintése. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 3-4.p.

291. Nádori L.
Tehetségkutatás - gondozás a sportban. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs, 1988. Bp. 1989. ÁISH TSTT. 19-23.

2.5. 292. Nádori L.
Kölykök a prés alatt. = Magyar Hírlap 22. 1989. 30. mell. 7.

293. Nádori L.
Mit kínál a tudomány a dopping helyett? = 7.Népsport, 1989. febr. 7. 9.

2.6. 294. Nádori L.
Olimpiai klub. Irány Barcelona, 1989. 1. 99 p.

295. Nádori L.
Sportképességek mérése. 2., átd. kiad. Bp. 1989, Sport. k. 352 p.
Társszerzőként lásd még: 125., 243.

NAGYNÉ KOVÁCS ILDIKÓ

1.2. 296. Nagyné Kovács, I.
The good result of physical education before entering the school. = Review of the Hungarian University of Physical Education, 1989. 91-96.

2.4. 297. Nagy T.-né (Nagyné Kovács I.)
Freinet módszer és a testnevelés. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 8.p.

298. Nagy T.-né (Nagyné Kovács I.)
Néhány szocialista ország és hazánk testnevelő tanári tevékenységrendszerének összehasonlítása egy felmérés alapján. = A kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Referáló ülés. 1989. szept. 20. Bp. 1989. MTF. 50-55.

299. Nagyné Kovács I.
A testnevelés fejlesztő hatása iskolábalépés előtt. = Tantárgypedagógiai Tudományos Konferencia. Baja, 1989. nov. 8-9. 14.p.
Társszerzőként lásd még: 228.

SZIKORA KATALIN

1.2. 300. Szikora, K.
Contributions to the historical geography of Olympia. = Review of the Hungarian University of Physical Education, 1989. 22-27.

TORNA TANSZÉK

BÉKÉSI SÁNDOR

2.4. 301. Békési S. - Szakály E.
Új oktatástechnológiai vizsgálati eredmények gyakorlati hasznosítása a tornaoktatásban. = A kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Referáló ülés. 1989. szept. 20. Bp. 1989. MTF. 25-33.
Társszerzőként lásd még: 315.

DERZSY BÉLA

2.4. 302. Derzsy B.
Tantervi követelmények és teljesítménybeli realitások az iskolai tornaoktatás példáján. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 59-60.p.
Társszerzőként lásd még: 272.

HAMZA ISTVÁN

2.2. 303. Hamza I.
Body-roll gyakorlatok óvodások részére. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. TFTK. melléklet 29 p.

304. Hamza I.
Egy továbbképzés tanulságairól. = Magyar Torna, 1989. 1. 2-7.

305. Hamza I.
Segédanyag a torna elemek oktatásához az óvodában. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. TFTK. 39-53.

306. Hamza I.
Torna elemek tanulása aktív és passzív verbalizálással és fizikai gyakorlással. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. TFTK. 25-38.

2.3. 307. Hamza I.
Sporttorna elemek tanulása aktív és passzív verbalizálással és fizikai gyakorlással nagycsoportos óvodások körében. Testnevelésdoktori disszertáció. Bp. 1989. 89 p.
Társszerzőként lásd még: 315., 363.

KARÁCSONY ISTVÁN

2.1. 308. Karácsony I.
Képességfejlesztés a férfi tornában I-II. TF jegyzet. Szerk: Kis Jenő Bp. 1989. TF. 75+57 p.

2.2. 309. Karácsony I.
Gondolatok a sportági kiválasztáshoz tornában. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 3. 33-43.

310. Karácsony I.
Tornászfiatalok sportpályafutásának megszakadása, azok szakmai és társadalmi háttere. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989.2. 59-71.
Társszerzőként lásd még: 359., 367.

KULCSÁR LÁSZLÓ

2.1. 311. Kulcsár L.
A szekrényugrás oktatásának módszertana.Szerk: Radnóti Róbert. Bp. 1987. TF. 57 p.

LEOPOLD JÓZSEF

2.4. 312. Leopold J. - Szabó T.
7-10 éves fiú tornászok teljesítmény összetevői. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 68. p.

MACHALIKNÉ HLAVÁCS IRÉN

1.2. 313. Machalikné Hlavács, I.
The situation of our women's gimnastics in the reflection of one apparatus work. = Review of the Hungarian University of Physical Education, 1989. 252-256.

2.4. 314. Machalikné Hlavács I.
A rendszeres sporttevékenység hatása az egészséges életmód kialakítására. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 84. p.

SZAKÁLY ERNŐ

2.2. 315. Szakály E. - Békési S. - Hamza I.
Tapasztalatok a tornaoktatás technológiai hetékonyságának fokozásáról. = Testnevelés- és sporttudomány, 1989. 1. 21-26.

2.4. 316. Szakály E.
Új oktatástechnológiai vizsgálati eredmények gyakorlati hasznosítása a tornaoktatásban. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 60.p.
Társszerzőként lásd még: 301.

SZÉCSÉNYINÉ FEKETE IRÉN

2.4. 317. Szécsényiné Fekete I.
A ritmikus sportgimnasztika (RSG) helye és szerepe a testnevelés órán, oktatásának új módszertani lehetőségei. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 55-56.p.

ÚSZÓ ÉS VIZISPORTOK TANSZÉK

AROLD IMRE

2.1. 318. Arold I.
Az úszás oktatása. 2. kiad. Bp. 1989. Sport, 147 p.

CSABA LÁSZLÓ

2.2. 319. Csaba L.
Magyar sikerek a legnépesebb úszóversenyen. (Brisbane, Ausztrália.) = Úszósport, 1989. 1. 20-21.

NÁDORI KATALIN

2.4. 320. Nádori K.
Néhány tapasztalat sportolók személyiségvizsválata nyomán. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT 74.p.

ZSIDEGH MIKLÓS

2.4. 321. Zsidegh M. - Fábián Gy.
Csapathajók összeállításának újabb szempontjai. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30 - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 75p.
Társszerzőként lásd még: 272.

BIOMECHANIKAI CSOPORT

BARABÁS ANIKÓ

1.2. 322. Barabás, A.
Endurance fitness dependencies on socio-economical factors of Hungarian schoolchildren. = Review of the Hungarian University of Physical Education, 1989. 97-108.

1.4. 323. Barabás,A. - Eiben,O.
Changes in physical performance by age related to biological development. = Pediatric Work Physiology XV. Seregélyes-Budapest, 1989. szept. 11-18. p. 90.

324. Barabás, A.
Schoolchildren physical performance and some socio--economical effects. =Movement and Sports Challange for life-long learning. AIESEP World Convention Jyväskylä, Junius 17-22. p. 8.

2.1. 325. Eiben O. - Pantó E. - Barabás A.
Adatok Győr-Sopron megye ifjuságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. Humanbiológia Budapestinensis, Supplementum 7. Budapest, 1989. 56 p.

326. Eiben O. - Barabás A. - Pantó E.
Adatok Szabolcs-Szatmár megye ifjuságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. Bp.- Nyíregyháza, 1989. 67 p. (Humanbiologia Budapestinensis Suppl. 5.)

327. Barabás A.
Középfoku iskolai tanulók motoros teljesítményeinek összehasonlító vizsgálata. Bp. 1989. OSH ST.

2.2. 328. Barabás A.
A futó-állóképesség hazai referenciaértékei. =Testnevelés- és sporttudomány, 1988. 4. 168-175.

329. Barabás A.
Középiskolai tanulók fizikai teljesítménye. = A Testnevelés tanítása, 1988. 4-5. 117-129., 6. 176-181.

2.4. 330. Barabás A. - Fábián Gy.
Biomechanikai törvényszerűségek és motoros képességek fejlődése közötti kapcsolat. = A Magyar Biofizikai Társaság XV. Vándorgyülése Szeged, 1989. julius 3-5. Előadáskivonat: 80.p.

331. Barabás A.
Fiatalok fittsége egy vizsgálat tükrében. = 1. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. 11. 30-12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 47. p.

2.7. 332. Barabás A.
A 6. Nemzetközi Sportbiomechanikai Szimpozion (USA, 1988. julius 5-15.) = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989.2. 163-164.

BARTON JÓZSEF

1.4. 333. Barton, J. - Csende, Zs. - Barton, G.J.
A method of cognitive training to understand the projectile motion. Interactive computer graphics.

= Motor learning and Training of Sports Skills. International Symposium Motor Learning and Movement. Behavior. 28.8. - 1.9. 1989. Saarbrücken. Program and absrtacts. 65.

2.2. 334. Barton J.
Mit nyújthat a biomechanika az edzőnek és a sportolónak az olimpiai felkészülésben? = Olimpiai klub. Irány Barcèlona, 1989. 1. 89-97.

335. Barton J.
Személyi számítógépes rendszerek kifejlesztése sportbiomechanikai mozgáselemzések adatainak feldolgozására. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 3. 117-155.

2.4. 336. Barton J. - Barton J.G.
Az emberi test mozgásainak kinematikai vizsgálata. = A Magyar Biofizikai Társaság XV. Vándorgyűlése, Szeged 1989. jul. 3-5. Abstract. 27.

337. Csende Zs. - Barton J.G. - Barton J.
Sportmozgások mechanikai törvényszerüségeinek szimulálása interaktiv komputer grafikával. = A Magyar Biofizikai Társaság XV. Vándorgyülése, Szeged, 1989. jul. 3-5. Abstract. 85.

BRETZ KÁROLY

2.7. 338. Bretz K.
Meghívás Kínába. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989.3. 215.

GAZDASÁGI HIVATAL

MAGYAR KÁROLY

Társszerzőként lásd: 355.

KÖNYVTÁR

KRASOVEC FERENC

2.2. 339. Krasovec F.
Hogyan született meg az olimpiai jelmondat? =A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. MOA. Bp. 1989. 139-146.

340. Krasovec F.
Az időmérés történetéből. = Atlétika, 1989. 12. 24.

2.6. 341. Krasovec F.
Atlétika. (A MASZ hivatalos lapja.) 1989. 1-6. sz.

342. Krasovec F.
Coubertin levelek a TF Könyvtárban. =A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. MOA. Bp. 1989. 203-216.

343. Krasovec F.
Kosárlabdázók képességfejlesztése. (Strength Training and Conditioning for Basketball.) (Kiad. a Magyar Kosárlabda Szövetség.) Bp. 1989. 97 p.

344. Krasovec F.
A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. MOA. Bp. 1989. 270 p.

NAGY ISTVÁNNÉ

2.6. 345. Nagy Iné.
Ajánljuk. (Fordítások a TF Könyvtárban.) = Atlétika, 1989. 3. 14-15.

RADNÓTI RÓBERT

2.6. 346. Radnóti R.
Kulcsár László: A szekrényugrás oktatásának módszertana. Szerk. Radnóti Róbert. TF jegyzet. Bp. 1987. TF. 57 p.

SZABÓ LAJOS

2.6. 347. Szabó L.
Óvodás korúak testi nevelése. 1980-1988. Válogatott bibliográfia. Bp. 1989. TF. 36 p.

348. Szabó L.
A Testnevelési Főiskola oktatóinak, kutatóinak 1988. évi publikációi. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. melléklet. 43 p.

349. Szabó L.
Válogatás az idegen nyelvű olimpiai szakirodalomból (1984-1988) = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. MOA. Bp. 1989. 219-258. p.

OKTATÁSTECHNOLÓGIAI CSOPORT

AROLD IMRE (ifj.)

Társszerzőként lásd: 356., 360., 366.

KIS JENŐ

1.1. 350. Kis J.
Some Considerations on the New Model of Physical Education in New Typs of Schools. = Ksztalcenie kadr kultury fizicznej. Krakkó, 1989. 125-137. p.

1.4. 351. Kis J.
The effectivity of affectivity in the content reform of the curriculum for training of sports experts. = Application of results of research in the curriculum reform in the training of physical education teachers and professional coaches. Referring session. Bp. 20th Sept. 1989. 20-23.

2.2. 352. Kis J.
Attitűdök, jellemvonások alakítása és alakulása a testnevelésben és a sportban. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 2. melléklet.
38 p.

2.4. 353. Kis J.
Az affektivitás effektivitása a sportszakemberek képzésének tartalmi reformjában. = A kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Referáló ülés. 1989. szept. 20. Bp. 1989. MTF. 15-19.

2.6. 354. Kis J.
Karácsony I.: Képességfejlesztés a férfi tornában I-II. TF jegyzet. Bp. 1989. TF 75+57 p.

2.7. 355. Kis J. - Magyar K.
Látogatás a Testkultúra Kijevi Állami Intézetében. = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 3. 181-185.
Társszerzőként lásd még: 228.

SZEKERES LÁSZLÓ

1.8. 356. Szekeres, L. - Arold, I. (joung)
Hungarian University of Physical Education. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS 16.s.

357. Szekeres, L. - Kovács, E. - Skoumal, A. - Schoulek Á.
Perfect technic. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. High Band (PAL és NTSC) 90 s.

358. Szekeres, L. - Fekete, B.
Play with body in handball. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS.

359. Szekeres, L. - Karácsony,I.
Special muscle stretching in male gymnastics.Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. SVHS

360. Szekeres, L. - Arold, I.
Ungarische Universität für Körperkultur. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS. 16 s.

2.8. 361. Szekeres L. - Kovács E. - Skoumal A. - Schulek A.
Atlétikai mozgások elemzése. /Magas, rúd, távol, hármasugrás, súlylökés./ Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. High Band 88 s.

362. Szekeres L. - Skoumal A.
Atlétika VB '89. (Bp. Fedettpályás). Elődöntők, döntők. Bp. 1989. MTV. VHS 312 s.

363. Szekeres L. - Hamza I.
Gimnasztika lánc.
I. Torna gyakorlatok tanulása relaxált állapotban
II. Torna gyakorlatok tanulása aktiv verbalizálással
III. Relaxációt előkészítő gyakorlatok
IV. Body Roll. Bp. 1989. Oktatástechn. cs. VHS 42 s.

364. Szekeres L. - Csider T.
Gyógytestnevelés. I-II. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS 40 s.

365. Szekeres L. - Skoumal A.
Hétpróba. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS 17 s.

366. Szekeres L. - Arold I. (ifj.)
Magyar Testnevelési Főiskola. Bp. 1989. TF Oktatástechnológiai cs. VHS 16s.

367. Szekeres L. - Karácsony I.
Speciális izomnyújtás a férfi tornában. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. SVHS.

368. Szekeres L. - Fekete B.
Testtel való játék a kézilabdában. Bp.1989. TF Oktatástechn. cs. VHS.

369. Szekeres L. - Skoumal A.
Tízpróba. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS 18 s.

SZÁMÍTÁSTECHNIKAI CSOPORT

CSIZMADIA FERENC

2.2. 370. Csizmadia F.
A triatlon edzéstervezés szempontjai. = Triatlon, 1989. 1. 5-8.

FÁBIÁN GYULA

Társszerzőként lásd: 272., 321., 330.

TUDOMÁNYOS TITKÁRSÁG

MAKKÁR MÁRTA

1.6. 371. Makkár M.
Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 267 p.

2.6. 372. Makkár M.
Barabás A.: Középfoku iskolai tanulók motoros teljesítményeinek összehasonlító vizsgálata. Bp. 1989. OSH STT.

373. Makkár M.
Eckschmiedt Sándor: A dobások oktatásának előkészítése, az előkészítő dobásgyakorlatok technikája és oktatása. Bp. 1988. ÁISH TSTT. 145 p.

374. Makkár M.
Felsőoktatási Intézmények Testnevelési és Sporttudományos Konferenciája. Pécs, 1988. október 21-22. Bp. 1989. ÁISH TSTT. 287 p.

375. Makkár M.
Keresztesi K.: Kötélugró sportág. Bp. 1989. Magyar Diáksport Szövetség.

376. Makkár M.
Kozmanovics Endre: A felnőtt lakosság szabadidősportja és távlatai. (Szerk. Makkár Márta.) Bp. 1989. ÁISH TSTT. 77 p.

377. Makkár M.
Tájékoztató a tárcaszintű kutatásokról. 1988-as beszámolók. Bp. 1989. ÁISH TSTT.79 p.

378. Makkár M.
Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 3. 105-152. 4. 153-200. 1989. 1. 1-48.

379. Makkár M.
A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 1. 252 + 43 p. 2. 170+ 38 p. 3. 215 + 63 p.

2.7. 380. Makkár M.
A Nemzetközi Testnevelési és Sporttudományos Tanács (CIEPSS) Szocialista országok tisztségviselőinek tanácskozása. (Budapest, 1988. május 6-7.) = Testnevelés- és sporttudomány, 1988. 4. 196-197.

NÉVMUTATÓ

ARDAY László 223-226.
AROLD Imre 318.
AROLD Imre (ifj.) 356., 360., 366.

BÁNSZKY Ilona 80.
BARABÁS Anikó 322-332.
BARNA Tibor 25.
BARTON József 333-337.
BATOVSZKI Katalin 30., 33., 35., 41., 98., 108-110., 117-118.
BÉKÉSI Sándor 301., 315.
BIRÓNÉ NAGY Edit 227-232.
BOTÁR Zoltán 31.
BRETZ Károly 338.

CSABA László 319.
CSIDER Tibor 233-235., 364.
CSIZMADIA Ferenc 370.

DERZSY Béla 272., 302.
DOSEK Ágoston 236.

ECKSCHMIEDT Sándor 1-3.
ELBERTNÉ FARKAS Judit 228.

FÁBIÁN Gyula 272., 321., 330.
FARKAS Anna 32-36., 92-95., 98., 100., 106-107.
FARKAS József 155.
FARMOSI István 37-39.
FEKETE Béla 358., 368.
FEKETE Győző 15., 23., 40-41.
FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi 192-205.
FRENKL Róbert 30-31., 38., 42-79., 92-95., 97-99., 107., 121., 123-124.

GOMBOCZ János 237.
GÖLTL Béla 156-159.

HALMOS Imre 160-165.
HAMZA István 303-307., 315., 363.
HATFALUDY Zsófia 80-91.

ISTVÁNFI Csaba 238-243.

JAKABHÁZY László 244-245.
JÁKFALVY Béla 166-172.

KARÁCSONY István 308-310., 359., 367.
KERESZTESI Katalin 4-8., 11-12.
KIS Jenő 228., 350-355.

KOVÁCS Etele 9-12., 357., 361.
KRASOVEC Ferenc 339-344.
KUDAR Katalin 125-128.
KULCSÁR László 311.
KUN László 246-249.
KUTASSI László 246., 250-257.

LÉNÁRT Ágota 128-129.
LEOPOLD József 312.

MACHALIKNÉ HLAVÁCS Irén 313-314.
MAGYAR Károly 355.
MAKKÁR Márta 371-380.
MAKSZIN Imre 258-264.
MÉSZÁROS János 32-35., 38., 44., 92-103., 106-107.
MILTÉNYI Márta 104-105.
MOHÁCSI János 31-34., 92-95., 97., 100., 102., 106-107.
MOLNÁR Sándor 13-14.

NÁDORI Katalin 320.
NÁDORI László 125., 243., 265-295.
NAGY Istvánné 345.
NAGYKÁLDI Csaba 130-134.
NAGYNÉ KOVÁCS Ildikó (NAGY I.-né) 228., 296-299.
NÉMETH Endre 26-29.
NÉMETH Lajos 173-175.

OLEXÓ Zsuzsa 108-110., 115., 117-118.
OROS Ferenc 9-10., 12.
OROSZ Pál 176-178.

PAVLIK Gábor 108-119.
PETREKANITS Máté 15., 33., 35., 41., 43-44., 56., 94., 99-100., 108-109., 117-118., 120-121., 124., 127.
PRÓKAI András 121., 123-124.

RADÁK Zsolt 15.
RADNÓTI Róbert 346.
REIGL Marianna 179-180.
RIGLER Endre 174., 181-185., 272.
RÓKUSFALVY Pál 135-143., 145., 150.

SCHULEK Ágoston 16-19., 357., 361.
SIPOS Kornél 131., 143-153.
SKOUMAL András 357., 361-362., 365.
STULLER Gyula 132., 143., 145., 150., 154.

SZABÓ Lajos 347-349.
SZAKÁLY Ernő 301., 315-316.
SZÉCSÉNYI József 20.

SZÉCSÉNYINÉ FEKETE Irén 317.
SZEKERES László 356-369.
SZIKORA Katalin 300.

TAKÁCS Ferenc 206-222.
TAKÁCS László 21-22.
TIHANYI József 23.
TONCSEV Hriszto 121-124.

VÁGÓ Béla 9-10., 24.

ZALKA ANdrás 186-191.
ZSIDEGH Miklós 272., 321.

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

Ára: 70 - Ft